

Korte Inventarisatie van stressbronnen

Kruis aan wat het afgelopen jaar op jou van toepassing was

Gebeurtenis	Getalwaarde
Dood van partner/kind	100
Echtscheiding	73
Het uit elkaar gaan van partners	65
Gevangenisstraf	63
Overlijden van een naast familielid	63
Persoonlijk letsel of ziekte	53
Huwelijk, samenwonen	50
Ontslag	47
Aanhoudende slaapproblemen	46
Verzoening van (huwelijk)partners	45
Pensionering	45
Verandering van gezondheidstoestand van gezinslid	44
Zwangerschap	40
Seksuele moeilijkheden	39
Geboorte, nieuw gezinslid	39
Gepest worden (werk, school, sociale media etc.)	39
Veranderingen in het bedrijf	39
Veranderingen in financiële status	38
Overlijden van een vriend	37
Verandering van werkkring	36
Leven met een geheim of leugen	36
Toename in het aantal relatieconflicten	36
Hypotheek of lening	31
Voortdurende bereikbaarheid (mobiel/mail/social media)	30 (+6 in verschillende tijdszones)
Stress rond nieuwe technologieën	30
Veelvuldige filestress	30
Verandering in verantwoordelijkheid op het werk	29
Zoon/dochter verlaat het huis	29
Moeilijkheden met (schoon)familie	29
Bijzondere persoonlijke prestatie	28
Partner gaat werken of stopt met werken	26
Beginnen met of voltooien van opleiding	26
Verandering in woonomstandigheden	25
Verandering van persoonlijke gewoonten	20

Gebeurtenis	Getalwaarde
Moeilijkheden met leidinggevende	23
Verandering van werkuren of werkomstandigheden	20
Verandering van woonplaats	20
Verandering van school	20
Verandering in sociale contacten	18
Verandering in eetgewoonten	15
Vakantie	13
Kleine wetsovertredingen	11
Andere:	Hoe zwaar?

Jouw persoonlijke score:

Indicatie

- Score van 300+ risico op ziekte
- Score van 150-299 matig risico op ziekte
- Score van <150 weinig risico op ziekte

NB: Dit geeft een indicatie, geen waterdichte voorspelling