

# JouwGezondheidsCheck GGD regio Utrecht 2023-2024

## KLAS 4

Beste <voornaam>,

Dit is een digitale vragenlijst met vragen over je gezondheid en hoe het met jou gaat. Je kunt ook zelf vragen 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 informatiefilmje dat alles uitlegt (als je dat nog niet gezien hebt) (*link naar filmje klas 4 mhv toevoegen*)

Jouw antwoorden zijn vertrouwelijk. Alleen de jeugdverpleegkundige en jeugdarts van de GGD kunnen ze zien en zij hebben een medisch beroepsgeheim. Zij mogen niemand iets vertellen zonder dat jij het weet.

### Gesprek

Als je uitgenodigd wordt voor een gesprek krijg je een brief met een uitnodiging van ons. Dat gesprek is op school, op een GGD-locatie of online.

### Tips

- Privacy staat voorop: help je zorgen dat niemand bij elkaar kijkt?
- Je kunt de vragenlijst op je eigen mobiel, laptop of computer invullen.
- 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.

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

**Als alles duidelijk is, 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 ontvang je via je emailadres en een zelfgekozen wachtwoord

Vul daarom nu hier je eigen e-mailadres:

Jouw e-mailadres

Nogmaals jouw e-mailadres

Wachtwoord

Nogmaals hetzelfde wachtwoord

**Vul hier je telefoonnummer in \_\_\_\_\_** (liefst 10 vakjes)

We gebruiken het ook om je te kunnen herinneren aan de afspraak.

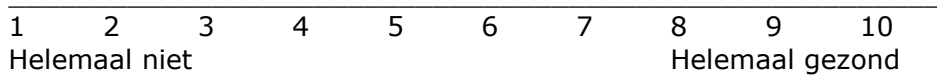
**1. Welk soort onderwijs volg je?**

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

**1b. In welke klas zit je?**

- Vierde

**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, dan door naar vraag 13.

**12. 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)*

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
- Angststoornis/dwangstoornis
- 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 verpleegkundige/ arts

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

- Ja
- Nee *(door naar vraag 16)*

**15c Bij wie ben je onder behandeling?**

- Huisarts of andere arts
- Wijkteam
- Psycholoog
- Maatschappelijk Werk
- GGZ, bijvoorbeeld psychiater
- 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., meningokokken, corona of andere vaccinaties)?**

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

**19. Hoeveel schooldagen ben je de laatste 4 weken thuis gebleven?**

\_\_\_\_\_ schooldagen

**20. Hoe vind je het op school?**

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

vreselijk      erg leuk

**22. Hoe goed kun je je concentreren op je schoolwerk?**

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

heel slecht      heel goed

**23. Hoeveel plezier heb je met andere jongeren?**

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

geen plezier      heel veel plezier

**25. Kan je jezelf zijn op school?**

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

nooit      altijd

**26. 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

**28. Heb je genoeg zelfvertrouwen?**

\_\_\_\_\_

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

nooit      altijd

**29. Hoe vaak ben je gestrest?**

- Nooit
- Soms
- Vaak
- Altijd

**30. Heb je vragen over stress?**

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

**32. 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

**33. 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.

**34. 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.

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

- Nooit (door naar vraag 37)
- Een enkele keer
- Af en toe
- Vaak
- Heel vaak

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

- Ja
- Nee

**37. Heb je jezelf de laatste 6 maanden wel eens expres verwond of pijn gedaan omdat je je rot voelde (denk hierbij bijvoorbeeld aan jezelf snijden of krassen)?**

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

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

- Ja
- Nee

**39. 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*

**40. 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

**41. Heb je vragen over je gewicht of over je voeding?**

- ik heb geen vragen
- ik wil graag informatie via internet

**42. Wil je graag weten hoe lang je bent of hoeveel je weegt?** *(alleen bij die jongeren die niet tevreden zijn met hun gewicht hebben ingevuld bij vraag 38)*

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

**43. Hoeveel dagen van de week beweeg je minimaal één uur als je alles bij elkaar optelt? (bijvoorbeeld sporten, gym, naar school fietsen)?**

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

**44. Drink je wel eens alcohol?**

- Nee *(naar 48)*
- Ik heb wel eens een paar slokjes gedronken *(naar 48)*
- Ja, wel eens een glas
- Ja, meer dan een glas

**45. 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

**46. 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

**47. 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
- ik drink niet meer

**48. Rook jij?**

**Je mag meerdere antwoorden geven**

- Ik rook niet (*naar vraag 53*)
- Sigaretten/shag
- E-sigaret/vape

**49. Hoe vaak rook of vape je?**

- Ik rook niet (*naar vraag 53*)
- Minder dan één keer per week
- Tenminste één keer per week, maar niet iedere dag
- Iedere dag

**50. 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

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

- Ja
- Nee (*naar vraag 56*)

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

- 0 keer (*naar vraag 56*)
- 1 - 2 keer
- 3 - 5 keer
- 6 keer of vaker

**55. 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
- ik blow niet meer
- niet beantwoord

**56. Heb je wel eens andere drugs gebruikt? (zoals GHB, cocaïne, heroïne, XTC, speed amfetamine, paddo's) Nee *Ga naar vraag 58***

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

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

**58. Heb je vragen over alcohol, roken of drugs voor de jeugdverpleegkundige?**

- ja
- nee

**59. Hoeveel tijd besteed je in je vrije tijd aan social media, filmpjes en gamen?**

- minder dan 1 uur per dag
- 1-2 uur per dag
- 3-4 uur per dag
- 5 of meer uur per dag

**60. Houd je naast social media, filmpjes en gamen tijd over voor andere dingen, zoals afspreken met vrienden of vriendinnen huiswerk, sporten, enzovoorts?**

---

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

**61. 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

**62. Wat geldt voor jou?**

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

**63. 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

**64. Heb je vragen over je internetgebruik, social media, gamen of schulden voor de verpleegkundige of arts?**

- ja
- nee

**65. Heb je over vragen over je lichaam, liefde, relaties en/of seks?**

- Nee
- ik wil graag informatie via internet
- ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige

**65.a. Heb je vragen over gender?**

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

**67. Heb je vragen over geslachtsziektes (soa's), voorbehoedsmiddelen, zwangerschap of zwangerschapstest?**

- Nee
- ik wil graag informatie via internet
- ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige

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

- Ja en ik heb hier nog last van
- Ja en ik heb hier geen last meer van
- Nee



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

- Ja en ik heb hier nog last van
- Ja en ik heb hier geen last meer van
- Nee
- Deze vraag wil ik niet beantwoorden

**70. Heb je wel eens geslachtsgemeenschap (seks) met iemand gehad?**

- ja
- nee naar *vraag 76*
- ik wil deze vraag niet beantwoorden *naar vraag 76*

**Intieme omgang draait om het genieten van elkaar. Er zijn ook risico's. Hierover gaan de volgende vragen.**

**71. Welk antwoord past het best bij jou?**

***Je kunt meerdere antwoorden invullen***

- ik heb geen pijn bij het vrijen
- ik heb soms pijn bij het vrijen
- ik heb vaak pijn bij het vrijen
- ik heb een vraag over pijn bij het vrijen

**72. Gebruiken jullie condooms bij de seks?**

- ja, altijd
- meestal wel
- soms
- nooit
- Niet van toepassing

**73. Gebruiken jullie de pil of een ander middel dan condoom om niet zwanger te worden (zoals een spiraaltje, prikpil, enz.)?**

- ja
- nee
- Niet van toepassing (bijvoorbeeld homo/lesbisch)

**74. Wil je informatie waar je een gratis en anonieme test voor geslachtsziektes/soa's kunt krijgen? (wij vertellen niets aan de huisarts, verzekering, ouders en/of school)**

- ja
- nee

**75. Ik heb wel eens seks gehad en daar geldt of andere dingen voor gekregen.**

**Welk antwoord past het beste bij jou?**

- Nooit
- een enkele keer
- regelmatig
- 

**De thuissituatie heeft invloed op de gezondheid en welzijn van jongeren. Hierover gaan de volgende vragen.**

**76. Bij wie woon je?**

- Bij mijn beide ouders
- Soms bij de ene ouder en soms bij de andere ouder (*indien 2 plekken vraag 77-79 twee maal stellen*)
- Bij mijn moeder
- Bij mijn moeder en haar partner
- Bij mijn vader
- Bij mijn vader en zijn partner
- Anders, namelijk

**77. Hoe gaat het tussen jou en de mensen waarmee jij in huis woont (zoals ouders, stiefouders, broers, zussen, stiefbroers, stiefzussen, huisgenoten)?**

(Als je op twee plekken woont, vul dan de vragen eerst voor de ene plek en daarna voor de andere plek in)

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

**78. Kun je met je ouders/verzorgers praten als je ergens mee zit?**

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

**79. Hebben jullie thuis voldoende geld voor eten, sporten, kleding of uitjes?**

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

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

Je kunt meer dan één antwoord geven

- Geen door naar vraag 82
- Scheiding 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 \_\_\_\_\_)

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

- Ja
- Nee

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

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

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

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

**85. Hoe vond je het om deze check in te vullen? Je kunt meerdere antwoorden geven.**

- Leuk
- Saai
- Geen mening
- Te persoonlijk
- Ik vond het moeilijk om eerlijk te zijn
- Ik vond de vragenlijst te lang
- Het zet me aan het nadenken over bepaalde onderwerpen

**86. Ruimte voor tips en andere opmerkingen:**

*Tekstveld met maximaal 200 tekens*

**87. Mogen we je nog een keer benaderen over wat je over het onderzoek vindt? (Dit staat los van de antwoorden die je op deze vragenlijst gegeven hebt.)**

- Ja
- Nee

En aan het einde:

**Einde**

Je bent nu aan het einde.

Straks kom je op een pagina met informatie over alle onderwerpen. Hierin staat algemene informatie en advies en tips speciaal voor jou.

Via je e-mailadres krijg je een link. Je kunt het nog 6 maanden bekijken.

**Wat nu?**

De verpleegkundige zal naar jouw antwoorden kijken. Afhankelijk daarvan zal ze je uitnodigen voor een gesprek (via een brief of de mail) Als je niet wordt uitgenodigd en je wilt wel graag een gesprek, kun je altijd zelf contact met ons opnemen.

**Let OP:**

Als jij **snel advies of hulp** wil kijk dan naar de gezondheidsinformatie. Daar vind je onder de contactknop hoe je een afspraak kan maken.

Als je deze vragenlijst **later dan je klas** hebt ingevuld (langer dan twee weken), 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!**