

# J1 – DIE VORSORGEUNTERSUCHUNG FÜR JUGENDLICHE MIT GESUNDHEITS-TIMER UND IMPFTIPPS FÜR 12- BIS 17-JÄHRIGE

## INFORMATION FÜR UNSERE PATIENTEN

### LASS DICH CHECKEN!

Auch wenn du dich klasse fühlst: Mach den Vorsorge-Check-up – für Mädchen und Jungen zwischen 12 und 14. Bei der Jugendgesundheitsuntersuchung, kurz J1, schaut dein Arzt, ob bei dir alles okay ist. Eventuelle gesundheitliche Probleme kann er rechtzeitig erkennen und behandeln; damit es dir gut geht. Außerdem kannst du Themen wie erste Liebe, Alkohol oder Schulstress ansprechen – es liegt an dir! Auch was deinen Impfschutz angeht, berät dich dein Arzt.

## DEIN TOP CHECK-UP J1

### KEINE PANIK

#### Was bei der J1 abgeht

Du warst schon lange nicht mehr beim Arzt? Keine Sorge. Die Untersuchung ist ganz relaxed. Dein Arzt klärt dich darüber auf, was passiert. Du kannst sagen, ob deine Begleitung während der Untersuchung dabei sein oder im Wartezimmer warten soll.

Jetzt kommt die Anamnese (das Wort kommt aus dem Griechischen: Erinnerung). Dein Arzt interviewt dich zu deiner Gesundheit und deinem allgemeinen Befinden. Hast du Erkrankungen, nimmst du Medikamente? Du kannst Dinge ansprechen, auch die, die dir sonst superpeinlich wären: Sex, Pille & Co., Drogen, Alkohol und Gewichtsprobleme. Auch Stress zu Hause, in der Schule oder mit deiner Clique.

Bei der Untersuchung checkt der Arzt dich von Kopf bis Fuß: Er misst dein Gewicht, deine Größe und deinen Blutdruck. Er horcht dein Herz ab, tastet Hals, Brust und Bauch ab und schaut, ob deine Wirbelsäule okay ist.

Trau dich: wenn du was nicht verstehst, frag nach. Dein Arzt erklärt dir dann schon alles.

### LAST BUT NOT LEAST

#### Impfen und Abschlussgespräch

Diphtherie und Kinderlähmung kennt kaum noch jemand. Das hat dazu geführt, dass sich viele Menschen nicht mehr impfen lassen. Ein Fehler, denn schwere Infektionskrankheiten können dein Leben gefährden. Die J1 bietet deshalb den Impf-Check-up. Dein Arzt schaut in deinem Impfpass nach, ob Impfungen aufgefrischt, nachgeholt oder ob Impfserien komplettiert werden müssen.

### ZEIT FÜR DEINE FRAGEN

#### Du kannst über alles sprechen

Am Schluss des Vorsorge-Check-ups sagt dir dein Arzt, wie fit du bist. Er gibt dir Tipps, wie du weiterhin gesundheitlich gut am Start bleibst. Zum Beispiel mit mehr Sport. Sollte irgendetwas nicht stimmen, führt dein Arzt weitere Untersuchungen durch. Im Abschlussgespräch kannst du Fragen stellen, sei es zu Pille und Drogen. Dein Arzt gibt dir auch gern Ratschläge bei unreiner Haut oder überflüssigen Pfunden. Nur Mut.

### WAS DU BRAUCHST:

- einen Termin beim Kinder- und Jugendarzt oder Hausarzt für die J1
- deine Gesundheitskarte
- deinen Impfausweis.
- das gelbe Untersuchungsheft (wenn vorhanden)
- dich  
Als Support: deine Eltern, Freund oder Freundin

### Alles unter 4 Augen – auch wenn du unter 18 bist

**Übrigens:** Einige Krankenkassen bieten auch eine J2 für Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren an. Frag bei deiner Kasse nach, ob du sie nutzen kannst.

# DEIN IMPF-CHECK-UP

## WOZU DER STRESS?

### Erspar dir Krankheiten – lass dich impfen

Immer weniger Menschen lassen sich impfen. Immer häufiger treten gefährliche Infektionskrankheiten wie Masern und Keuchhusten auf. Deshalb check deinen Impfschutz. Gerade zwischen 12 und 17 stehen bei dir die Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Kinderlähmung an. Solltest du gegen einige Erkrankungen noch nicht ausreichend geschützt sein, kannst du die Impfungen jetzt nachholen. Dies betrifft Hepatitis B, Meningokokken, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken. Dein Arzt sagt dir, was dir an Impfschutz fehlt.

## ALLES AUF EINEN BLICK

### Dein Gesundheitstimer

Mein Vorsorgetermin

CHECK-UP J <sub>1</sub> für Youngster zwischen 12 und 14		
Wichtige Impf-Dates, wenn du zwischen 12 und 17 bist.		
Impfung	Art der Impfung	Mein Impftermin
Diphtherie	A	
Tetanus (Wundstarrkrampf)	A	
Keuchhusten (Pertussis)	A	
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	A	
Hepatitis B	N	
Masern	N	
Mumps („Ziegenpeter“)	N	
Röteln	N	
Windpocken (Varizellen)	N	
Meningokokken	N	
Humane Papillomaviren (HPV)	S/N	
A: Auffrischung N: Nachholimpfung (wenn Impfungen noch nicht beziehungsweise noch nicht vollständig erfolgt sind) S: Standardimpfung für Mädchen und Jungen bis 14 Jahre (Die genannten Impfungen entsprechen den Standard-Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts.)		

## WICHTIGE IMPFUNGEN VOR DEM „ERSTEN MAL“

### Für Jungs und Mädchen:

Hepatitis B ist eine Entzündung der Leber, die in vielen Fällen nicht vollständig ausheilt. Dann bleiben Viren im Körper und können die Leber fortwährend schädigen. Die Infektion mit dem Virus erfolgt über Blut und andere Körperflüssigkeiten. Das heißt, wenn du mit jemandem sexuell verkehrst und nicht geimpft bist, kann es dich treffen.

Humane Papillomaviren (HPV) sind Viren, die Gebärmutterhalskrebs sowie Krebserkrankungen an After, Penis und im Mund und Rachen auslösen können. Sie werden durch Geschlechtsverkehr übertragen. Deshalb solltet ihr euch spätestens vor dem ersten Sexualkontakt dagegen impfen lassen.

## DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG (KBV)

Die KBV ist der Dachverband der 17 Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen), die die bundesweit rund 175.000 niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten vertreten.

### Tipp: Klick deinen Arzt

Um einen Arzt zu finden, geh auf die Seite der KBV unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de). Von dort aus kannst du dich zu den regionalen Arztsuchen der Kassenärztlichen Vereinigungen durchklicken. So erfährst du, wer in deiner Nähe praktiziert und wann Sprechstunde ist. Hast du ein Smartphone: Nutz einfach die KBV-App BundesArztsuche.

..... Mit freundlichen Grüßen von Ihrem Praxisteam .....