

## Gezondheidscheck klas 3&4 schooljaar 2018-2019 GGD Hollands Midden



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 kunnen worden opgenomen in jouw dossier bij de JGZ en je kunt worden uitgenodigd door de jeugdverpleegkundige.

De resultaten worden anoniem verwerkt in een groepssamenvatting en worden besproken met school (en eventueel de gemeente).

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

0. 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

0. In welke klas zit je?

- 3<sup>e</sup> klas
- 4<sup>e</sup> klas

1. Hoe gaat het met je gezondheid?

\_\_\_\_\_

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

2. Kun je de dingen die je wilt doen, doen zonder lichamelijke klachten? (bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn, rugpijn)?

\_\_\_\_\_

|       |   |   |   |   |   |   |   |   |        |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|
| 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10     |
| nooit |   |   |   |   |   |   |   |   | altijd |

2b. Heb je vragen over je gezondheid voor de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?

- ja
- nee

3. Kun je goed zien?

- ja
- nee
- alleen met een bril of lenzen

4. 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

5. Kun je goed horen?

- ja
- nee



- Nee, ook nooit geweest
- Nee, nu niet maar in verleden wel
- Ja

**11d. Bij wie ben je onder behandeling of begeleiding (geweest)?**

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

**11e. Toelichting reden(en) bezoek hulpverlener/arts:**

\_\_\_\_\_

**12. Hoeveel dagen ben je de laatste 4 weken dat er school was thuis gebleven?**

\_\_\_\_\_ schooldagen

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

|           |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|
| 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10       |
| vreselijk |   |   |   |   |   |   |   |   | erg leuk |

**13b. Hoe tevreden ben je met je cijfers?**

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

**14. 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 |

**14b. Kom jij voor jezelf op?**

|       |   |   |   |   |   |   |   |   |        |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|
| 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10     |
| nooit |   |   |   |   |   |   |   |   | altijd |

**14c. Kan jij jezelf zijn op school?**

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

**15. Hoe vaak ben je de afgelopen drie maanden gepest (bijvoorbeeld op school, thuis of via internet/mobieltje)?**

- nooit
- minder dan 2 keer per maand
- ongeveer 1 keer per week
- meerdere keren per week

**16. Hoe vaak heb je de afgelopen drie maanden anderen gepest (bijvoorbeeld op school, thuis of via internet/mobieltje)?**

- nooit
- minder dan 2 keer per maand
- ongeveer 1 keer per week
- meerdere keren per week

**17. 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"/> |

**17a. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht een eind te maken aan je leven?**

- nooit
- een enkele keer
- af en toe
- vaak
- heel vaak

**17b. Heb je in de laatste 12 maanden een poging ondernomen om een eind te maken aan je leven?**

- ja
- nee

**17c. Heb je jezelf de laatste 12 maanden wel eens opzettelijk verwond of pijn gedaan (denk hierbij aan jezelf snijden of krassen, bijvoorbeeld omdat je je rot voelde)?**

- nee
- ja, één keer
- ja, meerdere keren

**18. Ik word geschopt, geslagen of op een andere manier mishandeld 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

**19. Ik word genegeerd, uitgescholden of buitengesloten thuis of op school 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

**19.b Heb je zorgen over hoe het met je gaat waarover je wilt praten met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?**

- ja
- nee

**20. 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*

**21. Ik heb problemen met eten (te veel eten of juist niet willen eten).**

- nooit
- vroeger wel eens, maar nu niet meer.
- wel eens
- vaak
- ik wil deze vraag liever niet beantwoorden.

**22.b Wil je graag weten hoe lang je bent of hoeveel je weegt?**

- ja, ik wil graag gemeten en gewogen worden
- nee

**22. Heb je vragen over voeding, je gewicht of hoe je meer of minder kan gaan wegen?**

- Nee, ik heb geen vragen
- Ja, ik wil graag gemeten en gewogen worden
- Ja, ik heb vragen voor de jeugdverpleegkundige/jeugdarts
- Ja, ik ontvang graag informatie via internet

**23. Hoeveel dagen van de week beweeg je minimaal één uur als je alles bij elkaar optelt? (sporten bij een sportclub, op straat, op school en fietsen naar school, e.d.)**

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

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

- nee, (*door naar vraag 29*)
- ik heb wel eens een paar slokjes gedronken (*door naar vraag 29*)
- ja, wel eens een glas
- ja, meer dan een glas

**25. Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken in de laatste vier weken?**

- Nooit
- 1 – 2 dagen
- 3 – 5 dagen
- 6 – 9 dagen
- 10 of meer dagen

**27. Hoe vaak heb je de laatste 4 weken vijf of meer drankjes met alcohol gedronken bij één gelegenheid (bijvoorbeeld op 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

**28. Wat past het best bij jou?**

- ik wil evenveel alcohol blijven drinken
- ik wil minder alcohol gaan drinken, maar nu nog niet
- ik wil vandaag nog beginnen om minder alcohol te drinken
- ik drink geen alcohol meer
- ik heb nooit alcohol gedronken

**29. Rook jij? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)**

- ik rook niet (*door naar vraag 31b*)
- sigaretten/shag
- e-sigaret
- shisha pen
- waterpijp

**30. Hoe vaak rook je sigaretten, shag of de E-sigaret?**

- ik rook (dat) niet (*door naar vraag 31b*)
- minder dan één keer per week
- tenminste één keer per week, maar niet iedere dag
- iedere dag

**31. Wat past het beste bij jou?**

- ik wil hetzelfde blijven roken (als iedere dag rookt)
- ik wil minder gaan roken, maar nu nog niet (als iedere dag rookt)
- ik wil graag stoppen, maar het lukt niet
- ik wil vandaag nog beginnen met minder te roken (als niet iedere dag rookt en als iedere dag rookt)
- ik rook niet meer
- ik heb nooit gerookt

**31b Heb je ooit lachgas gebruikt**

- ja
- nee (*door naar vraag 32*)

**31c Hoe vaak heb je lachgas gebruikt in de afgelopen 4 weken?**

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3-4 keer
- 5-10 keer
- 11 keer of vaker

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

- ja
- nee (*door naar vraag 35*)

**33. Hoe vaak heb je hasj of wiet gebruikt in de afgelopen 4 weken?**

- 0 keer
- 1 - 2 keer
- 3 - 6 keer
- meer dan 6 keer

**34. Wat past het beste bij jou?**

- ik wil evenveel blijven blowen
- ik wil minder gaan blowen, maar nu nog niet
- ik wil vandaag nog beginnen met minder te blowen
- ik blow niet meer
- ik heb nooit geblowd

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

- Ja
- Nee (*door naar vraag 38*)

**36. Hoe vaak heb je in je hele leven deze drugs gebruikt (zoals GHB, cocaïne, heroïne, XTC, speed (amfetamine), paddo's)?**

- 1 - 2 keer
- 3 - 6 keer
- Meer dan 6 keer

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

- 0 keer
- 1 - 2 keer
- 3 - 6 keer
- Meer dan 6 keer

**37b. Heb je vragen over alcohol, roken, drugs, voor de jeugdverpleegkundige of jeugdarts?**

- ja
- nee

**38. Hoeveel tijd besteed je in je vrije tijd aan internet en gamen?**

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

**39. Houd je naast je internetgebruik 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 |





49. Geschrap

**50. Als ik seks heb, gebruiken wij condooms**

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

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

**51. Als ik seks heb, gebruiken wij de pil of een ander middel dan condoom tegen zwangerschap (zoals een spiraaltje, prikpil, enz.)**

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

- ja
- nee
- niet van toepassing (homo/lesbisch)

52. Geschrap

53. Geschrap

54. Geschrap

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

---

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 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 |

**56. 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 |

**57. 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 |



We willen graag je 06-nummer 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 site bezoeken.

Met je eigen e-mail adres en zelf gekozen wachtwoord kun je later opnieuw inloggen. Deze kun je hier in vullen.

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

V.B. DRIESTARCOLLEGE