

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
• Alkohol: ☐ Nein, danke ☐ Hin und wieder ☐ Häufig
• Drogen: ☐ Nein, danke ☐ Schon probiert ☐ Freunde probieren

Dein Kommentar: _____
Dein Kommentar: _____
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.

J1

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 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

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

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 13 bis 15 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 die Jugendlichen meist, sich von den Eltern zu lösen. Oft ist es besser, wenn die Jugendlichen allein zur Untersuchung kommen. Am besten fragen Sie Ihr Kind. Gerne sind wir bereit, uns mit Ihnen zu einem getrennten Gesprächstermin zu verabreden.

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

Familie

Zutreffendes bitte ankreuzen.

Hat Ihr Kind Geschwister? Wie viele? _____

Liegt eine besondere familiäre Situation vor? Eltern getrennt? ☐ Ja ☐ Nein

Ist ein Elternteil verstorben? ☐ Ja ☐ Nein

Ist ein 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? ☐ Nein ☐ Ja

Anlass: _____

Wie schätzen Sie das Vertrauensverhältnis zu Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ein? _____ (Skala von 1 bis 6; 1=starkes Vertrauen, 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 Ihre Tochter/Ihr Sohn regelmäßig Medikamente ein? ☐ Nein ☐ Ja Folgende: _____

Wurden bei Ihrem Kind alle erforderlichen Impfungen durchgeführt? Bitte unbedingt den Impfausweis mitbringen!

☐ 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, Konzentrationsstörungen

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Schlafstörungen

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Essstörungen, Gewichtsprobleme

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Angstzustände

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Seh- und/oder Hörbehinderungen

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Probleme mit Suchtmitteln (Alkohol, Rauchen, Drogen)

☐ Ja ☐ Nein Kommentar: _____

Allgemeine Entwicklung

Hat Ihre Tochter/Ihr Sohn besondere Talente/Interessen? ☐ Nein ☐ Ja

Folgende: _____

Hat Ihre Tochter/Ihr Sohn Hobbys? ☐ Nein ☐ Ja

Folgende: _____

Ist Ihre Tochter/Ihr Sohn sportlich aktiv? ☐ Nein ☐ Ja

Sportarten: _____

Hat Ihre Tochter/Ihr Sohn gleichaltrige Freunde? ☐ Nein ☐ Ja

Sind Sie mit der **Entwicklung** Ihrer Tochter/Ihres Sohnes zufrieden?

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

Sind Sie mit dem **schulischen Werdegang** Ihrer Tochter/Ihres Sohnes zufrieden?

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

Welche Fragen würden Sie gerne mit uns besprechen? _____

Warum zur J1 gehen?

Die meisten Jugendlichen sind in einer guten körperlichen Verfassung, doch heißt „jung sein“ nicht immer auch „gesund sein“. Einige gesundheitliche Probleme wie z. B. Allergien, Schilddrüsenerkrankungen, Störungen der Pubertätsentwicklung, Übergewicht oder Magersucht, Hautprobleme, Haltungsschäden sowie psychische Störungen oder Suchtprobleme können auch in dieser Altersgruppe bereits vorkommen.

Früh und rechtzeitig erkannt, lassen sich Spätschäden vielfach vermeiden und Fehlentwicklungen häufig noch behandeln, die sich im Erwachsenenalter nicht mehr beheben lassen. Daher hat man 1998 die Jugendgesundheitsuntersuchung **J1** als Kassenleistung eingeführt.

Diese Vorsorgeuntersuchung ist ein wichtiger, kostenloser Gesundheitscheck für Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren.

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 können die Jugendlichen mit einer unabhängigen und fachkundigen Person

Fragen zu Verhütung, Gesundheitsproblemen, Drogenkonsum, Ernährung, Problemen in der Schule oder im Elternhaus besprechen. Die Jugendlichen können allein, mit ihren 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

Gespräch/Beratung für die Jugendlichen und die Eltern, ggf. auch getrennt:

- Besprechung chronischer Erkrankungen
- Impfberatung; Aufklärung zu erforderlichen Impfungen und Nachimpfungen, zum Beispiel gegen Pertussis (Keuchhusten) und HPV (Gebärmutterhalskrebs)
- Klärung der Jodprophylaxe (Schilddrüse, Kropfbildung)
- Abklärung von Problemen in der Schule, Familie, im Freundeskreis
- Fragen zur Pubertätsentwicklung, wenn gewünscht auch zur Sexualaufklärung, Verhütung
- Fragen zu Medikamenteneinnahme, Alkohol-, Nikotin- und Drogenkonsum
- Fragen zu Ernährung und Essgewohnheiten
- Besprechung seelischer Probleme

Was bringt man zur Untersuchung mit?

- Chipkarte der Krankenkasse
- Gelbes Vorsorgeuntersuchungsheft (falls vorhanden)
- Impfausweis
- Fragebogen (kann evtl. auch in der Praxis ausgefüllt werden)

An die Eltern:

Es ist durchaus möglich, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn allein zur **J1** gehen möchte, um sich mit dem Arzt über Fragen und Sorgen auszutauschen.

Ein Gespräch mit einer Vertrauensperson außerhalb des Familien- und Freundeskreises kann sehr wichtig sein.

Der Arzt unterliegt bei diesem Gespräch der Schweigepflicht.

Sie selbst haben natürlich auch die Möglichkeit, sich mit dem Arzt zu unterhalten und die aus dem Untersuchungsergebnis resultierenden Maßnahmen gemeinsam mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn zu besprechen.

Arztkontakt bei...

Hodentorsion

Die Verdrehung des Hodens (Hodentorsion) kommt durch eine akute Drehung von Hoden und Nebenhoden am Samenstrang mit Unterbrechung der Blutzirkulation und Sauerstoffversorgung zustande. Sie kann z.B. durch eine falsche Bewegung beim Sport oder beim Sitzen auf einem Fahrradsattel auftreten. Meist macht sie sich durch plötzlich auftretende Schmerzen bemerkbar. Bei langsam einsetzenden Schmerzen kann sie auch mit einer Nebenhodenentzündung verwechselt werden. Der Hodensack ist an der entsprechenden Seite gerötet, der Hoden ist angeschwollen und zieht sich evtl. hoch. Die Verdrehung kann schon nach vier bis sechs Stunden den Hoden unwiderruflich schädigen. Die Hodentorsion ist immer ein Notfall.

Nebenhodenentzündung (Epididymitis)

Sie entsteht gewöhnlich als Folge einer Entzündung der Harnwege (Harnröhre, Prostata, Blase, Harnleiter, Nierenbecken) z.B. als sexuell übertragene Erkrankung durch Geschlechtsverkehr. Sie geht häufig mit Schmerzen beim Wasserlassen, Ausfluss aus der Harnröhre und Fieber einher. Eine akute Nebenhodenentzündung mit starker Schwellung und Rötung des Hodensacks sowie Schmerzen stellt einen Notfall dar.

Hodenentzündung (Orchitis)

Die Entzündung des Hodens wird häufiger durch Viren als durch Bakterien ausgelöst. Die Erreger erreichen das Hodengewebe über die Blutbahn. Sie ist sehr schmerzhaft. Der Hoden ist deutlich geschwollen. Am häufigsten ist die Entzündung durch den Erreger von Mumps (Ziegenpeter). Da diese Erkrankung mit Unfruchtbarkeit einhergehen kann, sollten alle Jungen gegen Mumps geimpft sein (2x!).

Krampfaderbildung am Hoden (Varikozele)

Meist entsteht die Krampfaderbildung auf der linken Seite. Durch den Rückstau des Blutes im Hodensack entsteht eine Überwärmung am Hoden, was zu Unfruchtbarkeit führen kann. Die Krampfaderbildung ist als Schwellung oberhalb vom Hoden zu tasten; im Stehen zeigt sich dort eine schmerzlose, weiche Verdickung.

Brustdrüenschwellung

Die Brustdrüenschwellung tritt häufig in der Pubertät auf (bei 60-70% aller Jungen), wobei eine oder beide Brüste leicht anschwellen. Im Kindes- und Jugendalter bilden sich die Schwellungen normalerweise ohne Behandlung innerhalb von zwei Jahren zurück. Manchmal kommt es zu Spannungsschmerzen, die sich gut mit Kühlung behandeln lassen. Nehmen die Brustdrüenschwellung und die Beschwerden zu, sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden.

Nützliche Infos.

Wie geht's – wie steht's -
Wissenswertes für Jungen und Männer=>
www.bzga.de -> Stichwort: Jungen
außerdem: www.bremer-jungenbuero.de
www.pfunzkerle.de

Gestaltung: www.kreativnet.de / www.insitink.biz / fotobild.com © boing



**ACHTE
AUF DEINE
NÜSSE**

Informationen für Jungen zur SELBSTUNTERSUCHUNG

als Schutz vor Hodenerkrankungen und zum Erkennen von Veränderungen an der Brust und den Geschlechtsorganen

bvkgj.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Hättest Du's gewusst?

Vorhaut

Die Vorhaut ist eine die Eichel des Penis umgebende Haut. Sie kann normalerweise hinter die Eichel (bis zur Kranzfurche) zurückgezogen werden. Unter der Vorhaut, vor allem in der Kranzfurche, bildet sich eine weiß-gelbliche, talgige Masse aus Talgdrüsensekret und abgeschilfter Haut (Smegma). Sie enthält meist verschiedene Bakterien. Daher ist es wichtig, den Penis unter Zurückschieben der Vorhaut fäglich zu waschen da es sonst leicht zu einer Entzündung kommen kann. Auch AIDS-Viren könnten mit dem Smegma übertragen werden. Außerdem entsteht ein unangenehmer Geruch.

Vorhautverengung (Phimose)

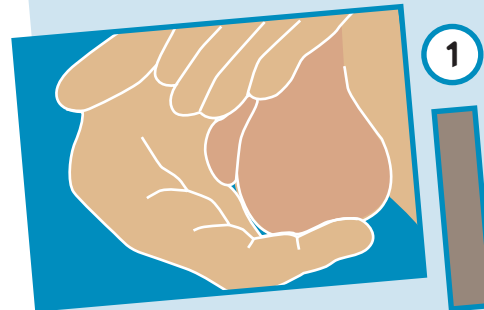
Eine zu enge Vorhaut führt häufig zu Entzündungen sowie Problemen beim Geschlechtsverkehr. Wenn die Vorhaut nicht über die Eichel zurückgezogen werden kann, solltest Du einen Arzt um Rat fragen.

Gleithoden

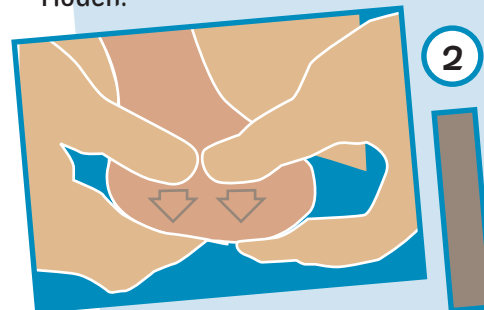
Der Gleithoden lässt sich nur durch Herunterdrücken im Hodensack tasten, gleitet aber nach Loslassen sofort nach oben. Der Gleithoden muss operiert werden, da die Spermienproduktion durch die falsche Lage leidet und dies zur Einschränkung der Fruchtbarkeit führen kann.

Untersuche regelmäßig Deine Hoden!

Jungen ab der Pubertät sollten regelmäßig eine Selbstuntersuchung der Hoden durchführen. So lassen sich Veränderungen am Hoden, die sich während der Pubertät entwickeln können (u.U. auch Hodentumore!) frühzeitig entdecken. Meistens ist alles in Ordnung. Die Selbstuntersuchung der Hoden ist sehr einfach und benötigt nur wenig Zeit. Sie kann am besten morgens oder abends unter der Dusche durchgeführt werden.

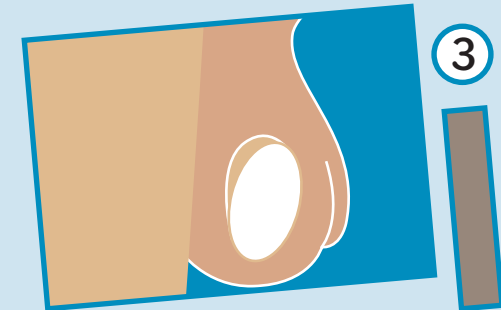


Betaste zunächst den Hodensack und die Hoden mit geöffneter Handfläche von unten, indem Du die Hand leicht auf und ab bewegst. So bekommst Du ein Gefühl für die Größe und das Gewicht Deiner Hoden.

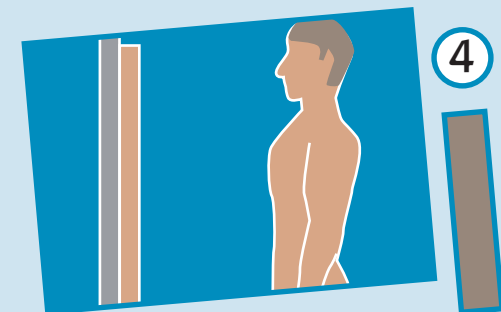


Jeder Hoden sollte vorsichtig mit beiden Händen abgetastet werden. Lege dazu Deinen Zeige- und Mittelfinger unter den Hoden, die Daumen auf den

Hoden. Rolle den Hoden dann zwischen Daumen und Fingern hin und her. So können Unebenheiten oder Knoten leicht ertastet werden. Die Oberfläche der Hoden ist glatt, ohne Verhärtungen oder Erhebungen. Die Hodengröße kann leicht unterschiedlich zwischen rechts und links sein



Versuche den Nebenhoden zu finden, der für die Speicherung der in den Hoden gebildeten Samen zuständig ist. Er liegt dem Hoden zur Innenseite an und sollte nicht mit einem auffälligen Befund verwechselt werden. Typisch für einen auffälligen Befund ist meist ein schmerzloser Knoten im Hoden selbst oder dem Hoden anliegend.



Schaue zum Schluss an Dir hinunter oder betrachte Dich im Spiegel und schau ob Dir eine Schwellung im Bereich des Hodensackes auffällt. Ist alles OK? Prima, kontrolliere Deine Hoden ca. einmal pro Woche. Sollte Dir etwas aufgefallen sein, dann wende Dich an den/die Kinder- und Jugendarzt/In Deines Vertrauens Sie werden Dir sicher weiterhelfen.