

Jouw Gezondheids Check GGD regio Utrecht 2025-2026

KLAS 3 VMBO



Dit is een digitale vragenlijst met vragen over je gezondheid en hoe het met jou gaat. Je kunt ook zelf vragen stellen. Na het invullen krijg je 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)
[Gezond Leven? Check 't Even! Bovenbouw vmbo en praktijkschool GGDRu](#)

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

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

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.

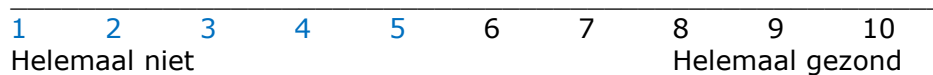
1. Welk soort onderwijs volg je?

- ☐ Praktijkonderwijs
- ☐ VMBO Basis/Kader/Gemengde leerweg
- ☐ VMBO Theoretisch / MAVO
- ☐ VMBO / HAVO
- ☐ HAVO
- ☐ HAVO / VWO
- ☐ VWO (Atheneum, Gymnasium)
- ☐ ander soort onderwijs

1b. In welke klas zit je?

- ☐ Eerste
- ☐ Tweede
- ☐ Derde
- ☐ 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?

- ☐ 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 of corona)?

- ☐ 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?	☐ 0	☐ 4	☐ 8	☐ 12	☐ 16	☐ 20
Voelde je je kalm en rustig?	☐ 20	☐ 16	☐ 12	☐ 8	☐ 4	☐ 0
Voelde je je neerslachtig en somber?	☐ 0	☐ 4	☐ 8	☐ 12	☐ 16	☐ 20
Voelde je je gelukkig?	☐ 20	☐ 16	☐ 12	☐ 8	☐ 4	☐ 0
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	☐ 0	☐ 4	☐ 8	☐ 12	☐ 16	☐ 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
- ☐ ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige

43. Hoeveel dagen van de week beweeg je minimaal één uur als je alles bij elkaar optelt (bijvoorbeeld sporten, gym of 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

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 of vape 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 of vaperen
- ☐ ik wil wel minder gaan roken of vaperen
- ☐ ik wil wel stoppen, maar nu nog niet
- ☐ ik wil graag stoppen, maar het lukt niet
- ☐ ik wil vandaag nog stoppen
- ☐ ik rook of vape niet meer

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?

[illegible]

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

[illegible]

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 (< 2uur)
- ☐ 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

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

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

- ☐ 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 SOA's (geslachtsziektes) of zwangerschap

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

68. Heeft iemand ooit zonder jouw toestemming seksuele of naakt foto's/filmpjes van jou gedeeld (bijv. online of via een app)?

- ☐ 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 hiertoe gedwongen? (denk aan aanraken, zoenen, seks).

- ☐ Ja en ik heb hier nog last van
- ☐ Ja en ik heb hier geen last meer van (blauw)
- ☐ 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

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. Doen jullie iets om niet zwanger te worden? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ ja, een condoom
- ☐ ja, een anticonceptiemiddel, zoals de pil, prikpil, spiraaltje, pleister, ring of hormoonstaafje
- ☐ ja, een natuurlijke methode, zoals cyclus bijhouden, temperaturen of terugtrekken voor de jongen klaarkomt
- ☐ nee
- ☐ Niet van toepassing (bijvoorbeeld als jullie hetzelfde geslacht hebben of geen penis in vagina contact hebben)

74. Wil je informatie waar je een gratis en anonieme test voor SOA's (geslachtsziektes) kunt krijgen? (wij vertellen niets aan de huisarts, 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, broers, zussen, stiefouders, stief broers, stiefzussen, huisgenoten etc)?

(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 _____)

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

84. 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.....
- ☐ nee

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:

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-mail adres krijg je een link. Je kunt het nog 6 maanden bekijken.

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 vind je onder de contactknop hoe je met ons in contact kunt komen.

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!