

Inclusion Europe

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



Come ottenere informazioni di facile comprensione riguardo all'assistenza sanitaria

Kit d'informazioni e campagna per rappresentare sé stessi

1. Introduzione.....	4
2. Come dovrebbero ricevere informazioni sanitarie le persone con disabilità intellettive?.....	5
3. Quali sono i diritti all'informazione?.....	7
4. Quali informazioni dovrebbe ricevere?.....	8
Consigli generali su come condurre una vita sana.....	9
Informazioni particolari riguardo a diverse malattie e condizioni.....	9
Informazioni riguardo ai trattamenti e alle medicine.....	9
Informazioni su come usare i servizi sanitari.....	10
Strumenti pratici per medici ed infermieri.....	11
Pacchetti di formazione per persone che vogliono rappresentare sé stesse.....	13
Come lamentarsi se le cose vanno male.....	13
5. Trovare informazioni nella propria lingua: per cosa ci si dovrebbe battere.....	15
6. Informazioni disponibili.....	19
English.....	19
Deutsch.....	20
Español.....	22
Français.....	22
Nederlands.....	23

Inclusion Europe

Rue d'Arlon 55, 1040 Bruxelles, Belgio

Email: secretariat@inclusion-europe.org

Telefono: +32 25 02 28 15

Sito internet: www.inclusion-europe.org



Questo rapporto è stato sovvenzionato dall'Unione europea. L'Unione Europea non è responsabile per i contenuti del rapporto.

2017 Inclusion Europe

Come ottenere informazioni di facile comprensione riguardo all'assistenza sanitaria

1. Introduzione

Le persone con disabilità intellettive hanno bisogno di un migliore accesso all'assistenza sanitaria.

Hanno bisogno di ricevere informazioni sanitarie in un linguaggio che possano comprendere.

Solo con queste informazioni, possono prendere le decisioni corrette riguardo alla propria salute. Inoltre, queste informazioni aiuteranno molte altre persone.

Ad esempio coloro che non comprendono perfettamente la lingua del proprio Paese.

Le organizzazioni dei disabili, da molti anni, hanno scritto informazioni di facile lettura.

Alcuni ospedali e medici usano già queste informazioni.

Esistono molti esempi di procedure raccomandate, ma spesso sono difficili da trovare.

Inclusion Europe vuole mostrare quali informazioni sanitarie dovrebbero essere a disposizione.

Vogliamo mostrare esempi di informazioni sanitarie comprensibili.

Vogliamo anche spiegare l'importanza di un buon sostegno personale.

Solo con informazioni accessibili e un buon sostegno

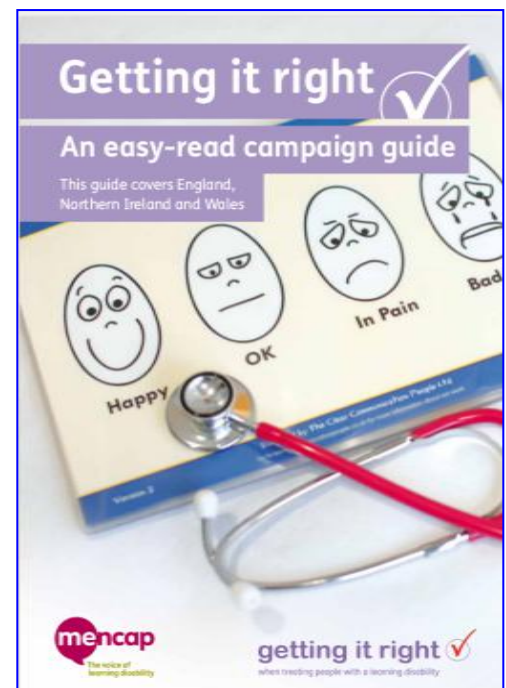
le persone con disabilità intellettive potranno prendere decisioni appropriate riguardo alla propria salute.

Vogliamo che tutti abbiano le stesse possibilità di vivere una vita in salute.

Questo documento aiuterà le persone con disabilità intellettive

che vogliono rappresentare sé stesse a far valere i propri diritti e a chiedere l'aiuto e le informazioni necessarie.

Incoraggerà le persone con disabilità intellettive a diventare attivamente coinvolte.



Questo documento è scritto in un linguaggio semplice.

Persone che vogliono rappresentarsi in prima persona e molti altri riusciranno ad utilizzarlo per il proprio lavoro.

2. Come dovrebbero ricevere informazioni sanitarie le persone con disabilità intellettive?

Ricevere e comprendere le informazioni sanitarie può essere complicato per molte persone, non solo per quelle con disabilità intellettive.

Principalmente, ci sono 2 ragioni per cui accade questo:

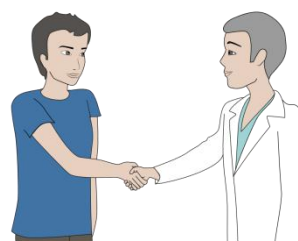
- 1) l'informazione è difficile da capire.
I medici devono studiare molti anni per comprenderla.
- 2) il personale medico ed i medici spesso non sono preparati per spiegarla.
Non sono formati per spiegare in modo semplice le cose alle altre persone.

Entrambi i problemi non sono facili da risolvere.

Alcuni ospedali e organizzazioni hanno scritto dei testi facili da comprendere o girato video per informare le

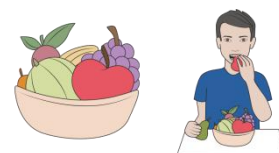
persone con disabilità intellettive riguardo ai diversi problemi di salute.

Queste informazioni aiutano le persone con disabilità intellettive ad ottenere informazioni base, come ad esempio:



www.santebd.org image database

- **consigli generali su come condurre una vita sana**, ad esempio cosa mangiare, come prendersi cura di sé stessi o l'importanza di fare esercizio.
- **informazioni particolari riguardo a diverse malattie**, ad esempio influenza, cosa fare in caso di dolore allo stomaco o se ci si è fatti del male.



www.santebd.org image database



www.santebd.org image database

Come ottenere informazioni di facile comprensione riguardo all'assistenza sanitaria

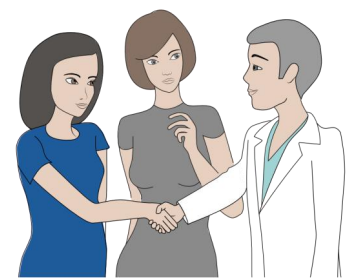
- **informazioni riguardo a trattamenti e medicine,**
ad esempio quando e come prendere le medicine.
- **informazioni riguardo a come usare i servizi sanitari,**
ad esempio andare dal farmacista, dottore, dentista o andare all'ospedale.

Queste informazioni base dovrebbero essere disponibili nella propria lingua per tutte le persone con disabilità intellettive. Dobbiamo migliorare nell'assicurarci che le informazioni esistenti raggiungano le persone che ne hanno bisogno.

Ad ogni modo, le informazioni scritte non sono abbastanza!

Ci sono persone che non sanno leggere abbastanza bene. La maggior parte delle persone avrà domande personali sulla propria salute.

Questo è il motivo per cui il sostegno personale è molto importante!



www.santebd.org image database

Molte persone con disabilità intellettive ricevono aiuto da un membro della propria famiglia o dal personale di servizio. Questo va bene se la persona che aiuta osserva alcune regole di base:

- chi assiste dovrebbe avere le capacità necessarie e gli strumenti per comunicare col paziente.
- i dottori non dovrebbero parlare solo con chi è di supporto, ma direttamente al paziente con una disabilità intellettiva.
La persona che assiste deve solo facilitare la comunicazione.
- le decisioni riguardo ai trattamenti devono essere prese solo dal paziente e non da chi assiste.

Se i pazienti con disabilità intellettive non sono sicuri di un trattamento, hanno, come chiunque altro, alcune possibilità:

- possono andare da un altro medico e chiedere una seconda opinione.
- possono chiedere consiglio a amici o parenti.
- possono rivolgersi alle organizzazioni indipendenti di pazienti e chiedere loro un consiglio.

Alcuni servizi sanitari offrono anche un supporto speciale: ad esempio, i servizi sanitari a Glasgow, in Scozia, hanno una squadra di infermieri che supportano l'assistenza sanitaria per tutti gli adulti con disabilità intellettive. La squadra lavora insieme a medici, ospedali e servizi per disabili.

3. Quali sono i diritti all'informazione?

In alcuni casi potrebbe essere utile sapere che Lei ha diritto ad avere informazioni accessibili. La maggior parte delle persone non va in tribunale per ottenere le informazioni di cui ha diritto. Inoltre, ci sono grandi differenze tra leggi internazionali e nazionali. Cosa avviene in pratica è un'altra questione. È però spesso utile conoscere i propri diritti quando si parla con altre persone.

Esiste una legge internazionale riguardo a questi diritti, la "Convenzione dei diritti delle persone con disabilità". La può trovare qui in versione facilitata:
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf

Questa legge dice che le persone con disabilità hanno diritto agli stessi servizi sanitari delle altre persone. Dice anche che questo deve essere "alla base di un libero ed informato consenso". Questo significa che Lei ha il diritto di

- 1) ottenere le informazioni in un modo che Lei possa capire.
- 2) ottenere il sostegno necessario a capire queste informazioni.
- 3) decidere da solo se vuole o meno sottoporsi ad un trattamento.
- 4) dire al medico un chiaro "sì" o "no" al trattamento.

I servizi sanitari non possono sottoporla a un trattamento se non è d'accordo.

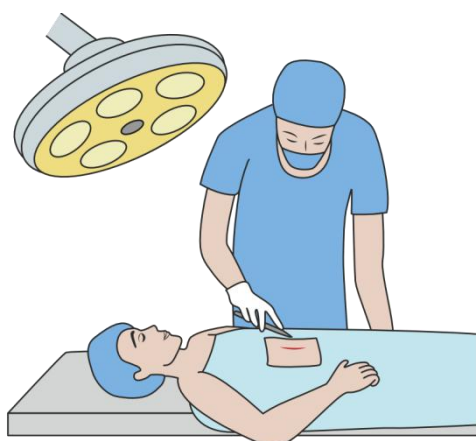


Questo si applica a tutti i trattamenti medici.
Ci sono alcune eccezioni in situazioni d'emergenza,
per esempio se qualcuno è stato investito da un'auto.



www.santebd.org image database

Nella maggior parte dei casi, questo consenso non è così importante,
ad esempio quando il dottore Le prescrive un trattamento per l'influenza.
Però, diventa molto importante in casi di trattamenti maggiori, come:



www.santebd.org image database

- medicine che cambiano la Sua mente o il Suo pensiero
- contraccettivi, aborto o sterilizzazione
- bloccare i Suoi movimenti, ad esempio, legandola a un letto
- ricoverarla in un ospedale senza il Suo consenso

Dovrebbe sapere che tutto questo non è legale, se non da il Suo consenso.

La legge internazionale dice, inoltre, che i medici e gli infermieri dovrebbero essere preparati a conoscere questi diritti.

Dovrebbero essere preparati anche a darle quest'informazione.

4. Quali informazioni dovrebbe ricevere?

Ci sono molti problemi di salute e procedure.

Ovviamente, non possiamo elencare qui tutte le informazioni che dovrebbe ricevere.

Però, abbiamo osservato le informazioni che sono già disponibili in diversi Paesi.

Crediamo che informazioni di facile comprensione dovrebbero essere disponibili almeno sui seguenti argomenti:

Consigli generali su come condurre una vita sana

- Bere
- Droghe e dipendenze
- Esercizio
- Cibo e dieta
- Salute al lavoro
- Pulizia
- Amore e sesso
- Menopausa



www.santebd.org
image database

- Vecchiaia
- Ciclo o mestruazioni
- Salute sessuale per gli uomini
- Salute sessuale per le donne
- Fumo
- Peso
- Benessere



www.santebd.org
image database

Informazioni particolari riguardo a diverse malattie e condizioni

- Abuso
- Asma
- Pressione del sangue
- Intestino e vescica
- Problemi respiratori
- Cancro (diverse forme)
- Costipazione
- Diabete
- Punto di morte
- Problemi alle orecchie



www.santebd.org
image database

- Epilessia
- Problemi agli occhi
- Cadute
- Sentirsi turbati
- Influenza
- Dolore
- Disturbi al cuore
- Salute mentale
- Dolore e malessere
- Infezioni sessualmente trasmissibili
- Problemi dentali



www.santebd.org
image database

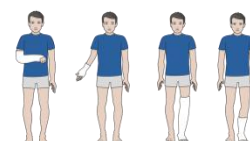
Informazioni riguardo ai trattamenti e alle medicine

- Esami del sangue
- TAC
- Elettroencefalogramma
- Endoscopia
- Apparecchi acustici
- Informazioni sui medicinali
- Risonanza magnetica



www.santebd.org
image database

- Terapia occupazionale
- Cure palliative
- Fisioterapia
- Cura posturale
- Precauzioni con i medicinali
- Vaccini
- Radiografie



www.santebd.org
image database

Come ottenere informazioni di facile comprensione riguardo all'assistenza sanitaria

Informazioni su come usare i servizi sanitari

- Riservatezza
- Consenso
- Andare dal farmacista
- Andare dal dentista
- Andare dal medico
- Andare all'ospedale
- Andare dall'ottico



- Libretto sanitario
- Come chiamare un'ambulanza
- Assicurazioni e pagamenti
- Testamento biologico o dichiarazione anticipata di trattamento
- Prendere le medicine
- Parlare con operatori sanitari
- Cosa fare in caso di emergenza

Strumenti pratici per medici ed infermieri

Per migliorare l'accessibilità dei servizi sanitari, ci sono anche strumenti pratici molto utili per medici ed infermieri. Essi dovrebbero essere disponibili in un unico luogo per ogni Paese ed in ogni lingua.

Ad esempio, il sito francese www.santebd.org offre immagini sulla salute da scaricare. Esse possono aiutare i medici e gli ospedali a rendere i propri documenti più accessibili. La maggior parte delle immagini in questo documento provengono dal sito Santebd.



Pacchetti di formazione per persone che vogliono rappresentare sé stesse

Ci vogliamo assicurare che tutti siano ben formati.

Per questo motivo, i pacchetti di formazione per persone che vogliono rappresentare sé stesse sono molto utili.

Può trovare un esempio su

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

Non abbiamo trovato un esempio di formazione per dottori ed infermieri riguardo alle disabilità intellettive.

Se ne conosce uno, ce lo faccia sapere!

Come lamentarsi se le cose vanno male

In tutti i Paesi europei

può lamentarsi

del Suo dottore o del Suo ospedale.

Ci sono diverse organizzazioni dei pazienti

o agenzie governative

che ascolteranno il Suo reclamo.

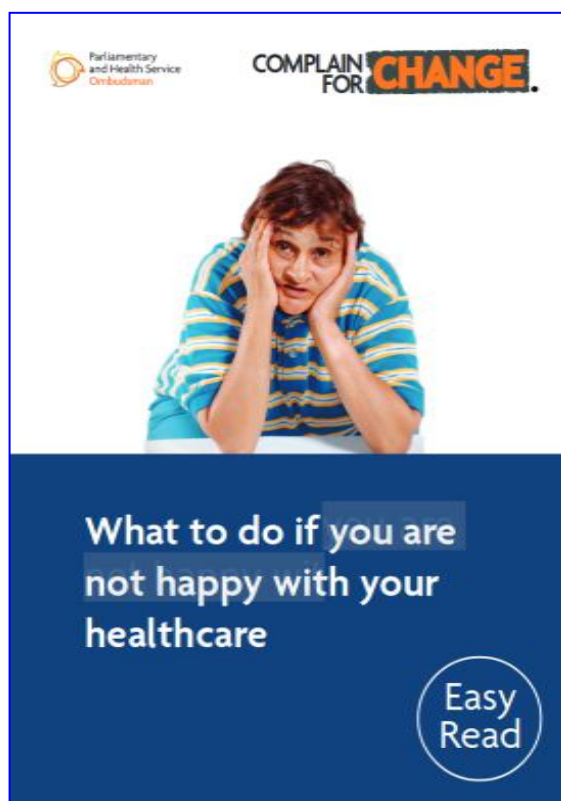
Ha il diritto di ricevere le giuste informazioni

su dove andare

quando vuole fare un reclamo.

Qui può trovare un esempio dal Regno Unito:

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



Infine, dobbiamo parlare di quando tutto va storto.

Molte persone con disabilità intellettive muoiono

perché non ottengono il trattamento giusto.

Le organizzazioni per le disabilità ed i ricercatori, però, non ne sono a conoscenza.

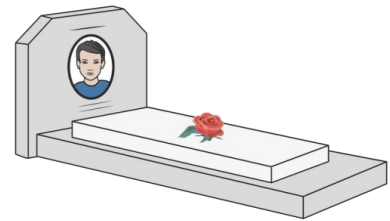
Le informazioni sanitarie sono confidenziali ed i medici non possono dirle ad altre persone.

Ecco perché pensiamo sia importante che le organizzazioni per le disabilità creino un sistema dove le persone possano informarsi sulle morti causate dai trattamenti sbagliati. Questo può aiutare molto a rendere migliore il servizio sanitario.

Può trovare un esempio su:

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

Purtroppo questo non è accessibile alle persone con disabilità intellettive.



www.santebd.org image database

5. Trovare informazioni nella propria lingua: per cosa ci si dovrebbe battere

Tutte queste informazioni potrebbero già esistere nella Sua lingua.
Potrebbe aver bisogno d'aiuto a trovarle su internet.

Il primo passo da fare è controllare se le informazioni esistono nella Sua lingua.

- Se esistono, può verificare se sono davvero accessibili.
Può anche chiedere al personale medico di aiutarla a controllare se tutte le informazioni sono corrette.
- In molti Paesi le informazioni potrebbero non essere in un linguaggio di facile lettura.
Allora dovrebbe battersi per ottenerle.
Può chiedere a del personale medico di supportarla in questo.
Può chiedere sostegno al Suo governo.



Se ha bisogno di iniziare a scrivere nuove informazioni riguardo ad alcune cose, deve assicurarsi che quello che scrive sia corretto.
Il personale medico può aiutarla a controllarlo.

Su www.easy-to-read.eu può trovare delle linee guida su come scrivere in linguaggio semplice in molte lingue europee.



Può anche iniziare con informazioni esistenti provenienti da altre lingue.
Se lo trova tradotto, ha un buon punto di partenza.
Deve però sempre lavorare sul testo, per assicurarsi che sia adatto al Suo Paese.

Abbiamo visto che in molti Paesi alcune informazioni sono già in linguaggio di facile lettura.
Non sempre però è completo.
Spesso non è facile da trovare.
Sarebbe fantastico raggrupparlo tutti in un unico posto.
Abbiamo trovato 3 buoni esempi su questo:

L'organizzazione francese www.santebd.org

ha creato un sito internet con informazioni accessibili in tutti i campi sanitari. È condotto da un gruppo di lavoro composto da 40 rappresentanti di diversi tipi di disabilità e da operatori sanitari.

Un gruppo di esperti si occupa delle illustrazioni.

Ci fa piacere sapere che è supportata da molte organizzazioni convenzionali. Ci fa piacere anche che non sia solo per persone con disabilità.

Funziona così:

1. Deve selezionare cosa vuole sapere.
2. Deve selezionare se è un maschio o una femmina, un uomo o una donna.
3. Deve selezionare il tipo di difficoltà che ha.
4. Alla fine può aprire un testo di facile comprensione.



Il sistema di integrazione della Repubblica Ceca ha creato il sito

<http://www.ozdravi.org>

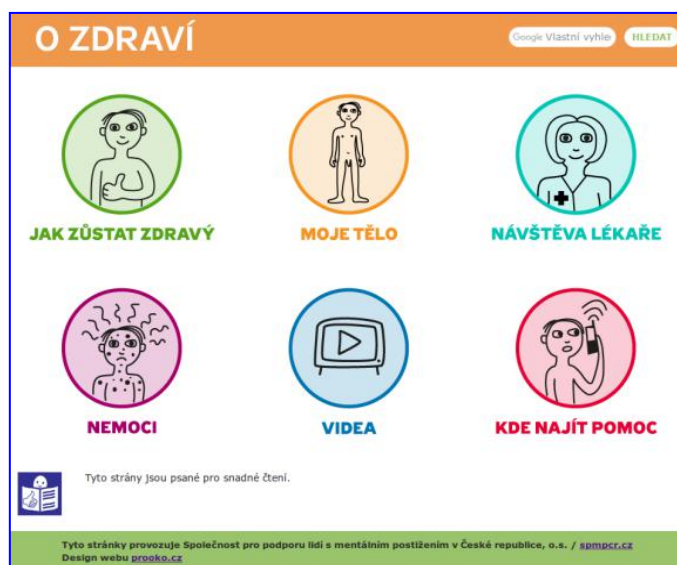
”O zdravi” significa “riguardo alla salute” in ceco.

Il ministro della Salute della Repubblica Ceca ha fornito il denaro.

Il sito è stato sviluppato con persone che vogliono rappresentare sé stesse e con medici.

Può trovare anche dei video e assistenza telefonica.

Il sito ha un unico stile ed è molto usato.



Easyhealth è un ottimo esempio in inglese.

Si può trovare su www.easyhealth.org.uk

Easyhealth ha scoperto che ci sono molte informazioni accessibili in inglese sulla salute.

Il loro scopo è di raccogliere tutto questo da molte persone diverse e renderlo disponibile a tutti.

Easyhealth è stato creato in modo che le persone sapessero dove trovare informazioni sanitarie accessibili.

Ci sono oltre 500 volantini, fatti da diverse organizzazioni.

Si possono stampare quasi tutti immediatamente.

Le informazioni hanno diversi stili e forme. Possono esserci moltissimi volantini su una sola domanda sanitaria.

Questo può confondere,

ma è anche una grande fonte d'ispirazione per il Suo lavoro.

A prescindere dal modello che sceglierà

per fare in modo che le informazioni sanitarie diventino accessibili nel Suo Paese

LE AUGURIAMO FORZA E SUCCESSO

Se ha un qualche successo o una buona pratica da presentare, Inclusion Europe sarà felice di ascoltarla.



6. Informazioni disponibili

Abbiamo cercato su internet informazioni sanitarie in un linguaggio accessibile. Ci sono molte informazioni disponibili in tante lingue.

In altre lingue non esiste praticamente nessuna informazione accessibile. Qui sotto, condividiamo queste informazioni con Lei.

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.sclde.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/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/>