

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

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, -tips
 Sorgen, Ängste, Stimmungsschwankungen, die dich belasten Probleme in der Schule, in der Familie, im Freundeskreis
 Fragen zur körperlichen Entwicklung, Pubertät, Aufklärung, Sexualität, Verhütung

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
- 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 schützen nicht nur den Geimpften selbst vor schweren Infektionen, sondern auch Freunde, die Familie und Kleinkinder in der Umgebung. Später schützen junge Eltern ihre Neugeborenen.

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