

Gezondheidscheck klas 1&2 schooljaar 2020-2021 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).

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

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

16. Wil je informatie over vaccinaties (bijv. meningokokken, baarmoederhalskanker (hvp) of andere inenting(en))?

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

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 jongeren van je eigen leeftijd?

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 pieker	<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"/>
Ik voel me eenzaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34b Ik vind dat ik genoeg vrienden en vriendinnen heb

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

34b Maak jij je zorgen over hoe je je voelt?

- Ja
 Nee

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. 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				

37. 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

38. 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

39. 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

39b. Heb je de afgelopen 4 weken alcohol gedronken?

- Ja
- Nee

40. Rook jij? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- Ik rook niet
- Sigaretten/shag
- E-sigaret
- Shisha pen
- Waterpijp

41. Heb je ooit lachgas gebruikt?

- Ja
- Nee

42. Heb je wel eens hasj of wiet gebruikt?

- Ja
- Nee (*door naar 43*)

42b. Heb je de afgelopen 4 weken hasj of wiet gebruikt?

- Ja
- Nee

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

- Ja
- Nee (*door naar 44*)

43b. Heb je de afgelopen 4 weken deze drugs gebruikt?

- Ja
- Nee

44. Heb je vragen over alcohol, roken of drugs voor de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- Ja
- Nee

45. Hoeveel ben je bezig met social media, filmpjes en gamen (via mobiel/tablet/laptop of ander apparaat) 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

46. 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

47. 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

48. 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.

49. Vind je dat je goed kunt omgaan met geld?

- Ja
- Nee

50. Heb je vragen over je internetgebruik, schulden of gamen voor de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- Ja
- Nee

51. 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

52. 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

53. 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

