## Gezondheidscheck Onderbouw 2023-2024

## GGD Hollands Midden – voorbeeld digitale vragenlijst

Beste leerling,

Deze digitale vragenlijst gaat over jezelf en je gezondheid. Je kunt aangeven als je vragen hebt. Op basis van jouw antwoorden krijg je via internet informatie over verschillende onderwerpen. Deze informatie is persoonlijk en kun je nog een half jaar inzien.

De jeugdverpleegkundige bekijkt de vragenlijsten. Deze informatie is vertrouwelijk. Zij mag hierover niemand iets vertellen zonder dat jij het weet.

Als je vragen hebt voor de jeugdarts of jeugdverpleegkundige of als er zorgen zijn, krijg je een uitnodiging voor een gesprek/onderzoek bij jou op school.

Tips:

- Je kunt de vragenlijst op een smartphone, laptop en computer invullen, zodat je kan zorgen dat niemand kan zien wat je invult.
- Er bestaan geen foute antwoorden
- Het gaat er om wat jij vindt of wat jij doet.
- Als je ergens echt geen antwoord op wilt geven, hoeft dit niet.
- Soms staan er hokjes, vink dan het hokje aan dat bij jouw antwoord past.
- Soms staat er een lijn met de cijfers van 1 tot 10, vink dan aan op de balk welk cijfer jij geeft als antwoord op die vraag.

**De uitkomsten worden opgenomen in jouw dossier bij de JGZ en je wordt uitgenodigd door de jeugdverpleegkundige. De resultaten worden anoniem verwerkt in een groepssamenvatting en worden besproken met school (en eventueel de gemeente).**

**1. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode? (geen letters)**

_____

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

- 1e klas
- 2e klas

VOORBEELD

**3. Voel jij je gezond?**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Helemaal niet | | | | | | | | | Helemaal wel |

**5. Heb je vragen over je gezondheid waarover je wilt praten met ons?**
- Ja
- Nee

**6. Kun je goed zien?**
- Ja
- Alleen met een bril of lenzen
- Nee

**7. Kun je goed horen?**
- Ja
- Nee

**8. Heb je wel eens last van je gehoor?(Bijvoorbeeld een piep in je oren, een doof gevoel, minder goed kunnen horen).**
- Nooit
- Soms
- Vaak
- Altijd

**9. Hoe vaak poets je je tanden?**
- 2x per dag of vaker
- 1x per dag
- Niet elke dag
- Nooit

**10. Hoe vaak ga je voor controle naar de tandarts?**
- 2x per jaar of vaker
- 1x per jaar
- Wel eens
- Nooit

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

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

**12. Ben je al ongesteld geworden? (alleen meisjes)**
- Ja
- Nee → *door naar vraag 12c*

**12b. Heb je veel last van je ongesteldheid? (alleen meisjes)**
- Ja
- Nee

**12c. Heb je vragen over je ongesteldheid? (alleen meisjes)**
- Ja
- Nee

VOORBEELD

**13. Heb je ziektes of problemen waar je last van hebt? Je kunt meer dan één antwoord geven.**

- Ik heb geen ziekte of probleem → *door naar vraag 14*
- A.D.H.D. / A.D.D.
- Angststoornis / dwangstoornis
- Astma of bronchitis
- Autisme (A.S.S., P.D.D.NOS / Asperger)
- Depressie/burnout/overspannen
- Dyslexie/dyscalculie
- Eetstoornis
- Langdurige vermoeidheid / ziekte van Pfeiffer
- Pijnklachten / migraine / hoofdpijn / buikpijn meer dan 3 maanden
- Anders, namelijk:

**13b. Heb je vragen over je ziekte of problemen?**

- Nee, ik heb geen vragen
- Ik wil graag informatie via internet
- Ja, ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige/jeugdarts

**14. Gebruik je medicijnen?**

- Ja
- Nee → *door naar vraag 15*

**14b. Heb je vragen aan de jeugdarts of jeugdverpleegkundige over de medicijnen die je gebruikt?**

- Ja
- Nee

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

- Nee, ook nooit geweest → *door naar vraag 16*
- Nee, nu niet maar in verleden wel
- Ja

**15b. Bij wie ben je onder behandeling of begeleiding (geweest)?**

- Huisarts
- Andere arts, namelijk
- Jeugd en Gezinsteam
- Psycholoog
- Maatschappelijk Werk
- GGZ, bijvoorbeeld psychiater
- Fysiotherapeut
- Andere hulpverlener, namelijk

**16. Wil je informatie over vaccinaties (bijvoorbeeld tegen H.P.V., meningokokken, corona of andere ziektes)?**

- Nee
- Ja, ik wil meer informatie via internet
- Ja, ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige of jeugdarts

**17. Maak jij je zorgen over hoe je je voelt?**

- Ja
- Nee

VOORBEELD

**18. Ben jij tevreden met je gewicht?**
- Ja
- Nee

**19. Ben je tevreden met je lengte?**
- Ja
- Nee

**20. Heb je de afgelopen vier weken geprobeerd af te vallen?**
- Ja
- Nee

**21. Ontbijt je iedere dag?**
- Ja
- Nee

**22. Ik heb problemen met eten (te veel eten of juist niet willen eten).**
**Welk antwoord past het beste bij jou?**
- Nooit
- Vroeger wel eens, maar nu niet meer
- Wel eens
- Vaak

**22b. Heb je vragen over voeding of je gewicht?**
- Nee, ik heb geen vragen
- Ja, ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige of jeugdarts
- Ja, ik ontvang graag informatie via internet

**23. Beweeg je minimaal 1 uur per dag? (bijvoorbeeld sporten, gym, naar school fietsen)**
- Ja
- Nee
- Soms

**24. Mis je vaak lessen, door bijvoorbeeld ziekte, afspraken of iets anders?**
- Ja
- Nee

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

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vreselijk | | | | | | | | | Erg leuk |

**26. Hoe tevreden ben je met je cijfers?**

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

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

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Geen plezier | | | | | | | | | Heel veel plezier |

**28. Kom jij voor jezelf op?**

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

VOORBEELD

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

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Helemaal niet | | | | | | | | | Helemaal |

**30. Heb jij genoeg zelfvertrouwen?**

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

**31. Word jij wel eens gepest of buitengesloten (bijvoorbeeld op school, thuis of online)?**

- Ja
- Nee
- Nu niet meer maar vroeger wel

**32. Heb jij wel eens anderen gepest (bijvoorbeeld op school, thuis of online)?**

- Ja
- Nee
- Nu niet meer maar vroeger wel

**33. 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 aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?**

| | Voortdurend | Meestal | Vaak | Soms | Zelden | Nooit |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Voelde je je zenuwachtig? | | | | | | |
| Voelde je je kalm en rustig? | | | | | | |
| Voelde je je neerslachtig en somber? | | | | | | |
| Voelde je je gelukkig? | | | | | | |
| Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken? | | | | | | |

**34. Welke van de onderstaande stellingen zijn op jou van toepassing?**

| | Voortdurend | Meestal | Vaak | Soms | Zelden | Nooit |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ik voel me onzeker | | | | | | |
| Ik maak me zorgen of ik pieker | | | | | | |
| Ik voel me boos | | | | | | |
| Mensen vinden mij aardig | | | | | | |
| Ik ben verlegen of teruggetrokken | | | | | | |
| Ik voel me eenzaam | | | | | | |

**34b. Ik ben tevreden met de vriendschappen die ik heb. Wat past het beste bij jou?**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Helemaal niet mee eens | | | | | | | | | Helemaal mee eens |

**34d. Heeft iemand in jouw gezin een psychische of lichamelijke ziekte?**

- Ja
- Nee

VOORBEELD

**35. Bij wie woon je?**

- Bij mijn beide ouders
- Bij mijn moeder
- Bij mijn moeder en haar partner
- Bij mijn vader
- Bij mijn vader en zijn partner
- Ongeveer evenveel bij zowel mijn vader als mijn moeder → *krijgt volgende drie vragen dubbel te zien*
- Anders; namelijk

**37. Hoe vind je het bij jou thuis?**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Helemaal niet leuk | | | | | | | | | Heel leuk |

**37a. Hoe goed kun je praten met je ouders/verzorgers?**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Heel slecht | | | | | | | | | Heel goed |

**37b. Hebben jullie thuis voldoende geld voor eten, sporten, kleding en uitstapjes?**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Onvoldoende | | | | | | | | | Voldoende |

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

- Nee → *door naar vraag 41*
- Ik heb wel eens een paar slokjes gedronken
- Ja, wel eens een glas
- Ja, meer dan een glas

**40b. Heb je de afgelopen 4 weken alcohol gedronken?**

- Ja
- Nee

**41. Rook jij?**

- Ik rook niet → *door naar vraag 42*
- Ik heb het wel eens geprobeerd
- Ik rook soms
- Ja, ik rook

**41b. Wat rook jij? (meerdere antwoorden mogelijk)**

- Sigaretten/shag
- E-sigaret of vape
- Shisha pen
- Waterpijp

**42. Heb je ooit snus gebruikt?**

- Ja
- Nee → *door naar vraag 43*

**42b. Heb je de afgelopen 4 weken snus gebruikt?**

- Ja
- Nee

VOORBEELD

**43. Heb je wel eens hasj of wiet gebruikt?**
- Ja
- Nee → *door naar vraag 44*

**43b. Heb je de afgelopen 4 weken hasj of wiet gebruikt?**
- Ja
- Nee

**44. Heb je wel eens andere drugs gebruikt?**
- Ja
- Nee → *door naar vraag 45*

**44b. Heb je de afgelopen 4 weken deze drugs gebruikt?**
- Ja
- Nee

**45. Heb je vragen aan ons over alcohol, roken of drugs?**
- Ja
- Nee

**45a. Ben je wel eens onder druk gezet om verboden dingen te doen?Denk hierbij aan: het bewaren van snus, drugs, sigaretten, alcohol of een wapen. Of het verkopen of wegbrengen van dit soort pakketjes.**
- Ja
- Nee
- Ik wil deze vraag niet beantwoorden

**46. Hoeveel ben je bezig met social media, filmpjes en gamen in je vrije tijd?**
- Minder dan 1 uur per dag
- 1-2 uur per dag
- 3-4 uur per dag
- 5 of meer uur per dag

**47. Houd je naast social media, filmpjes en gamen, tijd over voor andere dingen, zoals afspreken met vriend(inn)en, huiswerk, sporten, enzovoorts?**

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

**48. 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 |

**49. Wat geldt voor jou?**
- Ik wil evenveel tijd blijven besteden aan social media, filmpjes en gamen.
- Ik wil minder tijd besteden aan social media, filmpjes en gamen, maar nu nog niet.
- Ik wil vandaag nog beginnen om minder tijd te besteden aan social media, filmpjes en gamen.

**50. Vind je dat je goed om kunt gaan met geld?**
- Ja
- Nee

**51. Heb je vragen aan ons over je internetgebruik, schulden of gamen?**
- Ja
- Nee

VOORBEELD

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

- Nee, ik heb geen vragen
- Ja, ik ontvang graag informatie via internet
- Ja, ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige/jeugdarts

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

- Nee, ik heb geen vragen
- Ja, ik wil graag informatie via internet
- Ja, ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige/jeugdarts

**54. Heb je vragen over gender?**

- Nee, ik heb geen vragen
- Ja, ik wil graag informatie via internet
- Ja, ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige/jeugdarts

**55. Heeft iemand wel eens tegen jouw zin seksuele of naaktfoto's of -filmpjes van jou verspreid? (bijv. op internet gezet of via de mobiele telefoon naar anderen gestuurd)**

- Ja
- Nee
- Ik wil deze vraag niet beantwoorden

**56. 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
- Ik wil deze vraag niet beantwoorden

**57. Heeft er in jouw omgeving een (ingrijpende) gebeurtenis plaatsgevonden waar je nog mee zit?**

- Ja, namelijk
- Nee → *door naar vraag 58*

**57b. Wil je hier met ons over praten?**

- Ja
- Nee

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

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

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

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

**60. Als je nog iets wilt toevoegen aan je antwoorden of iets anders wilt vragen, dan kun je dat hieronder invullen:**

_____

VOORBEELD

**61. Hoe vond je het om deze check in te vullen? (je mag meer dan één antwoord geven)**

- Leuk
- Saai
- Geen mening
- Het gaat niemand aan hoe ik leef
- Te persoonlijk
- Ik vond het moeilijk om eerlijk te zijn
- Ik vond de check te lang
- Het zet me aan het nadenken over bepaalde onderwerpen

VOORBEELD