

## BEI DER J1...

- ...handelt es sich um eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung, die dir sagt, ob alles okay ist.
- ...wird dein Körper auf eventuelle Störungen und Erkrankungen untersucht.
- ...wird deine körperliche Entwicklung und dein Wachstum überprüft.
- ...wird dein Impfstatus überprüft, damit du auch weiterhin fit bleibst.
- ...kannst du alle deine Fragen loswerden.
- ...unterliegt alles, was besprochen wird, der ärztlichen Schweigepflicht.

# J1

## Check für deine Gesundheit



### FÜR DIE J1 BRAUCHST DU...

- ...einen Termin bei deinem Arzt/deiner Ärztin.
- ...deine Krankenversichertenkarte.
- ...dein Impfbuch.
- ...das gelbe Untersuchungsheft, wenn vorhanden.
- ...wichtige Informationen zu dir und deiner Familie, die du mithilfe des Elternfragebogens herauskriegen kannst.



## Schon von der J1 gehört?

Für alle Jugendlichen zwischen 12 und 14 Jahren gibt es eine wichtige kostenlose Vorsorgeuntersuchung - die J1. Die meisten von euch kennen sie vermutlich noch nicht. Hier einige Infos für euch, denn ihr habt einen Anspruch darauf, eure Gesundheit checken zu lassen. Nutzt ihn!

### Weitere Informationen und Tipps:

Landesamt für Gesundheit und Soziales MV  
- Abteilung Gesundheit -  
Gertrudenstraße 11 / 18057 Rostock  
Telefon: 0381/4955375  
Fax: 0381/4955314  
E-Mail: [servicestelle@lagus.mv-regierung.de](mailto:servicestelle@lagus.mv-regierung.de)  
[www.lagus.mv-regierung.de](http://www.lagus.mv-regierung.de)

DIE J1 IST DER  
IDEALE ZEITPUNKT,  
DEN IMPFSCHUTZ  
ZU ÜBERPRÜFEN  
UND ZU ERGÄNZEN.

Der Flyer zum Projekt wird durch das Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales M-V gefördert.  
Text und ©: Dr. med. Sigrid Ley-Kölz ist Stadt für Deutsches Grünes Kreuz e.V., Marburg  
Bilder: Shootingankauf/Fotolia.com, Farina3000/Fotolia.com, Gerd Altmann/Pixello.de, seedo/Pixello.de, LAGuS  
Landesamt für Gesundheit und Soziales M-V

# J1

## Jugendgesundheitsuntersuchung

### WAS PASSIERT BEI DER J1?

Zunächst gibt es eine körperliche Untersuchung: Größe, Gewicht und Blutdruck werden gemessen, Herz und Lunge abgehört, der Bauchraum abgetastet. Dazu gehört auch die Untersuchung der Wirbelsäule und der großen Gelenke sowie der Sinnesorgane (Augen und Ohren). Urin und eventuell auch das Blut werden zum Ausschluss von Erkrankungen untersucht.



Auch wenn du dich fit und gesund fühlst - die J1 gibt dir die Gewissheit, dass alles okay ist. Der Vorsorge-Check ist für Mädchen und Jungen zwischen 12 und 14 Jahre gedacht und wird von deinem Arzt/deiner Ärztin völlig kostenlos durchgeführt.

Du befindest dich zurzeit in einem Alter, in dem sich viel an deinem Körper sowie auch in deiner Gefühlswelt verändert. Bei der J1 geht es nicht nur um eine allgemeine ärztliche Untersuchung, auch persönliche Dinge und vielleicht Probleme, die dich beschäftigen, können (müssen aber nicht!) angesprochen werden.



### WAS IST MIT DEN IMPFPUNGEN?

Ein ganz wichtiger Punkt ist die Überprüfung des Impfbuches. Daher unbedingt das Impfbuch mitbringen! Da gibt es oft Lücken, die geschlossen werden sollten, um einen sichereren Schutz vor schweren Infektionen zu erhalten.

Gegen folgende Krankheiten solltest du geimpft sein:

#### Wundstarrkrampf (Tetanus), Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Gegen diese vier Krankheiten kann man sich mit einer einzigen Spritze eine wirksame Auffrischung holen, die für 10 Jahre schützt.

#### Masern, Mumps, Röteln: drei, die zusammen gehören

Gegen diese drei gibt es einen Kombi-Impfstoff, den MMR-Impfstoff. ein Piks = dreifacher Schutz. Zwei Impfungen davon sollten in deinem Impfbuch stehen.

#### Windpocken (Varizellen)

Wer die Windpocken noch nicht hatte oder noch nicht geimpft ist, sollte spätestens jetzt die beiden Impfungen erhalten.

#### Meningokokken C

Eine einmalige Impfung wird bis zum 18. Geburtstag empfohlen - je früher, desto besser!



An der Untersuchung kannst du allein - also ohne deine Eltern - teilnehmen. Du kannst sie aber auch mitbringen oder, wenn dir das lieber ist, eine Freundin oder einen Freund bitten, dich zu begleiten.  
  
Und wenn du (noch) nicht möchtest, dass deine Eltern von deinen Sorgen erfahren, schweigt der Arzt/deine Ärztin darüber. Das macht es für dich einfacher, auch über schwierige Themen offen zu reden.