

# **Hogyan szerezhetünk könnyen érthető információt egészségügyi témákban**

Tájékoztatófüzet és kampányanyag érdekvédőknek

1. Bevezetés.....	4
2. Hogyan juthatnak hozzá egészségügyi információhoz az értelmi fogyatékossgal élő emberek?	5
3. Milyen jogai vannak az információszerzéssel kapcsolatban?.....	8
4. Milyen információhoz kell hozzájutnia?.....	10
Az egészséges életvitellel kapcsolatos általános tanácsadás.....	10
Különbéle betegségekre és egészségügyi állapotokra vonatkozó speciális információ.....	10
Az egészségügyi szolgáltatások használatával kapcsolatos információk.....	12
Hasznos eszközök orvosoknak és ápolóknak.....	15
Oktatócsomagok érdekvédőknek.....	17
Hogyan tehet panaszt, ha rossz irányba mennek a dolgok?.....	17
5. Információszerzés az Ön anyanyelvén:amiért kampányolnia kellene.....	19
6. Elérhető információ.....	22
English.....	22
Deutsch.....	24
Español.....	25
Français.....	26
Nederlands.....	26

## **Inclusion Europe**

Rue d'Arlon 55, 1040, Brüsszel, Belgium

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

Telefon: +32 25 02 28 15

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



Ez a jelentés az Európai Unió finanszírozásával jött létre. Az EU semmilyen felelősséget nem vállal a jelentés tartalmával kapcsolatban.

**2017** Inclusion Europe

# 1. Bevezetés

Az értelmi fogyatékosokkal élő embereknek könnyebb hozzáférést kell biztosítani az egészségügyi ellátáshoz. Fontos, hogy az információ számukra érthető nyelven legyen.

Ugyanis csak az ilyen jellegű információval lesznek képesek az egészségükkel kapcsolatos döntéseket meghozni.

Az ilyen információ ugyanakkor sok más embernek is segíthet: például azoknak, akik nem értik jól az ország nyelvét.

A fogyatékos szervezetek már hosszú évek óta írnak könnyen érthető tájékoztatókat. Vannak kórházak és orvosok, akik már használják ezt az információt.

A bevált gyakorlatoknak sokféle példája létezik, ám ezeket gyakran nehéz megtalálni.

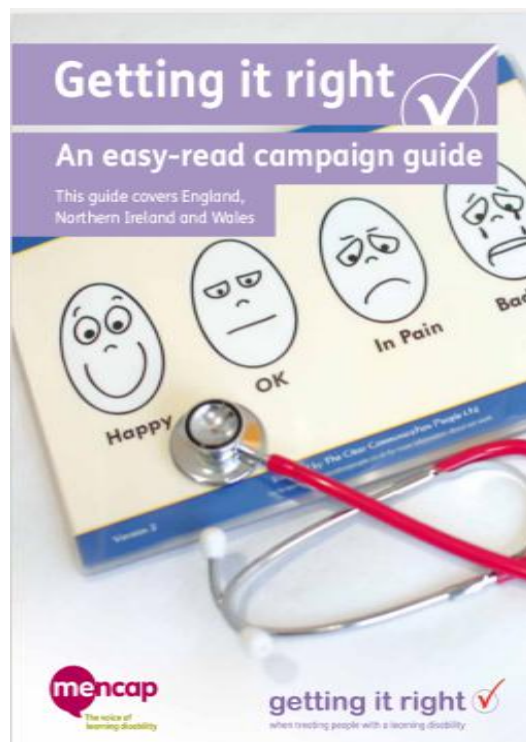
**Az Inclusion Europe azt szeretné megmutatni, milyen egészségüggyel kapcsolatos információkat kellene elérhetővé tenni.**

Szeretnénk bemutatni néhány példát az érthető egészségügyi információra. Ezenkívül szeretnénk elmagyarázni a jó személyes támogatás fontosságát.

Az értelmi fogyatékosokkal élők csak az elérhető információ és a jó támogatás segítségével képesek jó döntéseket hozni saját egészségükkel kapcsolatban.

**Mi azt akarjuk, hogy mindenkinek egyforma esélye legyen az egészséges élethez.**

Ez a füzet segít az értelmi fogyatékosokkal élők érdekvédőinek a szükséges támogatás és információ kérésében.



Arra bátorítja az értelmi fogyatékosággal élőket, hogy aktívan vegyenek részt ebben.

Ez a kiadvány egyszerű nyelven íródott.

Az érdekvédők és mások is fel tudják használni a munkájukhoz.

## 2. Hogyan juthatnak hozzá egészségügyi információhoz az értelmi fogyatékosággal élő emberek?

Az egészségügyi információk megszerzése és megértése sokaknak nehézséget okoz, nem csak az értelmi fogyatékosággal élőknek. Ennek leginkább 2 oka van:

- 1) Maga az információ nehezen érthető.  
Az orvosok is sok éven át tanulnak, hogy megértsék.
- 2) Az egészségügyiben dolgozók és az orvosok gyakran nem elég felkészültek az elmagyarázásukra.  
Nem képezték őket arra, hogy egyszerű módon magyarázzanak el dolgokat másoknak.

Egyik problémát sem könnyű megoldani.

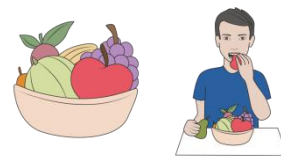
Vannak kórházak és szervezetek, ahol már írtak könnyen érthető szövegeket, vagy készítettek videókat az értelmi fogyatékosággal élők tájékoztatására, a különféle egészségügyi problémákra vonatkozóan.



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

Ez a tájékoztató abban segít az értelmi fogyatékosokkal élőknek, hogy alapvető információkat szerezzenek:

- **Általános tanácsok az egészséges életvitellel kapcsolatban,** például, mit együnk, hogyan gondoskodjunk magunkról, vagy a testmozgás fontosságáról.



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

- **Speciális információk a különféle betegségekről,** például az influenzáról, vagy hogy mi a teendő gyomorfájás esetén, vagy ha megsérült.

- **Információk a kezelésekről és gyógyszerekről,** például, mikor és hogyan kell bevenni a gyógyszert.



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

- **Információk az egészségügyi szolgáltatások használatáról,** például, ha gyógyszertárba, orvoshoz vagy fogorvoshoz megy.

Ezt az alapvető információt minden fogyatékkal élőknek a saját nyelvén elérhetővé kellene tenni.

Jobban meg kell bizonyosodnunk arról, hogy a meglévő információ elérhető azok számára, akiknek szükségük van rá.

**Azonban nem elég csupán az írott információ!**

Vannak emberek, akik nem tudnak elég jól olvasni. A legtöbb embernek az egészségével kapcsolatos személyes kérdése is van.



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

**Éppen ezért nagyon fontos a személyes támogatás!**

Sok értelmi fogyatékosokkal élő egy családtagjától vagy a szolgáltató személyzetétől kap támogatást.

Ez rendben van, ha a támogató betart néhány alapvető szabályt.

- A támogatónak rendelkeznie kell a pácienssel való kommunikációhoz szükséges készségekkel és eszközökkel.

- Az orvos ne csak a támogatóval beszéljen, hanem közvetlenül az értelmi fogyatékossgal élő pácienssel is.  
A támogató csak elősegíti ezt a kommunikációt.
- A kezelésekkal kapcsolatos döntéseket kizárólag a páciens, nem pedig a támogató hozhatja meg.

Ha az értelmi fogyatékossgal élő páciens nem biztos egy kezelésben, vannak egyéb lehetőségei – úgy, mint mindenki másnak:

- Elmehet egy másik orvoshoz egy második véleményért.
- Családtagjaihoz és barátaihoz fordulhat tanácsért.
- Független betegszervezetekhez fordulhat tanácsért.

Bizonyos egészségügyi szolgáltatók is felajánlják támogatásukat: Például a glasgow-i egészségügyi szolgáltatóknál van egy ápolókból álló csapat, akik támogatják az értelmi fogyatékossgal élő felnőttek egészségvédelmét.

A csapat együttműködik az orvosokkal, kórházakkal és a fogyatékossgai szolgáltatásokkal.

### 3. Milyen jogai vannak az információszerzéssel kapcsolatban?

Bizonyos esetekben segít, ha tudja, hogy jogában áll az elérhető információkhoz.

A legtöbb ember nem fordul bírósághoz azért, hogy megszerezze az őt megillető információt.

És nagy különbségek fordulnak elő a nemzetközi jog és a nemzeti jog terén.

Hogy mi történik a gyakorlatban, az egy másik téma.

De gyakran segít, ha tisztában van a jogaival, miközben másokkal beszél.

Létezik egy nemzetközi törvény ezekre a jogokra vonatkozóan.

Ez a „Fogyatékossgal élők jogairól szóló egyezmény”.

Itt megtalálja ennek könnyen olvasható változatát:

[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)

Ebben a törvényben az áll, hogy a fogyatékossgal élő embereknek ugyanolyan egészségügyi ellátást kell kapniuk, mint mindenki másnak.

Az is benne áll, hogy ennek „szabad és tájékoztatáson alapuló beleegyezésen” kell alapulnia.

Ez azt jelenti, hogy Önnek jogában áll

- 1) Olyan módon információt kapni, amelyet megért.
- 2) Megkapni a szükséges támogatást, hogy megértse ezt az információt.
- 3) Saját magának eldönteni, hogy szeretne-e igénybe venni egy





kezelést vagy sem.

4) Világos „igennel” vagy „nemmel” válaszolni az orvosnak a kezelésre.

Az egészségügyi szolgáltatók nem végezhetik el a kezelést, amennyiben Ön nem járul hozzá.

Ez minden orvosi kezelésre vonatkozik.

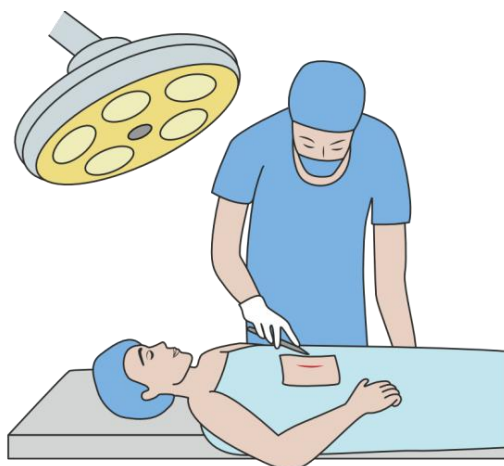
Csak sürgős helyzetekben fordulnak elő kivételek, például, ha valakit elütött egy autó.



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

A legtöbb helyzetben nem olyan fontos ez a hozzájárulás, például, amikor az orvos influenzával kezeli Önt.

De nagyon fontossá válhat komolyabb kezelések esetén, például:



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

- olyan gyógyszer esetén, amely a gondolkodását befolyásolja
- fogamzásgátlás, abortusz vagy sterilizálás esetén
- a mozgáskorlátozás esetén, például, ha megpróbálják odakötözni az ágyhoz
- ha a beleegyezése nélkül utalják be a kórházba

Tudnia kell, hogy mindez nem legális, amennyiben nem a beleegyezésével történik.

A nemzetközi jog azt is állítja, hogy az orvosoknak és az ápolóknak oktatásban kell részesülniük ezekkel a jogokkal kapcsolatban.

Arra is oktatni kell őket, hogy tájékoztassák Önt erről.

## 4. Milyen információhoz kell hozzájutnia?

Sokféle egészségügyi probléma és folyamat létezik.

Természetesen itt nem tudunk mindent felsorolni, amiről tájékoztatást kellene kapnia.

De utánanéztünk azoknak az információnak, amelyek már több országban elérhetők.

Hiszünk abban, hogy a könnyen érthető információnak legalább a következő témákban kell elérhetőnek lennie:

### Az egészséges életvitellel kapcsolatos általános tanácsadás

- Ivás/alkohol
- Drogok és függőségek
- Testmozgás
- Étel és étrend
- Egészség a munkahelyen
- Tisztálkodás
- Szerelem és szex
- Menopauza
- Öregedés
- Menstruáció, ciklus
- Férfiak nemi egészsége
- Nők nemi egészsége
- Dohányzás
- Testsúly
- Jó egészség



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



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

### Különböző betegségekre és egészségügyi állapotokra vonatkozó speciális információ

- Bántalmazás
- Asztma
- Vérnyomás
- Belek és húgyhólyag
- Légzési problémák
- Rák (különböző típusok)
- Székrekedés
- Cukorbetegség
- Halál
- Fülproblémák
- Epilepszia
- Szemproblémák
- Esések
- Idegesség
- Influenza
- Gyász
- Szívbetegség
- Mentális egészség
- Fájdalom és kellemetlen érzés
- Szexuális úton terjedő fertőzések
- Fogproblémák



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

## Kezelésekre és gyógyszerekre vonatkozó információ

- Vérvétel
  - CT-vizsgálat
  - EEG
  - Endoszkópia
  - Hallókészülékek
  - Gyógyszerekkel kapcsolatos információ
  - MRI-vizsgálat
- 
- [www.santebd.org](http://www.santebd.org)  
image database
- Foglalkozásterápia
  - Palliatív ellátás
  - Fizioerápia
  - Testtartás
  - Gyógyszerekkel kapcsolatos elővigyázatosság
  - Oltások
  - Röntgenvizsgálatok

## Az egészségügyi szolgáltatások használatával kapcsolatos információk

- Bizalom
  - Hozzájárulás
  - A gyógyszertárban
  - A fogorvosnál
  - Az orvosnál
  - Kórházban
  - A szemészetben
  - Kórházi útlevelek vagy egészségügyi könyvek
- Hogyan kell mentőt hívni
  - Biztosítások és kifizetések
  - Élő végrendelet vagy előre rendelkezés
  - Gyógyszerbevétel
  - Beszélgetés egészségügyi szakemberekkel
  - Mi a teendő vészhelyzet esetén

## Hasznos eszközök orvosoknak és ápolóknak

Úgy véljük, az orvosoknak vagy ápolóknak szóló hasznos eszközök is sokat segítenek az egészségügyi szolgáltatások elérésének javítása szempontjából.

Ezeket minden ország vagy nyelv esetében egy helyen elérhetővé kellene tenni.

Például a következő francia oldal:

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

egészségügyi képeket kínál letöltésre.

Ezek segítséget nyújthatnak az orvosoknak és kórházaknak, hogy a dokumentumaik még elérhetőbbé váljanak.

Ebben a kiadványban a legtöbb kép szintén a santbd oldaláról származik.

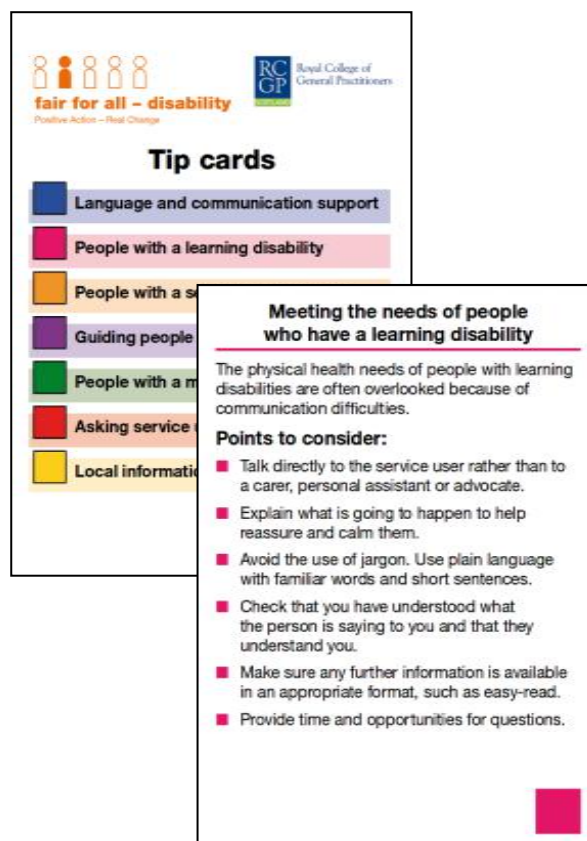


A hasznos eszközök egy másik jó példája a Tipp kártyák, Skóciából. Ezek a kártyák mentősöknek, fogorvosoknak, orvosoknak és mindenki másnak készülnek, akik a páciensekkel közvetlen kapcsolatba lépnek.

A kártyák gyors emlékeztetőket tartalmaznak.

Itt található:

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



Egy másik hasznos eszközt az Egyesült Királyságbeli Lanarkshire egészségügyi szolgáltatóinak weboldalán találtuk. Itt egyszerű nyelven megfogalmazott levélpiszkozatokat találhat orvosoknak és egészségügyi szolgáltatóknak.

A példákat itt találhatja:

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



## Oktatócsomagok érdekvédőknek

Gondoskodnunk kell arról is, hogy mindenki megfelelő képzésben részesüljön.

Az érdekvédőknek készült oktatócsomagok különösen hasznosak.

Itt található egy példát:

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

Nem találtunk azonban példát orvosoknak és ápolóknak szóló oktatóanyagot az értelmi fogyatékosokra vonatkozóan.

Amennyiben ismer ilyet, kérjük, tudassa velünk!

## Hogyan tehet panaszt, ha rossz irányba mennek a dolgok?

Minden európai országban panaszt tehet az orvosára vagy a kórházára.

Különbözö betegszervezetek vagy kormányzati ügynökségek léteznek, ahol panaszt emelhet.

Jogában áll tájékozódni arról, hová fordulhat, ha panasza van.

Itt található egy példát az Egyesült Királyságból:

[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)



Végül pedig beszélnünk kell arról az esetről, ha minden rosszra fordul. Sok értelmi fogyatékossggal élő ember azért hal meg, mert nem kapja meg a megfelelő kezelést, viszont a fogyatékos szervezetek és kutatók nem szereznek tudomást róla.

Az egészségügyi adatok bizalmasak, és az orvosok nem adhatnak ki információt másoknak.

Éppen ezért érezzük fontosnak, hogy a fogyatékos szervezetek felállítsanak egy rendszert, ahol az emberek beszámolhassanak a rossz kezelések miatt történt halálesetekről.

Ez sokat segíthet az egészségügyi ellátás javításában.

Itt találhat egy példát:

[https://www.bris.ac.uk/sps/leder/  
notification-system/](https://www.bris.ac.uk/sps/leder/notification-system/)

De sajnos ez nem elérhető maguknak az értelmi fogyatékosokkal élőknek.

## 5. Információszerzés az Ön anyanyelvén: amiért kampányolnia kellene

Mindez az információ talán már az Ön anyanyelvén is létezik. Talán segítségre van szüksége, hogy megtalálja az interneten.

Az első lépés, amit megtehet, hogy ellenőrizze, hogy az információ elérhető-e az anyanyelvén.

Ha ott van, akkor ellenőrizheti, hogy valóban hozzáférhető-e.

Felkérhet egy egészségügyben dolgozó szakembert, hogy segítsen Önnek az információk helyességének leellenőrzésében.



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

Sok országban az információ talán nem könnyen érthető nyelvezeten íródott. Ez esetben egy kampányt kellene folytatni ennek érdekében. Megkérhet egy egészségügyben dolgozó szakembert, hogy támogassa ebben. Kérheti a kormánya segítségét is támogatásért.

Amennyiben bizonyos dolgokról új információkat kell írnia, meg kell győződnie az írott anyag helyességéről. Egy egészségügyben dolgozó szakember segíthet ezek leellenőrzésében.

A [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu) weboldalon útmutatót talál arra vonatkozóan, hogyan írhat egyszerű nyelvezeten több európai nyelven.



Ezenkívül a más nyelveken már elérhető információk közül is válogathat. Ha lefordíttatja ezeket, az egy jó kiindulópont.

De minden esetben dolgozza át a szöveget úgy, hogy a saját országára nézve helyesek legyenek az információk.



Tapasztalataink szerint sok országban már létezik egyszerű nyelven íródott információ.

De ezek gyakran nem teljeseek, ráadásul nem mindig könnyű megtalálni. Jó lenne, ha mindent egy helyen össze lehetne gyűjteni.

Erre 3 jó példát találtunk:

Egy francia szervezet, a [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

egy olyan webhelyet hozott létre, ahol az egészségügy minden területére kiterjedő elérhető információ megtalálható.

Ezt egy különféle fogyatékoságokkal és egészségügyi szakemberekből álló, 40 képviselőből álló munkacsoport hozta létre.

Az illusztrációk helyességéért szakértők csoportja felel.

Ebben az tetszik, hogy sok fontos szervezet is támogatja.

Az is tetszik, hogy nem csak a fogyatékosággal élőknek szól.

Így működik:

1. Ön kiválasztja azt, amiről többet szeretne megtudni.
2. Kiválasztja, hogy fiú, lány, férfi vagy nő.
3. Kiválasztja, hogy milyen típusú nehézsége van.
4. Végül pedig megnyithat egy könnyen érthető szöveget.





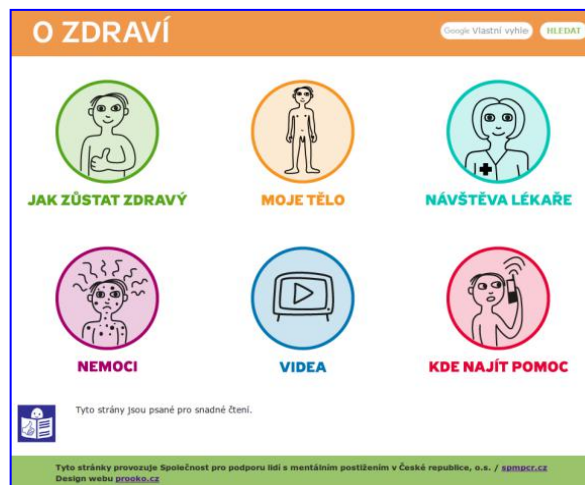
Az Inclusion Csehország ezt az oldalt hozta létre: <http://www.ozdravi.org>  
Az „O zdravi” cseh nyelven azt jelenti, hogy „az egészségről”.

Itt a cseh egészségügyi minisztérium adta a pénzt.

Az oldalt az érdekvédők és orvosok együtt fejlesztették.

Az oldalon videókat és telefonos információs szolgálatot is talál.

Az oldalt egészesre tervezték, és nagyon gyakran használják.



Az Easyhealth egy nagyon jó angol nyelvű példa.

A [www.easyhealth.org.uk](http://www.easyhealth.org.uk) oldalon található.

Az Easyhealth szerint sok egészséggel kapcsolatos elérhető információ van angol nyelven.

A céljuk az, hogy sok különböző embertől összegyűjtsék mindezt az információt, és mindenki számára hozzáférhetővé tegyék.

Az Easyhealth úgy jött létre, hogy az emberek tudják, hol keressék az egészséggel kapcsolatos hozzáférhető információkat. Több mint 500 broszúra van, amelyeket különféle szervezetek írtak.

Szinte minden broszúra azonnal kinyomtatható.

Az információ sok különböző stílusban és formában található.

Előfordulhat, hogy számos broszúra jelent meg egyetlen egészséggel kapcsolatos kérdéssel.



Ez megtévesztő lehet,  
azonban nagyszerű forrás saját munkájának elősegítésére.

Függetlenül attól, hogy melyik modellt követi, hogy elérhetővé tegye az egészségügyi információkat a saját országában,

***SOK ERŐT ÉS SIKERT KÍVÁNUNK ÖNNEK!***

És amennyiben bármilyen sikerről vagy bevált gyakorlatról szeretne beszámolni, az Inclusion Europe-nál örömmel fogunk hallani róla.

## 6. Elérhető információ

Az interneten egészségüggyel kapcsolatos jó, használható és érthető nyelven íródott információkat kerestünk.

Bizonyos nyelveken sok információ található.

Más nyelveken szinte semmilyen elérhető információ nincs.

Alább ezt osztjuk meg Önnel.

### 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/Childrenwithlearningdisability/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/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](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.bekijhetnuchter.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/>

