

**Diese Fragen beantwortest du selbst**

Der J1-Gesundheitscheck ist nicht nur eine Gelegenheit, um 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-Untersuchung** erkennen kann. Bitte beantworte die nachfolgenden Fragen, damit dein Arzt bei der Untersuchung und dem Beratungsgespräch besonders gut auf dich eingehen kann.

Zutreffendes bitte ankreuzen.

**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  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 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?

Nein  Ja 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 Wenn ja: Warum? \_\_\_\_\_

**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 oder Sucht

Fragen zu anstehenden Impfungen (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

### 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 allein, 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

# J1

### 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 allein, gemeinsam mit deinen Eltern oder mit 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.

Außerdem gibt es eine Impfung, die vor Krebserkrankungen schützen kann, die durch bestimmte Viren (Humane papillomviren) verursacht werden. Am besten ist es, geimpft zu sein, bevor man mit dem Virus in Kontakt kommt. Die STI-KO\* empfiehlt die Impfung für Mädchen, junge Frauen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren. Spätestens bis zum Alter von 17 Jahren sollten versäumte Impfungen gegen HPV nachgeholt werden. Die Kosten der Impfung werden von der Krankenkasse übernommen, wenn die Impfung bis zum 18. Geburtstag erfolgt ist.

*Sprich mit deinem Arzt darüber!*

**Klick doch mal rein!**

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

\* Die Ständige Impfkommission ist ein unabhängiges Expertengremium am Robert Koch-Institut in Berlin, das auf Veranlassung des Bundesgesundheitsministeriums die aktuellen Impfempfehlungen erarbeitet.