

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. 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 deiner Klasse wohl? [] Ja [] Nein [] Geht so

Gibt es Probleme? [] Ja [] Nein Wenn 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 [] Nein [] selten

Freunde

Hast du Freunde in deinem Alter?

[] Ja [] Nein

Kannst du mit deinen Freunden über Probleme reden?

[] Ja [] Nein [] selten

Gesundheit

Fühlst du dich gesund? [] Ja [] Nein [] Geht so

Hast du in letzter Zeit körperliche Beschwerden?

Wenn ja, welche? _____

Sind Erkrankungen oder Allergien bei dir bekannt?

Wenn ja, welche? _____

Hast du Schwierigkeiten beim Einschlafen/Durchschlafen?

Warum geht es dir nicht gut? _____

Nimmst du regelmäßig Medikamente ein?

[] Ja [] Nein Welche? _____

Hast du Ängste? Wenn Ja, welche? _____

Wenn Ja, welche? _____

[] Ja [] Nein

Sport

Betreibst du neben 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 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 viel Zeit verbringst du... an deinem Handy? _____ an deinem Computer? _____

Draußen? _____

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 anstehenden Impfungen (z.B. HPV-Impfung)

[] Sorgen, Ängste, Stimmungsschwankungen, die dich belasten

[] Probleme in der Schule, in der Familie, im Freundeskreis

[] Fragen zur körperlichen Entwicklung, Pubertät, Aufklärung, Sexualität, Verhütung

[] Fragen zu Medikamenten, Alkohol, Drogen, Rauchen oder Sucht

[] Ernährungsfragen, -tipps

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 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
- Feststellen 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 und Jungen können heute ab einem Alter von 12 Jahren durch eine zweimalige Impfung gegen das Humane Papillomavirus (HPV) 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

Name des Jugendlichen: _____ Geburtsdatum: _____

Diese Fragen beantworten deine Eltern

Heute klagen viele der 13- bis 15-Jährigen über Probleme am Skelettsystem. Bei etwa 15 Prozent der Teenager zeigen sich Auffälligkeiten wie Konzentrationsschwäche, Leistungsschwierigkeiten, Persönlichkeitsdefizite und Motivationsprobleme. Auch Drogenprobleme und Essstörungen beginnen oft in dieser Zeit.

Die J1 Untersuchung gehört zu den **kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen** für ihr Kind im Alter von 12 bis 14 Jahren. Sie soll zeigen, ob die körperliche Entwicklung in der Pubertät normal verläuft. Zudem wird auch die seelische Situation der Heranwachsenden beleuchtet. In der Pubertät beginnen sich die Jugendlichen meist von den Eltern zu lösen.

Mit dem vorliegenden Fragebogen können Sie die Vorbereitung auf die wichtige J1 Untersuchung erleichtern und uns wichtige Informationen für diese Untersuchung geben.

Familie

Hat ihr Kind Geschwister? Wie viele? _____

Liegt eine besondere familiäre Situation vor?

Eltern getrennt? Ja Nein Elternteil verstorben? Ja Nein

Elternteil alleinerziehend? Kind lebt bei der Mutter/ beim Vater Anmerkung: _____

Hat Ihre Tochter/ Ihr Sohn ein eigenes Zimmer? Ja Nein

Gibt es häufig Anlass zu Auseinandersetzungen? Ja Nein Anmerkung: _____

Wie schätzen Sie das Vertrauensverhältnis zu Ihrer Tochter/ Ihrem Sohn ein? _____ (Skala von 1-6; 6= geringes Vertrauen)

Rauchen Sie? Mutter: Ja Nein Vater: Ja Nein

Gesundheit des Jugendlichen

Sind im Verlauf der Entwicklung Probleme aufgetreten?

Kleinkindalter Kindergartenalter Schulzeit Wenn Ja, welche? _____

Liegen bekannte Erkrankungen/Behinderungen vor?

beim Kind bei den Eltern bei den Geschwistern bei den Großeltern

Wenn Ja, welche? _____

Gab es bei Ihrem Kind bisher Operationen? Wenn ja, welche? _____

Nimmt ihr Kind regelmäßig Medikamente ein? Nein Ja, Folgende: _____

Wurden bei ihrem Kind alle erforderlichen Impfungen durchgeführt? Ja Nein Nicht Bekannt

Verhaltensauffälligkeiten

Bei der Sprache

Ja Nein Kommentar: _____

Bei der seelischen Entwicklung

Ja Nein Kommentar: _____

Im Umgang mit anderen

Ja Nein Kommentar: _____

Schwierigkeiten in der Schule

Ja Nein Kommentar: _____

Störungen/Schwierigkeiten beim Lernen

Ja Nein Kommentar: _____

Allgemeine Entwicklung

Hat Ihr Kind besondere Talente/Interessen?

Hat Ihr Kind Hobbys?

Ist Ihr Kind sportlich aktiv?

Sind Sie mit der Entwicklung Ihres Kindes zufrieden?

Sind Sie mit dem schulischen Werdegang ihres Kindes zufrieden?

Schlafstörungen

Ja Nein Kommentar: _____

Essstörungen, Gewichtsprobleme

Ja Nein Kommentar: _____

Angstzustände

Ja Nein Kommentar: _____

Seh-und/oder Hörbehinderungen

Ja Nein Kommentar: _____

Probleme mit Suchtmitteln (Alkohol, Drogen, Rauchen)

Ja Nein Kommentar: _____

Nein Ja Folgende: _____

Nein Ja Folgende: _____

Nein Ja Sportarten: _____

_____ (Skala von 1-6; 1 = sehr, 6 = überhaupt nicht)

_____ (Skala von 1-6; 1 = sehr, 6 = überhaupt nicht)

Welche Fragen würden Sie gerne mit uns besprechen?

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 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
- Feststellen 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 und Jungen können heute ab einem Alter von 12 Jahren durch eine zweimalige Impfung gegen das Humane Papillomavirus (HPV) 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