

Materialen Gezondheid Vluchtelingen

1. **Rapport "In Goede Handen?"** Rapport over de toegang tot de gezondheidszorg en gezondheid van Oekraïense vluchtelingen
<https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2022/09/IN-GOEDE-HANDEN-Zorg-voor-Oekraïense-vluchtelingen.pdf>
2. **Factsheet Oekraïense vluchtelingen** Achtergrondinformatie over Oekraïense vluchtelingen
<https://www.pharos.nl/infosheets/oekraïense-vluchtelingen/>
3. **Protect Vragen** over vroegsignalering van psychische klachten. Dit zijn de 10 eenvoudige vragen die je kunt gebruiken tijdens je gesprek. Toelichting voor gebruik staat er bij <https://www.pharos.nl/kennisbank/protect-vragen/>
4. **Sleutelpersonen** Informatie over het inzetten van [sleutelpersonen](#), inclusief een digitale landkaart waarop je actieve sleutelpersonen kunt zoeken



Informatiematerialen voor nieuwkomers:

5. **Folder over psychische klachten en stress (in eenvoudig Nederlands (B1), Arabisch, Farsi, Engels, Tigrinya Oekraïens)**
Deze folder in 5 talen gaat over wat je zelf kunt doen als je stress hebt, veel denkt en slecht slaapt.
www.pharos.nl/kennisbank/?zoeken=Als+je+stress+hebt
6. **Folder over waarom je wel of geen antibiotica krijgt (in Oekraïens)**
Tekst van Thuisarts vertaald voor vluchtelingen
<https://www.pharos.nl/kennisbank/folder-waarom-krijg-ik-wel-of-geen-antibiotica-oekraïens/>
7. **Infographic Eerstelijns gezondheidszorg**
Infographic over de huisarts in het Nederlands, Oekraïens (wordt herzien) en in andere talen
<https://www.pharos.nl/kennisbank/infographic-eerstelijnszorg/>
8. **Video Rijnmond Veilig: "Zo werkt de zorg in Nederland: huisartsenzorg"**
<https://www.youtube.com/watch?v=qKTQgQWq6c>
9. **Video Rijnmond Veilig: "Zo werkt de zorg in Nederland: voorlichtingsvideo spoedzorg"**
<https://www.youtube.com/watch?v=UjPdF9TSxl8>
10. **Begrijp je lichaam**
Begrijpelijk voorlichtingsmateriaal over het menselijk lichaam en specifieke ziektes
<https://www.pharos.nl/begrijpjelichaam/>
11. **Zanzu**
Een website van Rutgers met informatie over seksuele gezondheid in 17 talen
<https://www.zanzu.nl/nl>
12. **Huisarts-migrant**
Huisarts-migrant is de website voor huisartsen, praktijkondersteuners en andere zorgverleners met vragen over zorg en gezondheid, gericht op personsgerichte en cultuursensitieve zorg voor iedereen.
<https://www.huisarts-migrant.nl>

Als je stress hebt, veel denkt en slecht slaapt...
Folder voor vluchtelingen over psychische klachten



Als je vaak naar een ander land moet je benut en anderszins verhuizen, moet je heel voorzichtig zijn. Dit is omdat je misschien niet bekend bent met de taal en de culturen in een nieuw land. Het kan moeilijk zijn om te vinden wat je nodig hebt om te overleven.

1. Heb je de volgende klachten?

Herkenbare zinnen die je kan helpen om te overleven. Dit is omdat je misschien niet bekend bent met de taal en de culturen in een nieuw land. Het kan moeilijk zijn om te vinden wat je nodig hebt om te overleven.

- Niet slapen
- Niet eten
- Niet praten
- Niet schrijven
- Niet lezen
- Niet horen
- Niet zien
- Niet ruiken
- Niet voelen
- Niet denken
- Niet voelen
- Niet voelen
- Niet voelen
- Niet voelen
- Niet voelen

Bekijk de video en de folder. Het kan helpen om te overleven.