

## Basis Jouw GGD Check GGD regio Utrecht 2021-2022 KLAS 4

Beste <voornaam> ,

Je gaat zo de digitale vragenlijst invullen met vragen over hoe het met jou gaat. Je kunt ook zelfvragen stellen en je krijgt online informatie over alle onderwerpen. Als jij vragen hebt of als wij vragen aan jou hebben, nodigen we je uit voor een gesprek.

Klik hier op het informatiefilmpje dat alles uitlegt (als je dat nog niet gezien hebt) (*link naar filmpje klas 4 mhv 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

Als je vragen hebt of als er aandachtspunten zijn krijg je een brief met een uitnodiging van ons. Dat gesprek is op school, op een GGD-locatie of online. Tijdens de afspraak met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts kun je verder praten over jouw vragen en jouw gezondheid en leefstijl. 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).



**11. Als je ongesteld bent, kun je dan doen wat je anders ook doet? (bijvoorbeeld sporten, naar school gaan)** (Deze vraag is in de vragenlijst alleen zichtbaar voor meisjes)

- Ik ben nog nooit ongesteld geweest

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

**12. Heb je vragen over je ongesteldheid ?**

- Ja , ik wil een gesprek  
 Nee

**13. 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: \_\_\_\_\_

**14. Heb je vragen over je ziektes of problemen?**

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

**14b Ben je onder behandeling of begeleiding bij een arts, psycholoog of andere hulpverlener?**

- Ja  
 Nee (door naar vraag 15)

**14c Bij wie ben je onder behandeling?**

- Huisarts of andere arts  
 Wijkteam  
 Psycholoog  
 Maatschappelijk Werk  
 GGZ  
 fysiotherapeut  
 Andere hulpverlener, nl \_\_\_\_\_...

**15. Gebruik je medicijnen?**

- Ja  
 Nee (door naar vraag 17)

**16. Heb je vragen over de medicijnen die je gebruikt?**

- Ja, ik wil een gesprek  
 Nee

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

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



**27. 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 hebt gevoeld?**

|   | voortdurend                 | meestal                     | vaak                        | soms                        | zelden                      | nooit                       |
|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Voelde je je zenuwachtig?                             | <input type="checkbox"/> 0  | <input type="checkbox"/> 4  | <input type="checkbox"/> 8  | <input type="checkbox"/> 12 | <input type="checkbox"/> 16 | <input type="checkbox"/> 20 |
| Voelde je je kalm en rustig?                          | <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 16 | <input type="checkbox"/> 12 | <input type="checkbox"/> 8  | <input type="checkbox"/> 4  | <input type="checkbox"/> 0  |
| Voelde je je neerslachtig en somber?                  | <input type="checkbox"/> 0  | <input type="checkbox"/> 4  | <input type="checkbox"/> 8  | <input type="checkbox"/> 12 | <input type="checkbox"/> 16 | <input type="checkbox"/> 20 |
| Voelde je je gelukkig?                                | <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 16 | <input type="checkbox"/> 12 | <input type="checkbox"/> 8  | <input type="checkbox"/> 4  | <input type="checkbox"/> 0  |
| Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken? | <input type="checkbox"/> 0  | <input type="checkbox"/> 4  | <input type="checkbox"/> 8  | <input type="checkbox"/> 12 | <input type="checkbox"/> 16 | <input type="checkbox"/> 20 |

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

**28. 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.

**29. 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.

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

- Nooit (door naar vraag 32)
- Een enkele keer
- Af en toe
- Vaak
- Heel vaak

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

- Ja
- Nee

**32. 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

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

- Ja
- Nee

**34. 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*

**35. 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

**36. 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

**37. Wil graag weten hoe lang je bent of hoeveel je weegt?**

- Ja, ik wil graag gemeten en gewogen worden
- Nee

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

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

- Nooit (*naar vraag 48*)
- 1-2 dagen
- 3-5 dagen
- 6-9 dagen
- 10 dagen of meer

**40.b 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

**41. Wat past het best bij jou?**

- ik wil evenveel of meer alcohol gaan drinken
- ik wil wel minder alcohol gaan drinken, maar nu nog niet
- ik wil vandaag nog beginnen om minder alcohol te drinken

**42. Rook jij?**

**Je mag meerdere antwoorden geven**

- Ik rook niet (*naar vraag 51*)
- Sigaretten
- E-sigaret
- Shisha pen
- Waterpijp

**43. Hoe vaak rook je sigaretten of E-sigaret?**

- Ik rook (dat) niet (*naar vraag 47*)
- Minder dan één keer per week
- Tenminste één keer per week, maar niet iedere dag
- Iedere dag

**44. Wat past het best bij jou?**

- ik wil hetzelfde blijven roken
- ik wil wel stoppen met roken, maar nu nog niet
- ik wil graag stoppen met roken, maar het lukt niet
- ik wil vandaag nog beginnen met stoppen met roken

**45. Heb je wel eens lachgas gebruikt?**

- Ja
- Nee (*naar vraag 47*)

**46. Hoe vaak heb je lachgas gebruikt in de laatste 4 weken?**

- 0 keer
- 1-2 keer
- 3-5 keer
- 6 keer of vaker

**47. Heb je wel eens hasj of wiet gebruikt ?**

- Ja
- Nee (*naar vraag 50*)

**48. Hoe vaak heb je hasj of wiet gebruikt in de laatste 4 weken?**

- 0 keer (naar vraag 50)
- 1 - 2 keer
- 3 - 5 keer
- 6 keer of vaker)

**49. Wat past het beste bij jou?**

- ik wil evenveel blijven blowen
- ik wil wel minder gaan blowen, maar nu nog niet
- ik wil vandaag nog beginnen met minder te blowen

**50. Heb je wel eens andere drugs gebruikt? (zoals GHB, cocaïne, heroïne, XTC, speed (amfetamine), paddo's)**

- Ja
- Nee (*Ga naar vraag 52*)

**51 . Hoe vaak heb je de laatste 4 weken deze drugs gebruikt (zoals GHB, cocaïne, heroïne, XTC, speed (amfetamine), paddo's)?**

- 0 keer
- 1 - 2 keer
- 3 - 5 keer
- 6 keer of vaker





**71.Hoe goed kun je praten met je ouders/verzorgers?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
heel slecht heel goed

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
onvoldoende voldoende

**73.Welke gebeurtenissen heb je meegemaakt waar je nu nog veel over nadenkt?**

Je kunt meer dan één antwoord geven

- Geen door naar vraag 80
- 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 tussen je ouders
- Het overlijden van iemand van wie je veel hield
- Discriminatie van jezelf of je familieleden
- Anders, namelijk \_\_\_\_\_)

**74.Wil je hierover praten met de jeugdverpleegkundige?**

- Ja
- Nee

**75.Hoe tevreden ben je met je leven?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Heel ontevreden Heel tevreden

**76.Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Geen vertrouwen Heel veel vertrouwen

**77.Heb jij andere vragen, zorgen of problemen waarvoor je uitgenodigd wilt worden door de jeugdverpleegkundige of arts? Zo'n gesprek hoeft niet alleen over jou te gaan. Je kunt ook advies vragen over hoe je het beste kan omgaan met een vriend, klasgenoot, broer of zus waar je je zorgen over maakt.**

- ja ik wil dan graag praten over
- nee

**78.Als je nog iets wilt toevoegen of vragen:**

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

**80.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 bekijkt jouw antwoorden binnenkort. Als jij of wij een vraag hebben, krijg je een uitnodiging voor een gesprek. Dit kan op school, op een GGD locatie of online zijn. Meestal sturen we de uitnodiging naar huis, soms via de mail. Als je geen uitnodiging krijgt en je wilt wel een gesprek kun je ons altijd bellen of mailen.

**Let OP :**

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

Als je **langer dan twee weken** na het invullen van de vragenlijst in de klas de vragenlijst invult, word je niet vanzelf uitgenodigd. In de contactknop bij de gezondheidsinformatie staat hoe je een afspraak kunt maken. Je kunt het ook aan je mentor op school vragen.

Als je op '**Naar Jouw Advies**' klikt sluit de vragenlijst af en kun je niets meer veranderen.

**Naar Jouw Advies!**