

Basis Jouw GGD Check GGD regio Utrecht 2021-2022 klas 1 en 2

Beste <voornaam> ,

Je gaat zo de digitale vragenlijst invullen met vragen over hoe het met jou gaat. Je kunt ook zelf vragen stellen en je krijgt online informatie over allerlei onderwerpen. Daarnaast hebben we binnenkort een gesprek. Daarin kunnen we jouw vragen beantwoorden. Klik hier op het informatiefilmpje dat alles uitlegt (als je dat nog niet gezien hebt) (*link naar filmpje klas 2 toevoegen*)

De belangrijkste punten nog een keer:

Het gaat over jou en je gezondheid. In de vragenlijst kun je ook vragen om informatie en om advies. Na het invullen kun je informatie vinden over alle onderwerpen. Je krijgt ook persoonlijke tips en adviezen. Je kunt die nog een half jaar bekijken door in te loggen met je eigen e-mailadres.

Jouw antwoorden zijn vertrouwelijk. Alleen de jeugdverpleegkundige en jeugdarts van de GGD kunnen ze zien en zij hebben een medisch beroepsgeheim.

Gesprek

In de uitnodiging die je thuis hebt gekregen staat waar en wanneer je het gesprek hebt. Dat gesprek is op school, op een GGD-locatie of online. In sommige klassen worden de leerlingen gezien door de arts en in andere klassen door de verpleegkundige.

Tijdens de afspraak met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts kun je verder praten over jouw gezondheid en leefstijl. Ook zullen we je dan meten en wegen (met je kleren aan). De jeugdverpleegkundige en jeugdarts mogen niemand iets vertellen zonder dat jij het weet.

Tips

- Je kunt de vragenlijst op je eigen mobiel, laptop of computer invullen, zodat je kunt zorgen dat niemand kan zien wat je invult.
- Foute antwoorden bestaan niet.
- Het gaat erom wat jij vindt of wat jij doet!
- Als je ergens echt geen antwoord op wilt geven dan hoeft dit natuurlijk niet.
- Soms staan er hokjes, klik op het hokje dat het beste bij jouw antwoord past.
- Soms staan er cijfers van 1 tot 10. Klik dan op de blauwe balk daaronder.

Is alles duidelijk, dan kun je nu beginnen.

Als je nog vragen hebt, dan kun je die nu stellen.

Na het invullen krijg je algemene informatie en persoonlijke tips en adviezen. Deze kun je een half jaar bekijken door in te loggen via het e-mailadres dat je zo invult.

Begin daarom met het aanmaken van een account. Je gebruikt hiervoor je e-mailadres en een zelfgekozen wachtwoord.

Vul hier je eigen e-mailadres in wat je hiervoor wilt gebruiken. Dit e-mailadres kunnen we ook gebruiken om contact met je op te nemen over een afspraak.

Jouw e-mailadres

Nogmaals jouw e-mailadres

Wachtwoord

Nogmaals hetzelfde wachtwoord

Vul hier je telefoonnummer in _____ (liefst 10 vakjes)

(We gebruiken het om **zo nodig** contact met je te kunnen leggen via app, sms of telefoon en om je te herinneren aan een afspraak).

1. Welk soort onderwijs volg je?

- Praktijkonderwijs
- VMBO LWOO
- VMBO overig (Basis/Kader)
- VMBO Theoretisch / MAVO
- VMBO / HAVO
- HAVO
- HAVO / VWO
- VWO (Atheneum, Gymnasium)
- Ander soort onderwijs

2. Voel je je gezond? *(Klik op de streep onder het cijfer dat past bij jouw gezondheid)*



3. Hoe vaak heb je last van lichamelijke klachten bij dingen die je wilt doen?

- Nooit
- Soms
- Vaak
- Altijd

4. Heb je vragen over je gezondheid, waarover je wilt praten met ons?

- Ja
- Nee

5. Kun je goed zien?

- Ja *(door naar vraag 7)*
- Alleen met een bril of lenzen *(door naar vraag 7)*
- Nee

6. Wil je dat je ogen getest worden?

- Ja
- Nee

7. Heb je na het luisteren van muziek wel eens last van je gehoor?

(Bijvoorbeeld een piep in je oren, een doof gevoel, minder goed kunnen horen).

- Nooit
- Soms
- Vaak
- Altijd

8. Kun je goed horen?

- Ja
- Nee

9. Wil je dat je gehoor getest wordt?

- Ja, ik wil graag een gehoortest
- Ja, dit wil ik zelf doen via internet
- Nee

10. Val je 's avonds binnen een uur in slaap?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nooit Altijd

11. Ben je al eens ongesteld geweest?

- Ja
- Nee, (door naar vraag 14)

12. Als je ongesteld bent, kun je dan doen wat je anders ook doet?
(Bijvoorbeeld sporten, naar school gaan).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nooit Altijd

13. Heb je vragen over je ongesteldheid?

- Ja, ik wil een gesprek
- Nee

14. Heb je ziektes of problemen waar je last van hebt? (Je kunt meer dan één antwoord geven).

- Ik heb nergens last van (door naar vraag 16)
- ADHD/ADD
- Anorexia of boulimia nervosa
- Astma/bronchitis
- Autisme/ASS/P.D.D,-NOS/Asperger
- Depressie/burn-out/overspannen
- Dyslexie/dyscalculie
- Langdurige vermoeidheid/Pfeiffer
- Pijnklachten/migraine/hoofdpijn/buikpijn meer dan 3 maanden
- Anders namelijk:

15. Heb je vragen over je ziektes of problemen?

- Ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige

15.b Ben je onder behandeling of begeleiding bij een arts, psycholoog of andere hulpverlener?

- Ja
- Nee (door naar vraag 16)

15.c Bij wie ben je onder behandeling?

- Huisarts of andere arts
- Wijkteam
- Psycholoog
- Maatschappelijk Werk
- GGZ
- Fysiotherapeut
- Andere hulpverlener, nl.

16. Gebruik je medicijnen?

- Ja
- Nee (door naar vraag 18)

17. Heb je vragen over de medicijnen die je gebruikt?

- Ja, ik wil een gesprek
- Nee

18. Wil je informatie over vaccinaties? *(bijvoorbeeld tegen H.P.V./baarmoederhalskanker, meningokokken of andere vaccinaties)*

- Ik heb een vraag
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de verpleegkundige

18.a Wil je informatie over corona?

- Nee
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de verpleegkundige

19. Hoeveel dagen ben je de laatste 4 weken dat er school was thuis gebleven?

_____ schooldagen

20. Hoe vind je school?

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

vreselijk

erg leuk

21. Hoe goed kun je je concentreren op je schoolwerk?

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

heel slecht

heel goed

22. Hoeveel plezier heb je met jongeren van je eigen leeftijd?

_____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

geen plezier

heel veel plezier

23. Kan je jezelf zijn op school?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nooit

altijd

24. Hoe vaak ben je de afgelopen drie maanden gepest of buitengesloten?

(bijvoorbeeld op school, thuis of online)

- Nooit
- Minder dan 2 keer per maand
- Ongeveer 1 keer per week
- Meer dan 1 keer per week

25. Heb je genoeg zelfvertrouwen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nooit

altijd

26. Hoe vaak ben je gestrest?

- Nooit
- Soms
- Vaak
- Altijd

27. Heb je vragen over stress?

- Ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de verpleegkundige

28. De volgende vragen gaan over hoe je je in de afgelopen 4 weken hebt gevoeld. Wil je bij elke vraag het antwoord geven dat het beste past bij hoe je je voelt?

	voortdurend	meestal	vaak	soms	zelden	nooit
Voelde je je zenuwachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je kalm en rustig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je neerslachtig en somber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je gelukkig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Soms zitten jongeren in moeilijke situaties.
Daarover gaan de volgende vragen*

29. Ik word thuis geschopt, geslagen, opgesloten of op een andere manier mishandeld. Welk antwoord past het beste bij jou?

- Nooit
- Vroeger wel, maar nu niet meer
- Wel eens
- Vaak
- Ik wil deze vraag liever niet beantwoorden

30. Ik word thuis genegeerd of uitgescholden en heb daar last van. Welk antwoord past het beste bij jou?

- Nooit
- Vroeger wel, maar nu niet meer
- Wel eens
- Vaak
- Ik wil deze vraag liever niet beantwoorden

31. Heb je in de laatste 6 maanden er wel eens serieus over gedacht een eind te maken aan je leven.

- Nooit (door naar vraag 33)
- Een enkele keer
- Af en toe
- Vaak
- Heel vaak

32. Heb je de laatste 6 maanden een poging ondernomen om een eind te maken aan je leven?

- Ja
- Nee

33. Heb je jezelf de laatste 6 maanden wel eens opzettelijk verwond of pijn gedaan, omdat je je rot voelde (*Denk hierbij bijvoorbeeld aan jezelf snijden of krassen*)?

- Nee
- Ja, één keer
- Ja, meerdere keren

34. Heb je vragen of zorgen over hoe je je voelt, waarover je wilt praten met ons?

- Ja
- Nee

35. Wat past het best bij jou?

- Ik ben tevreden met mijn gewicht
- Ik wil afvallen, maar nu nog niet
- Ik wil vandaag nog beginnen met afvallen
- Ik ben bezig met afvallen
- Ik wil aankomen, maar nu nog niet

- Ik wil vandaag nog beginnen met aankomen
- Ik ben bezig met aankomen

36. Ik heb problemen met eten (*te veel eten of juist niet willen eten*).

Welk antwoord past het beste bij jou?

- Nooit
- Vroeger wel, maar nu niet meer
- Wel eens
- Vaak
- Ik wil deze vraag liever niet beantwoorden

37. Heb je vragen over je gewicht of over je voeding?

- Ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige

38. Hoeveel dagen van de week beweeg je minimaal één uur als je alles bij elkaar optelt (sporten bij een sportclub, op straat, op school en fietsen naar school, e.d.)

- Geen enkele dag
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

39. Drink je wel eens alcohol?

- Nee (naar vraag 42)
- Ik heb wel eens een paar slokjes gedronken (naar vraag 42)
- Ja, wel eens een glas
- Ja, meer dan een glas

40. Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken in de laatste vier weken?

- 1-2 dagen
- 3-4 dagen
- 6-9 dagen
- 10 dagen of meer

41. Hoe vaak heb je de laatste 4 weken vijf of meer drankjes met alcohol gedronken bij één gelegenheid ? (*Bijvoorbeeld een feestje of op één avond*).

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3 of 4 keer
- 5 of 6 keer
- 7 of 8 keer
- 9 keer of vaker

42. Rook jij? (*Je mag meerdere antwoorden geven*).

51. Lukt het om op tijd met social media, filmpjes en gamen te stoppen, zodat je genoeg slaapt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nooit

altijd

52. Wat geldt voor jou?

- Ik wil evenveel tijd blijven besteden aan sociale media filmpjes en gamen (< 2 uur)
- Ik wil wel minder tijd besteden aan sociale media, filmpjes en gamen, maar nu nog niet (< 2 uur)
- Ik wil vandaag nog beginnen om minder tijd te besteden social media, filmpjes en gamen

53. Hoeveel schulden heb je? (Bijvoorbeeld bij vrienden, ouders, internetgames of telefoonrekening).

- Geen
- 0-10 euro
- 10-50 euro
- 50-100 euro
- Meer dan 100 euro

54. Heb je vragen over je internetgebruik, social media of gamen voor de jeugdverpleegkundige?

- Ja
- Nee

55. Ik heb vragen over mijn lichaam, liefde, relaties en/of seks. Welk antwoord past het beste bij jou?

- Ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige

56. Ik heb vragen over seksuele gevoelens of gedachten (Welk antwoord past het beste bij jou?)

- Ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige

57. Ik heb vragen over geslachtsziektes (soa's), voorbehoedsmiddelen, zwangerschap of zwangerschapstest. Welk antwoord pas het beste bij jou?

- Ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige

58. Heeft iemand wel eens tegen jouw zin seksuele of naakt foto's of filmpjes van jou verspreid (Bijvoorbeeld via internet of mobiele telefoon naar anderen gestuurd)?

- Ja
- Nee

59. Heeft iemand je wel eens tegen je wil in op een intieme manier aangeraakt of je hiertoe gedwongen? (Denk aan strelen, zoenen, seks).

- Ja
- Nee
- Deze vraag wil ik niet beantwoorden

60. Hoe gaat het tussen jou en de mensen waarmee jij in huis woont (zoals ouders, stiefouders, broers, zussen, stiefbroers, stiefzussen, huisgenoten) ? (Als je soms bij je ene en soms bij je andere ouder woont, kies dan zelf voor welk huis je de vragen invult).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

heel slecht

heel goed

61. Hoe goed kun je praten met je ouders/verzorgers?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

heel slecht

heel goed

62. Hebben jullie thuis voldoende geld voor eten, sporten, kleding en uitstapjes?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

onvoldoende

voldoende

63. Welke gebeurtenissen heb je meegemaakt waar je nu nog veel over nadenkt? (Je kunt meer dan één antwoord geven).

- Geen (door naar vraag 64)
- Echtscheiding van je ouders
- Een lichamelijke of psychische ziekte van iemand uit je gezin
- Verslaving van iemand uit je gezin of uit je vriendenkring
- Seksueel misbruik in de familie
- Geweld of mishandeling van iemand van wie je veel hield
- Het overlijden van iemand van wie je veel hield
- Anders, namelijk

64. Hoe tevreden ben je met je leven?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

heel ontevreden

heel tevreden

65. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

geen vertrouwen

heel veel vertrouwen

66. Heb jij andere vragen, zorgen of problemen, dan kun je die ook tijdens het gesprek stellen. Het kan dan ook gaan over hoe je het beste om kan gaan met een vriend, klasgenoot, broer of zus, waar je je zorgen over maakt.

Ja, ik wil dan graag praten over: _____

67. Als je nog iets wilt toevoegen of vragen:

68. Als je nog een opmerking hebt of een tip over de informatiefilm, de vragenlijst of uitleg in de klas dan horen wij dat graag !

69. Wij willen graag van jongeren horen wat zij van dit gezondheidsonderzoek vinden. Mogen we je een keer per mail een paar vragen stellen? (Dit staat helemaal los van de antwoorden, die je op deze vragenlijst gegeven hebt).

- Ja
- Nee

Einde

Je bent nu aan het einde.

Je komt hierna op een pagina met informatie over alle onderwerpen. Hierin staat algemene informatie en advies en tips speciaal voor jou (de onderwerpen met vinkjes ervoor). Je kunt die in de klas bekijken en thuis via de link in je e-mail adres. Je kunt nog tot 6 maanden na vandaag inloggen.

Wat nu?

De jeugdverpleegkundige of jeugdarts zal naar jouw antwoorden kijken en komt daar in het gesprek op terug. Dan zal zij ook antwoord geven op jouw vragen-

Let OP :

Als jij **snel advies of hulp** wil kijk dan naar de gezondheidsinformatie. Daar kun je vinden waar je terecht kunt.