

Test je stress level

Kruis aan met een X
 Heb je de afgelopen 4 weken
 last gehad van:

		Altijd	Vaak	Soms	Nooit
Fysiek	Diarree				
	Hartkloppingen				
	Hoofdpijn				
	Vaker plassen				
	Pijn in je lichaam				
	Buikpijn				
	Duizelig				
	Gespannen borstgebied				
Psychisch	Depressieve gevoelens				
	Rusteloos gevoel				
	Angstig				
	Moeilijk kunnen concentreren				
	Moeite met onthouden (geheugen)				
	Moeite om helder te denken				
	Moeilijk beslissingen kunnen nemen				
	Snel geïrriteerd				
Leefstijl	Meer alcohol gedronken				
	Minder beweging gehad				
	Niet goed in kunnen slapen				
	Vaak wakker in de nacht				
	Nergens zin in (lusteloos)				
	Nerveus gevoel				
	Meer snoepen of snacken				
	Aantal X per kolom:				
Vermenigvuldig met:	x4	x3	x2	x1	
Resultaat per kolom:					
Einduitslag:					

Evaluatie

24-37 Relaxed! Je bent niet gestressed.

38-68 Medium > Je bent gestressed.

Wat kun je veranderen om je stress niveau te verlagen?

69-96 Zeer hoog > Jje score is erg hoog. Neem actie om je stressniveau te verlagen en neem contact op met je huisarts voor verder onderzoek en het uitsluiten van andere oorzaken voor je symptomen.