

## Mentale fitheid en welzijn (MHC-SF)

De volgende vragen gaan over uw mentale fitheid en welzijn. Lees iedere uitspraak zorgvuldig door en omcirkel het cijfer dat het best weergeeft hoe vaak u dat gevoel had **gedurende afgelopen vier weken**.

In de afgelopen vier weken, hoe vaak had u het gevoel...	Nooit	Eén of twee keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
1. dat u gelukkig was?	0	1	2	3	4	5
2. dat u geïnteresseerd was in het leven?	0	1	2	3	4	5
3. dat u tevreden was?	0	1	2	3	4	5
4. dat u iets belangrijks hebt bijgedragen aan de samenleving?	0	1	2	3	4	5
5. dat u deel uitmaakte van een gemeenschap (zoals een sociale groep, uw buurt, uw stad)?	0	1	2	3	4	5
6. dat onze samenleving beter wordt voor mensen?	0	1	2	3	4	5
7. dat mensen in principe goed zijn?	0	1	2	3	4	5
8. dat u begrijpt hoe onze maatschappij werkt?	0	1	2	3	4	5
9. dat u de meeste aspecten van uw persoonlijkheid graag mocht?	0	1	2	3	4	5
10. dat u goed kon omgaan met uw alledaagse verantwoordelijkheden?	0	1	2	3	4	5
11. dat u warme en vertrouwde relaties met anderen had?	0	1	2	3	4	5
12. dat u werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden?	0	1	2	3	4	5
13. dat u zelfverzekerd uw eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt?	0	1	2	3	4	5
14. dat uw leven een richting of zin heeft?	0	1	2	3	4	5

### Uw score

U kunt u score berekenen door de getallen die u heeft omcirkeld bij elkaar op te tellen.

Mijn totale score is: ....

**Neem dit formulier mee naar het gesprek met de arts!**