Name: _____ Geburtsdatum: _____

Diese Fragen beantwortest du selbst

Der J1 Gesundheitscheck ist nicht nur eine Gelegenheit festzustellen, ob du gesund bist, er ist auch ein Angebot zum Gespräch und zum Austausch mit dem Arzt. Dein Körper verändert sich zurzeit stark. Er ist erwachsener. In deinem Alter können gesundheitliche Probleme auftreten, die für deine weitere Entwicklung nicht unwichtig sind und die der Arzt bei der J1 erkennen kann. **Bitte beantworte die nachfolgenden Fragen, sodass dein Arzt bei der Untersuchung und dem Beratungsgespräch besonders gut auf dich eingehen kann.**

Schule

Welche Schule besuchst du? _____ Klasse: _____

Bist du mit der Schule/den Lehrern/deinen Leistungen zufrieden? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Geht so

Fühlst du dich in der Schule und in deiner Klasse wohl? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Geht so

Gibt es Probleme in der Schule? ☐ Nein ☐ Ja Welche? _____

Familie

Kommst du gut klar mit:

- deinen Eltern? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Geht so
- deinen Geschwistern? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Geht so

Kannst du mit deinen Eltern über Probleme reden? ☐ Ja ☐ Selten ☐ Nein

Freunde

Hast du Freunde in deinem Alter? ☐ Ja ☐ Nein

Kannst du mit deinen Freunden über Probleme reden? ☐ Ja ☐ Selten ☐ Nein

J1

Gesundheit

Fühlst du dich gesund? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Geht so

Hast du in der letzten Zeit körperliche Beschwerden?

Wenn ja, welche? _____

Sind Erkrankungen oder Allergien bei dir bekannt?

Wenn ja, welche? _____

Hast du Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen? ☐ Ja ☐ Nein

Warum geht es dir nicht gut? _____

Nimmst du regelmäßig Medikamente ein? ☐ Nein ☐ Ja Welche? _____

Hast du Ängste? Wenn ja, welche? _____

Sport

Betreibst du neben dem Schulsport Sport? ☐ Ja ☐ Nein Welchen? _____

Deine Einschätzung

Bist du eher ☐ fröhlich ☐ traurig ☐ ruhig ☐ ausgelassen ☐ aggressiv

Wie zufrieden bist du mit deinem Leben? ☐ zufrieden ☐ geht so ☐ unzufrieden

Deine Einschätzung zu Suchtmitteln (falls du etwas dazu sagen möchtest)

- Zigaretten: ☐ nein danke ☐ ich rauche selbst ☐ Freunde rauchen Dein Kommentar: _____
- Alkohol: ☐ nein danke ☐ hin und wieder ☐ häufig Dein Kommentar: _____
- Drogen: ☐ nein danke ☐ schon probiert ☐ Freunde probieren Dein Kommentar: _____

Womit verbringst du den größten Teil deiner Freizeit?

- ☐ Hobbys Welche? _____
- ☐ Freunde ☐ Familie ☐ Computer spielen/chatten ☐ Fernsehen ☐ Rumhängen, relaxen, chillen ☐ Anderes

Wie zufrieden bist du mit deiner körperlichen Entwicklung, deiner Größe, deinem Gewicht?

☐ zufrieden ☐ geht so ☐ unzufrieden – Warum bist du unzufrieden? _____

Fragen an deinen Arzt/deine Ärztin

Markiere die Themen, über die du mit mir sprechen möchtest. Das Gespräch mit dir unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht.

☐ Fragen zu deiner Gesundheit, zu bestimmten Beschwerden ☐ Fragen zu Medikamenten, Alkohol, Drogen, Rauchen od. Sucht
☐ Fragen zu anstehenden Impfungen (bei Mädchen z. B. Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs) ☐ Ernährungsfragen, - tipps
☐ Sorgen, Ängste, Stimmungsschwankungen, die dich belasten ☐ Probleme in der Schule, in der Familie, im Freundeskreis
☐ Fragen zur körperlichen Entwicklung, Pubertät, Aufklärung, Sexualität, Verhütung

Zutreffendes bitte ankreuzen.

Weitere Informationen für dich!

Was passiert bei der J1?

Die J1 wird vom Kinder- und Jugendarzt oder dem Hausarzt durchgeführt und ist mehr als eine rein körperliche Untersuchung. Die J1 ist auch ein Angebot zum Gespräch. Unter dem Schutz der ärztlichen Schweigepflicht kannst du mit einer unabhängigen und fachkundigen Person Fragen zu Verhütung, Gesundheitsproblemen, Drogenkonsum, Ernährung, Problemen in der Schule oder im Elternhaus besprechen. Du kannst alleine, mit deinen Eltern oder auch mit Freunden kommen.

Ablauf der J1:

- **Terminabsprache**
- **Ausfüllen der Fragebögen für die Jugendlichen und für die Eltern**
- **Überprüfen des Impfausweises: Ist der Impfschutz ausreichend?**

Körperliche Untersuchung:

- Messen von Blutdruck und Puls
- Festellen des Gewichts, der Körpergröße, des BMI und der körperlichen Entwicklung
- Abhören der Lunge, Überprüfung der Atmung
- Kontrolle der Schilddrüse
- Untersuchung des Skelettsystems und der Muskulatur (Haltungsschäden)
- Untersuchung der Haut
- Blut- und Urinuntersuchung
- Hör- und Sehtest

Mit dem Arzt kannst du ein vertrauliches Gespräch über deine Fragen, Sorgen und Probleme führen. Das Beratungsgespräch unterliegt der Schweigepflicht, auch wenn du noch nicht 18 Jahre alt bist.

Es liegt an dir zu entscheiden, ob du ein abschließendes Arztgespräch alleine, gemeinsam mit deinen Eltern oder einem Elternteil führen möchtest.

Infos zu Impfungen

Impfungen können nicht nur den Geimpften selbst vor schweren Infektionskrankheiten schützen, sondern z.B. auch Freunde, die Familie und Kleinkinder in der Umgebung. Daher ist es bei der J1 wichtig zu überprüfen, ob der Impfschutz z. B. gegen Keuchhusten, Hepatitis B, Masern, Mumps oder Röteln ausreicht.

Mädchen können heute ab einem Alter von 12 Jahren durch eine dreimalige Impfung gegen das spätere Auftreten von Gebärmutterhalskrebs weitgehend geschützt werden. Die Kosten der Impfung werden von der Krankenkasse übernommen, wenn die Impfung bis zum 18. Geburtstag erfolgt ist.
Sprich mit deinem Arzt darüber!

Interessante Links – Klick doch mal rein!

www.tellsomeone.de

www.kinderaerzte-im-netz.de

www.schuetzdich.de