

# **Jak uzyskać łatwe do zrozumienia informacje na temat opieki zdrowotnej**

Zestaw informacyjny i promocyjny dla self-adwokatów

|   |    |
|---|----|
| 1. Wprowadzenie.....  | 4  |
| 2. W jaki sposób osoby z niepełnosprawnością intelektualną powinny otrzymywać informacje o stanie zdrowia?..... | 5  |
| 3. Jakie są twoje prawa do informacji?.....   | 7  |
| 4. Jakie informacje powinieneś uzyskać?.....  | 9  |
| Ogólne porady dotyczące prowadzenia zdrowego życia.....   | 9  |
| Specjalne informacje na temat różnych chorób i kondycji.....  | 9  |
| Informacje o leczeniu i lekach.....   | 10 |
| Informacje na temat korzystania z usług zdrowotnych.....  | 10 |
| Praktyczne narzędzia dla lekarzy i pielęgniarek.....  | 10 |
| Pakiety szkoleniowe dla self-adwokatów.....   | 11 |
| Jak złożyć skargę, jeśli coś pójdzie nie tak.....   | 12 |
| 5. Znajdowanie informacji w Twoim języku: na czym powinieneś/aś się skupić.....                                 | 13 |
| 6. Dostępne informacje.....   | 16 |
| English.....  | 16 |
| Deutsch.....  | 17 |
| Español.....  | 19 |
| Français.....   | 19 |
| Nederlands.....   | 20 |

## **Inclusion Europe**

Rue d'Arlon 55, 1040 Bruksela, Belgia

Email: [secretariat@inclusion-europe.org](mailto:secretariat@inclusion-europe.org)

Phone: +32 25 02 28 15

Web: [www.inclusion-europe.org](http://www.inclusion-europe.org)



Niniejsze sprawozdanie zostało sfinansowane przez Unię Europejską. UE nie ponosi odpowiedzialności za treść sprawozdania.

**2017** Inclusion Europe

# 1. Wprowadzenie

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną potrzebują lepszego dostępu do opieki zdrowotnej. Potrzebują informacji na temat zdrowia w języku, który mogą zrozumieć.

Tylko z tymi informacjami mogą podejmować dobre decyzje zdrowotne.

Takie informacje pomogą również wielu innym osobom.

Na przykład tym którzy słabo rozumieją język ojczysty.

Od wielu lat organizacje dla osób niepełnosprawnych pisały łatwe do odczytania informacje.

Niektóre szpitale i lekarze korzystają już z tych informacji.

Istnieje wiele przykładów dobrych praktyk, ale w większości trudno je znaleźć.

**Inclusion Europe chce pokazać, które informacje zdrowotne powinny być dostępne.**

Chcemy pokazać przykłady zrozumiałych informacji na temat zdrowia.

Chcemy również wyjaśnić znaczenie dobrego wsparcia osobistego.

Tylko z dostępnymi informacjami i dobrym wsparciem osoby z niepełnosprawnością intelektualną podejmują dobre decyzje dotyczące swojego zdrowia.

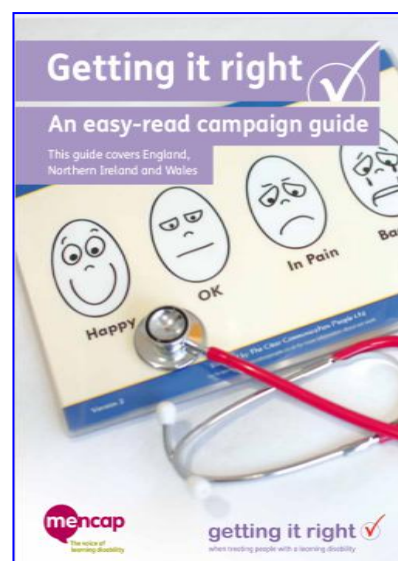
**Chcemy, aby każdy miał takie same szanse na zdrowe życie.**

Niniejszy dokument pomoże zwolennikom niepełnosprawności intelektualnej uzyskać niezbędne wsparcie i informacje.

Zachęca to osoby z niepełnosprawnością intelektualną do aktywnego angażowania się.

Artykuł jest napisany prostym językiem.

Zwolennicy i inni będą mogli używać go do swojej pracy.



## 2. W jaki sposób osoby z niepełnosprawnością intelektualną powinny otrzymywać informacje o stanie zdrowia?

Otrzymywanie i rozumienie informacji o stanie zdrowia jest trudne dla wielu osób, nie tylko dla tych z niepełnosprawnością intelektualną.

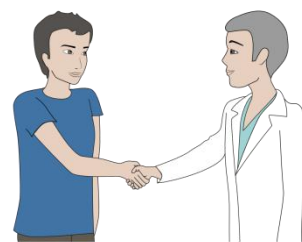
Głównie z tych 2 przyczyn:

- 1) Sama informacja jest trudna do zrozumienia.  
Lekarze muszą uczyć się przez wiele lat, aby to zrozumieć.
- 2) Personel medyczny i lekarze często nie są przygotowani, aby to wyjaśnić.  
Nie są przygotowani do wyjaśniania rzeczy w łatwy sposób innym ludziom.

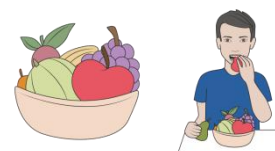
Oba problemy nie są łatwe do rozwiązania.

Niektóre szpitale i organizacje napisały łatwe do zrozumienia teksty lub filmy wideo, które informują osoby z niepełnosprawnością intelektualną o różnych problemach zdrowotnych. Informacje te pomagają osobom z niepełnosprawnością intelektualną uzyskać podstawowe informacje:

- **Ogólne porady dotyczące prowadzenia zdrowego życia**, na przykład, co jeść, jak dbać o siebie lub o znaczeniu aktywności fizycznej.
- **Specjalne informacje o różnych chorobach**, na przykład o grypie, co zrobić w przypadku bólu brzucha lub jeśli się zraniłeś.
- **Informacje o leczeniu i lekach**, na przykład, kiedy i jak przyjmować leki.
- **Informacje na temat korzystania z usług zdrowotnych**, na przykład pójście do apteki, lekarza, dentysty lub do szpitala.



[www.santebd.org](http://www.santebd.org) image database



[www.santebd.org](http://www.santebd.org) image database



[www.santebd.org](http://www.santebd.org) image database

Jest to podstawowa informacja, która powinna być dostępna dla wszystkich osób z niepełnosprawnością intelektualną w ich języku. Musimy upewnić się, że istniejące informacje docierają do osób, które ich potrzebują.

### **Jednak pisemne informacje to za mało!**

Istnieją ludzie, którzy nie potrafią czytać wystarczająco dobrze.

Większość ludzi będzie miała osobiste pytania dotyczące ich zdrowia.



[www.santebd.org](http://www.santebd.org) image database

### **Właśnie dlatego osobiste wsparcie jest bardzo ważne!**

Wiele osób niepełnosprawnych intelektualnie otrzymuje pomoc od członka rodziny lub pracowników obsługi.

Jest to dobre rozwiązanie, jeśli osoba pomagająca przestrzega podstawowych zasad:

- Osoba pomagająca powinna dysponować niezbędnymi umiejętnościami i materiałami, aby móc komunikować się z pacjentem.
- Lekarze nie powinni rozmawiać tylko z osobą pomagającą, ale również bezpośrednio z pacjentem z niepełnosprawnością intelektualną. Osoba pomagająca tylko ułatwia tę komunikację.
- Decyzje dotyczące leczenia podejmuje wyłącznie pacjent, a nie osoba pomagająca.

Jeśli pacjenci z niepełnosprawnością intelektualną nie są pewni leczenia, mają - jak wszyscy inni - kilka możliwości:

- Mogą iść do innego lekarza i poprosić o drugą opinię.
- Mogą poprosić znajomych i członków rodziny o radę.
- Mogą iść do niezależnych organizacji pacjentów i poprosić o radę.

Niektóre usługi zdrowotne oferują również specjalne wsparcie:

Na przykład służby zdrowia w Glasgow, Szkocja, ma zespół pielęgniarek, które wspierają opiekę zdrowotną dla wszystkich osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną.

Zespół współpracuje z lekarzami, szpitalami i obsługą osób niepełnosprawnych.

### 3. Jakie są twoje prawa do informacji?

W niektórych przypadkach pomocna może okazać się wiedza o tym, że masz prawo do dostępnych informacji.

Większość ludzi nie pójdzie do sądu, aby uzyskać należne im informacje. Istnieją duże różnice między prawem międzynarodowym a prawem krajowym. To, co następnie wykonuje się w praktyce, to znowu kompletnie inna sprawa. Ale często pomocne jest poznanie swoich praw podczas rozmowy z innymi ludźmi.

Istnieje międzynarodowe prawo dotyczące tych praw. Jest to "Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych". Tutaj znajdziesz łatwą do odczytania wersję:  
[https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf)

Ustawa ta mówi, że osoby niepełnosprawne muszą otrzymywać takie same usługi zdrowotne, jak wszystkie inne osoby.

Mówi też, że musi to być „na podstawie swobodnej i świadomej zgody”. Oznacza to, że masz prawo do:

- 1) Uzyskania informacji w formie, którą rozumiesz.
- 2) Uzyskania niezbędnego wsparcia, aby zrozumieć te informacje.
- 3) Decydowania, czy chcesz leczenia, czy nie.
- 4) Powiedzenia lekarzowi wyraźnego "tak" lub "nie" dla leczenia.

Służba zdrowia nie może poddać Cię leczeniu, jeśli nie wyrazisz na to zgody.

Dotyczy to wszystkich zabiegów medycznych.

Wyjątkiem są tylko sytuacje awaryjne, na przykład, jeśli ktoś został przejechany przez samochód.



[www.santebd.org](http://www.santebd.org) image database

W większości przypadków ta zgoda nie jest tak ważna, na przykład, gdy lekarz leczy cię na gripę.

Ale staje się bardzo ważna w przypadku większych zabiegów, takich jak:



- lekarstwo, które zmienia twój umysł lub myślenie
- środki antykoncepcyjne, aborcja lub sterylizacja
- powstrzymywanie ruchów, na przykład przez przywiązanie cię do łóżka
- umieszczenie cię w szpitalu bez twojej zgody

Powinieneś wiedzieć, że jeśli się nie zgadzasz, wszystkie te czynności są nielegalne.

Prawo międzynarodowe mówi również, że lekarze i pielęgniarki powinni być przeszkoleni i znać te prawa.

Powinni również zostać przeszkoleni, aby udzielić ci tych informacji.



## 4. Jakie informacje powinieneś uzyskać?

Istnieje wiele różnych problemów zdrowotnych i procedur. Oczywiście możemy tutaj wymienić wszystkiego, o czym powinieneś wiedzieć. Ale przyjrzyliśmy się informacjom, które są już dostępne w innych krajach. Uważamy, że łatwe do zrozumienia informacje powinny być dostępne przynajmniej na następujące tematy:

### Ogólne porady dotyczące prowadzenia zdrowego życia

- Picie
- Narkotyki i uzależnienia
- Ćwiczenia
- Żywność i dieta
- Zdrowie w pracy
- Utrzymywanie czystości
- Miłość i seks
- Menopauza
- Podeszły wiek
- Okres lub miesiączka
- Zdrowie seksualne dla mężczyzn
- Zdrowie seksualne dla kobiet
- Palenie
- Waga
- Dobre samopoczucie



[www.santebd.org](http://www.santebd.org)  
image database



[www.santebd.org](http://www.santebd.org)  
image database

### Specjalne informacje na temat różnych chorób i kondycji

- Przemoc
- Astma
- Ciśnienie
- Jelita i pęcherz
- Problemy z oddychaniem
- Rak (różne rodzaje)
- Zatwardzenie
- Cukrzyca
- Umieranie
- Problemy z uszami
- Epilepsja
- Problemy z oczami
- Upadki
- Zdenerwowanie
- Grypa
- Smutek
- Choroba serca
- Zdrowie psychiczne
- Ból i dyskomfort
- Choroby przenoszone drogą płciową
- Problemy z zębami



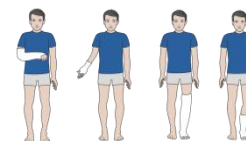
[www.santebd.org](http://www.santebd.org)  
image database



[www.santebd.org](http://www.santebd.org)  
image database

## Informacje o leczeniu i lekach

- Badania krwi
- Tomografia komputerowa
- EEG
- Endoskopia
- Aparaty słuchowe
- Informacje o lekach
- Rezonans magnetyczny
- Terapia zajęciowa
- Opieka paliatywna
- Fizjoterapia
- Opieka nad postawą
- Środki ostrożności z lekami
- Szczepienia
- RTG



[www.santebd.org](http://www.santebd.org)  
image database

## Informacje na temat korzystania z usług zdrowotnych

- Poufność
- Zgoda
- Wizyta w aptece
- Wizyta u dentysty
- Wizyta u lekarza
- Pobyt w szpitalu
- Wizyta u okulisty
- Paszporty szpitalne lub książeczki
- Zdrowia
- Jak wezwać karetkę pogotowia
- Ubezpieczenia i płatności
- Testament lub oświadczenie
- Przyjmowanie leków
- Rozmowa z pracownikami służby zdrowia
- Co robić w nagłych wypadkach



## Praktyczne narzędzia dla lekarzy i pielęgniarek

Aby poprawić dostępność usług zdrowotnych, bardzo pomocne są również praktyczne narzędzia dla lekarzy i pielęgniarek.

Powinny być one również dostępne w jednym miejscu dla każdego kraju lub języka.

Na przykład francuska strona [www.santebd.org](http://www.santebd.org) oferuje zdjęcia o zdrowiu do pobrania.

Mogą one pomóc lekarzom i szpitalom w zwiększeniu dostępności dokumentów.

Większość zdjęć w tym dokumencie pochodzi z santebd.



Innym dobrym przykładem praktycznych narzędzi są Tip Cards ze Szkocji.

Są przeznaczone dla personelu pogotowia ratunkowego, dentystów, lekarzy i wszystkich innych osób mających bezpośredni kontakt z pacjentem.

Karty są szybkim przypomnieniem.

Możesz je znaleźć tutaj:

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



Kolejne przydatne narzędzie, które znaleźliśmy na stronie internetowej służby zdrowia w Lanarkshire, w Wielkiej Brytanii.

Tutaj zapewniają przykładowe listy dla lekarzy i służby zdrowia w łatwym do zrozumienia języku.

Możesz znaleźć przykłady tutaj:

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

**Pakiety szkoleniowe dla self-adwokatów**

Powinniśmy również upewnić się, że każdy jest dobrze wyszkolony.

W tym celu bardzo pomocne są pakiety szkoleniowe dla self-adwokatów.

Możesz znaleźć jeden przykład na

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

Nie znaleźliśmy przykładowego szkolenia dla lekarzy i pielęgniarek na temat niepełnosprawności intelektualnej.

Jeśli wiesz o jednym, daj nam znać!

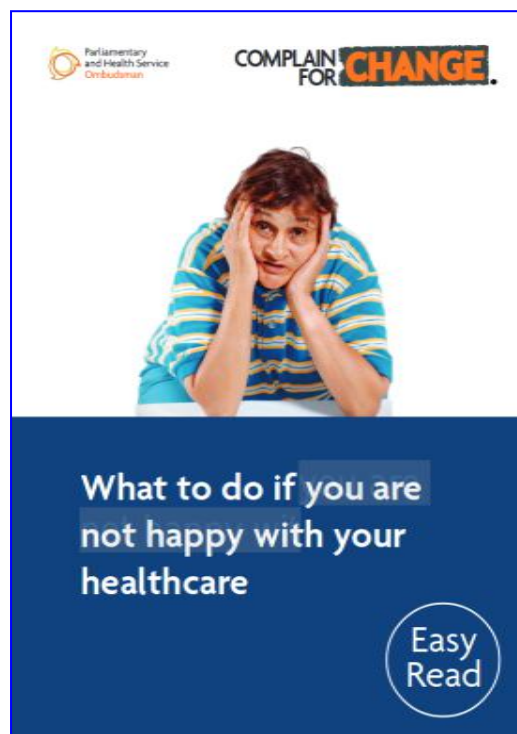


## Jak złożyć skargę, jeśli coś pójdzie nie tak

We wszystkich krajach europejskich możesz złożyć skargę na swojego lekarza lub szpital. Istnieją różne organizacje dla pacjentów lub agencje rządowe, które przyjmą twoją skargę. Masz prawo uzyskać informacje o tym, gdzie iść w celu złożenia skargi.

Tutaj możesz znaleźć przykład z Wielkiej Brytanii:

[https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-06/EASY\\_READ\\_Tips\\_on\\_making\\_a\\_complaint\\_NHS.pdf](https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-06/EASY_READ_Tips_on_making_a_complaint_NHS.pdf)



Na koniec musimy porozmawiać o tym, kiedy wszystko pójdzie nie tak.

Wiele osób z niepełnosprawnością intelektualną faktycznie umiera, ponieważ nie otrzymują odpowiedniego leczenia.

Organizacje dla osób niepełnosprawnych i badacze nie dowiadują się o tym. Informacje dotyczące zdrowia są poufne i lekarze nie mogą przekazywać go innym osobom.

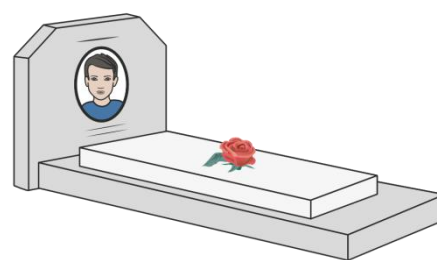
Dlatego ważne jest, aby organizacje dla osób niepełnosprawnych stworzyły system, w którym ludzie mogą informować ich o śmierci z powodu złego traktowania.

Może to bardzo pomóc w polepszeniu usług zdrowotnych.

Możesz znaleźć przykład na:

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

Niestety nie jest to dostępne dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.



[www.santebd.org](http://www.santebd.org) image database

## 5. Znajdowanie informacji w Twoim języku: na czym powinieneś/aś się skupić

Wszystkie te informacje mogą już być dostępne w Twoim języku. Możesz potrzebować pomocy, aby znaleźć materiały w Internecie.

Pierwszym krokiem, jaki możesz zrobić, jest sprawdzenie czy informacje są dostępne w Twoim języku.



- Jeśli jest, możesz sprawdzić, czy jest naprawdę dostępny. Możesz również poprosić osobę z wykształceniem medycznym o sprawdzenie, czy wszystkie informacje są prawidłowe.
- W wielu krajach informacje mogą nie być dostępne w łatwym do odczytania języku. Następnie powinieneś postarać się je zdobyć. Możesz poprosić osobę z wykształceniem medycznym o wsparcie w tym zakresie. Możesz też poprosić swój rząd o wsparcie.

Jeśli chcesz zacząć pisać nowe informacje o niektórych rzeczach, musisz się upewnić, że to, co piszesz, jest poprawne.

Osoba z wykształceniem medycznym może pomóc ci to sprawdzić.

Na [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu) można znaleźć wskazówki, jak pisać w łatwym języku, w wielu językach europejskich.



Możesz także zacząć od istniejących informacji w innych językach.

Jeśli ją przetłumaczysz, masz dobry punkt wyjścia.

Ale zawsze należy popracować nad tekstem, aby upewnić się, że jest on odpowiedni dla Twojego kraju.

Wiemy, że w wielu krajach pewne informacje są już dostępne w łatwym do odczytania języku.

Ale często nie jest kompletny.

I często nie jest łatwo je znaleźć.

Najlepiej byłoby zebrać to wszystko w jednym miejscu.

Znaleźliśmy 3 dobre przykłady:

Francuska organizacja [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

stworzyła stronę internetową z dostępnymi informacjami we wszystkich dziedzinach zdrowia. Kierowana jest przez grupę roboczą złożoną z 40 przedstawicieli różnych rodzajów niepełnosprawności i pracowników służby zdrowia.

Za ilustracje odpowiada grupa ekspertów.

Podoba nam się, że jest to wspierane przez wiele głównych organizacji. Podoba nam się także, że jest nie tylko dla osób niepełnosprawnych.

Tak to działa:

1. Ty wybierasz, o czym chcesz wiedzieć.
2. Możesz wybrać, czy jesteś chłopcem, dziewczyną, mężczyzną czy kobietą.
3. Ty wybierasz rodzaj trudności, które masz.
4. Na koniec możesz otworzyć łatwy do zrozumienia tekst.

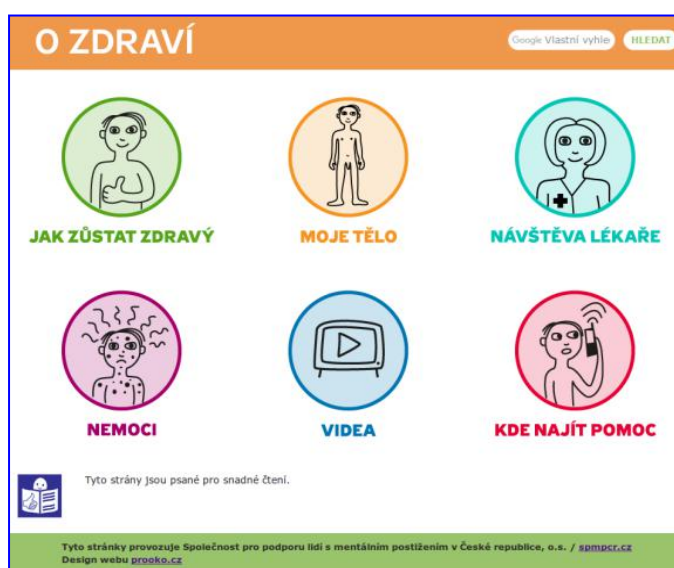


Inclusion Czech Republic posiada stronę <http://www.ozdravi.org>  
Czeskie „O zdraví” oznacza „o zdrowiu”.

Tutaj czeskie Ministerstwo Zdrowia przekazało pieniądze.

Strona została opracowana wspólnie przez self-advokatów i lekarzy.

Znajdziesz tu także filmy i infolinię. Witryna ma jednolity wizerunek i jest bardzo często używana



Easyhealth jest bardzo dobrym przykładem w języku angielskim.

Możesz go znaleźć na [www.easyhealth.org.uk](http://www.easyhealth.org.uk)

Easyhealth odkrył, że istnieje już wiele dostępnych informacji na temat zdrowia w języku angielskim.

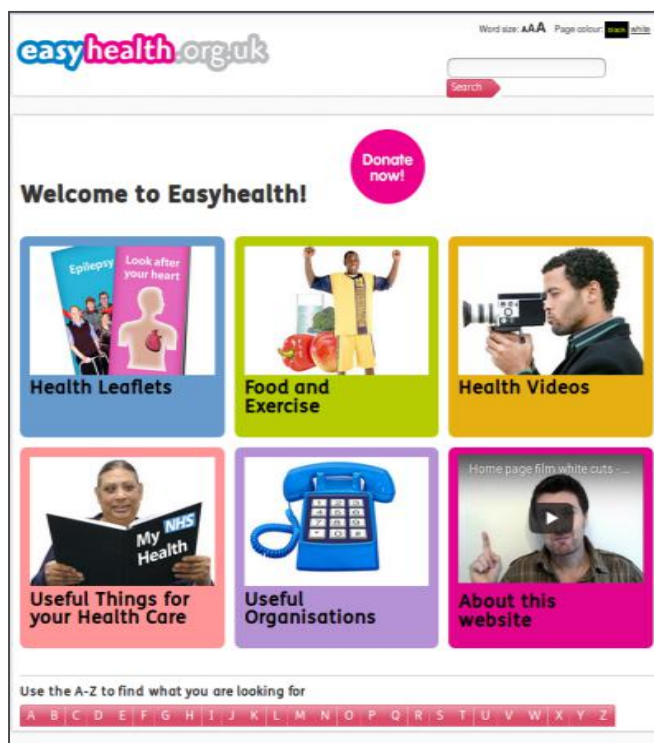
Ich celem jest zebranie tych wszystkich informacji i udostępnienie wszystkim. Easyhealth został stworzony po to, aby ludzie wiedzieli, gdzie znaleźć dostępne informacje na temat zdrowia. Istnieje ponad 500 ulotek, przygotowanych przez wiele różnych organizacji.

Możesz wydrukować prawie wszystkie ulotki od razu.

Informacje mają wiele różnych stylów form.

Może istnieć również kilka ulotek dotyczących 1 pytania zdrowotnego.

Może to być mylące, ale jest także doskonałym źródłem inspiracji do własnej pracy.



Niezależnie od tego na który model zdecydujesz się, aby udostępniać informacje o stanie zdrowia w twoim kraju

***ŻYCZYMY CI DUŻO WYTRWAŁOŚCI I SUKCESÓW***

A jeśli masz jakiegokolwiek sukcesy lub dobre praktyki do zgłoszenia, Inclusion Europe chętnie się o tym dowie.

## 6. Dostępne informacje

Sprawdziliśmy w Internecie, czy dobre informacje na temat zdrowia dostępne są w przystępnym języku.

W niektórych językach dostępnych jest wiele informacji.

W innych językach prawie nie ma dostępnych informacji.

Poniżej udostępniamy Ci te informacje.

### 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](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](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](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](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](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/Alkoholindex-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/Alkoholindex.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](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](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](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](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](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](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](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/>