

Inclusion Europe

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



Kako priti do lahko razumljivih podatkov o zdravstvu

Paket informacij in podatkov za kampanjo za samozagovornike

1. Uvod.....	4
2. Kako naj bi ljudje z motnjami v duševnem razvoju prejemali informacije o zdravstvu?.....	5
3. Kakšne so vaše pravice do informacij?.....	7
4. Katere informacije morate prejeti?.....	9
Splošni nasveti o zdravem načinu življenja.....	9
Posebne informacije o različnih boleznih in stanjih	9
Podatki o zdravljenjih in zdravilih.....	10
Informacije o uporabi zdravstvenih storitev.....	10
Praktična orodja za zdravnike in medicinske sestre.....	10
Paket za usposabljanje za samozagovornike.....	11
Kako se pritožiti, če grede stvari narobe.....	12
5. Iskanje informacij v vašem jeziku:k čemu morate stremeti.....	13
6. Dostopne informacije.....	16
English.....	16
Deutsch.....	17
Español.....	19
Français.....	19
Nederlands.....	20

Vključujoča Evropa

Rue d'Arlon 55, 1040 Bruselj, Belgija

E-pošta: secretariat@inclusion-europe.org

Telefon: +32 25 02 28 15

Splet: www.inclusion-europe.org



To poročilo je pripravila Evropska Unija. EU ne odgovarja za vsebino tega poročila.

2017 Vključujoča Evropa

1. Uvod

Ljudje z motnjami v duševnem razvoju potrebujejo boljši dostop do zdravstvenih storitev.

Potrebujejo podatke o zdravju v jeziku, ki ga razumejo.

Le s takšnimi podatki bodo lahko sprejemali dobre odločitve o zdravju.

Ti podatki bodo pomagali tudi drugim ljudem.

Na primer ljudem, ki ne razumejo dobro jezika svoje države.

Organizacije za delo z ljudmi z motnjami so spisale enostavne informacije že pred mnogimi leti. Nekateri bolnišnice in zdravniki že uporabljajo te informacije.

Obstaja veliko primerov dobrih praks.

Ampak pogosto jih ni lahko najti.

Vključujoča Evropa želi pokazati, kateri podatki o zdravstvu bi morali biti na voljo.

Želimo pokazati primere razumljivih podatkov o zdravstvu.

Želimo tudi razložiti pomen dobre osebne podpore.

Le z dostopnimi podatki in dobro podporo

lahko ljudje z motnjami v duševnem razvoju sprejemajo dobre odločitve o svojem zdravju.

Želimo, da ima vsak posameznik možnost živeti zdravo življenje.

Ta dokument bo pokazal zagovornikom z motnjami v duševnem razvoju, kako prositi za potrebno podporo in informacije.

Spodbuja ljudi z motnjami v duševnem razvoju, da postanejo bolj aktivno vključeni.

Ta dokument je zapisan v razumljivem jeziku.

Samozagovorniki in drugi ga bodo lahko uporabljali pri svojem delu.



2. Kako naj bi ljudje z motnjami v duševnem razvoju prejeli informacije o zdravstvu?

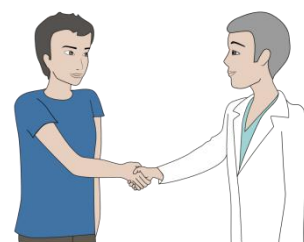
Prejemanje in razumevanje podatkov o zdravstvu je za mnoge ljudi težko, ne le za ljudi z motnjami v duševnem razvoju.

Za to obstajata 2 glavna razloga:

- 1) Sami podatki so težko razumljivi.
Zdravniki morajo študirati mnogo let, da jih lahko razumejo.
- 2) Medicinsko osebje in zdravniki pogosto niso pripravljeni na to, da bodo mogli podati razlago.
Niso usposobljeni zato, da bi znali razlagati stvari drugim ljudem na enostaven način.

Obe težavi ni mogoče enostavno odpraviti.

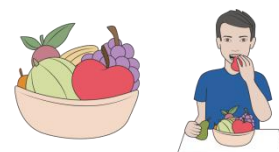
Nekatere bolnišnice in organizacije so spisale enostavna besedila ali pa posnele video, ki obvešča ljudi z motnjami v duševnem razvoju o različnih zdravstvenih težavah.



www.santebd.org image database

Te informacije pomagajo ljudem z motnjami v duševnem razvoju, da pridejo do osnovnih podatkov:

- **Splošni nasveti za zdravo življenje,**
na primer, kaj jesti, kako poskrbeti zase,
ali pa podatki o pomenu telovadbe.
- **Posebni podatki o različnih boleznih,**
na primer o gripi, kaj storiti v primeru bolečin v trebuhu
ali če si se poškodoval.
- **Informacije o različnih zdravljenjih in zdravilih,**
na primer, kdaj in kako jemati svoja zdravila.
- **Podatki o tem, kako uporabljati zdravstvene storitve,**
na primer, obisk lekarne, zdravnika, zobozdravnika ali odhod v bolnišnico.



www.santebd.org image database



www.santebd.org image database

To so osnovne informacije, ki bi morale biti dostopne vsem ljudem z motnjami v duševnem razvoju v njihovem jeziku. Moramo postati še boljši v tem, da vedno zagotavljamo, da obstoječe informacije pridejo do ljudi, ki jih potrebujejo.

Ampak pisne informacije niso dovolj!

Obstajajo tudi ljudje, ki ne znajo dobro brati. Mnogi ljudje bodo imeli osebna vprašanja o svojem zdravju.



www.santebd.org image database

Zato je zelo pomembna tudi osebna podpora!

Mnogi ljudje z motnjami v duševnem razvoju prejmejo pomoč s strani družinskih članov ali storitvenega osebja.

To je učinkovito, če podpornik upošteva določena pravila:

- Podpornik mora imeti potrebne spretnosti in orodja, da lahko komunicira s pacientom.
- Zdravniki naj ne govorijo le s podpornikom, ampak neposredno s pacientom z motnjami v duševnem razvoju. Podpornik nudi le pomoč pri komunikaciji.
- Odločitve o zdravljenju sprejema le pacient in ne podpornik.

Če pacienti z motnjami v duševnem razvoju niso prepričani glede zdravljenja, imajo – kot vsi ostali – nekaj možnosti:

- Lahko gredo do drugega zdravnika po drugo mnenje.
- Lahko prosijo prijatelje in družinske člane za nasvet.
- Lahko gredo v neodvisne organizacije za paciente in prosijo za nasvet.

Nekateri zdravstveni sistemi nudijo tudi posebno podporo:

Na primer zdravstveni sistem v mestu Glasgow na Škotskem vključuje ekipo medicinskih sester, ki nudijo podporo v procesu zdravstvene nege odraslih z motnjami v duševnem razvoju.

Ekipa sodeluje z zdravniki, bolnišnicami in organizacijami za delo z ljudmi z motnjami.

3. Kakšne so vaše pravice do informacij?

V nekaterih primerih je lahko v pomoč že to, da veste, da imate pravico do dostopnih informacij.

Večina ljudi se ne bo obrnila na sodišče, da bi prišla do informacij, do katerih ima pravico.

In obstajajo velike razlike med mednarodnim pravom in nacionalnim pravom. Kaj pa se dogaja v praksi, pa je druga zgodba.

Ampak pogosto se je dobro zavedati svojih pravic, ko govorite z drugimi ljudmi.

To je mednarodni dokument o teh pravicah.

To je "Konvencija o pravicah invalidov".

Tukaj lahko najdete poenostavljeno različico:

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

Ta zakon pravi, da imajo invalidi pravico do istih zdravstvenih storitev kot ostali ljudje.

Pravi tudi, da mora to potekati

"na podlagi prostovoljne in informirane privolitve".

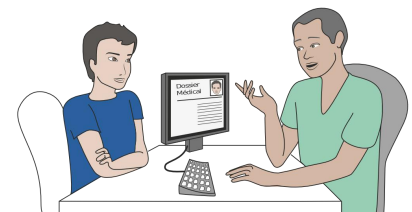
To pomeni, da imate pravico

- 1) Prejeti informacije v obliki, ki jo razumete.
- 2) Prejeti potrebno podporo, da te informacije razumete.
- 3) Se odločiti sami, ali želite določeno zdravljenje ali ne.
- 4) Reči zdravniku odločen "da" ali "ne" kot odgovor na ponujeno zdravljenje.

Izvajalci zdravstvenih storitev ne morejo izvesti zdravljenja, če vi v to ne privolite.

To velja za vse vrste zdravljenja.

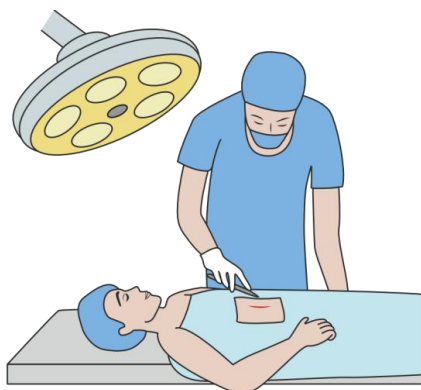
Izjeme obstajajo le v nujnih primerih, na primer, če je nekoga povozil avto.



www.santebd.org image database

V večini primerov ta privolitev ni tako pomembna, na primer če vas zdravnik zdravi zaradi gripe.

Ampak postane pa zelo pomembna, ko gre za večja zdravljenja, kot so:



www.santebd.org image database

- zdravila, ki vplivajo na vaš umali mišljenje
- kontracepcija, splav ali sterilizacija
- omejevanje gibanja, na primer s privezovanjem na posteljo
- hospitalizacija brez vaše privolitve

Zavedati se morate, da vse naštetu ni legalno, če v to ne privolite.

Mednarodno pravo navaja tudi, da se morajo zdravniki in medicinske sestre usposobljeni tako, da se zavedajo teh pravic.

Morajo biti tudi usposobljeni tako, da se zavedajo, da vam morajo predati te informacije.

4. Katere informacije morate prejeti?

Obstaja veliko različnih zdravstvenih težav in procedur. Seveda tukaj ne moremo naštetih vseh informacij, ki bi jih morali prejeti. Ampak pogledali smo informacije, ki so že na voljo v različnih državah. Verjamemo, da bi morale biti preproste informacije na voljo vsaj o naslednjih temah:

Splošni nasveti o zdravem načinu življenja

- Pitje alkohola
- Droge in odvisnosti
- Telovadba
- Hrana in diete
- Zdravje v službi
- Čistoča
- Ljubezen in seks
- Menopavza
- Starost
- Menstruacija ali ciklus
- Spolno zdravje za moške
- Spolno zdravje za ženske
- Kajenje
- Teža
- Dobro počutje



www.santebd.org
image database



www.santebd.org
image database

Posebne informacije o različnih boleznih in stanjih

- Zloraba
- Astma
- Krvni tlak
- Črevesje in mehur
- Težave z dihanjem
- Rak (različne oblike)
- Zaprtje
- Diabetes
- Umiranje
- Težave z ušesi
- Epilepsija
- Težave z očmi
- Padci
- Razburjenje
- Gripa
- Žalovanje
- Bolezni srca
- Mentalno zdravje
- Bolečine in neudobje
- Spolno prenosljive infekcije
- Težave z zobmi



www.santebd.org
image database



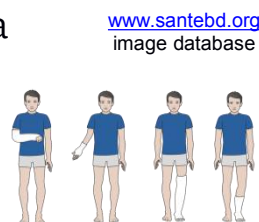
www.santebd.org
image database

Podatki o zdravljenih in zdravilih

- Krvni testi
- CT
- EEG
- Endoskopija
- Slušni pripomočki
- Podatki o zdravilih
- MRI
- Delovna terapija



- Paliativna oskrba
- Psihoterapija
- Posturalna oskrba
- Previdnost pri uporabi zdravil
- Cepljenje
- Rentgen



Informacije o uporabi zdravstvenih storitev

- Zaupnost
- Privolitev
- Obisk lekarne
- Obisk zobozdravnika
- Obisk zdravnika
- Obisk bolnišnice
- Obisk optika
- Jemanje zdravil



- Bolnišnični potni listi in knjige o zdravju
- Kako poklicati rešilca
- Zavarovanja in plačila
- Veljavna oporoška ali predhodna izjava
- Pogovor z zdravstvenimi delavci
- Kaj storiti v nujnem primeru

Praktična orodja za zdravnike in medicinske sestre

Da bi izboljšali dostopnost zdravstvenih storitev, so zelo uporabna praktična orodja za zdravnike in medicinske sestre.

Tudi ta bi morala biti dostopna na enem mestu za vsako državo ali jezik.

Na primer, francoska stran www.santebd.org ponuja zdravstvene fotografije za prenos.

Te lahko pomagajo zdravnikom in bolnišnicam, da so njihovi dokumenti dostopnejši.

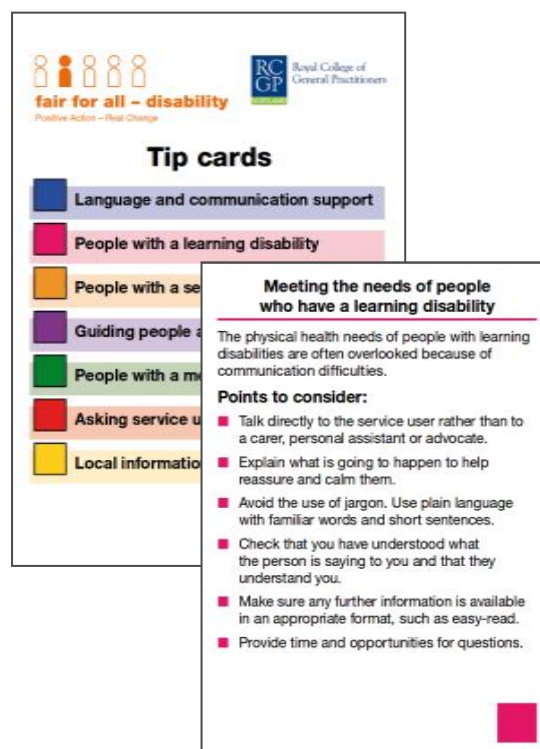
Večina fotografij v tem dokumentu je na [santebd](http://santebd.org).



Še en primer dobrega orodja so kartice z namigi iz Škotske, namenjene so zobozdravnikom, zdravnikom in vsem drugim, ki imajo neposreden stik z bolniki. Kartice služijo kot opomnik.

Najdete jih na:

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



Še eno uporabno orodje smo našli na spletni strani zdravstvenih storitev mesta Lanarkshire v Britaniji. Tukaj ponujajo strnjene opise za zdravnike in zdravstvene delavce v razumljivem jeziku. Primere najdete tukaj:

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



Paket za usposabljanje za samozagovornike

Zagotoviti moramo tudi, da so vsi dobro usposobljeni.

Za to so zelo uporabni paketi za usposabljanje za samozagovornike.

En primer najdete na

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

Nismo pa našli nobenega primera usposabljanja zdravnikov in medicinskih sester o motnjah v duševnem razvoju.

Če kakšnega poznate, nam to sporočite!

Kako se pritožiti, če gredo stvari narobe

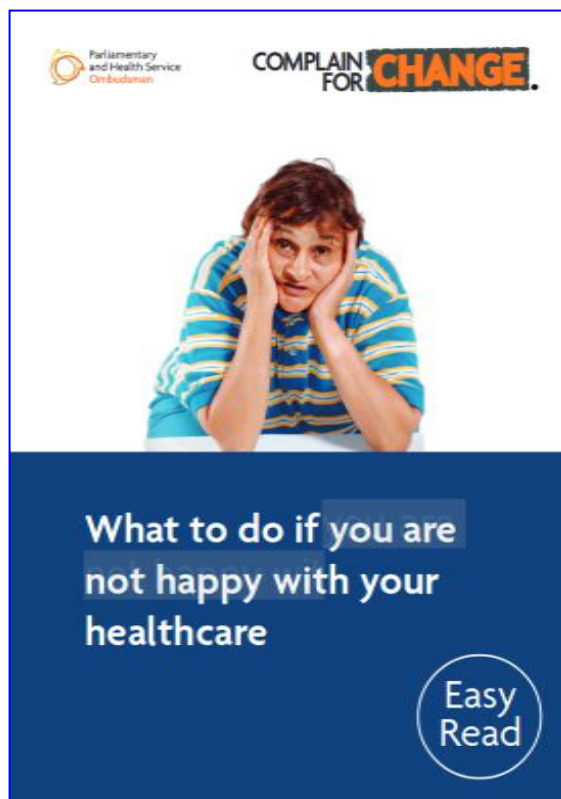
V vseh Evropskih državah se lahko pritožite nad svojim zdravnikom ali bolnišnico.

Obstaja veliko različnih organizacij za paciente ali vladnih agencij, ki sprejemajo takšne pritožbe.

Imate pravico do informacij o tem, na koga se lahko obrnete, ko želite podati pritožbo.

Tukaj lahko najdete primer iz Velike Britanije:

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



Nazadnje pa moramo spregovoriti tudi o primeru, ko gre vse narobe.

Mnogo ljudi z motnjami v duševnem razvoju namreč umre, ker ne prejmejo ustreznega zdravljenja.

Ampak organizacije za delo z ljudmi z motnjami in raziskovalci tega ne izvedo. Zdravstveni podatki so zaupni in zdravniki jih nesmejo posredovati drugim ljudem.

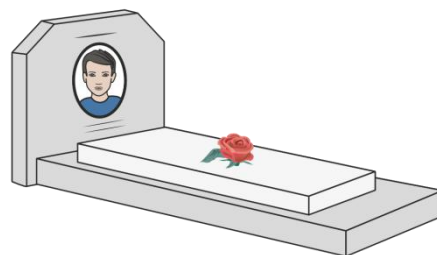
Zato se nam zdi pomembno, da organizacije za delo z ljudmi z motnjami vzpostavijo sistem, preko katerega bi jih lahko ljudje obveščali o primerih smrti zaradi slabega zdravljenja.

To lahko pomaga izboljšati zdravstvene storitve.

Primer lahko najdete na:

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

Ampak na žalost to ni dostopno za ljudi z motnjami v duševnem razvoju.



www.santebd.org image database

5. Iskanje informacij v vašem jeziku: k čemu morate stremeti

Vsi ti podatki mogoče že obstajajo v vašem jeziku.
Mogoče potrebujete pomoč pri iskanju na internetu.

Prvi korak, ki ga lahko naredite je, da preverite, če so informacije že dosegljive v vašem jeziku.

- Če obstajajo, preverite, ali so res dosegljive.
Vprašajte tudi zdravstveno osebje za pomoč, da preverite ali so vse informacije točne.
- V velikih državah informacije niso na voljo v preprostem jeziku.
V takšnem primeru bi morali začeti kampanjo in priti do njih.
Lahko prosite medicinsko osebje za podporo.
Za podporo lahko prosite svojo vlado.



Če morate začeti o nekaterih stvareh pisati nove informacije, boste morali zagotoviti, da je vaše pisanje točno.

Medicinsko osebje vam pri preverjanju tega lahko pomaga.

Na www.easy-to-read.eu lahko najdete napotke o tem, kako pisati v preprostem jeziku v mnogih evropskih jezikih.



Lahko začnete tudi z obstoječimi informacijami iz drugih jezikov. Če boste informacije prevedli, imate dobro izhodiščno točko. Ampak vedno morate delati na tekstu, da zagotovite, da bo tekst uporaben v vašem jeziku.

To smo videli v mnogih državah nekatere informacije že obstajajo zapisane v preprostem jeziku. Ampak pogosto niso popolne. In pogosto jih ni mogoče enostavno najti. Dobro bi jih bilo zbrati na enem mestu.

Našli smo 3 dobre primere tega:

Francoska organizacija www.santebd.org

je ustvarila spletno stran z dostopnimi podatki na vseh področjih zdravja. Vodi jo skupina 40 predstavnikov ljudi z različnimi motnjami ter zdravstvenih delavcev.

Skupina strokovnjakov je zadolžena za ilustracije.

Všeč nam je, da to stran podpira mnogo vodilnih organizacij.

Všeč nam je tudi, da ni namenjena le ljudem z motnjami.

Deluje tako:

1. Izbereš, kaj te zanima.
2. Izbereš, ali si fant, deklica, moški ali ženska.
3. Izbereš težavo, s katero se soočaš.
4. Nato lahko odpreš enostavno razumljiv tekst.



Češka Republika je ustvarila spletno stran <http://www.ozdravi.org>

”O zdraví” v češkem jeziku pomeni “o zdravju”.

Za to je namenilo sredstva Češko ministrstvo za zdravje.

Stran so razvili samozagovorniki in zdravniki.

Lahko najdete tudi video posnetke in telefonsko številko za pomoč.

Stran ima enoten dizajn in je pogosto obiskana.



Easyhealth je zelo dober primer v angleškem jeziku.

Najdete jo na www.easyhealth.org.uk

Pri Easyhealth so odkrili, da je v angleškem jeziku na voljo že ogromno informacij o zdravju.

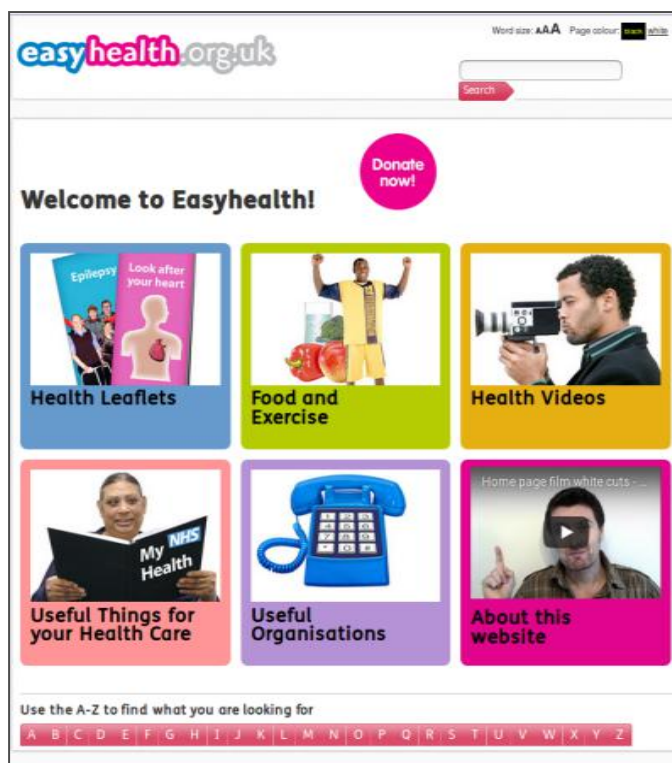
Njihov cilj je zbrati vse te podatke od različnih ljudi in jih narediti dostopne za vse.

Easyhealth so ustvarili z namenom, da bi ljudje vedeli, kje se lahko dostopa do vseh teh podatkov. Obstaja več kot 500 letakov, ki so jih ustvarile različne organizacije. Skoraj vse letake lahko takoj natisnete.

Te informacije imajo različne stile in oblike.

Verjetno obstaja celo več letakov za eno zdravstveno težavo.

To lahko povzroči zmedo, ampak je istočasno lahko tudi velik navdih za vaše delo.



Neglede na to, za kateri model se boste odločili, da boste naredili podatke o zdravstvu dostopne,

ŽELIMO VAM VELIKO MOČI IN USPEHA

Če pa bi radi z name podelili kakšno zgodbo o uspehu ali dobro prakso, pa vam bomo pri Vključujoča Evropa z veseljem prisluhnili.

6. Dostopne informacije

Na internet smo poiskali dobre podatke o zdravju v dostopnem jeziku.

V nekaterih jezikih je na voljo veliko informacij.

V nekaterih jezikih pa skoraj ni dostopnih podatkov.

Spodaj te podatke delimo z vami.

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/SeSu-Grup-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/>