

Inclusion Europe

The European Association of Societies of
Persons with Intellectual Disabilities and their Families



Brzo i jednostavno do razumijevanja zdravstvene zaštite

Informativni komplet za samozastupnike

1. Uvod.....	4
2. Kako bi osobe s intelektualnim teškoćama trebale dobiti zdravstvene informacije?.....	5
3. Koja su vaša prava na informacije?.....	7
4. Koje informacije biste trebali dobiti?.....	9
Opći savjeti o tome kako voditi zdrav život.....	9
Posebne informacije o različitim bolestima i stanjima:.....	9
Informacije o tretmanima i lijekovima.....	10
Praktični alati za liječnike i medicinske sestre.....	10
Obučni paketi za samozastupnike.....	11
Kako se žaliti ukoliko stvari ne budu isle u poželjnom smjeru.....	12
5. Pronalaženje informacija na vašem jeziku: za što biste trebali kampanju.....	14
6. Dostupne informacije.....	18
English.....	18
Deutsch.....	19
Español.....	21
Français.....	21
Nederlands.....	22

Inclusion Europe

Rue d'Arlon 55, 1040 Brisel, Belgija

Email: secretariat@inclusion-europe.org

Telefon: +32 25 02 28 15

Web stranica: www.inclusion-europe.org



Ovo izvješće je financirala Europska unija. EU ne snosi odgovornost za sadržaj izvješća.

2017 Inclusion Europe

1. Uvod

Osobe s intelektualnim teškoćama trebaju bolji pristup zdravstvenoj skrbi. Potrebne su im zdravstvene informacije na njima razumljivom jeziku. Samo pomoću takvih podataka mogu donositi dobre odluke o zdravlju. Te informacije također mogu pomoći mnogim drugim ljudima. Na primjer, onima koji ne mogu dobro razumijeti jezik svoje zemlje.

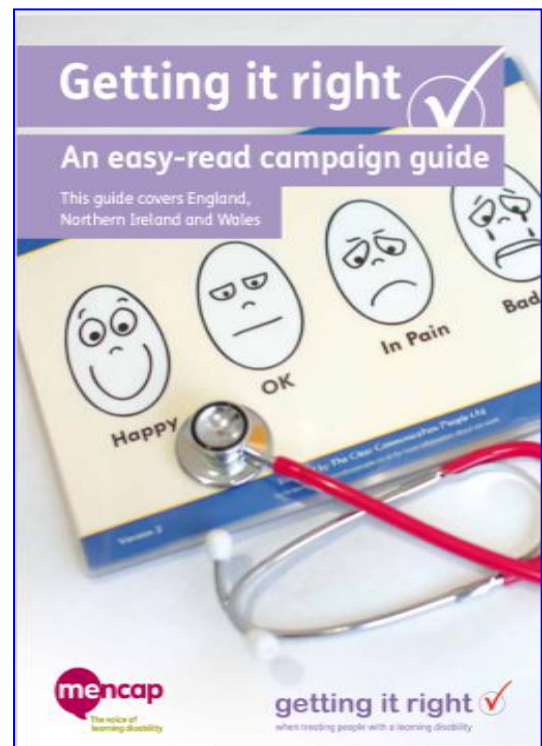
Organizacije za osobe s intelektualnim teškoćama su već prije mnogo godina napisale lako čitljive informacije. Neke bolnice i liječnici već upotrebljavaju tekve informacije. Postoje mnogi primjeri dobre prakse. No, vrlo često ih je teško pronaći.

Inclusion Europe želi ukazati na zdravstvene informacije koje trebaju biti široko dostupne

Želimo prikazati primjere razumljivih informacija o zdravlju. Također želimo objasniti važnost dobre osobne podrške. Samo pomoću dostupnih informacija i dobre podrške osobe s intelektualnim teškoćama mogu donositi dobre odluke o svom zdravlju.

Želimo da svatko ima jednake šanse živjeti zdravim životom

Ovaj rad će pomoći zagovornicima osoba s intelektualnim teškoćama u pribavljanju potrebnih informacija i podrške.



Napisan je s ciljem poticanjem osoba s intelektualnim teškoćama da se aktivno uključe.

Ovaj je rad napisan na jednostavnom jeziku.

Samozastupnici i ostali moći će ga koristiti u svom poslu.

2. Kako bi osobe s intelektualnim teškoćama trebale dobiti zdravstvene informacije?

Primanje u razumijevanje zdravstvenih informacija zadaje teškoće mnogim ljudima, ne samo osobama s intelektualnim teškoćama.

Postoje 2 glavna razloga za ovo:

1) Sama informacija je teško razumljiva.

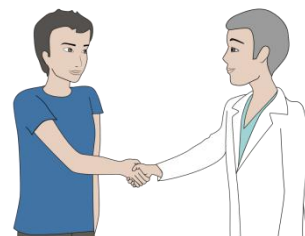
Liječnici moraju studirati mnogo godina da bi je mogli razumjeti.

2) Medicinski djelatnici i liječnici često nisu spremni na objašnjavanje.

Nisu osposobljeni objasniti stvari na jednostavan način drugim ljudima

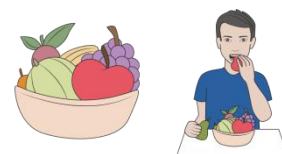
Oba problema nije jednostavno riješiti.

Određene bolnice i organizacije su napisale lako razumljive tekstove ili snimili video zapise namijenjene informiranju osoba s intelektualnim teškoćama o različitim zdravstvenim pitanjima. Navedeni tekstovi pomažu osobama s intelektualnim teškoćama da dođu do osnovnih informacija:



www.santebd.org image database

- **Opći savjeti o tome kako voditi zdrav život,** na primjer, što jesti, kako se brinuti o sebi ili o važnost vježbanja.



www.santebd.org image database

- **Posebne informacije o različitim bolestima,** na primjer o gripi, što učiniti u slučaju bolova u želucu ili povrede.



www.santebd.org image database

- **Informacije o tretmanima i lijekovima**
primjerice kada i kako uzimati lijekove
- **Informacije o korištenju zdravstvenih usluga,**
na primjer odlazak ljekarniku, liječniku, stomatologu ili odlazak u bolnicu

Ovo su osnovne informacije koje bi trebale biti dostupne svim osobama s intelektualnim teškoćama na njihovom materinjskom jeziku. Moramo se pobrinuti zato da postojeće informacije budu dostupne ljudima kojima su potrebne.

Međutim, pisane informacije nisu dovoljne!

Postoje ljudi koje ne mogu dobro čitati. Većina ljudi ima osobna pitanja o svom zdravlju.

Zato je osobna podrška vrlo važna!

Mnoge osobe s intelektualnim teškoćama

Dobivaju pomoć od članova obitelji ili službenog osoblja.



www.santebd.org image database

Ovo je u redu ukoliko skrbnik poštuje neka osnovna pravila:

- Skrbnik treba imati potrebne vještine i materijale pomoću kojih komunicira s pacijentom
- Liječnici ne bi trebali razgovarati isključivo sa skrbnicima, već i izravno s pacijentom s intelektualnim teškoćama. Pristaša samo olakšava ovu komunikaciju.
- Odluke o liječenju donose isključivo pacijenti, a ne njihovi skrbnici.

Ako pacijenti s intelektualnim teškoćama nisu sigurni u liječenje, oni kao i svi ostali imaju određene mogućnosti:

- Mogu otići u drugog liječnika i zatražiti drugo mišljenje
- Mogu zatražiti savjete prijatelja i članova obitelji
- Mogu otići u nezavisne organizacije pacijenata i pitati za savjet

Neke zdravstvene usluge nude i specijalnu podršku:

Na primjer, zdravstvene usluge u Glasgowu, Škotskoj, imaju tim medicinskih sestara koje podržavaju zdravstvenu skrb za sve odrasle osobe s intelektualnim teškoćama. Tim radi s liječnicima, bolnicama i službama za osobe s invaliditetom.

3. Koja su vasa prava na informacije?

U nekim slučajevima može biti korisno znati da svatko od nas ima pravo na dostupne informacije. Većina ljudi neće ići na sud kako bi došla do informacija na koje ima pravo. A postoje i velike razlike između međunarodnog i nacionalnog prava. Ono što se u praksi provodi je druga priča.

Postoji međunarodni zakon o navedenim pravima. To je "Konvencija o pravima osoba s invaliditetom".

Možete pronaći pojednostavljenu verziju ovdje:

https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf

Ovaj zakon nalaže da osobe s invaliditetom moraju dobiti iste zdravstvene usluge kao i svi ostali ljudi. Također nalaže da navedeno mora biti "Na temelju slobodnog i informiranog pristanka".

To znači da imate pravo

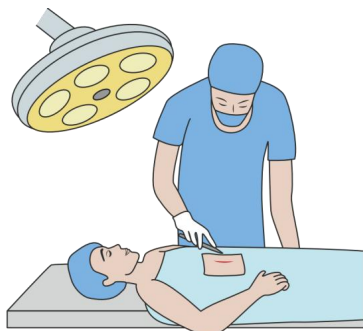
1. Dobiti informaciju u obliku koji možete razumjeti
2. Potražiti potrebnu podršku za razumijevanje ovih informacija.
3. Odlučiti se želite li se liječiti ili ne
4. Obavijestiti liječnika s jasnim "da" ili "ne" za liječenje



Zdravstvene službe ne vas ne mogu liječiti ukoliko se vi s tim ne slažete. Ovo vrijedi za sve medicinske tretmane. Postoje isključivo iznimke u izvanrednim situacijama, na primjer, ako je nekoga udario automobil.

U većini slučajeva ovaj pristanak nije toliko važan, na primjer, kada vas doktor liječi od gripe.

No, ovo postaje vrlo važno u slučaju većih tretmana, kao što su:



www.santebd.org image database

- lijekovi koji mijenjaju vaš um ili razmišljanje
- kontraceptivi, pobačaj ili sterilizacija
- ograničavanja vaših pokreta, primjerice vezanjem za krevet
- hospitalizacije bez vašeg pristanka

Morate znati da ništa od ovog nije legalno bez vašeg pristanka.

Međunarodno pravo također nalaže da liječnici i medicinske sestre budu obučeni o ovim pravilima. Također trebaju biti obučeni prenijeti vam navedene informacije.

4. Koje informacije biste trebali dobiti?

Postoji mnogo različitih zdravstvenih problema i postupaka. Naravno, nismo u mogućnosti ovdje navesti sve moguće informacije koje biste trebali dobiti. No, istražili smo informacije koje su dostupne u različitim zemljama. Mišljenja smo da bi pojednostavljene informacije barem trebale biti dostupne o sljedećim temama:

Opći savjeti o tome kako voditi zdrav život

- Alkohol
- Droga i ovisnosti
- Tjelovježba
- Prehrana
- Zdravlje na poslu
- Čišćenje
- Ljubav i seks
- Klimakterij
- Starost
- Menstrualni ciklus
- Seksualno zdravlje muškaraca
- Seksualno zdravlje žena
- Pušenje
- Težina
- Dobrobit



www.santebd.org
image database



www.santebd.org
image database

Posebne informacije o različitim bolestima i stanjima:

- Zlouporebe
- Astma
- Krvni tlak
- Crijevo i mokraćn mjehur
- Problemi s disanje
- Rak (različiti oblici)
- Zatvor
- Dijabetes
- Smrt
- Bolesti ušiju
- Epilepsija
- Bolesti očiju
- Padavice
- Aksioznost
- Gripa
- Tuga
- Bolesti srca
- Mentalno zdravlje
- Bol i nelagoda
- Seksualno prenosive bolesti
- Bolesti zubiju



www.santebd.org
image database



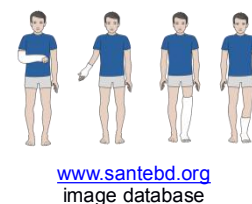
www.santebd.org
image database

Informacije o tretmanima i lijekovima

- Test krvi
- CT skeniranje
- EEG
- Endoskopija
- Pomagala za sluh
- Informacije o lijekovima
- MRI skeniranje



- Radna terapija
- Palijativna skrb
- Fizioterapija
- Posturalna skrb
- Mjere opreza lijekova
- Cijepljenje
- Rendgen



Informacije o korištenju zdravstvenih usluga

- Povjerljivost
- Pristanak
- Odlazak ljekarniku
- Odlazak stomatologu
- Odlazak liječniku
- Odlazak u bolnicu
- Odlazak optičaru



- Bolničke putovnice ili zdravstvena literatura
- Kako nazvati hitnu pomoć
- Osiguranja i plaćanja
- Želja o životu
- Uzimanje lijekova
- Razgovaranje sa zdravstvenim djelatnicima
- Kako reagirati u hitnim slučajevima

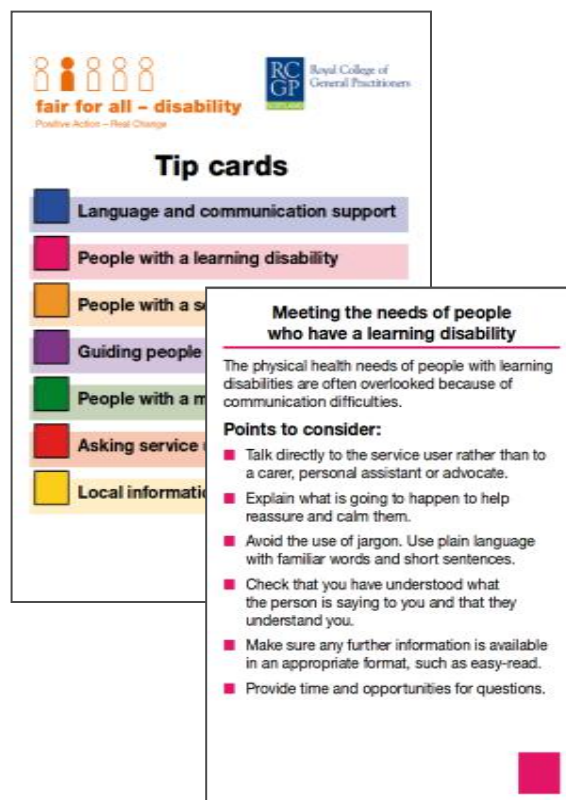
Praktični alati za liječnike i medicinske sestre

U poboljšanju dostupnosti zdravstvenih usluga, smatramo praktične alate za liječnike i medicinske sestre vrlo korisnima. Oni bi također trebali biti dostupni na jednom mjestu za svaku zemlju ili jezik.

Na primjer, francuska stranica www.santebd.org nudi zdravstvene slike za preuzimanje. Ovo može pomoći liječnicima i bolnicama da poboljšaju pristup svojim dokumentima. Većina slika u ovom radu su iz santebd-a.



Još jedan primjer praktičnog alata su Savjetne kartice iz Škotske. Prikladne su za ambulantno osoblje, stomatologe, doktore i ostale koji imaju izravan kontakt s bolesnicima. Ove kartice su brz podsjetnik. Možete ih pronaći na:
<http://www.healthscotland.com/uploads/documents/5809-Updated%20Tip%20Cards%20-%2031.01.08.pdf>



Još jedan koristan alat koji smo pronašli na web stranici zdravstvenih službi u Lanarkshire-u, Ujedinjeno Kraljevstvo. Ovdje su pruženi nacrti pisama za liječnike i zdravstvene usluge na lako razumljivom jeziku. Ovdje možete pronaći primjere:
<http://www.healthlanarkshire.co.uk/letter-templates>



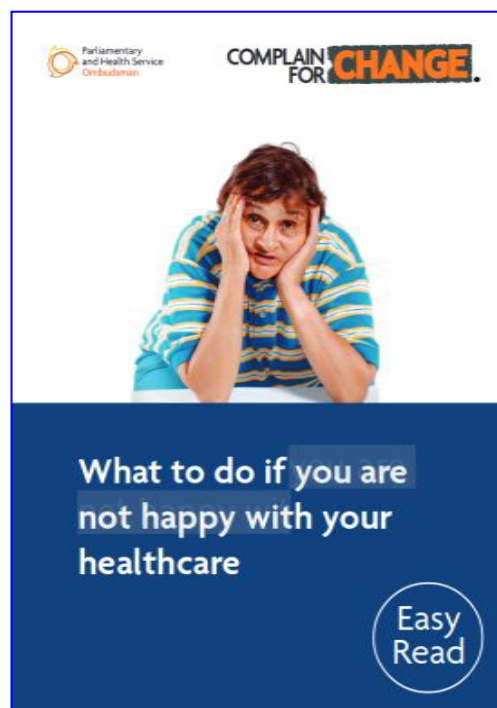
Obučni paketi za samozastupnike

Također bismo trebali biti sigurni da su svi prihvatljivo obučeni. U ovom smislu su obučni paketi za samozastupnike vrlo korisni. Možete pronaći primjer na
<https://www.sclد.org.uk/healthy-eating-healthy-living-pack/>
Nismo pronašli primjer obuke liječnika i medicinskih sestara o intelektualnim teškoćama. Ako imate koji, javite nam!

Kako se žaliti ukoliko stvari ne budu isle u poželjnom smjeru

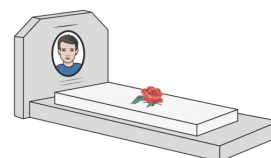
U svim europskim zemljama možete podnijeti žalbu svom liječniku ili svojoj bolnici. Postoje različite organizacije pacijenata ili vladinih agencija kojima možete uručiti svoje žalbe. Imate pravo dobiti informacije o tome kome se obratiti u slučaju žalbe.

Ovdje možete naći primjer iz Velike Britanije: https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-06/EASY_READ_Tips_on_making_a_complaint_NHS.pdf



Na kraju, moramo razgovarati o tome što kada sve pođe krivo. Mnoge osobe s intelektualnim teškoćama zapravo umiru jer nisu ispravno liječene. No, organizacije i istraživači o osobama s invaliditetom ne znaju za to. Zdravstvene informacije su povjerljive i liječnici ih ne mogu dati drugima.

Zbog toga smatramo važnim da organizacije za osobe s invaliditetom uspostave sustav gdje ih ljudi mogu obavijestiti o slučajevima smrti radi loše medicinske njege. Ovo bi uvelike moglo pridonijeti poboljšanju zdravstvenih usluga.



www.santebd.org image database

Ovdje možete pronaći primjer: <https://www.bris.ac.uk/sps/leder/notification-system/>
No, navedeno nažalost nije dostupno upravo osobama s intelektualnim teškoćama.

5. Pronalaženje informacija na vašem jeziku: za što biste trebali kampanju

Sve ove informacije su možda već dostupne na vašem jeziku. Možda vam treba pomoć kako biste ih pronašli na Internetu.

Prvi korak koji možete učiniti jest provjeriti postoje li informacije na vašem jeziku.

- Ukoliko informacije postoje, možete provjeriti jesu li zaista dostupne
- U mnogim zemljama nisu dostupne pojednostavljene informacije koje su lake za čitanje. U ovom slučaju biste trebali pokrenuti kampanju za dobivanje takvih informacija. Možete zatražiti medicinsku osobu da vas podrži u ovom. Također možete zatražiti i podršku vlade.



Ukoliko trebate započeti pisati nove tekstove o određenim temama, morat ćete se pobrinuti da je ono što pišete ispravno.

Na www.easy-to-read.eu možete pronaći smjernice o tome kako pisati jednostavnim jezikom na mnogim europskim jezicima.

Također možete započeti s postojećim informacijama na drugim jezicima.

Ako ih prevedete, imate dobru polaznu točku.

Ali uvijek biste trebali prilagoditi tekst uvjetima u vašoj zemlji.



Vidjeli smo su u mnogim zemljama neke informacije već dostupne na jednostavnom jeziku.

No, često su nepotpuno.

I često ih nije lako pronaći.

Bilo bi sjajno prikupiti sve informacije na jednom mjestu.

Pronašli smo 3 dobra primjera:

Francuska organizacija www.santebd.org

je otvorila web stranicu s dostupnim informacijama o svim područjima zdravstva. Stranicom upravlja radna skupina od 40 predstavnika različitih vrsta invaliditeta i zdravstvenih djelatnika.

Skupina stručnjaka zadužena je za ilustracije.

Sviđa nam se što je podupiru mnoge mainstream organizacije. Također nam se sviđa što je korisna i za osobe bez invaliditeta.

Djeluje ovako:

1. Odaberete ono što želite znati
2. Odaberete jeste li dječak, djevojka, muškarac ili žena.
3. Odaberete vrstu poteškoća koju imate
4. Na kraju možete otvoriti tekst jednostavan za čitanje



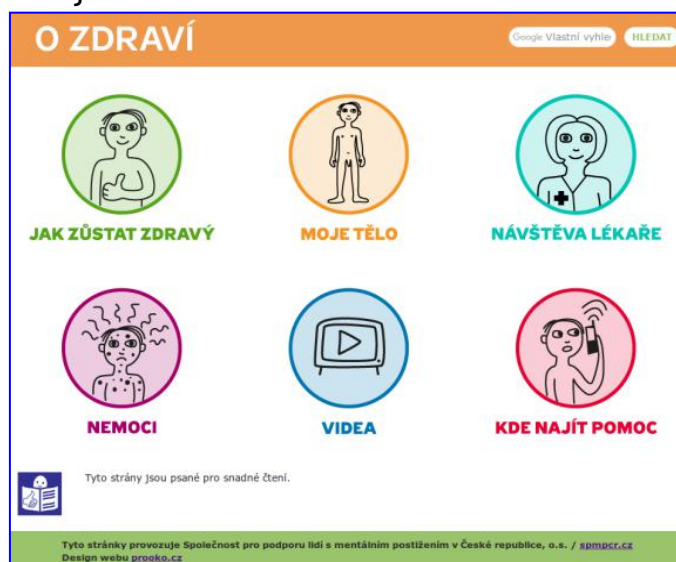
Inclusion Češka Republika je kreirala stranicu: <http://www.ozdravi.org>

”O zdravi” znači “o zdravlju” na češkom jeziku.

Financirana je od strane češkog Ministarstva zdravstva. Web stranica je razvijena zajedničkim djelovanjem Samozastupnika i liječnika.

Također sadrži videozapise i pomoćni tekst.

Stranica ima jednostavan dizajn i ima mnogo posjetitelja.



Easyhealth je vrlo dobar primjer na engleskom jeziku.

Možete ga naći na www.easyhealth.org.uk

Easyhealth je utvrdio da već postoji mnogo dostupnih zdravstvenih informacija na engleskom jeziku.

Njihov cilj je prikupljanje informacija od različitih ljudi i učiniti ih dostupnim svima.

Easyhealth je kreiran s ciljem olakšavanja pronalaska dostupnih zdravstvenih informacija.

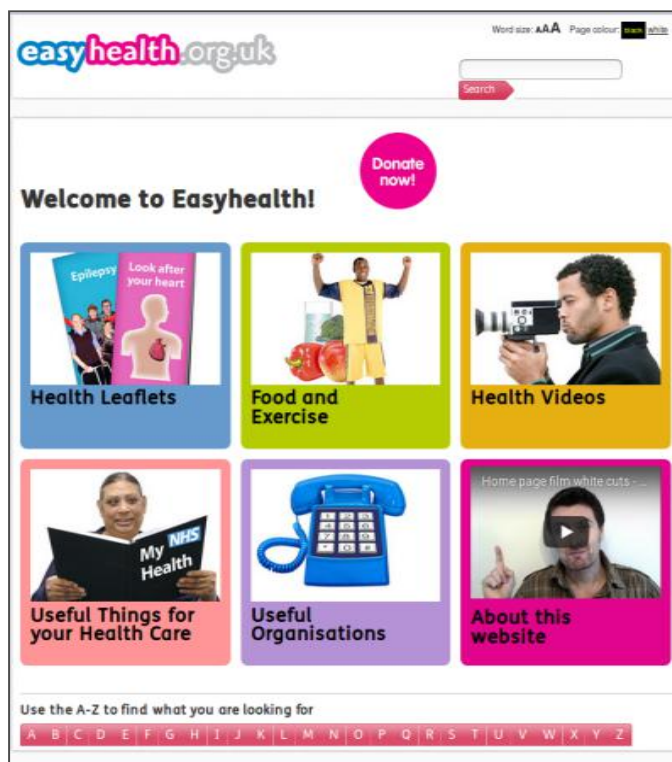
Postoji više od 500 letaka različitih organizacija.

Možete ispisati gotovo sve letke odmah.

Informacije imaju mnogo različitih stilova oblika.

Ponekad postoji više letaka u vezi jednog zdravstvenog pitanja.

Ovo može biti zbunjujuće, ali je i dobar izvor inspiracije za vaš rad.



Bez obzira koji model odaberete kako biste zdravstvene informacije učinili dostupnima u vašoj zemlji

ŽELIMO VAM MNOGO SNAGE I USPJEHA

I ukoliko želite prijaviti bilo kakav uspjeh ili dobru praksu, Inclusion Europe će vas rado poslušati.

6. Dostupne informacije

Pretražili smo dobre zdravstvene informacije na dostupnim jezicima na Internetu.

Na nekim jezicima postoji mnogo informacija.

Na drugim jezicima gotovo da nema dostupnih informacija.

U nastavku dijelimo te podatke s vama.

English

- FAIR (Family Advice and Information Resource) is an information and advice service for people with learning disabilities and carers in Edinburgh. Excellent Information is available against payment
<http://www.fairadvice.org.uk>
- NHS Lanarkshire Adult Learning Disability Service developed this site so that people with a learning disability can get accessible health information in various formats. The website has leaflets & booklets, DVD's and easy read letter templates which aid health professionals to communicate effectively with their patients.
<http://www.healthlanarkshire.co.uk/>
- The Learning Disabilities Mortality Review (LeDeR) Programme supports local areas to review the deaths of people with learning disabilities. <https://www.bris.ac.uk/sps/leder/notification-system/>
- The Easyhealth website is a fantastic resource for anyone looking to access clear, practical and easy to understand health information. There are over 500 leaflets on Easyhealth, made by many different organisations. You can print off nearly all the leaflets straight away:
<http://www.easyhealth.org.uk/>
- Hospital passport: <http://www.nhs.uk/Livewell/Childrenwithalearning%20disability/Documents/Hospital%20Passport%20Template%20example%20from%20South%20West%20London%20Access%20to%20Acute%20Group.doc>
- Health book: <https://www.downs-syndrome.org.uk/?wpdmdl=1289&ind=0>

- How to complain for change: https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-06/EASY_READ_Tips_on_making_a_complaint_NHS.pdf
- Stay well this winter: https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2017-11/SWTW2017_EasyReadLeaflet_WebAccessible.pdf
- All about the flu and how to stop getting it: <https://campaignresources.phe.gov.uk/resources/campaigns/34-stay-well-this-winter-/resources/2345>
- The Tip Cards were made for ambulance staff, dentists, general practitioners and all others who have direct patient contact. The cards are intended as a quick reference guide:
<http://www.healthscotland.com/uploads/documents/5809-Updated%20Tip%20Cards%20-%2031.01.08.pdf>
- Health information for supporters and staff members:
http://www.turning-point.co.uk/media/1100930/tp-health-toolkit-2016_web_.pdf
- The 'Healthy Eating, Healthy Living' training pack is designed to encourage healthy eating as a way of life for people with learning disabilities: <https://www.scl.org.uk/healthy-eating-healthy-living-pack/>
- Cancer: <https://www.mariecurie.org.uk/help/publications/easy-read-booklets>
- A Participatory Action Research Project into the Implementation and Evaluation of My Healthcare Passport:
<https://www.fons.org/library/report-details?nstdid=71699>

Deutsch

- Liebe, Sex und Zärtlichkeit: http://www.chancen-erarbeiten.de/fileadmin/webdata/PDFs/Inhalte_Liebe.pdf
- Sucht und Drogen: http://www.chancen-erarbeiten.de/fileadmin/webdata/PDFs/Inhalte_Sucht.pdf
- Gesund essen Tag für Tag: <https://www.lebenshilfe.de/wData/downloads/leichte-sprache/freizeit/Erna--hrung-LS.pdf>
- Infos zum Thema Lungen-Krebs: <https://www.lebenshilfe.de/de/leichte-sprache/freizeit/Gesundheit/Lungenkrebs.php?listLink=1>

- Kiffen und Rauchen sind riskant: <https://www.lebenshilfe.de/de/leichte-sprache/freizeit/Gesundheit/Allkoholindex-Kopie.php?listLink=1>
- Patienten-Verfügung in Leichter Sprache: <https://www.lebenshilfe.de/de/leichte-sprache/freizeit/Gesundheit/Patientenverfuegung.php?listLink=1>
- Menschen mit Behinderung im Krankenhaus: <https://www.lebenshilfe.de/de/leichte-sprache/freizeit/Gesundheit/MmB-im-Krankenhaus.php?listLink=1>
- Alkohol ist gefährlich: <https://www.lebenshilfe.de/de/leichte-sprache/freizeit/Gesundheit/Allkoholindex.php?listLink=1>
- Süchtig sein kann man von vielen Dingen: Alkohol, Zigaretten, Essen, Computer und vielem mehr. Eine Sucht-Selbsthilfe-Gruppe in Berlin: <https://www.lebenshilfe.de/de/leichte-sprache/freizeit/Gesundheit/SeSu-Grup-Berlin.php?listLink=1>
- Was kann ich für meine Gesundheit tun? <https://www.lebenshilfe.de/de/leichte-sprache/freizeit/Gesundheit/gesundheits.php?listLink=1>
- Impfen ist wichtig für die Gesundheits-Vorsorge. Auf seine Gesundheit sollte man immer gut aufpassen. Denn die eigene Gesundheit ist sehr wichtig. Impfungen können vor vielen Krankheiten schützen. Hier bekommen Sie viele Informationen über Impfungen: https://www.stmgp.bayern.de/?lang=de_ls
- Die Gesundheit im Berufs-Leben - in Leichter Sprache: https://www.stmgp.bayern.de/leichte-sprache-uebersichtsseite/die-gesundheit-im-berufs-leben/?lang=de_ls
- Leichte Sprache und Gesundheit — Patiententelefon Webguide <https://www.patiententelefon.de/behinderung/allgemein-unterstuetzung/leichte-einfache-sprache/gesundheits-leichte-sprache>
- Leichter lernen mit dem Projekt GESUND! Für Werkstätten für Menschen mit Behinderungen: https://www.vdek.com/content/vdeksite/vertragspartner/Praevention/projektgesund/_jcr_content/par/publicationelement_37/file.res/Broschuere-Projekt-Gesund.pdf
- Leichte Sprache Regeln für die Gesundheit und für die Pflege: <https://www.bar-frankfurt.de/fileadmin/dateiliste/publikationen/wegweiser/downloads/WWLeichteSpracheHeft3.web.pdf>

- Leichte Sprache - rauchfrei für Erwachsene - Rauchfrei-Info: <https://www.rauchfrei-info.de/informieren/leichte-sprache/>

Español

- 10 pequeños cambios para mejorar tu salud: http://www.plenainclusion.org/sites/default/files/43._10_pequenos_cambios_para_cuidar_tu_salud.pdf
- Guía de Salud para personas con discapacidad intelectual: http://www.plenainclusion.org/sites/default/files/36._personas_salud.pdf
- Cuando estoy enfermo escúchame: http://www.plenainclusion.org/sites/default/files/36._guia_escuchame.pdf
- Guía de utilización de antipsicóticos: http://www.plenainclusion.org/sites/default/files/38._antipsicoticos_secuencialectura.pdf

Français

- Toutes les fiches Santé BD ont été rassemblées dans une application qui permet une plus grande efficacité en termes de personnalisation, maintien de l'attention et mise à jour. <http://santebd.org/fiches>
- Brochure "Arrêter de fumer": <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFES/Bases/catalogue/pdf/1650.pdf>

Nederlands

- Steffie.nl - zo werkt het: Ik ben Steffie en ik leg moeilijke dingen op een makkelijke manier uit. Bijvoorbeeld reizen met de OV-chipkaart, hoe je gezonde keuzes maakt en wat het ondersteuningsplan is.
<https://www.steffie.nl/>
<https://www.steffie.nl/eenvoudige-websites/gezondheid/>
- Naar je huisarts: Op deze website leg ik uit hoe een afspraak bij de huisarts gaat en ik help je om je goed voor te bereiden. Je kan ook oefenen met het maken van een afspraak. <https://www.naarjehuisarts.nl/>
- Uitleg Zorgverzekering: Op deze website leg ik alles uit over de basisverzekering. Ik leg uit wat een eigen risico en een eigen bijdrage zijn en wanneer je zorgtoeslag kan krijgen. Zo leer je waar je op moet letten bij jouw zorgverzekering en welke zorgkosten door jou of door de zorgverzekeraar worden betaald. <https://www.uitlegzorgverzekering.nl/nl/>
- Kijk op gezond: Wil jij gezonder leven? Kijk hier hoe je gezonde keuzes kan maken en hoe je meer kunt bewegen. <http://www.kijkopgezond.nl>
- Bekijk het nuchter: Steffie legt op een eenvoudige manier uit wat alcohol en drugs met je kunnen doen. Doe ook de test! <http://www.bekijkhetnuchter.nl>
- Diabetes zelf in de hand: Hier vind je informatie over omgaan met diabetes. Voor jezelf of voor degene voor wie je zorgt.
<http://www.diabeteszelfindehand.nl/>