

## Gezondheidscheck klas 1&2 schooljaar 2022-2023 GGD Hollands Midden



Beste leerling,

Deze digitale vragenlijst gaat over jezelf en je gezondheid. 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 of jeugdarts bekijkt de vragenlijsten. Deze informatie is vertrouwelijk. Wij mogen hierover niemand iets vertellen zonder dat jij het weet.

Na een aantal weken heb je een gesprek met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Dit gesprek is onder schooltijd.

### 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 het beste 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.

Begin met het invullen van je emailadres en een zelfgekozen wachtwoord. Hiermee kan je na het afronden van de vragenlijst nog 6 maanden inloggen om de adviespagina's te bekijken. We vragen je ook je e-mailadres in te vullen zodat je deze kunt gebruiken als je je wachtwoord vergeten bent.

\_\_\_\_\_ Jouw email adres  
\_\_\_\_\_ Nogmaals jouw email adres  
\_\_\_\_\_ Wachtwoord  
\_\_\_\_\_ Nogmaals hetzelfde wachtwoord

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).

**Wat zijn de 4 cijfers van je postcode? ....**

**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. In welke klas zit je?**

- 1<sup>e</sup> klas
- 2<sup>e</sup> klas

**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
- Nee
- Alleen met een bril of lenzen

**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

*Vraag 12, 12b, 12c alleen zichtbaar bij meisjes*

**12. Ben je al ongesteld geworden?**

- Ja
- Nee

**12b. Heb je veel last van je ongesteldheid?**

- Ja
- Nee

**12c. Heb je vragen over je ongesteldheid waarover je wilt praten?**

- Ja
- Nee

**13. Welke van de volgende ziektes of problemen heb je (of heb je in de afgelopen 12 maanden gehad)? Je kunt meer dan één antwoord geven**

- Ik heb geen ziekte of probleem (*door naar vraag 14*)
- A.D.H.D. / A.D.D.
- Astma of bronchitis
- Autisme / ASS / P.D.D.NOS / Asperger
- Depressie / burn-out / overspannen
- Diabetes / suikerziekte
- Dyslexie / dyscalculie
- Eetstoornis
- Langdurige vermoeidheid / Ziekte van Pfeiffer
- Pijnklachten / migraine / hoofdpijn / buikpijn meer dan drie maanden
- Anders namelijk: \_\_\_\_\_

**13b. Heb je vragen over je ziektes 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 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 of andere inentingen)?**

- 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

**18. Ben jij tevreden met je gewicht?**

- Ja
- Nee

**19. Ben jij 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). Welke 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

**29. Kan jij 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?	<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"/>

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

	voortdurend	meestal	vaak	soms	zelden	nooit
Ik voel me onzeker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik maak me zorgen of ik pieker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me boos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mensen vinden mij aardig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben verlegen of teruggetrokken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**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				

**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 (*extra antwoordmogelijkheden*)
- Anders, namelijk .....

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

- Ja
- Nee

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

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

**Extra mogelijkheid om te antwoorden voor als je op twee plekken woont**

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

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

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

**Extra mogelijkheid om te antwoorden voor als je op twee plekken woont**

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

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

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

**Extra mogelijkheid om te antwoorden voor als je op twee plekken woont**

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

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

- Nee (*door naar 40*)
- Ik heb wel eens een paar slokjes gedronken (*door naar 40*)
- 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 (*door naar vraag 42*)
- Ik rook soms
- Ja, ik rook

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

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

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

- Ja
- Nee

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

- Ja
- Nee (*door naar 43*)

**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 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

**46. Hoeveel ben je bezig met social media, filmpjes en gamen in je vrije tijd? (schoolwerk telt niet mee)**

- 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 kunt omgaan met geld?**

- Ja
- Nee

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

- Ja
- Nee

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

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

**54. Heb je vragen over seksuele gevoelens of gedachten (zoals bijvoorbeeld homo/lesbisch/bi)?**

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

*Open tekstveld*

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

We willen graag je telefoonnummer om makkelijk contact te kunnen leggen.

Het nummer van jouw mobiele telefoon is: \_\_\_\_\_

Je bent nu aan het einde.

Als je op <EINDE VRAGENLIJST> klikt, sluit de vragenlijst af en kun je niets meer veranderen.

Je komt dan automatisch op een pagina met informatie speciaal voor jou. Je kunt nog tot 6 maanden na vandaag deze pagina bezoeken.