

Inclusion Europe

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



Kā vienkārši saprast informāciju par veselības aprūpi

Informācija un kampaņas komplekts tiem, kas aizstāv paši sevi

1. Ievads.....	4
2. Kā cilvēki ar intelektuālo invaliditāti saņem informāciju par veselību?.....	5
3. Kādas ir jūsu tiesības uz informāciju?.....	7
4. Kāda informācija jums ir jāsaņem?.....	8
Vispārīgi padomi par to, kā dzīvot veselīgi.....	8
Specifiska informācija par dažādām slimībām un stāvokļiem.....	9
Informācija par ārstēšanu un medikamentiem.....	9
Informācija par to, kā izmantot veselības aizsardzības dienestus.....	9
Praktiska palīdzība ārstiem un medmāsām.....	10
Apmācības komplekti tiem, kas aizstāv paši sevi.....	11
Kā sūdzēties, ja kaut kas nav kārtībā.....	11
5. Informācijas meklēšana jūsu valodā: par ko var organizēt pasākumu kopumu.....	12
6. Pieejamā informācija.....	15
English.....	15
Deutsch.....	16
Español.....	17
Français.....	17
Nederlands.....	19

Inclusion Europe Rue d'Arlon 55, 1040 Brisele, Beļģija

E-pasts: secretariat@inclusion-europe.org

Tālrunis: +32 25 02 28 15

Tīmekļa vietne: www.inclusion-europe.org



Šī pārskata veidošanu ir finansējusi Eiropas Savienība. ES neuzņemas atbildību par šī pārskata saturu

2017 Inclusion Europe

1. Ievads

Cilvēkiem ar intelektuālo invaliditāti ir nepieciešama labāka piekļuve informācijai par veselības aprūpi valodā, kuru viņi saprot. Tikai ar šādu informāciju viņi var pieņemt pareizus lēmumus attiecībā uz veselību. Šī informācija palīdzēs arī daudziem citiem cilvēkiem.

Piemēram, tiem, kuri labi nesaprot attiecīgās valsts valodu.

Invalīdu organizācijas jau pirms daudziem gadiem ir sagatavojušas viegli lasāmu informāciju.

Šo informāciju izmanto arī dažās slimnīcās un medicīnas speciālisti.

Ir vairāki labās prakses piemēri.

Tomēr tos bieži ir grūti atrast.



Inclusion Europe vēlas parādīt, kādai informācijai par veselību ir jābūt pieejamai.

Mēs vēlamies parādīt saprotamas veselības informācijas piemērus.

Mēs vēlamies arī izskaidrot laba personiskā atbalsta svarīgumu.

Tikai ar pieejamu informāciju un labu atbalstu cilvēki ar intelektuālo invaliditāti var pieņemt pareizus lēmumus par veselību.

Mēs vēlamies, lai ikvienam ir vienlīdzīgas iespējas dzīvot veselīgu dzīvi.

Šis dokuments palīdzēs padomdevējiem ar intelektuālo invaliditāti lūgt nepieciešamo atbalstu un informāciju.

Tādējādi cilvēki ar intelektuālo invaliditāti tiks iedrošināti iesaistīties aktīvāk.

Šis dokuments ir uzrakstīts vienkāršā valodā.

Tie, kas aizstāv paši sevi, un citi to var izmantot savā darbā.

2. Kā cilvēki ar intelektuālo invaliditāti saņem informāciju par veselību?

Saņemt un saprast informāciju par veselību daudziem cilvēkiem ir sarežģīti, ne tikai cilvēkiem ar intelektuālo invaliditāti.

Tam ir divi iemesli.

- 1) Grūti saprotama ir pati informācija.
Lai to saprastu, pat medicīnas speciālistiem ir jāstudē daudzus gadus.
- 2) Medicīnas darbinieki bieži vien nespēj to izskaidrot.
Viņi nav mācījušies izskaidrot cilvēkiem jautājumus vienkāršā veidā.

Abas problēmas atrisināt nav vienkārši.

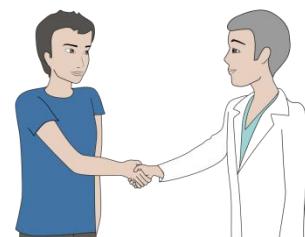
Dažās slimnīcās un organizācijās ir uzrakstīti viegli saprotami teksti vai izveidoti videoklipi, kas informē cilvēkus ar intelektuālo invaliditāti par dažādām veselības problēmām.

Šī informācija palīdz cilvēkiem ar intelektuālo invaliditāti saņemt pamatinformāciju:

- **Vispārīgi padomi par to, kā dzīvot veselīgi,** piemēram, ko ēst un kā parūpēties par sevi vai par fizisko nodarbību svarīgumu.
- **Specifiska informācija par dažādām slimībām,** piemēram, par gripu, par to, ko darīt vēdergraižu gadījumā vai tad, ja ir gūts savainojums.
- **Informācija par ārstēšanu un medikamentiem,** piemēram, par to, kad un kā jālieto medikamenti.
- **Informācija par to, kā izmantot medicīnas pakalpojumus,** piemēram, par iešanu uz aptieku, pie ārsta, zobārsta vai došanos uz slimnīcu.

Šī ir pamatinformācija, kurai jābūt pieejamai visiem cilvēkiem ar intelektuālo invaliditāti.

Mums ir jāuzlabo esošās informācijas nokļūšanu pie cilvēkiem, kuriem tā ir vajadzīga.



www.santebd.org image database



www.santebd.org image database



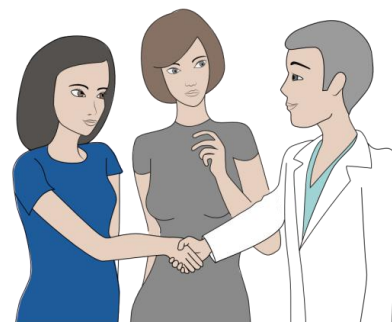
www.santebd.org image database

Tomēr ar rakstīto informāciju vien nepietiek!

Ir cilvēki, kuri neprot pietiekami labi lasīt. Lielākajai daļai cilvēku ir personiskas dabas jautājumi par veselību.

Tāpēc ļoti svarīgs ir personisks atbalsts!

Daudziem cilvēkiem ar intelektuālo invaliditāti palīdz ģimenes locekļi vai dienestu darbinieki. Tas ir labi, ja atbalstītāji ievēro dažus pamata nosacījumus.



www.santebd.org image database

- Atbalstītājiem ir jābūt noteiktām prasmēm un materiāliem, lai sazinātos ar pacientu.
- Ārstam nav jārunā tikai ar atbalstītāju, bet tieši jāvēršas pie pacienta ar intelektuālo invaliditāti. Atbalstītājs tikai palīdz sazināties.
- Lēmums par ārstēšanu jāpieņem tikai pacientam pašam, nevis atbalstītājam.

Ja patients ar intelektuālo invaliditāti nav pārliecināts par ārstēšanu, tāpat kā jebkura cita cilvēka gadījumā, ir dažādas iespējas:

- Var doties pie cita ārsta un noskaidrot citu viedokli.
- Var lūgt padomu draugiem un ģimenes locekļiem.
- Var doties uz neatkarīgām pacientu organizācijām un lūgt padomu tām.

Arī daži veselības aprūpes dienesti piedāvā konkrētu palīdzību: piemēram, veselības aprūpes dienestam Glāzgovā, Skotijā, ir māsu komanda, kas atbalsta veselības aprūpi pieaugušajiem, kuriem ir intelektuālā invaliditāte.

Šī komanda sadarbojas ar ārstiem, slimnīcām un invalīdu palīdzības dienestiem.

3. Kādas ir jūsu tiesības uz informāciju?

Dažos gadījumos ir noderīgi zināt, ka jums ir tiesības uz informācijas pieejamību.

Daudzi cilvēki nedodas uz tiesu, lai saņemtu viņiem likumīgi saņemamo informāciju.

Turklāt starptautiskās tiesības un valsts likumi būtiski atšķiras.

Vēl cita lieta ir tas, kas notiek praksē.

Tomēr, runājot ar citiem cilvēkiem, bieži vien ir svarīgi zināt savas tiesības.

Šīs tiesības nosaka starptautiskais likums.

Tā ir "Konvencija par personu ar invaliditāti tiesībām".

Viegli lasāmo versiju var atrast šeit:

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

Šis likums nosaka, ka personām ar invaliditāti ir jāsaņem tādi paši medicīnas pakalpojumi kā citiem cilvēkiem.

Tas nosaka arī to, ka tam jānotiek

"saskaņā ar brīvu un informētu piekrišanu".

Tas nozīmē, ka jums ir tiesības:

- 1) Saņemt informāciju tādā veidā, kā jūs to varat saprast.
- 2) Saņemt nepieciešamo atbalstu, lai šo informāciju saprastu.
- 3) Nolemt, vai vēlaties saņemt ārstēšanu vai nevēlaties.
- 4) Pateikt ārstam skaidru "jā" vai "nē" attiecībā uz ārstēšanu.

Veselības aprūpes dienesti nedrīkst veikt ārstēšanu, ja jūs nepiekrītat.

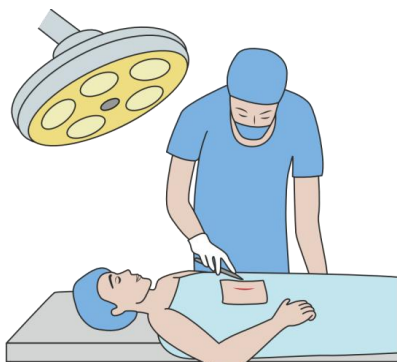
Tas attiecas uz jebkādu medicīnisko aprūpi. Izņēmums ir vienīgi ārkārtas gadījumi, piemēram, ja kāds jums uzbrauc ar mašīnu.



www.santebd.org image database

Lielākajā daļā gadījumu šī piekrišana nav tik svarīga, piemēram, ja ārsts ārstē gripu.

Tomēr tas kļūst ļoti nozīmīgi būtiskākas ārstēšanas gadījumos, piemēram:



www.santebd.org image database

- medikamenti, kas maina jūsu prātu vai domāšanu;
- kontracepcijas līdzekļi, aborts vai sterilizācija;
- kustību ierobežošana, piemēram, piesiešana pie gultas;
- ievietošana slimnīcā bez jūsu piekrišanas.

Jums ir jāzina, ka nekas no tā nav legāli, ja jūs nepiekrītat.

Starptautiskais likums nosaka arī to, ka ārstiem un medmāsām ir jābūt apguvušiem šīs tiesības. Viņiem ir jāprot arī sniegt šo informāciju.

4. Kāda informācija jums ir jāsaņem?

Pastāv daudz dažādas veselības problēmas un procedūras. Protams, mēs šeit nevaram uzskaitīt visu, par ko jums būtu jāsaņem informācija. Tomēr mēs esam sameklējuši informāciju, kura jau ir pieejama dažādās valstīs. Mēs uzskatām, ka vienkārši uztveramai informācijai ir jābūt pieejamai vismaz par turpmāk uzskaitītajiem tematiem.

Vispārīgi padomi par to, kā dzīvot veselīgi

- Dzērieni
- Zāles un atkarības
- Vingrinājumi
- Pārtika un diētas
- Veselība darba vietā
- Tīrība
- Mīlestība un sekss
- Menopauze



www.santebd.org
image database

- Vecums
- Mēnešreižu periodi
- Seksuālā veselība vīriešiem
- Seksuālā veselība sievietēm
- Smēķēšana
- Svars
- Labklājība



www.santebd.org
image database

Specifiska informācija par dažādām slimībām un stāvokļiem

- Astma
- Pārmērīga (ļauņprātīga) lietošana
- Asinsspiediens
- Zarnas un urīnpūslis
- Elpošanas problēmas
- Vēzis (dažādas formas)
- Aizcietējumi
- Diabēts
- Nāve
- Ausu problēmas
- Epilepsija
- Acu problēmas
- Krišana
- Sajūtu sajukums
- Gripa
- Skumjas
- Sirds slimības
- Garīgās slimības
- Sāpes un diskomforts
- Seksuāli transmisīvās infekcijas
- Zobu problēmas



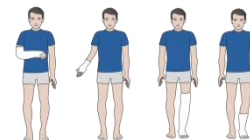
www.santebd.org image database

Informācija par ārstēšanu un medikamentiem

- Asins analīze
- DT skenēšana
- EEG
- Endoskopija
- Dzirdes aparāti
- Informācija par medikamentiem
- MRI izmeklējumi
- Ergoterapija
- Paliatīvā aprūpe
- Psihoterapija
- Posturālā aprūpe
- Piesardzības pasākumi attiecībā uz medikamentiem
- Vakcinācija
- Rentgenizmeklējums



www.santebd.org image database



www.santebd.org image database

Informācija par to, kā izmantot veselības aizsardzības dienestus

- Konfidencialitāte
- Piekrišana
- Došanās uz aptieku
- Došanās pie zobārsta
- Došanās pie ārsta
- Došanās uz slimnīcu
- Došanās pie acu ārsta
- Slimnīcas kartiņa vai sanitārā grāmatiņa
- Kā izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību
- Apdrošināšana un maksājumi
- Iepriekšēji norādījumi par personas aprūpi, kad pati persona vairs nespēs pieņemt lēmumus
- Medikamentu lietošana
- Sarunas ar medicīnas darbiniekiem
- Ko darīt ārkārtas gadījumā



www.santebd.org image database

Apmācības komplekti tiem, kas aizstāv paši sevi

Mums ir jānodrošina, lai ikviens ir labi apmācīts. Lai to sasniegtu, ļoti noder šie Apmācības komplekti tiem, kas aizstāv paši sevi. Viens paraugs ir atrodamš šeit: <https://www.sclد.org.uk/healthy-eating-healthy-living-pack/>

Mēs neatradām apmācības piemēru ārstiem un medmāsām par intelektuālo invaliditāti.

Ja jūs tādu zināt, paziņojiet mums!

Kā sūdzēties, ja kaut kas nav kārtībā

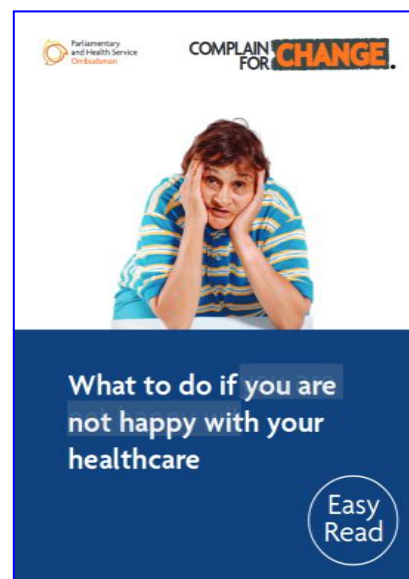
Visās Eiropas valstīs jūs varat iesniegt sūdzību par ārstu vai slimnīcu.

Sūdzības pieņem dažādas pacientu organizācijas vai valsts aģentūras.

Jums ir tiesības uz informāciju par to, kur griezties, lai iesniegtu sūdzību.

Šeit ir piemērs no Apvienotās Karalistes:

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



Visbeidzot, mums ir jārunā par gadījumiem, kad ir pavisam slikti.

Daudzi cilvēki ar intelektuālo invaliditāti faktiski mirst tāpēc, ka viņi nesaņem pareizu ārstēšanu.

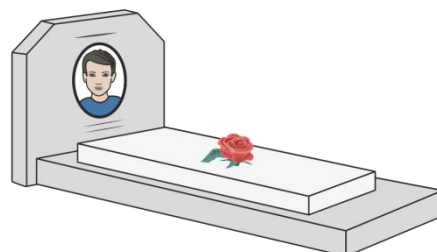
Bet invalīdu organizācijas un pētnieki nesaņem informāciju par to. Informācija par veselības stāvokli ir konfidenciāla, un ārsts nevar to dot citiem cilvēkiem.

Tāpēc mēs uzskatām, ka būtiski ir, lai invalīdu organizācijas izveido sistēmu, kur cilvēki var informēt par nāves gadījumiem nepareizas ārstēšanas dēļ.

Tādējādi var būtiski palīdzēt veselības aizsardzības dienestiem.

Piemērs ir atrodamš šeit:

<https://www.bris.ac.uk/sps/leder/notification-system/>, bet tas nav pieejams pašiem cilvēkiem ar intelektuālo invaliditāti.



www.santebd.org image database

5. Informācijas meklēšana jūsu valodā: par ko var organizēt pasākumu kopumu

Visa šī informācija var būt pieejama jūsu valodā.
Jums var būt vajadzīga palīdzība, lai to atrastu internetā.

Pirmais solis ir pārbaudīt, vai informācija ir pieejama jūsu valodā.

- Ja tā ir pieejama, jāpārbauda, vai tai var piekļūt.
Jūs varat lūgt medicīnas personālam palīdzību, lai pārbaudītu, vai visa informācija ir pareiza.



- Daudzās valstīs informācija var nebūt viegli saprotamā valodā.
Tad var organizēt pasākumus, lai to iegūtu.
Varat lūgt palīdzību medicīnas personālam, kas jūs var atbalstīt.
Atbalstu var lūgt arī valsts iestādēm.

Ja jums ir jāraksta jauna informācija par kādiem jautājumiem, jums jāpārlicinās, vai tas, ko rakstāt, ir pareizi.

Medicīnas personāls var palīdzēt to pārbaudīt.

Vietnē www.easy-to-read.eu var atrast vadlīnijas par to, kā rakstīt vienkāršā valodā daudzās Eiropas valodās.

Varat sākt, izmantojot esošo informāciju citās valodās.

Ja varat tulkot, jums ir labs sākumpunkts.

Bet jums vienmēr ir jāstrādā ar tekstu tā, lai nodrošinātu, ka tas ir atbilstošs jūsu valstij.



Mēs esam redzējuši, ka dažādās valstīs kāda informācija jau ir vienkāršā valodā.

Bet bieži tā nav pilnīga.

Turklāt to bieži nav viegli atrast.

Būtu lieliski to apkopot vienuviet.

Mēs esam atraduši trīs šādus piemērus:

Organizācija Francijā www.santebd.org ir izveidojusi tīmekļa vietni ar pieejamu informāciju par visām veselības jomām.

To ir izveidojusi darba grupa, kas sastāv no 40 dažādu invaliditātes veidu pārstāvjiem, kā arī medicīnas speciālistiem. Ekspertu grupa ir atbildīga par ilustrācijām.

Šeit mums patīk tas, ka to atbalsta lielākās organizācijas.

Mums patīk arī tas, ka šī informācija ir paredzēta ne tikai cilvēkiem ar invaliditāti.

Tas darbojas šādi:

1. Jūs izraugieties, ko vēlaties zināt.
2. Jūs norādāt, vai esat zēns, meitene, vīrietis vai sieviete.
3. Jūs norādāt, kādas problēmas jums ir.
4. Visbeidzot jūs varat atvērt viegli saprotamu tekstu.



Organizācija "Inclusion Czech Republic" ir izveidojusi vietni

<http://www.ozdravi.org>

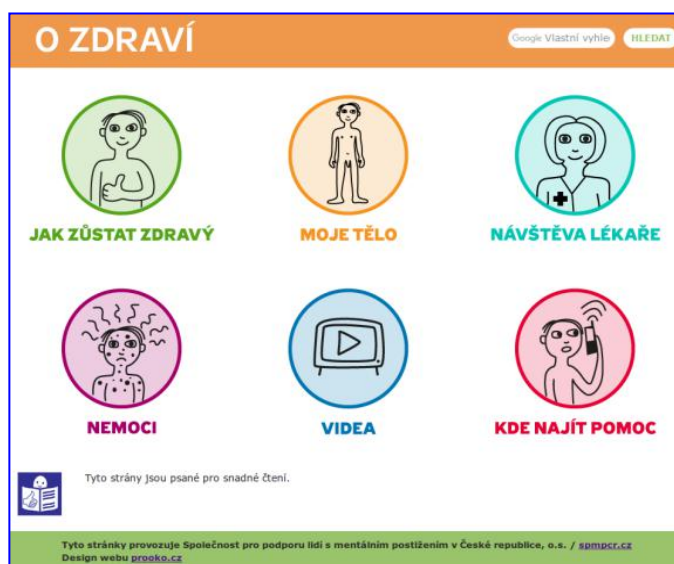
"O zdraví", kas nozīmē "par veselību" čehu valodā.

To ir finansējusi Čehijas Veselības ministrija.

Šo vietni ir kopīgi izstrādājuši tie, kas aizstāv paši sevi un medicīnas speciālisti.

Tajā var atrast arī videoklipus un palīdzības tālruni.

Visai vietnei ir vienots dizains, un tā tiek izmantota bieži.



Labs piemērs angļu valodā ir Easyhealth.

To var atrast vietnē www.easyhealth.org.uk

Organizācija Easyhealth ir atradusi daudz pieejamas informācijas par veselību angļu valodā.

Viņu mērķis ir apkopot to visu no dažādiem cilvēkiem un padarīt to pieejamu visiem.

Organizācija Easyhealth ir dibināta, lai cilvēki varētu uzzināt, kur atrast pieejamo informāciju. Dažādas organizācijas ir izveidojušas vairāk nekā 500 bukletu. Gandrīz visus bukletus var tūlīt izdrukāt.

Informācija ir sniegta dažādos stilos un veidos.

Vairāki bukleti ir par 1 veselības jautājumu.

Tas var mulsināt, bet tas ir arī lielisks iedvesmas avots jūsu darbam.



Neatkarīgi no tā, kuru modeli jūs izvēlaties, lai padarītu veselības informāciju pieejamu jūsu valstī,

MĒS VĒLAM JUMS DAUDZ SPĒKA UN VEIKSMES

Ja jums ir kādas veiksmes vai labā pieredze, par ko varat ziņot organizācijai Inclusion Europe, mēs labprāt par to uzzinātu.

6. Pieejamā informācija

Mēs esam meklējuši internetā derīgu informāciju par veselību pieejamā valodā. Dažās valodās ir pieejams liels daudzums informācijas.

Citās valodās informācija gandrīz nav pieejama.

Šeit mēs sniedzam šo informāciju jums.

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-Berli>

[n.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_Is
- Die Gesundheit im Berufs-Leben - in Leichter Sprache: https://www.stmgp.bayern.de/leichte-sprache-uebersichtsseite/die-gesundheit-im-berufs-leben/?lang=de_Is
- 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/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.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/>