

# Social anpassning

Svara JA eller NEJ på följande händelser du upplevt under det senaste året. Addera poängen från samtliga JA-svar.

Poängskala	150 eller mindre	37% risk för kroppslig eller själslig ohälsa inom två år.
	151-299	50% risk för kroppslig eller själslig ohälsa inom två år.
	300 eller mer	80% risk för kroppslig eller själslig ohälsa inom två år.

Livshändelse	Svar	Poäng
Bortgång av livspartner	__ Ja __ Nej	100
Skilsmässa	__ Ja __ Nej	73
Separation från livspartner	__ Ja __ Nej	65
Fängelsevistelse	__ Ja __ Nej	63
Bortgång av familjemedlem	__ Ja __ Nej	63
Personlig skada eller sjukdom	__ Ja __ Nej	53
Äktenskap	__ Ja __ Nej	50
Uppsagd från arbetet	__ Ja __ Nej	47
Äktenskapsförlikning	__ Ja __ Nej	45
Pension	__ Ja __ Nej	45
Förändring i familjemedlems hälsotillstånd	__ Ja __ Nej	44
Graviditet	__ Ja __ Nej	40
Problem av sexuell natur	__ Ja __ Nej	39
Tillökning i familjen	__ Ja __ Nej	39
Jobbrelaterad omställning	__ Ja __ Nej	39
Finansiell förändring	__ Ja __ Nej	38
Bortgång av nära vän	__ Ja __ Nej	37
Karriärsbyte	__ Ja __ Nej	36
Ökat/minskat antal äktenskapsdispyter	__ Ja __ Nej	35
Amortering/lån över 70 000kr	__ Ja __ Nej	31
Juridiskt upphävande av amortering/lån	__ Ja __ Nej	30
Förändrade ansvarsområden på jobbet	__ Ja __ Nej	29
Barn flyttar hemifrån	__ Ja __ Nej	29
Problem med svärföräldrar	__ Ja __ Nej	29
Enastående egen bedrift	__ Ja __ Nej	28
Livspartner påbörjar/avslutar sitt jobb	__ Ja __ Nej	26
Påbörjad/avslutad utbildning	__ Ja __ Nej	26
Förändrad boendesituation	__ Ja __ Nej	25
Överseende av/förändrade personliga vanor	__ Ja __ Nej	24
Svårigheter med chef	__ Ja __ Nej	23
Förändrade arbetstider/villkor	__ Ja __ Nej	20
Bostadsflytt	__ Ja __ Nej	20
Ny skola	__ Ja __ Nej	20

SOCIAL ANPASSNING

Ändrade fritidsaktiviteter	__ Ja __ Nej	19
Ändrade religiösa aktiviteter	__ Ja __ Nej	18
Amortering/lån under 70 000kr	__ Ja __ Nej	18
Förändrade sovvanor	__ Ja __ Nej	16
Ökade/minskade familjesammankomster	__ Ja __ Nej	15
Ändrade matvanor	__ Ja __ Nej	15
Semester	__ Ja __ Nej	13
Julhelg	__ Ja __ Nej	12
Mindre allvarlig lagöverträdelse	__ Ja __ Nej	11

Total poäng: