

Inclusion Europe

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



Kaip gauti paprastai suprantamą informaciją apie sveikatos apsaugą

Informacijos ir kampanijos rinkinys besidomintiems

1. Įžanga.....	4
2. Kaip sutrikusį intelektą turintys žmonės turėtų gauti informacijos apie sveikatą?.....	5
3. Kokios jūsų teisės į informaciją?.....	7
4. Kokią informaciją turite gauti?.....	9
Bendrieji patarimai apie sveiką gyvenseną.....	9
Speciali informacija apie įvairias ligas ir būkles.....	9
Informacija apie gydymą ir vaistus.....	10
Informacija apie tai, kaip naudotis gydymo paslaugomis.....	10
Praktiniai įrankiai gydytojams ir medicinos seserims.....	10
Mokymų paketai besidomintiems.....	11
Kaip pateikti skundą, jei reikalai einasi blogai.....	11
5. Informacijos radimas Jūsų kalba:ko galite tikėtis.....	13
6. Pasiekiamą informaciją.....	16
English.....	16
Deutsch.....	17
Español.....	19
Français.....	19
Nederlands.....	20

„Inclusion Europe“

Rue d’Arlon 55, 1040 Briuselis, Belgija

El. paštas: secretariat@inclusion-europe.org

Telefono nr.: +32 25 02 28 15

Tinklapis: www.inclusion-europe.org



Šios ataskaitos ruošimą parėmė Europos Sąjunga. ES nėra atsakinga už šios ataskaitos turinį.

2017 m. „Inclusion Europe“

1. Įžanga

Sutrikusį intelektą turintiems žmonėms reikia turėti geresnį prieinamumą prie sveikatos apsaugos. Jiems reikalinga informacija apie sveikatą ta kalba, kurią jie supranta. Tik esant šiai informacijai jie gali priimti gerus, su sveikata susijusius sprendimus. Ši informacija taip pat labai padeda ir kitiems žmonėms. Pavyzdžiui, tiems kurie gerai nesupranta savo šalies kalbos.

Su negalia dirbančios organizacijos jau daug metų rengia lengvai suprantamą informaciją. Kai kurios ligoninės ir medicinos gydytojai naudojami šia informacija.

Yra daugybė gerųjų praktikų pavyzdžių, tačiau dažnai jų sunku rasti.



„Inclusion Europe“ siekia parodyti, kokia informacija apie sveikatą turėtų būti prieinama.

Norime parodyti suprantamos informacijos apie sveikatą pavyzdžių.

Taip pat norime paaiškinti apie geros asmeninės pagalbos svarbą.

Sutrikusį intelektą turintys žmonės gerus sprendimus, susijusius su jų sveikata, gali priimti tik tuomet, kai turi pakankamai informacijos ir pagalbos.

Norime, kad visi turėtų vienodas galimybes gyventi sveiką gyvenimą.

Šis straipsnis padės sutrikusį intelektą turintiems asmenims paprašyti reikalingos pagalbos ir informacijos.

Tai paskatins sutrikusį intelektą turinčius žmones aktyviai įsitraukti.

Šis straipsnis yra lengvai suprantamas.

Besidomintys ir kiti žmonės tai galės naudoti savo darbe.

2. Kaip sutrikusį intelektą turintys žmonės turėtų gauti informacijos apie sveikatą?

Gauti ir suprasti informaciją apie sveikatą sunku daugeliui žmonių, ne tik sutrikusį intelektą turintiems žmonėms.

Tai lemia 2 pagrindinės priežastys:

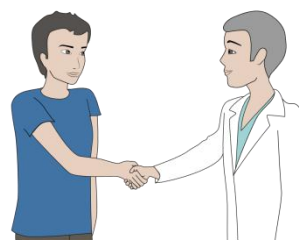
- 1) Sunku suprasti pačią informaciją.
Medicinos gydytojai turi studijuoti daug metų, kad ją suprastų.
- 2) Medicinos personalas ir gydytojai dažnai nėra pasiruošę ją paaiškinti.
Jie nėra mokomi aiškiai pateikti informaciją kitiems žmonėms.
Abi problemas nesunku išspręsti.

Kai kuriose ligoninėse ir organizacijose yra lengvai suprantamų tekstų arba vaizdinės medžiagos, skirtos informuoti sutrikusį intelektą turinčius žmones apie įvairias sveikatos problemas. Ši informacija padeda intelektinį sutrikimą turintiems žmonėms gauti pagrindinę informaciją:

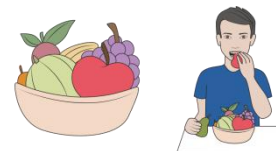
- **Bendrieji patarimai apie sveiką gyvenimo būdą,** pavyzdžiui, ką valgyti, kaip savimi pasirūpinti arba mankštos svarbą.
- **Specialioji informacija apie įvairius susirgimus,** pavyzdžiui, apie gripą, informacija apie tai, ką daryti kai skauda pilvą, ar susižalojimo atveju.
- **Informacija apie gydymą ir vaistus,** pavyzdžiui, kaip vartoti vaistus.
- **Informacija apie tai, kaip naudotis sveikatos paslaugomis,** pavyzdžiui, einant pas vaistininką, gydytoją, dantistą arba į ligoninę.

Tai pagrindinė informacija, kuri turi būti pasiekama visiems intelektinį sutrikimą turintiems žmonėms jų gimtąja kalba.

Turime geriau pasirūpinti informacijos sklaidimu žmonėms, kuriems jos reikia.



www.santebd.org image database



www.santebd.org image database



www.santebd.org image database

Tačiau šios informacijos nepakanka!

Šie žmonės sunkiai skaito.

Dauguma žmonių turi klausimų apie savo sveikatą.

Todėl labai svarbi asmeninė pagalba!

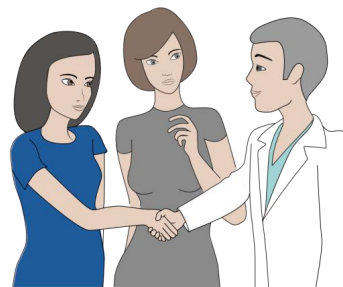
Daug intelektualų sutrikimą turinčių žmonių pagalbą gauna iš šeimos narių arba personalo darbuotojų.

Tai nėra blogai, jei pagalbą teikiantis žmogus laikosi pagrindinių taisyklių:

- Pagalbą teikiantis asmuo turi turėti reikalingų įgūdžių ir medžiagos, kad galėtų komunikuoti su pacientu.
- Gydytojai neturėtų kalbėti tik su padedančiu žmogumi, jie turėtų bendrauti su sutrikusį intelektą turinčiu asmeniu. Pagalbą teikiantis asmuo tik palengvina komunikaciją.
- Sprendimus apie gydymą turi priimti tik pacientas, o ne pagalbą teikiantis asmuo.

Jei intelektualų sutrikimą turintys pacientai negali apsispręsti dėl gydymo, jie, kaip ir kiti žmonės, turi tokių galimybių:

- Jie gali kreiptis į kitą gydytoją ir klausti antros nuomonės.
 - Jie gali paprašyti draugų ir šeimos patarimo.
 - Jie gali kreiptis į nepriklausomas pacientų organizacijas ir prašyti patarimo.
- Kai kurios sveikatos paslaugų teikimo įstaigos siūlo specialią pagalbą: pavyzdžiui, sveikatos apsaugos sistemos įstaigos Glazge (Škotija) turi medicinos seselių komandą, kurios teikia pagalbą sutrikusį intelektą turintiems suaugusiesiems.



www.santebd.org image database

3. Kokios jūsų teisės į informaciją?

Kartais naudinga žinoti, kad turite teisę į pasiekiamą informaciją.

Dauguma žmonių nesikreips į teismą, norėdami gauti jiems teisėtai priklausančios informacijos.

Tarptautinė ir nacionalinė teisėgali labai skirtis. O praktika gali būti dar kitokia.

Tačiau dažnai, kalbant su kitais žmonėmis, padeda savo teisių žinojimas.

Šias teises deklaruoja tarptautinė teisė. Yra „Neįgaliųjų teisių konvencija“.

Lengvai skaitomą versiją galite rasti čia:

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

Šiame teisės akte teigiama, kad neįgalieji turi gauti tokias pačias gydymo paslaugas, kaip ir kiti žmonės. Taip pat čia teigiama, kad tai turi būti daroma „laisva valia ir gaunant leidimą“. Tai reiškia, kad turite teisę

- gauti informaciją Jums suprantama forma;
- gauti reikalingą pagalbą, kad suprastumėte šią informaciją;
- patys nuspręsti, ar norite gydymo;
- gydytojui aiškiai pasakyti, sutinkate ar nesutinkate su gydymu.

Gydymo paslaugas teikianti įstaiga negali gydyti jei su tuo nesutinkate.

Tai galioja dėl bet kokio medicininio gydymo.

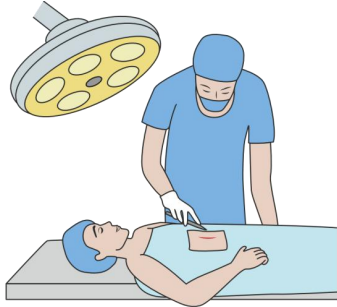
Yra išimčių tik kritiškais atvejais, pavyzdžiui, jei kažką pervažiavo automobilis.



www.santebd.org image database

Daugelyje situacijų šis sutikimas nėra toks svarbus, pavyzdžiui, jei gydytojas jus gydo nuo gripo.

Tačiau tai tampa ypatingai svarbu, esant svarbesniems gydymams:



www.santebd.org image database

- vaistai, veikiantys Jūsų mąstymą,
- kontraceptikai, nėštumo nutraukimas arba sterilizacija,
- judėjimo apribojimas, pavyzdžiui Jus pririšant prie lovos,
- paguldymas į ligoninę be Jūsų sutikimo.

Turite žinoti, kad visa tai yra nelegalu, jeigu nesutinkate patys.

Taip pat, pagal tarptautinę teisę gydytojai ir medicinos seselės turi žinoti apie šias teises.

Jie taip pat turi suteikti Jums šią informaciją.

4. Kokią informaciją turite gauti?

Yra įvairiausių sveikatos problemų ir procedūrų.

Žinoma, negalime išvardinti visko, apie ką turite gauti informacijos. Tačiau pateikiame informaciją, kuri jau prieinama įvairiose šalyse.

Tikime, kad lengvai suprantama informacija turi būti pateikiama bent jau apie toliau nurodytus dalykus:

Bendrieji patarimai apie sveiką gyvenimą

- Gėrimas
- Narkotikai ir priklausomybės
- Mankšta
- Maistas ir dieta
- Sveikata darbe
- Asmeninė higiena
- Meilė ir seksas
- Menopauzė
- Senatvė
- Menstruacijos
- Seksualinė vyrų sveikata
- Seksualinė moterų sveikata
- Rūkymas
- Svoris
- Gera savijauta



www.santebd.org
image database



www.santebd.org
image database

Speciali informacija apie įvairias ligas ir būkles

- Užgauliojimas
- Astma
- Kraujo spaudimas
- Žarnynas ir šlapimo pūslė
- Kvėpavimo problemos
- Vėžys (įvairios formos)
- Vidurių užkietėjimas
- Diabetas
- Mirtis
- Ausų problemos
- Epilepsija
- Akių problemos
- Kritimai
- Liūdesys
- Gripas
- Sielvartas
- Širdies liga
- Psichinė sveikata
- Skausmas ir diskomfortas
- Seksualiniu būdu plintančios infekcijos
- Dantų problemos



www.santebd.org
image database



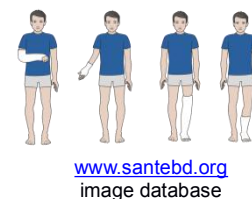
www.santebd.org
image database

Informacija apie gydymą ir vaistus

- Kraujo testas
- Kompiuterinė tomografija
- Elektroencefalo grafija
- Endoskopija
- Klausos aparatai
- Informacija apie vaistus
- Magnetinis rezonansas



- Profesinė terapija
- Paliatyvi slauga
- Fizioterapija
- Postulatinė priežiūra
- Įspėjimai dėl vaistų
- Skiepai
- Rentgenas



Informacija apie tai, kaip naudotis gydymo paslaugomis

- Konfidencialumas
- Sutikimas
- Apsilankymas vaistinėje
- Apsilankymas pas odontologą
- Apsilankymas pas gydytoją
- Apsilankymas ligoninėje
- Apsilankymas pas okulistą
- Pacientų kortelės ir sveikatos knygos
- Kaip paskambinti greitajai pagalbai
- Draudimai ir mokėjimai
- Valios išreiškimas arba išankstinis pasisakymas
- Vaistų vartojimas
- Pokalbis su gydymo specialistais
- Ką daryti kritiškais atvejais

Praktiniai įrankiai gydytojams ir medicinos seserims

Norint pagerinti prieinamumą prie gydymo paslaugų, labai padeda praktiniai įrankiai gydytojams ir medicinos seserims.

Jie turi būti pasiekiami vienoje vietoje kiekvienai šaliai ar kalbai.

Pavyzdžiui, prancūziškas tinklalapis www.santebd.org siūlo atsisiųsti sveikatos paveikslėlius.

Jie gali pagelbėti gydytojams ir ligoninėms lengviau pasiekti dokumentus. Dauguma čia esančių paveikslėlių yra iš santebd.



Kitas geras pavyzdys apie praktinius įrankius yra patarimų kortelės iš Škotijos.

Jos skirtos greitosios pagalbos personalui, odontologams, gydytojams ir visiems, turintiems tiesioginį kontaktą su pacientu. Kortelės yra greitasis priminimas. Jas galite rasti:

<http://www.healthscotland.com/uploads/documents/5809-Updated%20Tip%20Cards%20-%2031.01.08.pdf>

The image shows a 'Tip cards' document from the Royal College of General Practitioners (RCGP). The header includes the RCGP logo and the slogan 'fair for all - disability Positive Action - Real Change'. The title is 'Meeting the needs of people who have a learning disability'. The text states: 'The physical health needs of people with learning disabilities are often overlooked because of communication difficulties.' It lists 'Points to consider:' with six bullet points: 1. Talk directly to the service user rather than to a carer, personal assistant or advocate. 2. Explain what is going to happen to help reassure and calm them. 3. Avoid the use of jargon. Use plain language with familiar words and short sentences. 4. Check that you have understood what the person is saying to you and that they understand you. 5. Make sure any further information is available in an appropriate format, such as easy-read. 6. Provide time and opportunities for questions.

Kitą naudingą įrankį radome Lanarkšyro (JK) sveikatos paslaugų tinklalapyje. Čia pateikiami laiškų šablonai gydytojams ir medicinos personalui lengvai suprantama kalba.

Pavyzdžius galite rasti čia:

<http://www.healthlanarkshire.co.uk/letter-templates>

The image is a screenshot of the NHS Lanarkshire website. The page title is 'Letter Templates for Health Professionals'. It features a grid of 12 blue buttons, each with an icon and text: 'Easy Read GP Surgery Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter', 'Easy Read GP Appointment Letter'. The website header includes the NHS Lanarkshire logo and a search bar.

Mokymų paketai besidomintiems

Turėtume įsitikinti, kad visi yra gerai apmokyti.

Čia labai padeda mokymų paketai besidomintiems.

Vieną pavyzdį galite rasti

<https://www.sclد.org.uk/healthy-eating-healthy-living-pack/>

Neradome pavyzdinių mokymų gydytojams ir medicinos seselėms apie psichinę negalią. Jei žinote apie tai, praneškite mums!

Kaip pateikti skundą, jei reikalai einasi blogai

Kaip lengvai suprasti informaciją apie sveikatos apsaugą

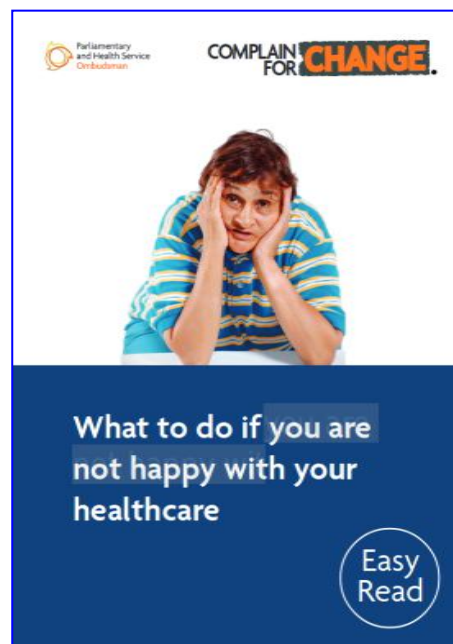
Visose Europos šalyse galite pateikti skundą dėl savo gydytojo arba ligoninės.

Yra įvairių pacientų organizacijų ir valstybinių įstaigų, kurios priima Jūsų skundus.

Turite teisę gauti informaciją apie tai, kur kreiptis, jei norite pateikti skundą.

Čia galite rasti pavyzdį iš Jungtinės Karalystės:

https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-06/EASY_READ_Tips_on_making_a_complaint_NHS.pdf



Galiausiai, turime pakalbėti apie tai, kai viskas einasi blogai.

Daug žmonių, turinčių psichinę negalią galiausiai miršta, nes negauna tinkamo gydymo.

Tačiau negalios organizacijos ir tyrėjai nesužino apie tai.

Informacija apie sveikatą yra konfidenciali ir gydytojai negali jos teikti kitiems žmonėms.

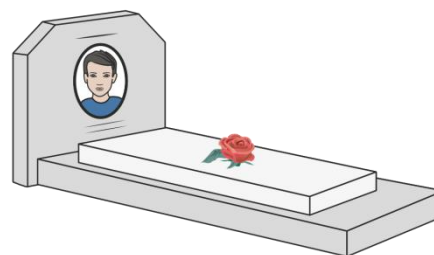
Todėl svarbu, kad neįgaliųjų organizacijos sukurtų sistemą, kurioje būtų galima informuoti apie žmonių mirtis dėl prasto gydymo.

Tai labai padėtų pagerinti gydymo paslaugas.

Pavyzdį galite rasti:

<https://www.bris.ac.uk/sps/leder/notification-system/>

Deja, tai neprieinama intelektinį sutrikimą turintiems žmonėms.



www.santebd.org image database

5. Informacijos radimas Jūsų kalba: ko galite tikėtis

Visa ši informacija jau egzistuoja Jūsų kalba.

Jums gali prireikti pagalbos rasti ją internetu.

Pirmiausia, ką galite padaryti, tai patikrinti, ar informacijos yra Jūsų kalba.

- Jei ji jau yra, galite patikrinti, ar ji tikrai pasiekiamo.
- Taip pat galite paprašyti medicinos personalo, kad patikrintų, ar informacija teisinga.



- Daugelyje šalių gali trūkti lengvai skaitomos informacijos. Turėtumėte pasirūpinti, kad ją gautumėte.

Galite paprašyti medicinos personalo, kad Jums padėtų.

Galite paprašyti valstybės įstaigų pagalbos.

Jei norite pradėti rašyti naują informaciją apie kai kuriuos dalykus, turite įsitikinti, kad tai, ką rašote, yra teisinga.

Tai gali Jums padėti patikrinti medicinos personalas.

www.easy-to-read.eu pateikiamos gairės, kaip rašyti lengvai suprantama, bet kokia Europos kalba.

Taip pat galite pradėti su jau egzistuojančia informacija iš kitų kalbų.



Jeigu ją verčiate, tai gera pradžia. Tačiau visada turite dirbti tiek, kad įsitikintumėte, jog tekstas tinkamas Jūsų šaliai.

Pastebėjome, kad daugelyje šalių aiškiai parašyta informacija jau yra, tačiau dažnai ji neužbaigta. Kartais nelengva ją rasti. Būtų gerai ją surinkti į vieną vietą.

Turime 3 pavyzdžius:

Prancūzų organizacija www.santebd.org

sukūrė tinklalapį su pasiekiamą informacija apie visas sveikatos sritis.

Tinklalapį prižiūri 40 įvairių neįgalumo tipų ir sveikatos specialistų.

Grupė ekspertų atsakinga už paveikslėlius.

Mums patinka, kad tai remia daug už lavinimą atsakingų organizacijų.

Taip pat mums patinka, kad tai skirta ne tik neįgaliems žmonėms.

Tai veikia taip:

1. Pasirenkate, apie ką norite sužinoti.
2. Pasirenkate, ar esate berniukas mergaitė, vyras ar moteris.
3. Pasirenkate, kokių turite sunkumų.
4. Galiausiai galite atverti lengvai suprantamą tekstą.



Čekija pagamino šį tinklalapį <http://www.ozdravi.org>

išvertus iš čekų kalbos „O zdraví“ reiškia „apie sveikatą“.

Šį projektą parėmė Čekijos sveikatos reikalų ministras.

Tinklalapį sukūrė suinteresuoti asmenys ir medicinos gydytojai.

Taip pat čia galite rasti vaizdo įrašų ir pagalbos liniją.

Tinklalapis yra vieno stiliaus ir labai dažnai naudojamas.



Kaip lengvai suprasti informaciją apie sveikatos apsaugą

„Easyhealth“ – labai geras pavyzdys anglų kalba.

Jį galite rasti www.easyhealth.org.uk

„Easyhealth“ atrado, kad jau yra laba daug pasiekiamos informacijos apie sveikatą anglų kalba.

Jų tikslas yra surinkti šią informaciją iš įvairių asmenų ir padaryti ją pasiekiamą visiems.

„Easyhealth“ sukurtas taip, kad žmonės žinotų, kur rasti pasiekiamos informacijos apie sveikatą.

Yra virš 500 skrajučių, kurias pagamino įvairios organizacijos.

Galite nedelsiant atsispausdinti beveik visas skrajutes.

Informacija pateikiama įvairiais stiliais ir formomis.

Taip pat gali būti keletas skrajučių apie 1 ir tą patį klausimą, susijusį su sveikata. Tai gali šiek tiek supainioti, tačiau taip pat tai yra puikus įkvėpimo šaltinis Jūsų paties darbui.



Nesvarbu, kurį modelį pasirinksite, kad informacija apie sveikatą būtų pasiekama Jūsų šalyje

LINKIME JUMS DAUG STIPRYBĖS IR SĖKMĖS

Jei norite pranešti apie gerąsias praktikas, „Inclusion Europe“ mielai apie tai išgirstų.

6. Pasiekiamo informacija

Peržiūrėjome internetu pateikiamą informaciją apie gerą sveikatą prieinama kalba.

Kai kuriomis kalbomis galima rasti daug informacijos.

Kitomis kalbomis pasiekiamos informacijos beveik nėra.

Žemiau dalinamės šia informacija su Jumis.

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.sclد.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?nstd=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](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/SeSuGrup-Berlin.php?listLink=1>
- Was kann ich für meine Gesundheit tun? <https://www.lebenshilfe.de/de/leichte-sprache/freizeit/Gesundheit/gesundheit.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/>