

## *Jij en Je Gezondheid Vragenlijsten 2024-2025 VO Praktisch*

De vragenlijst voor praktisch onderwijs wordt ondersteund met afbeeldingen.

<i>Jij en Je Gezondheid Vragenlijsten 2024-2025 VO Praktisch</i> .....	1
Vrije tijd.....	2
Beeldschermen .....	2
Tanden .....	2
Horen .....	2
Gewicht .....	2
Slapen.....	2
Bewegen.....	2
Sigaretten.....	2
Vapen (e-sigaret).....	2
Alcohol .....	3
Waterpijp .....	3
Snus.....	3
Cannabis.....	3
Lachgas.....	3
XTC en MDMA.....	3
Andere drugs.....	3
Sombere gevoelens.....	4
Bange gevoelens .....	4
Stress.....	4
Nare gedachten.....	4
Jezelf pijn doen .....	5
Nare gebeurtenissen.....	5
Eten .....	5
Vrienden.....	5
Pesten .....	5
Gezin .....	5
Seks .....	6
Cijfers .....	6
Toetsen .....	6
Vragen aan jeugdarts of verpleegkundige.....	6

## Vrije tijd

1. Wat doe je als je vrij bent?

## Beeldschermen

1. Hoeveel uur per dag kijk je naar een beeldscherm?

Alles wat je voor school op een beeldscherm doet, tel je niet mee.

## Tanden

1. Poets je twee keer per dag je tanden?
2. Ga je elk jaar naar de tandarts?

## Horen

1. Heb je een piep in je oren?
2. Kun je andere mensen goed horen?

## Gewicht

1. Ben je blij met je gewicht?

## Slapen

1. Slaap je goed?

## Bewegen

1. Beweeg je elke dag meer dan een uur?

## Sigaretten

1. Heb je wel eens een sigaret gerookt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnt vraag 2.

2. Hoe vaak heb je een sigaret gerookt in de afgelopen 3 maanden?

## Vapen (e-sigaret)

1. Heb je wel eens gevaped (een e-sigaret gerookt)?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnt vraag 2.

2. Hoe vaak heb je gevaped in de afgelopen 3 maanden?

## Alcohol

1. Heb je wel eens alcohol gedronken?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Hoe vaak heb je alcohol gedronken in de afgelopen 3 maanden?

Indien vraag 2 met 'Maandelijks of vaker' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

3. Hoeveel glazen alcohol drink je gemiddeld per week?

4. Hoe vaak heb je 5 glazen of meer op één gelegenheid gedronken in de afgelopen 3 maanden?

## Waterpijp

1. Heb je wel eens waterpijp gerookt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnt vraag 2.

3. Hoe vaak heb je waterpijp gerookt in de afgelopen 3 maanden?

## Snus

1. Heb je wel eens snus gebruikt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnt vraag 2.

2. Hoe vaak heb je snus gebruikt in de afgelopen 3 maanden?

## Cannabis

1. Heb je wel eens wiet of hasj gebruikt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnt vraag 2.

2. Hoe vaak heb je wiet of hasj gebruikt in de afgelopen 3 maanden?

## Lachgas

1. Heb je wel eens lachgas gebruikt?

Indien vraag 1 met 'Ja' wordt beantwoord verschijnt vraag 2

2. Hoe vaak heb je lachgas gebruikt in de afgelopen 3 maanden?

## XTC en MDMA

1. Heb je wel eens XTC of MDMA gebruikt?

## Andere drugs

1. Heb je wel eens andere drugs gebruikt dan hiervoor gevraagd?

## Sombere gevoelens

Geef alsjeblieft antwoord voor de afgelopen 7 dagen.

1. Ik bleef me maar verdrietig voelen.
2. Ik voelde me alleen.
3. Ik had het gevoel dat alles in mijn leven misging.
4. Ik had het gevoel alsof ik niets goed kon doen.
5. Ik voelde me eenzaam.
6. Ik voelde me verdrietig.
7. Ik voelde me ongelukkig.
8. Plezier hebben was moeilijk voor mij.

## Bange gevoelens

Geef alsjeblieft antwoord voor de afgelopen 7 dagen.

1. Ik had het gevoel dat er iets verschrikkelijks zou kunnen gebeuren.
2. Ik voelde me zenuwachtig.
3. Ik voelde me bang.
4. Ik maakte me zorgen.
5. Ik maakte me zorgen als ik thuis was.
6. Ik werd echt gauw bang.
7. Ik maakte me zorgen over wat er met me zou kunnen gebeuren.
8. Ik maakte me zorgen als ik 's avonds naar bed ging.

## Stress

1. Heb je veel stress?

## Nare gedachten

1. Heb je in de afgelopen paar weken gewenst dat je dood was?
2. Heb je in de afgelopen paar weken het gevoel gehad dat jij of jouw gezin beter af zou zijn als je dood was?
3. Heb je in de afgelopen week de gedachte gehad om jezelf te doden?
4. Heb je ooit geprobeerd jezelf te doden?

Indien op één of meer vragen met 'Ja' (of geen antwoord) is geantwoord, dan wordt ook vraag 5 gesteld.

5. Heb je op dit moment de gedachte om jezelf te doden?

## **Jezelf pijn doen**

1. Doe jij jezelf wel eens expres pijn?

## **Nare gebeurtenissen**

1. Heb je iets meegemaakt wat moeilijk voor je was?

Indien vraag 1 met 'Ja of misschien' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Heb je hier nog last van?
3. Wil je delen om wat voor gebeurtenis het gaat?

## **Eten**

1. Geef je soms expres over na het eten om het volle gevoel kwijt te raken?
2. Ben je bang dat je de controle verliest over de hoeveelheid die je eet?
3. Ben je wel eens meer dan 7 kilo afgevallen in 3 maanden?
4. Vind je jezelf dik terwijl anderen je juist dun vinden?
5. Denk je de hele tijd aan voedsel en eten?

## **Vrienden**

1. Heb je vrienden?
2. Voel je je alleen?

## **Pesten**

1. Word je gepest?

## **Gezin**

1. Is het gezellig bij jou thuis?
2. Zijn je ouders vaak boos op je?
3. Slaan je ouders je?

## Seks

1. heb je al seks gehad?

Indien vraag 1 met 'Ja of ik weet het niet' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Gebruikten jullie een condoom?

3. Gebruikte jullie de pil, een spiraal of prikpil?

4. Heeft iemand je wel eens gedwongen om seksuele dingen te doen die je niet wilde?

## Cijfers

1. heb je goede cijfers op school?

## Toetsen

1. Ben je erg zenuwachtig als je een toets moet maken?

## Vragen aan jeugdarts of verpleegkundige

1. Heb je verder nog vragen voor de jeugdarts of jeugdverpleegkundige?

Ja, vink aan wat je wilt bespreken

1. Vaccineren (prikken)

2 Seksualiteit

3 Gender

4 Lengte en gewicht

5 Zorgen over geld

6 Thuis

7 Ik heb een andere vraag

2. Wil je verder nog wat kwijt?