



JUGENDLICHEN- UNTERSUCHUNG

Du bestimmst selbst über deine
Gesundheit, und die Gesundheit
bestimmt über deine
Lebensqualität.



Du bestimmst selbst über deine Gesundheit, und die Gesundheit bestimmt über deine Lebensqualität.

Der **kostenlose Gesundheits-Check** hilft dir ...

- ◆ mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig (bereits vor deren Eintreten) zu erkennen und zu behandeln,
- ◆ bewusst zu machen, ob ein berufliches Gesundheitsrisiko besteht.

Die Untersuchung findet im Rahmen eines vertraulichen Gesprächs mit einem Arzt bzw. einer Ärztin statt. Dabei wird z. B. folgendes durchgecheckt, gemessen und geprüft:

- ◆ Größe, Gewicht
- ◆ Blutdruck, Herz & Kreislauf und Lunge
- ◆ Wohlbefinden (seelische Gesundheit)
- ◆ Ess- und Trinkverhalten und Bewegung
- ◆ Risikofaktoren wie Rauchen oder Alkohol.

Werden bei der Untersuchung kleinere oder größere Probleme sichtbar, erhältst du Tipps und Infos über weitere Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten.

Die gesamte Untersuchung unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht! Niemand erfährt etwas über die Untersuchungsergebnisse und die Beratung. Auch nicht deine Eltern oder dein Arbeitgeber.

Bitte fülle die unten stehenden Fragen zu den Themen Wohlbefinden, Alkoholkonsum und Nikotinkonsum aus und nimm diesen Folder in das Untersuchungszimmer mit. Pro Zeile ist nur eine

Antwort möglich. Deine Angaben sind nur für den untersuchenden Arzt bzw. die untersuchende Ärztin bestimmt und werden streng vertraulich behandelt.

In den letzten paar Monaten ...						
... fühle ich mich fröhlich und gut gelaunt.	die ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte der Zeit	weniger als die Hälfte der Zeit	manchmal	zu keiner Zeit
... fühle ich mich ruhig und entspannt.	die ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte der Zeit	weniger als die Hälfte der Zeit	manchmal	zu keiner Zeit
... fühle ich mich energiegeladener und aktiv.	die ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte der Zeit	weniger als die Hälfte der Zeit	manchmal	zu keiner Zeit
... fühle ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht.	die ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte der Zeit	weniger als die Hälfte der Zeit	manchmal	zu keiner Zeit
... erlebe ich täglich eine Fülle von Dingen, die mich interessieren.	die ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte der Zeit	weniger als die Hälfte der Zeit	manchmal	zu keiner Zeit

Wie oft trinkst du Alkohol?	nie	etwa 1 × / Monat	2–4 × / Monat	2–3 × / Woche	4 × oder öfter / Woche
Wenn du an einem Tag Alkohol trinkst, wie viele alkoholhaltige Getränke trinkst du dann typischerweise?	1 oder 2	3 oder 4	5 oder 6	7 oder 8	10 oder mehr
Wie oft hast du im letzten Jahr an einem Tag 6 oder mehr alkoholische Getränke getrunken?	nie	seltener als 1 × / Monat	1 × / Monat	1 × / Woche	täglich oder fast täglich

Rauchst du Zigaretten?	gar nicht	ja, weniger als 30 Zigaretten / Monat	ja, 30 Zigaretten / Monat oder mehr
Konsumierst du andere Nikotinprodukte (z. B. Shisha / Wasserpfeife, E-Zigaretten, Hanfzigaretten, Snus)?	gar nicht	höchstens 2 × / Woche	öfter als 2 × / Woche

Vielen Dank, dass du dir für deine Gesundheit Zeit genommen hast!

Folgende Themen auf der Webseite www.feel-ok.at könnten für dich interessant sein:

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Alkohol | ☐ Gewalt | ☐ Rausch & Risiko |
| ☐ Arbeit | ☐ Glücksspiel | ☐ Selbstvertrauen |
| ☐ Cannabis | ☐ Jugendrechte | ☐ Sex & Liebe |
| ☐ Ernährung | ☐ Klima | ☐ Stress |
| ☐ Essprobleme | ☐ Lärm | ☐ Suizidgedanken |
| ☐ Fitness & Sport | ☐ Onlinewelt | |
| ☐ Gesundheit | ☐ Rauchen | |

Dein untersuchender Arzt bzw. deine untersuchende Ärztin empfiehlt dir zusätzlich:

Die im Rahmen der Jugendlichenuntersuchung erhobenen Daten (Größe, Gewicht, Blutdruck, Herz & Kreislauf, Lunge, Wohlbefinden, Ernährung, Bewegung sowie die Risikofaktoren wie Rauchen und Alkohol) werden elektronisch vom behandelnden Arzt (im Rahmen seines Behandlungsvertrages) gespeichert. Diese Speicherung ist für eine Verlaufskontrolle (z. B. Gewichtszunahme) und für das Arztgespräch erforderlich. Die Untersuchungsergebnisse werden nach wie vor an niemanden (z. B. auch nicht an Eltern oder Dienstgeber) weiter gegeben. Für eine optimale Betreuung werden die erhobenen Daten an den nächsten betreuenden Arzt übermittelt. Sie haben das Recht der Weitergabe Ihrer Daten an den nächsten betreuenden Arzt zu widersprechen. Hier genügt ein E-Mail an ju4health@oegk.at oder ein Schreiben an Österreichische Gesundheitskasse – Oberösterreich, Gruberstraße 77, 4020 Linz.

Du hast weitere Fragen zum Thema Gesundheit? Du möchtest wissen, welche Beratungsstellen es in deiner Nähe gibt?

Klick auf
www.feel-ok.at
und erfahre mehr
über deine
Gesundheit!

Auf **www.feel-ok.at** findest du Antworten auf deine Fragen zu den Themen:

Alkohol, Arbeit, Cannabis, Ernährung, Essprobleme, Fitness & Sport, Gesundheit, Gewalt, Glücksspiel, Jugendrechte, Klima, Lärm, Onlinewelt, Rauchen, Rausch & Risiko, Selbstvertrauen, Sex & Liebe, Stress, Suizidgedanken

feel-ok.at

Vorsorgen heißt, dass du aktiv etwas für deine Gesundheit tun kannst! Daher:

1× pro Jahr zur Jugendlichenuntersuchung ... und ab 18 Jahren jährlich zur Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt oder direkt bei deinem Krankenversicherungsträger.

Gesundheit –
die Basis für
dein weiteres
Leben!

Herausgeber:

Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

