

## SMAS-30/versie 2

De volgende 30 vragen gaan over allerlei dingen in uw dagelijkse leven. Over dingen die u doet, over hobby's, contacten met andere mensen, familie, beweging, en dergelijke. De vragen hebben betrekking op uw situatie in het algemeen. Denkt u daarbij aan hoe het voor u de laatste drie maanden was.

Eerst volgt een aantal vragen over hoe vaak u uit uzelf aan een activiteit begint, of het initiatief neemt om iets te gaan doen. Elke vraag gaat over een bepaalde activiteit. Het is de bedoeling dat u aangeeft hoe vaak u uit uzelf elk van deze activiteiten doet. Omcirkelt u alstublieft het cijfer van het antwoord dat het meest op u van toepassing is.

	<b>Nooit</b>	<b>Bijna nooit</b>	<b>Af en toe</b>	<b>Geregeld</b>	<b>Vaak</b>	<b>Heel vaak</b>
1. Hoe vaak neemt u het initiatief tot contact met de mensen om wie u veel geeft?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
2. Hoe vaak neemt u het initiatief om leuke contacten met anderen te hebben?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
3. Hoe vaak neemt u het initiatief om actief met iets bezig te zijn?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
4. Hoe vaak bent u bezig uw huis of kamer voor uzelf zo comfortabel mogelijk te maken (bijv. door op te ruimen of het gezellig te maken)?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
5. Probeert u wel eens ergens goed in te zijn?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

Er volgt nu een aantal vragen over het vertrouwen dat u over het algemeen heeft in uw eigen vaardigheden. Er wordt u gevraagd hoe zeker u ervan bent dat u een bepaald iets kunt. Omcirkel weer het cijfer van het antwoord dat het meest op u van toepassing is.

	<b>Ik weet zeker van NIET</b>	<b>Ik denk van NIET</b>	<b>Soms WEL/ soms NIET</b>	<b>Ik denk van WEL</b>	<b>Ik weet zeker van WEL</b>
6. Bent u ergens goed in?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
7. Lukt het u om plezierige bezigheden te vinden?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
8. Lukt het u om anderen te laten merken dat u om hen geeft?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
9. Lukt het u om goed voor uzelf te zorgen?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
10. Lukt het u om leuke contacten met anderen te hebben?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

De volgende vragen gaan over dingen die u nu doet om daar later ook baat bij te hebben. Bijvoorbeeld: nu elke dag goed eten om later langer gezond te blijven. In de vragen komt steeds een bepaalde activiteit aan bod. Het is de bedoeling dat u aangeeft hoe vaak u die activiteit doet zodat u er op langere termijn baat bij heeft. De vragen hebben betrekking op uw situatie in het algemeen, zoals deze de laatste drie maanden voor u was.

	<b>Nooit</b>	<b>Bijna nooit</b>	<b>Af en toe</b>	<b>Geregeld</b>	<b>Vaak</b>	<b>Heel vaak</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
11. Doet u wel eens iets kleins om het contact met uw kennissen goed te houden (bijv. een telefoontje of een kaartje sturen)?						
12. Zorgt u voor voldoende vaste bezigheden (zoals een hobby) zodat u actief bezig blijft?						
13. Besteedt u tijd en aandacht aan het onderhouden van een goed contact met de mensen om wie u veel geeft?						
14. Blijft u bezig met de dingen waar u goed in bent, zodat u er ook (heel) goed in blijft?						
15. Zorgt u voor voldoende lichaamsbeweging of het doen van oefeningen om langer fit te blijven?						

Nu volgen enkele vragen over uw toekomstverwachtingen wat betreft onderwerpen zoals gezondheid, sociale contacten, plezierige bezigheden, etc. Het is weer de bedoeling dat u het cijfer omcirkelt van het antwoord dat het meest op u van toepassing is.

	<b>Neel!</b>	<b>Nee</b>	<b>Min of meer</b>	<b>Ja</b>	<b>Ja!</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
16. Verwacht u dat u, in de toekomst, zich zult kunnen blijven redden?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
17. Verwacht u dat u, in de toekomst, leuke bezigheden zult hebben?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
18. Verwacht u dat u, in de toekomst, familie of vrienden om u heen zult hebben?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
19. Verwacht u dat u, in de toekomst, iets kunt betekenen voor anderen?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
20. Verwacht u dat u, in de toekomst, voldoende gezelligheid met anderen zult hebben?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

De volgende vragen gaan over de verschillende manieren waarop u dingen of activiteiten combineert. Het is de bedoeling dat u aangeeft in hoeverre elke situatie voor u geldt. Omcirkel weer het cijfer van het antwoord dat het meest op u van toepassing is.

	<b>Nooit</b>	<b>Bijna nooit</b>	<b>Af en toe</b>	<b>Geregeld</b>	<b>Vaak</b>	<b>Heel vaak</b>
21. De bezigheden waar ik plezier aan beleef, doe ik samen met anderen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
22. Anderen hebben baat bij de dingen die ik doe voor mijn plezier.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
23. Mijn hobby's doe ik samen met anderen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
24. Ik doe gezellige dingen met mensen uit de buurt.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
25. Ik help mensen uit de buurt wel eens ergens mee.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

De laatste vijf vragen gaan over het aantal verschillende bezigheden dat u over het algemeen heeft, of het aantal verschillende mensen dat u over het algemeen ziet.

	<b>Geen</b>	<b>Eén</b>	<b>Twee</b>	<b>Drie of vier</b>	<b>Vijf of zes</b>	<b>Meer dan zes</b>
26. Hoeveel hobby's of vaste bezigheden heeft u?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
27. Heeft u verschillende manieren om tot rust te komen wanneer dit nodig is?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
28. Zijn er dingen waar u goed in bent?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
29. Met hoeveel mensen (familieleden en anderen) heeft u een vertrouwelijke band?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
30. Bij hoeveel gelegenheden heeft u leuke contacten met anderen (bijv. tijdens het winkelen, of bij een vereniging)?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>