

Comment obtenir des informations faciles à comprendre sur les soins de santé

Informations et kit de campagne pour les auto-représentants

1. Introduction.....	4
2. Comment les personnes avec un handicap intellectuel devraient-elles recevoir des informations sur la santé ?	6
3. Quels sont vos droits à l'information ?	9
4. Quelles informations devriez-vous obtenir ?	11
Conseils généraux sur la façon de mener une vie saine	11
Informations spéciales sur différentes maladies.....	11
Informations sur les traitements et les médicaments	12
Informations sur l'utilisation des services de santé.....	12
Outils pratiques pour les médecins et les infirmier(e)s.....	12
Kits de formation pour les auto-représentants.....	13
Comment se plaindre en cas de problème.....	14
5. Trouver des informations dans votre langue :	
Sur quoi devriez-vous faire campagne	16
6. Informations disponibles	20
Français.....	20
English.....	20
Deutsch	22
Nederlands.....	23
Español.....	24

Inclusion Europe

55 rue d'Arlon, 1040 Bruxelles, Belgique

E-mail : secretariat@inclusion-europe.org

Téléphone : +32 25 02 28 15

Web : www.inclusion-europe.org



Ce rapport a été financé par l'Union européenne. L'UE n'est pas responsable du contenu de ce rapport.

2017 Inclusion Europe

1. Introduction

Les personnes avec un handicap intellectuel ont besoin d'un meilleur accès aux soins de santé. Elles ont besoin d'informations dans un langage qu'elles peuvent comprendre. Seules ces informations leur permettent de prendre de bonnes décisions en matière de santé. Ces informations aideront également beaucoup d'autres personnes. Par exemple ceux qui ne comprennent pas bien la langue de leur pays.



Les organisations de personnes handicapées ont écrit des informations faciles à lire depuis de nombreuses années. Certains hôpitaux et médecins utilisent déjà cette information. Il existe de nombreux exemples de bonnes pratiques, mais ils sont souvent difficiles à trouver.

Inclusion Europe souhaite présenter les informations qui devraient être disponibles.

Nous souhaitons présenter des exemples d'informations sanitaires compréhensibles. Nous souhaitons également expliquer l'importance d'un bon soutien personnel.

Ce n'est qu'avec une information accessible et un bon soutien que les personnes avec un handicap intellectuel peuvent prendre de bonnes décisions concernant leur santé.

Tout le monde doit avoir les mêmes chances de mener une vie saine.

Ce document aidera les auto-représentants à demander le soutien et l'information nécessaires.

Il encourage les personnes à s'impliquer activement.

Ce document est écrit en langage clair.

Les auto-représentants et les autres personnes pourront l'utiliser pour leur travail.

2. Comment les personnes avec un handicap intellectuel devraient-elles recevoir des informations sur la santé ?

Recevoir et comprendre des informations sur la santé est difficile, pas seulement pour celles avec un handicap intellectuel.

Il y a principalement 2 raisons à cela :

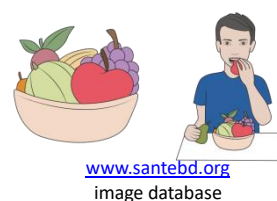
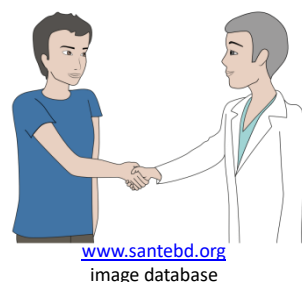
- 1) L'information en elle-même est difficile à comprendre.
Les médecins doivent étudier de nombreuses années pour la comprendre.
- 2) Le personnel médical et les médecins ne savent souvent pas l'expliquer.
Ils ne sont pas formés pour expliquer les choses simplement.

Ces deux problèmes ne sont pas faciles à résoudre.

Certains hôpitaux et organisations ont rédigé des textes faciles à comprendre ou réalisé des vidéos pour informer les personnes avec un handicap intellectuel sur différents problèmes de santé.

Cette information aide les personnes avec un handicap intellectuel à obtenir des informations de base :

- **Conseils généraux sur la façon de mener une vie saine,**
par exemple, savoir quoi manger, comment prendre soin de vous ou l'importance de l'exercice physique.
- **Informations spéciales sur différentes maladies,**
par exemple, au sujet d'une grippe, que faire en cas de douleur à l'estomac ou si vous vous êtes blessé.
- **Informations sur les traitements et les médicaments,**
par exemple quand et comment prendre vos médicaments.



- **Informations sur l'utilisation des services de santé**

par exemple, quand vous allez chez un pharmacien ou chez un médecin.

C'est l'information de base qui devrait être disponible dans la langue de toutes les personnes avec un handicap intellectuel. Nous devons faire en sorte l'information existante parvienne aux personnes qui en ont besoin.

Cependant, l'information écrite ne suffit pas !

Certaines personnes ne peuvent pas lire facilement. Beaucoup de personnes auront des questions personnelles sur leur santé.

C'est pourquoi le soutien personnel est très important !



www.santebd.org
image database

De nombreuses personnes avec un handicap intellectuel reçoivent de l'aide d'un membre de la famille ou du personnel de service. C'est parfait si l'aidant respecte quelques règles de base :

- L'aide devrait avoir les compétences et les équipements nécessaires pour communiquer avec le patient.
- Les médecins ne devraient pas parler uniquement à l'aidant, mais directement au patient avec un handicap intellectuel. L'aidant ne fait que faciliter cette communication.
- Les décisions concernant les traitements sont prises uniquement par le patient et non par l'aidant.

Si les patients avec un handicap intellectuel ont des doutes au sujet d'un traitement, ils ont, comme tout le monde, les possibilités suivantes :

- Ils peuvent aller voir un autre médecin et demander un deuxième avis.
- Ils peuvent demander des conseils aux amis et aux membres de la famille.
- Ils peuvent aller voir des organisations de patients et demander conseil.

Certains services de santé offrent également une assistance spéciale :

par exemple, les services de santé de Glasgow, en Écosse, ont une équipe d'infirmières qui prennent en charge les soins de santé pour tous les adultes avec un handicap intellectuel. L'équipe travaille avec des médecins, des hôpitaux et des services d'invalidité.

3. Quels sont vos droits à l'information ?

Dans certains cas, il peut être utile de savoir que vous avez droit aux informations accessibles.

La plupart des gens ne s'adresseront pas à un tribunal pour obtenir leurs informations légitimes.

Il existe de grandes différences entre le droit international et le droit national.

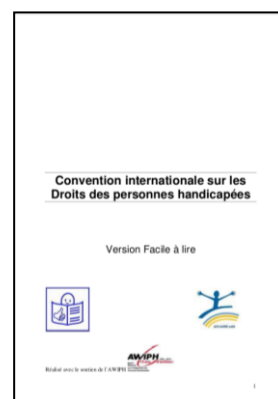
Ce qui est ensuite fait en pratique est encore une autre question.

Mais il est souvent utile de connaître vos droits quand vous parlez à d'autres personnes.

Il existe une loi internationale sur ces droits. C'est la « Convention sur les droits des personnes handicapées ».

Vous trouverez ici une version facile à lire :

<http://www.cfhe.org/upload/CIDPH/contenu/convention%20facile%20C3%A0%20lire.pdf>

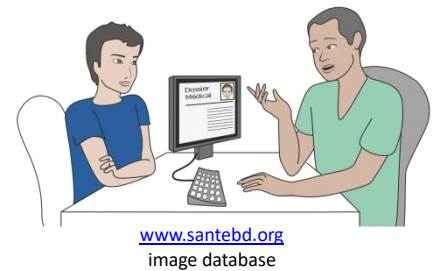


Cette convention dit que les personnes handicapées ont droit aux mêmes services de santé que toutes les autres personnes. Elle dit aussi que cela doit être « sur la base d'un consentement libre et éclairé ».

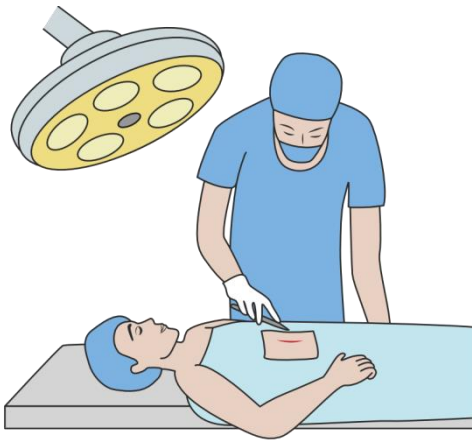
Cela signifie que vous avez le droit

- 1) d'avoir des informations sous une forme que vous pouvez comprendre.
- 2) d'être aidé pour comprendre cette information.
- 3) de décider vous-même si vous voulez suivre un traitement ou non.
- 4) de dire clairement au médecin que vous acceptez ou refusez le traitement.

Les services de santé ne peuvent pas faire le traitement si vous n'êtes pas d'accord. Ceci s'applique à tous les traitements médicaux. Il n'y a des exceptions que dans les situations d'urgence, par exemple si quelqu'un a été renversé par une voiture.



Dans la plupart des cas, ce consentement n'est pas très important, par exemple lorsque le médecin vous traite pour une grippe. Mais cela devient très important dans le cas de traitements plus importants, comme :



- des médicaments qui changent votre humeur
- des contraceptifs, l'avortement ou la stérilisation
- des procédures qui restreignent vos mouvements, par exemple vous attacher à un lit
- une hospitalisation sans votre accord

Vous devriez savoir que tout ceci n'est pas légal, si vous n'êtes pas d'accord.

La convention dit également que les médecins et les infirmières doivent être formés pour connaître ces droits. Ils devraient également être formés pour vous fournir cette information.

4. Quelles informations devriez-vous obtenir ?

Il existe de nombreux problèmes de santé et de procédures.

Bien sûr, nous ne pouvons pas écrire ici tous les sujets sur lesquels vous devriez recevoir des informations.

Mais nous avons examiné les informations déjà disponibles dans différents pays.

Nous croyons que des informations faciles à comprendre devraient être disponibles au moins sur les sujets suivants :

Conseils généraux sur la façon de mener une vie saine

- Boissons alcoolisées
- Drogues et dépendances
- Exercice
- Alimentation et régime
- Hygiène au travail
- Hygiène corporelle
- Amour et sexe



www.santebd.org
image database

- Ménopause
- Vieillesse
- Règles ou menstruations
- Santé sexuelle pour les hommes
- Santé sexuelle pour les femmes
- Tabagisme
- Poids
- Bien-être



Informations spéciales sur différentes maladies

- Maltraitance
- Asthme
- Tension artérielle
- Constipation
- Diabète
- Problèmes respiratoires.
- Cancer (différentes formes)
- L'intestin et la vessie
- État mourant
- Problèmes auditifs
- Épilepsie



www.santebd.org
image database

- Problèmes oculaires
- Chutes
- Souffrance émotionnelle
- Grippe
- Chagrin
- Maladies cardiaques
- Santé mentale
- Douleur et gêne
- Infections sexuellement transmissibles



www.santebd.org
image database

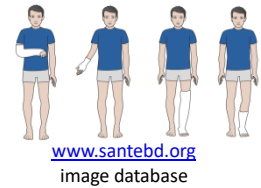
- Problèmes dentaires

Informations sur les traitements et les médicaments

-
- Test sanguin
- Tomodensitométrie
- EEG
- Endoscopie
- Appareils Auditifs
- Informations sur les médicaments



- Examen IRM
- Ergothérapie
- Soins palliatifs
- Physiothérapie
- Soins posturaux
- Vaccinations
- Rayons X



Informations sur l'utilisation des services de santé

- Confidentialité
- Consentement
- Aller à la pharmacie
- Aller chez le dentiste
- Aller chez le médecin
- Aller à l'hôpital
- Aller chez l'opticien
- Dossiers d'hôpital ou sanitaires
- Comment appeler une ambulance
- Assurances et paiements
- Testament de vie ou directive anticipée
- Prendre votre médicament
- Parler aux professionnels de santé
- Que faire en cas d'urgence

Outils pratiques pour les médecins et les infirmier(e)s

Pour améliorer l'accessibilité des services de santé, il existe également des outils pratiques très utiles pour les médecins et les infirmières. Ceux-ci devraient également être disponibles en un seul endroit pour chaque pays ou langue.

Par exemple, le site français www.santebd.org offre des images relatives à la santé à télécharger.

Ce qui peut aider les médecins à rendre leurs documents plus accessibles. La plupart des images de ce document proviennent de santebd.



Un autre bon exemple d'un outil pratique
Cards d'Écosse.

Cet outil est destiné
au personnel d'ambulance, aux
dentistes, aux médecins et à tous ceux
qui ont un
contact direct avec les patients.
Ces cartes sont des aide-mémoires
rapides et pratiques.

Vous pouvez les trouver à :

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



est Tip

Tip cards

- Language and communication
- People with a learning disability
- People with a sensory impairment
- Guiding people with a learning disability
- People with a mental health problem
- Asking service users for feedback
- Local information

Meeting the needs of people who have a learning disability

The physical health needs of people with learning disabilities are often overlooked because of communication difficulties.

Points to consider:

- Talk directly to the service user rather than to a carer, personal assistant or advocate.
- Explain what is going to happen to help reassure and calm them.
- Avoid the use of jargon. Use plain language with familiar words and short sentences.
- Check that you have understood what the person is saying to you and that they understand you.
- Make sure any further information is available in an appropriate format, such as easy-read.
- Provide time and opportunities for questions.

Nous avons trouvé un autre outil utile
sur le site web des services de santé
de Lanarkshire, au Royaume-Uni.

Il y offre des modèles de lettres pour les médecins
dans un langage facile à comprendre.

Vous pouvez trouver des exemples ici :

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

Kits de formation pour les auto-représentants

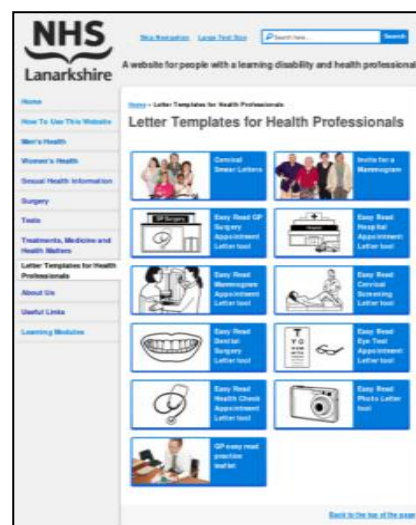
Nous devrions également nous assurer
que tout le monde est bien formé.

Des kits de formation pour les auto-représentants sont donc très utiles.

Vous pouvez en trouver un exemple à :

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

Nous n'avons pas trouvé d'exemple de formation pour les médecins
et les infirmières concernant les patients avec un handicap intellectuel.
Si vous en connaissez un, faites-le nous savoir !



Comment se plaindre en cas de problème

Dans tous les pays européens, vous pouvez vous plaindre de votre médecin ou de votre hôpital. Il existe différentes organisations de patients ou agences gouvernementales auprès desquelles vous pouvez déposer une plainte. Vous avez le droit d'obtenir des informations afin de savoir où vous rendre quand vous souhaitez vous plaindre.

Vous pouvez trouver ici un exemple du Royaume-Uni :

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

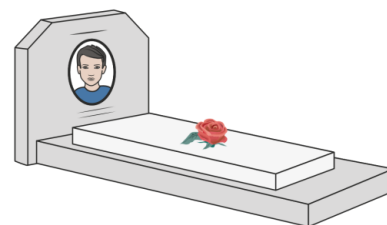
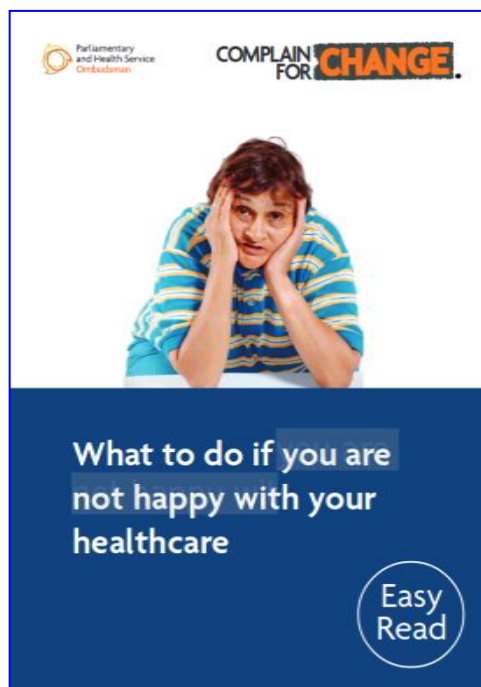
Enfin, nous devons parler quand tout va mal. Beaucoup de personnes avec un handicap intellectuel meurent parce qu'elles ne reçoivent pas le bon traitement. Mais les organisations de personnes handicapées ne le savent pas. Les informations sur la santé sont confidentielles et les médecins ne peuvent pas les remettre à d'autres personnes.

C'est pourquoi nous estimons qu'il est important que les organisations de personnes handicapées mettent en place un système où les gens peuvent les informer des décès en raison d'un mauvais traitement.

Cela peut contribuer énormément à améliorer les services de santé.

Vous pouvez trouver un exemple à :

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



www.santebd.org
image database

Mais ce service n'est malheureusement pas accessible aux personnes avec un handicap intellectuel.

5. Trouver des informations dans votre langue : Sur quoi devriez-vous faire campagne

Toutes ces informations peuvent déjà exister dans votre langue.
Vous pourriez avoir besoin d'aide pour les trouver sur Internet.

Une des premières choses que vous pouvez faire
est de vérifier si l'information existe dans votre langue.

- Si c'est le cas, vous pouvez vérifier si elle est vraiment accessible.
Vous pouvez également demander à un médecin de
vous
aider à vérifier si toutes les informations sont correctes.
- Dans de nombreux pays, l'information peut
ne pas être disponible dans un langage simple et clair.
Dans ce cas vous devriez mener une campagne pour l'obtenir.
Vous pouvez demander à une personne du milieu médical de vous
assister.
Vous pouvez demander de l'aide à votre gouvernement.



www.santebd.org
image database

Si vous avez besoin de commencer à écrire
de nouvelles informations sur certaines choses,
vous devrez vous assurer que ce que vous écrivez est
correct.

Une personne du milieu médical peut vous aider
à vérifier ce que vous avez écrit.

À www.easy-to-read.eu vous pouvez trouver des directives
sur la façon d'écrire dans un langage simple
dans de nombreuses langues européennes.



Vous pouvez également commencer avec des informations
existantes dans d'autres langues.

Si vous les avez traduites, c'est déjà un bon point de départ.
Mais vous devriez toujours revoir le texte
pour vous assurer qu'il est approprié pour votre pays.

Nous avons découvert que dans de nombreux pays, certaines informations sont déjà disponibles dans un langage facile à lire. Mais elles sont souvent incomplètes et parfois difficiles à trouver. Ce serait génial de rassembler ces informations au même endroit.

Nous avons trouvé 3 bons exemples :

L'organisation française www.santebd.org

a créé un site web avec des informations accessibles dans tous les domaines de la santé.

Il est dirigé par un groupe de travail de 40 représentants de différents types de professionnels du handicap et de la santé. Un groupe d'experts est en charge des illustrations.

Nous souhaitons que cela soit soutenu par de nombreuses organisations traditionnelles.

Nous souhaitons aussi que ce ne soit pas seulement pour les personnes handicapées.

Et voici comment ça fonctionne :

1. Vous sélectionnez ce que vous voulez savoir.
2. Vous choisissez si vous êtes un garçon, une fille, un homme ou une femme.
3. Vous sélectionnez le type de handicap que vous avez.
4. Puis, vous pouvez ouvrir un texte facile à comprendre.



Inclusion République tchèque a créé le site <http://www.ozdravi.org>

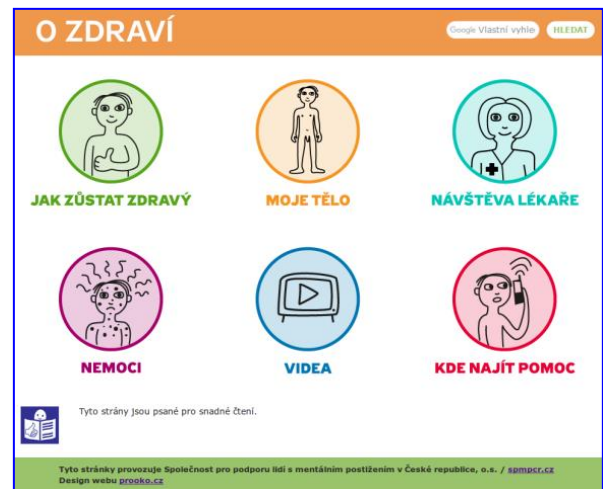
« Ozdraví » signifie « sur la santé » en tchèque.

Dans ce cas, le ministère tchèque de la Santé a fourni les fonds.

Le site a été développé conjointement par des auto-représentants et des médecins.

Vous pouvez également y trouver des vidéos et une ligne d'assistance.

Le site a tout sous un seul design et est très souvent utilisé.

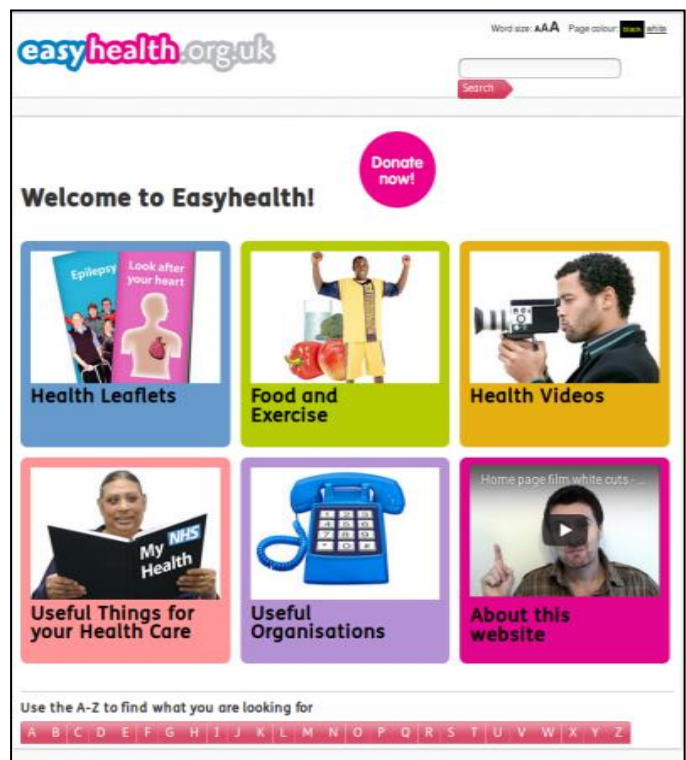


Easyhealth est un très bon exemple en langue anglaise.

Vous pouvez le trouver à www.easyhealth.org.uk

Easyhealth a vu qu'il y a déjà beaucoup d'informations accessibles sur la santé en anglais.

Leur objectif est de toutes les rassembler à partir de nombreuses personnes et de les rendre accessibles à tous. Easyhealth a été créé pour que les gens sachent où trouver des informations sanitaires accessibles. Il contient plus de 500 brochures, faites par de nombreuses organisations différentes. Vous pouvez les imprimer presque toutes directement.



L'information y est présentée sous des formes et des styles nombreux et variés.

Il peut également y avoir plusieurs brochures sur une seule question de santé.

Cela peut être déroutant,
mais c'est aussi une excellente source d'inspiration pour votre travail.

Quel que soit le modèle que vous choisissiez
pour rendre l'information sur la santé accessible dans votre pays

NOUS VOUS SOUHAITONS BEAUCOUP DE COURAGE ET DE SUCCÈS

Et si vous avez une réussite ou de bonnes pratiques à signaler,
Inclusion Europe serait heureuse d'en entendre parler.

6. Informations disponibles

Nous avons cherché sur Internet de bonnes informations sur la santé dans un langage accessible.

Dans certaines langues une grande quantité d'informations est disponible alors que dans d'autres langues, il n'y a presque pas d'informations accessibles.

Nous partageons ci-dessous cette information avec vous.

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>

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/Childrenwithalearningdisability/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.scll.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/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.stmgb.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/>

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/>

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