

HOLMES RAHE STRESSTEST



100	DOOD PARTNER
73	ECHTSCHIEDING
65	SCHEIDING TAFEL EN BED
63	GEVANGENSCHAP
63	DOOD NAAST FAMILIELID
53	PERSOONLIJK LETSEL OF ZIEKTE
50	HUWELIJK
47	ONTSLAG
45	PENSIOEN
45	VERZOENING MET PARTNER
44	VERANDERING GEZONDHEID NAAST FAMILIELID
40	IN VERWACHTING ZIJN
39	SEKSUELE PROBLEMEN
39	KOMST NIEUW GEZINSLID
39	ZAKELIJK GESCHIL
38	VERANDERING FINANCIËLE SITUATIE
37	DOOD GOEDE VRIEND
36	NIEUWE BAAN
35	MEER RUZIE IN HUIS
32	ENORME HYPOTHEEK
30	HUIS DOOR BANK OVERGENOMEN
29	PROBLEMEN MET SCHOONFAMILIE
29	KIND VERLAAT HUIS
29	NIEUWE VERANTWOORDELIJKHEDEN WERK
28	GROTE PERSOONLIJKE PRESTATIE
26	PARTNER STOPT OF START MET WERK
26	BEGIN OF EINDE VAN OPLEIDING
25	VERANDERING IN LEVENSONOMSTANDIGHEDEN
24	HERZIENING PERSOONLIJKE GEWOONTES
23	PROBLEMEN MET DE BAAS
20	NIEUWE WERKTIJDEN OF -OMSTANDIGHEDEN
20	VERANDERING VAN SCHOOL

20	VERHUIZING
19	VERANDERING VRIJETIJDSBESTEDING
19	VERANDERING KERKELIJKE ACTIVITEITEN
18	VERANDERING SOCIALE ACTIVITEITEN
17	KLEINE HYPOTHEEK OF LENING
16	VERANDERING SLAAPGEWOONTEN
15	VERANDERING AANTAL FAMILIEBIJEEENKOMSTEN
15	NIEUWE EETGEWOONTEN
13	VAKANTIE
12	GROTE REIS
11	KLEINE WETSOVERTREDING

EINDSCORE BEREKENEN

Vink aan welke stressfactoren van toepassing zijn. Tel de scores van de aangevinkte stressfactoren daarna bij elkaar op.

UITSLAG STRESSTEST

< 150 punten	Laag risico op ziekte ten gevolge van stress
150-299 punten	Matig tot hoog risico op ziekte ten gevolge van stress
> 300 punten	Hoog tot zeer hoog risico op ziekte ten gevolge van stress

