

Inclusion Europe

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



Kuidas saada lihtsalt mõistetavat teavet tervishoiu kohta

Enese-esindajate teavitus- ja kampaaniamaterjal

1. Sissejuhatus.....	4
2. Kuidas peaksid intellektipuudega inimesed tervisealast teavet saama?.....	5
3. Millised on teie õigused teabele?.....	7
4. Millist teavet peaksite saama?.....	9
Üldised nõuanded tervisliku eluviisi kohta.....	9
Eriteave erinevate haiguste ja seisundite kohta.....	9
Teave ravi ja ravimite kohta.....	10
Teave tervishoiuteenuste kasutamise kohta.....	10
Praktilised vahendid arstidele ja meditsiiniõdedele.....	10
Koolituskomplektid enese-esindajatele.....	11
Kuidas kaevata, kui midagi läheb valesti.....	12
5. Teabe otsimine oma keeles: mida peaksite propageerima.....	13
6. Hõlpsalt mõistetav teave.....	16
English.....	16
Deutsch.....	17
Español.....	19
Français.....	19
Nederlands.....	20

Inclusion Europe

Rue d'Arlon 55, 1040 Brussels, Belgia

E-post: secretariat@inclusion-europe.org

Telefon: +32 25 02 28 15

Veeb: www.inclusion-europe.org



Selle aruande on rahastanud Euroopa Liit. EL ei vastuta aruande sisu eest.

2017 Inclusion Europe

1. Sissejuhatus

Intellektipuudega inimesed vajavad paremat juurdepääsu tervishoiule. Nad vajavad tervisealast teavet nende arusaadavas keeles. Ainult selle teabe abil võivad nad teha häid otsuseid tervishoiu kohta. See informatsioon aitab palju ka teisi inimesi. Näiteks neid, kes ei mõista veel eriti hästi oma riigi keelt.

Puuetega inimeste organisatsioonid on kirjutanud hõlpsasti loetavat teavet juba mitmeid aastaid. Mõned haiglad ja arstid kasutavad seda teavet juba praegu. Heade tavade kohta on palju näiteid. Kuid neid on tihti raske üles leida.

Inclusion Europe'i eesmärgiks on näidata, milline peaks olema kättesaadav tervisealane teave

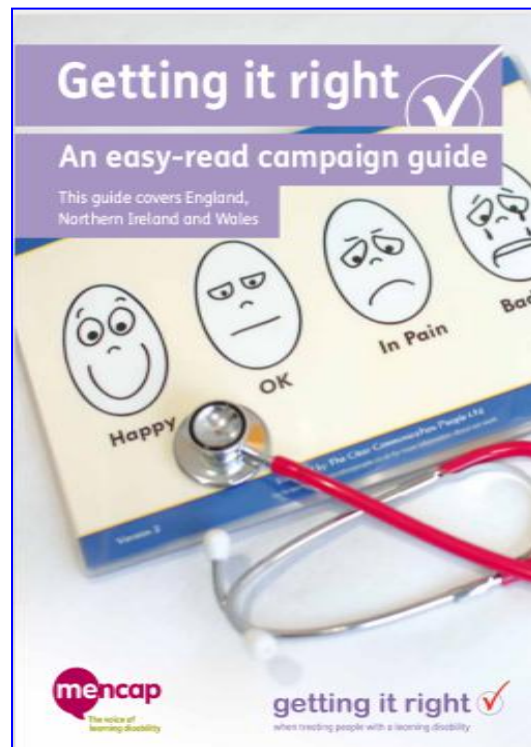
Soovime tuua näiteid arusaadavast terviseteabest. Soovime selgitada ka hea isikliku toetuse rolli tähtsust.

Ainult hästi kättesaadava teabe ja hea toetuse abil võivad intellektipuudega inimesed teha oma tervise kohta häid otsuseid.

Soovime, et kõigil oleksid tervena elamiseks samad võimalused.

Käesolev dokument aitab intellektipuudega enese-esindajatel küsida vajalikku tuge ja teavet.

See julgustab intellektipuudega inimesi aktiivselt osalema.



Dokument on kirjutatud lihtsas keeles.
Seda võivad oma töös kasutada nii enese-esindajad ku
ka teised.



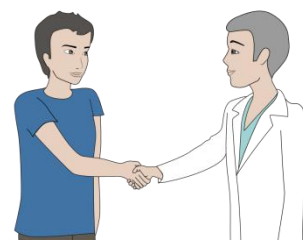
2. Kuidas peaksid intellektipuudega inimesed tervisealast teavet saama?

Tervisealase teabe hankimine ja mõistmine on raske paljudele,
mitte ainult intellektipuudega inimestele.
Selleks on peamiselt kaks põhjust:

- 1) Teave on iseenesest raskestimõistetav.
Arstid peavad õppima palju aastaid, et seda mõista.
- 2) Meditsiinitöötajad ja arstid ei ole tihtipeale valmis seda selgitama.
Neid ei ole õpetatud asju teistele inimestele lihtsalt seletama.

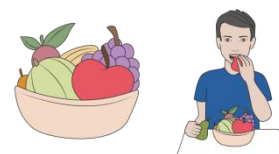
Kumbagi neist probleemidest ei ole lihtne lahendada.

Mõned haiglad ja organisatsioonid on koostanud kergest
mõistetavaid tekste
või loonud videoid
intellektipuudega inimeste teavitamiseks erinevatest
terviseprobleemidest. See teave
aitab intellektipuudega inimestel saada põhiteavet:



www.santebd.org image database

- Üldised nõuanded tervislikuks eluviisiks,
näiteks mida süüa, kuidas enda eest hoolitseda,
või kehalise treeningu tähtsus.
- Eriteave erinevate haiguste kohta,
näiteks grippi kohta või mida teha kõhuvalu korral
või kui olete viga saanud.



www.santebd.org image database

- **Teave ravimeetodite ja ravimite kohta,**
näiteks see, kuidas ja millal ravimeid võtta.
- **Teave tervishoiuteenuste kasutamise kohta,**
näiteks apteekri, arsti, hambaarsti juurde või
haiglasse minek.

See on põhiteave, mis peaks olema kättesaadav kõigile intellektipuudega inimestele nende oma keeles. Peame tagama paremini, et olemasolev teave jõuab inimesteni, kes seda vajavad.

Kuid kirjalikust teabest ei piisa!

On inimesi, kes ei oska piisavalt hästi lugeda. Enamikul on isiklike küsimusi oma tervise kohta.

Seetõttu on isiklik toetus väga oluline!

Paljud intellektipuudega inimesed saavad tuge oma pereliikmetelt või teenindavalt personalilt.

See sobib, kui toetaja järgib teatavaid põhireegleid:

- Toetajal peaksid olema patsiendiga suhtlemiseks vajalikud oskused ja materjalid.
- Arstid peaksid rääkima mitte ainult toetaja, vaid ka otse intellektipuudega patsiendiga. Toetaja on kohal ainult selle suhtluse hõlbustamiseks.
- Otsuse ravi kohta teeb ainult patsient ja mitte toetaja.

Kui intellektipuudega patsient ei ole ravis kindel, on tal – nagu kõigil teistel – erinevaid võimalusi:

- Ta võib küsida teise arsti arvamust.
- Ta võib küsida nõu sõpradelt ja pereliikmetelt.
- Ta võib küsida nõu sõltumatutelt patsientide organisatsioonidelt.



www.santebd.org image database

Mõned tervishoiuteenused pakuvad ka eritoetust:
Näiteks tervishoiuteenuste pakujad Glasgow's Šotimaal on võtnud tööle intellektipuudusega täiskasvanute tervishoidu toetavate meditsiiniõdede tiimi.

Tiim teeb koostööd arstide, haiglate ja puuetega inimestele osutavate teenuste pakujatega.

3. Millised on teie õigused teabele?

Mõnel juhul võib olla kasulik teada,
et teil on õigus saada hõlpsalt mõistetavat teavet.

Enamik inimesi ei pöördu oma õigustatud teabe saamiseks kohtusse.
Ning rahvusvahelise õiguse ja siseriiklike õigusaktide vahel on suured erinevused.

See, mida tehakse praktikas, on aga jälle hoopis teine asi.

Kuid sageli on abiks, kui teate inimestega rääkides oma õigusi.

Nende õiguste kohta on olemas rahvusvaheline seadus.

Tegemist on „Puuetega inimeste õiguste konventsiooniga”.

Leiate selle hõlpsasti loetava versiooni siit:

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

See seadus sätestab, et puuetega inimesed peavad saama samu tervishoiuteenuseid, kui kõik teised.

Selles on ka kirjas, et see peab toimuma:

„vaba ja teadliku nõusoleku alusel”.

See tähendab, et teil on õigus



- 1) Saada infot teile arusaadavas vormis.
- 2) Saada selle teabe mõistmiseks vajalikku toetust.
- 3) Otsustada ise, kas soovite ravi või mitte.
- 4) Öelda arstile selgelt „jah” või „ei” selle kohta, kas soovite ravi.

Tervishoiuteenuste pakkujad ei tohi teid ravida, kui te ei ole sellega nõus.

See kehtib kõigile raviteenustele.

Erandiks on ainult hädaolukorrad,

näiteks kui keegi on jäänud auto alla.



www.santebd.org image database

Enamikel juhtudel pole see nõusolek nii tähtis:

näiteks kui arst ravib teie grippi.

Kuid see muutub väga oluliseks suurema ravi puhul nagu näiteks:



www.santebd.org image database

- ravimid, mis muudavad teie meelt või mõtlemist
- rasestumisvastased vahendid, abort või steriliseerimine
- teie liikumise piiramine, näiteks voodisse sidumine
- teie haiglasse panek ilma teie nõusolekuta

Peaksite teadma, et see pole seaduslik, kui te sellega ei nõustu.

Rahvusvaheline seadus ütleb ka seda, et arste ja meditsiiniõdesid tuleks nende õiguste osas koolitada.

Neid tuleks õpetada ka seda teavet teile andma.

4. Millist teavet peaksite saama?

Erinevaid terviseprobleeme ja protseduure on väga palju. Loomulikult ei saa me loetleda siin kõike, mille kohta peaksite teavet saama. Oleme siiski uurinud teavet, mis on eri riikides juba saadaval. Usume, et hõlpsasti mõistetav teave peaks olema saadaval vähemalt järgmiste teemade kohta:

Üldised nõuanded tervisliku eluviisi kohta

- Joomine
- Narkootikumid ja sõltuvus
- Kehaline tegevus
- Toit ja dieet
- Töötervishoid
- Puhtuse pidamine
- Armastus ja seks
- Menopaus
- Vanadus
- Menstruatsioon
- Meeste seksuaalne tervis
- Naiste seksuaalne tervis
- Suitsetamine
- Kaal
- Heaolu



www.santebd.org
image database



www.santebd.org
image database

Eriteave erinevate haiguste ja seisundite kohta

- Kuritarvitamine
- Astma
- Vererõhk
- Soolestik ja põis
- Hingamisprobleemid
- Vähk (erinevad vormid)
- Kõhukinnisus
- Diabeet
- Surm
- Kõrvaprobleemid
- Epilepsia
- Silmaprobleemid
- Mahakukkumine
- Ärritumine
- Gripp
- Kurbus/lein
- Südamehaigused
- Vaimne tervis
- Valu ja ebamugavus
- Seksuaalsel teel levivad haigused
- Hambaprobleemid



www.santebd.org
image database



www.santebd.org
image database

Teave ravi ja ravimite kohta

- Vereanalüüs
- CT-skaneerimine
- EEG
- Endoskoopia
- Kuuldeaparaadid
- Teave ravimite kohta
- MRI-skaneerimine



- Tööteraapia
- Palliatiivne ravi
- Füsioteraapia
- Posturaalne ravi
- Ravimite ettevaatusabinõud
- Vaktsinatsioonid
- Röntgenikiirgus



Teave tervishoiuteenuste kasutamise kohta

- Konfidentsiaalsus
- Nõusolek
- Apteekri juurde minek
- Hambaarstile minek
- Arstile minek
- Haiglasse minek
- Silmaarstile minek



- Haiglapassid või tervishoiualased raamatud
- Kiirabi kutsumine
- Kindlustused ja maksed
- Elutestament
- Ravimite võtmine
- Tervishoiutöötajatega rääkimine
- Mida teha hädaolukorras

Praktilised vahendid arstidele ja meditsiiniõdedele

Leiame, et tervishoiuteenuste kättesaadavuse parandamisel on palju abi praktilistest vahenditest arstidele ja arstiõdedele. Need peaksid olema kättesaadavad ühest kohast igas keeles ja igale riigile.

Näiteks pakub Prantsusmaa sait www.santebd.org tervishoiualaseid pilte, mida saab alla laadida. Need võivad aidata arstidel ja haiglatel oma dokumente mõistetavamaks muuta.

Enamik käesolevas dokumendis olevaid pilte on pärit [santebd](http://santebd.org) saidilt.



intellektipuuete kohta.

Andke meile teada, kui neid tunnete!

Kuidas kaevata, kui midagi läheb valesti

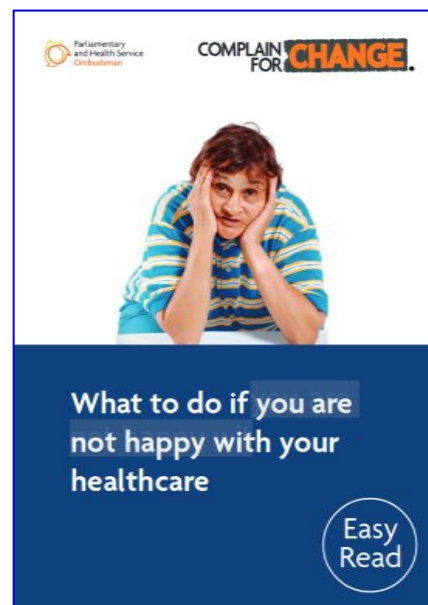
Võite kõigis Euroopa riikides kaevata oma arsti või haigla peale.

Olemas on erinevaid patsientide organisatsioone või riiklikke asutusi, mis teie kaebusi vastu võtavad.

Teil on õigus saada teavet selle kohta, kuhu pöörduda, kui soovite teha kaebuse.

Leiate siit ühe Ühendkuningriigis saadaval oleva näite:

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



Lõpuks peame rääkima ka sellest, kui kõik läheb väga valesti.

On fakt, et paljud intellektipuudega inimesed surevad, sest nad ei saa õiget ravi.

Kuid puuetega inimeste organisatsioonid ja teadlased ei saa sellest teada. Tervisealane teave on konfidentsiaalne ning arstid ei saa seda teistele inimestele anda.

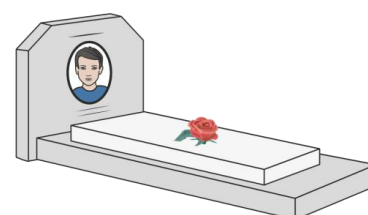
Seepärast peame oluliseks seda, et puuetega inimeste organisatsioonid loovad süsteemi kus inimesed saavad neid halvast kohtlemisest tulenevatest surmajuhtumitest teavitada.

Sellest oleks tervishoiuteenuste paremaks muutmise palju abi.

Leiate selle kohta näite siit:

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

Kuid kahjuks pole see intellektipuudega inimestele endile kättesaadav.



www.santebd.org
image database

5. Teabe otsimine oma keeles: mida peaksite propageerima

Kogu see teave võib olla juba teie keeles olemas.

Teil võib aga olla vaja abi selle Internetist üles leidmiseks.

Esimene samm, mida saate teha, on kontrollida, kas teave on teie keeles olemas.

- Kui see on olemas, võite kontrollida, kas see on tõesti kättesaadav. Võite küsida ka arstilt, et ta kontrolliks, kas kogu teave on õige.
- Paljudes riikides ei pruugi teave olla hõlpsalt loetavas keeles. Siis peaksite korraldama selle saamiseks kampaania. Võite paluda meditsiinitöötajatel end selles aidata. Võite paluda tuge ka oma valitsuselt.



www.santebd.org
image database

Kui peate hakkama levitama mõnede asjade kohta uut informatsiooni, peate tegema kindlaks, et see, mida kirjutate, on õige. Meditsiinitöötaja võib teid selle kontrollimisel aidata.

Lingi www.easy-to-read.eu kaudu leiate juhendid selle kohta, kuidas kirjutada lihtsalt paljudes Euroopa keeltes.

Võite alustada ka olemasoleva teabega teistest keeltest.

Kui see tõlgitakse, on teil hea lähtepunkt.

Kuid peaksite alati kontrollima, kas tekst teie riigis toimib.

Oleme märganud paljudes riikides,

et osa teabest on juba hõlpsalt mõistetavas keeles.

Kuid see ei ole alati täielik.

Ning seda ei ole lihtne leida.



Oleks suurepärane, kui selle saaks kõik ühte kohta koguda.

Leidsime sellest kolm head näidet:

Prantsuse organisatsioon www.santebd.org

on loonud veebisaidi, mis annab juurdepääsu kõigi tervishoiuvaldkondade teabele.

Seda juhib eri tüüpi puuetega inimestest ja tervishoiutöötajatest koosnev 40-liikmeline töögrupp.

Näidete/piltide eest vastutab ekspertide tiim.

Meile meeldib siin see, et seda toetavad paljud tavaorganisatsioonid.

Meile meeldib ka see, et see ei ole ainult puuetega inimestele.

See toimib nii:

1. Valite, mida tahate teada.
2. Valite, kas olete poiss, tüdruk, mees või naine.
3. Valite, milliste raskuste all kannatate.
4. Lõpuks võite avada hõlpsalt mõistetava teksti.



Inclusion Czech Republic on koostanud saidi <http://www.ozdravi.org>

„O zdraví” tähendab tšehhi keeles „tervise kohta”.

Siin andis raha

Tšehhi tervishoiuministerium.

Sait koostati koostöös

enese-esindajate ja

arstidega.

Võite leida ka videoid

ja abiliini.

Veebisaidil on ühtne kujundus

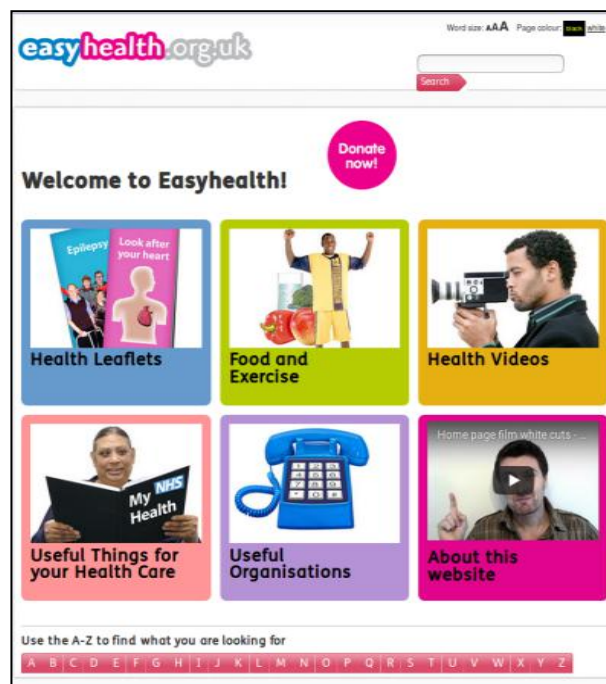


Easyhealth on väga hea näide inglise keeles.

Leiate selle siit: www.easyhealth.org.uk

Easyhealth leidis, et inglise keeles on juba palju tervishoiualast teavet.

Nende eesmärk on koguda see kõik eri inimestelt kokku ja teha see kättesaadavaks kõigile. Easyhealth loodi selleks, et inimesed teaksid, kust lihtsalt mõistetavat tervisealast teavet leida. Sinna kuulub üle 500 infolehte erinevatelt organisatsioonidelt. Võite peaaegu kõik infolehed otse välja printida.



Teavet on paljudes eri stiilides ja vormides.

On võimalik, et ühe tervishoiualase küsimuse kohta on ka mitu infolehte.

See võib olla segadusseajav,

kuid samas ka suurepärane inspiratsiooniallikas teie enda tööks.

Sõltumata sellest, millise mudeli te oma riigis tervisealase teabe kättesaadavaks tegemiseks valite,

SOOVIME TEILE JÕUDU JA EDU

Ja kui teil on edu või soovite teatada headest tavadest, mille avastate, on Inclusion Europe'l hea meel sellest kuulda.

6. Hõlpsalt mõistetav teave

Otsisime Internetist head tervisealast teavet hõlpsalt mõistetavas keeles.

Mõnedes keeltes on saadaval palju teavet.

Teistes keeltes puudub hõlpsalt mõistetav teave peaaegu täiesti.

Jagame seda teavet teiega allpool.

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.healthelanarkshire.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>
- 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/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/vertre>

[agspartner/Praevention/projektgesund/_jcr_content/par/publicationelement_37/file.res/Broschuere-Projekt-Gesund.pdf](https://www.bar-frankfurt.de/fileadmin/dateiliste/publikationen/wegweiser/downloads/WWLeichteSpracheHeft3.web.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/CFESBases/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/>