

Vragenlijst volwassenen (42 vragen)

Lichaamsfuncties

- 1 Ik voel mij gezond
- 2 Ik voel mij fit
- 3 Ik heb geen klachten en pijn
- 4 Ik slaap goed
- 5 Ik eet goed
- 6 Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten.
- 7 Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen.

Mentaal welbevinden

- 8 Ik kan dingen goed onthouden
- 9 Ik kan mij goed concentreren
- 10 Ik kan zien, horen, praten, lezen
- 11 Ik voel mij vrolijk
- 12 Ik accepteer mijzelf zoals ik ben
- 13 Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen
- 14 Ik heb controle over mijn leven

Zingeving

- 15 Ik heb een zinvol leven
- 16 Ik heb 's morgens zin in de dag
- 17 Ik heb idealen die ik graag wil bereiken
- 18 Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- 19 Ik accepteer het leven zoals het komt
- 20 Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt
- 21 Ik wil mijn hele leven blijven leren

Kwaliteit van leven

- 22 Ik geniet van mijn leven
- 23 Ik ben gelukkig
- 24 Ik zit lekker in mijn vel
- 25 Ik ervaar evenwicht in mijn leven
- 26 Ik voel mij veilig
- 27 Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie
- 28 Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen

Meedoen

- 29 Ik heb goed contact met andere mensen
- 30 Andere mensen nemen mij serieus
- 31 Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen
- 32 Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is
- 33 Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving
- 34 Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind
- 35 Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt

Dagelijks functioneren

- 36 Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.
- 37 Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan
- 38 Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen
- 39 Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen
- 40 Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg
- 41 Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen
- 42 Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties

Vragenlijst volwassenen (6 vragen)

Lichaamsfuncties

- 1 Ik voel mij gezond

Mentaal welbevinden

- 2 Ik voel mij vrolijk

Zingeving

- 3 Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

Kwaliteit van leven

- 4 Ik geniet van mijn leven

Meedoen

- 5 Ik heb goed contact met andere mensen

Dagelijks functioneren

- 6 Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.