

## Що потрібно оформити при прибутті до Нідерландів?

1. Ви в Нідерландах вперше? Тоді вам потрібно врегулювати кілька речей:
2. **Реєстрація в муніципалітеті**  
Зареєструйте вашу адресу та отримайте BSN: (Burgerservicenummer).  
► Див. <https://www.kampen.nl/inschrijving-oekraiense-nieuwkomers>  
 Візьміть із собою свідоцтво про народження.
3. **Запис на прийом до IND:** <https://ind.nl/nl/oekraine/oekraine-afspraak-ophalen-bewijs-van-verblijf>  
Для затвердження вашого RTB (Regeling Tijdelijke Bescherming).
4. **Відкриття банківського рахунку**  
Вам потрібен нідерландський банківський рахунок, наприклад для зарплати або допомоги.
5. **Школа для неповнолітніх**  
Діти від 5 років зобов'язані відвідувати школу. Запишіть їх у початкову або середню школу.

При вищезгаданих питаннях ми допомагаємо і супроводжуємо вас у записах на прийоми і за потреби з перекладачем.

## Догляд і служби допомоги

В Нідерландах медицина працює інакше ніж в Україні. Коли у вас є медичне питання, ви завжди спочатку звертаєтесь до сімейного лікаря. Він оцінює ваше питання і дасть вам пораду або випише ліки. Ви дотримуетесь поради сімейного лікаря в наступні тижні. Якщо це не допомагає, ви можете записатися на новий прийом, і сімейний лікар знову оцінить ситуацію. Якщо сімейний лікар вважатиме за потрібне, він направить вас до спеціаліста в лікарні. Ви не можете самостійно записатися до спеціаліста в лікарні, для цього завжди потрібне направлення від вашого сімейного лікаря.

Всі наші мешканці зареєстровані у сімейного лікаря в Кампені (Kampen) або Айсселмаудені (IJsselmuiden). Ви можете з понеділка по п'ятницю телефонувати сімейному лікарю для запису на прийом. Ви можете телефонувати самі або попросити вашого buddy допомогти.

### **Невідкладна медична допомога в Нідерландах**

 Дзвоніть 112 (швидка, поліція або пожежна служба)



## Застосунок 112NL

Застосунок 112NL — офіційний нідерландський додаток, яким можна у випадку надзвичайної ситуації зв'язатися із диспетчерською поліцією, пожежної або швидкої. Додаток автоматично надсилає ваше місцезнаходження і заповнені дані в диспетчерську та пропонує функцію чату з опцією перекладу для людей, які не можуть говорити або чути, або не володіють добре нідерландською чи англійською мовою.

### Тільки у випадку загрози життю! Наприклад:

- Серйозні ушкодження після аварії
  - Втрата свідомості
  - Серйозні опіки
  - Інфаркт (біль у грудях, задишка)
  - Анафілактичний шок (серйозна алергічна реакція)
  - Серйозні проблеми з диханням
- ➡ Дзвоніть відразу 112. Це можливо цілодобово.

---

### Невідкладна допомога (лікарня)

Лише за порадою сімейного лікаря або круглодобової служби сімейних лікарів. Не йдіть самі в відділення невідкладної допомоги, якщо тільки це не загрожує життю. Спочатку подзвоніть до huisartsenpost (чергова служба сімейних лікарів), вони направлять вас далі за потреби.

➡ Huisartsenpost Zwolle 038 424 5000  
→ Dokter van Heesweg 2, 8025 AB Zwolle

---

### Huisartsenpost (чергова служба сімейних лікарів)

Для термінових скарг поза робочим часом (вечір, ніч, вихідні, святкові дні).

➡ Huisartsenpost Zwolle 085 079 1879

Наприклад:

- Сильний біль або температура
- Серйозна задишка
- Постійна блювота
- Дитина, яка постійно плаче від болю
- Неприємне падіння або травма

➡ Спочатку зателефонуйте в huisartsenpost. Вони вирішать, чи потрібно вам приїхати.

Не телефонуйте через:

- Простуду, біль в вусі, головний біль
- Повторні рецепти
- Невідкладні скарги, які тривають кілька днів і не погіршуються



#### **Що буде запитано при дзвінку**

Майте під рукою цю інформацію:

- Ваше ім'я, BSN-номер або дата народження, та адреса
- Опис ваших скарг (як довго, наскільки серйозні)
- Чи є у вас медичні захворювання, які важливі (наприклад діабет, проблеми з серцем)
- Ваш номер телефону для можливого зворотного дзвінка

#### **Сумніваєтесь? Використовуйте:**

- Thuisarts.nl
- Moetiknaardedokter.nl (також доступний як додаток)
- EHBO-app (Червоний Хрест)

## Стоматолог поза робочим часом

Якщо у вас проблеми зі стоматологією поза регулярними годинами роботи, зв'яжіться зі стоматологом-черговим у Zwolle через 0900 - 8602.

Можете подзвонити при серйозних скаргах, наприклад:

- Зламаний зуб або травма зубів через падіння чи нещасний випадок
- Сильний біль, наприклад через запалення
- Кровотечі після недавнього стоматологічного втручання

Сумніваєтесь, чи є ваша скарга невідкладною? Телефонуйте для консультації.

## Використання 112

Якщо ви не впевнені, чи потрібна вам медична допомога, ви завжди можете попросити поради у співробітника або охоронця. Вони можуть направити вас до правильної служби (сімейний лікар, лікарня або швидка допомога), залежно від ситуації. При загрозі життю: завжди дзвоніть 112!

## Самодопомога і очікування на планову медичну допомогу

Якщо ваші проблеми зі здоров'ям не серйозні, ви також можете вирішити зачекати до наступного робочого дня і записатися до вашого сімейного лікаря. Так ви не завантажуватимете служби екстреної допомоги без потреби. При легкій застуді, легкому головному болю або незначних травмах це часто не є невідкладною ситуацією.



## Психологічна підтримка

На Parallelweg доступна психологічна допомога для дорослих і дітей з України. Якщо у вас є психологічні скарги або турботи, ви можете звернутися до працівника локації для наступних кроків.

### Для чого можна звертатися?

- Стрес, тривога або пригніченість
- Проблеми зі сном або втома
- Смуток через втрати або травму
- Проблеми в родині або з дітьми
- Труднощі з адаптацією до життя в Нідерландах
- Потреба у вислуховуванні

Вони працюють разом з українськими та нідерландськими працівниками. Щотижня на цій локації присутні двоє україномовних працівників для допомоги дорослим і дітям. Ви не самі. Говоріть про це. Допомога поруч.

### Контактні дані:

Elena Kulkova (в дорослих) +31 6 5882 7448

Irina Mulder (діти) +31 6 5872 1812

## Повітряна тривога

В перший понеділок кожного місяця о 12:00 вдень в Нідерландах тестується повітряна тривога. Якщо ви почуєте сигнал у цей час — це тест.

## Поради для спільного проживання з співмешканцями

Спільне проживання може бути приємним і затишним, але вимагає узгодження і поваги. Нижче поради, щоб життя разом пройшло якомога гладше:

- Робіть спільні домовленості: обговоріть, хто коли готує, прибирає і користується загальними приміщеннями. Це запобігає непорозумінням і забезпечує справедливий розподіл обов'язків.
- Поважайте приватність один одного: усім потрібен спокій і свій простір. Стукайте, перш ніж заходити в кімнату, і давайте одне одному простір.
- Тримайте загальні приміщення охайними: залишайте кухню, ванну та вітальню чистими для наступного користувача. Будьте обережні з речами інших і завжди питайте, перш ніж щось використовувати.
- Будьте толерантні і проявляйте розуміння: люди мають різні походження, звички і переконання. Намагайтеся поставити себе на місце іншого і уникайте осуду.
- Спілкуйтеся прямо і ввічливо: якщо щось турбує — поговоріть спокійно і чесно. Не чекайте, поки накопичаться образи.



- Відкрите ставлення, взаємна повага і готовність співпрацювати — основа приємного співмешкання.

## Приклад графіка прибирання

Ми рекомендуємо використовувати нижченаведений графік, якщо виникають суперечки щодо прибирання:

| Тиждень | Ванна+туалет | Кухня       | Вітальня    | Вивіз сміття |
|---------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 1       | Мешканець 1  | Мешканець 2 | Мешканець 3 | Мешканець 4  |
| 2       | Мешканець 5  | Мешканець 1 | Мешканець 2 | Мешканець 3  |
| 3       | Мешканець 4  | Мешканець 5 | Мешканець 1 | Мешканець 2  |
| 4       | Мешканець 3  | Мешканець 4 | Мешканець 5 | Мешканець 1  |

## Що робити, якщо співмешкання не вдається

Іноді співмешкування йде не так добре. Можуть виникати сварки, напруга або незручні ситуації. Це неприємно. Що можна зробити?

- Залишайтеся спокійними. Намагайтеся залишатися в спокої, навіть якщо ви злі чи фрустровані. Сварки зазвичай не допомагають.
- Поговоріть з вашим співмешканцем або з вашим buddy. Спробуйте спочатку самі почати розмову. Розкажіть спокійно, що вас турбує, і також вислухайте іншого. Поважайте іншого і шукати рішення разом.
- Не виходить? Попросіть допомоги. Якщо розмова не допомагає або ситуація залишається складною, зверніться до вашого buddy або операційної команди. Вони тут, щоб допомогти.
- Дотримуйтеся домовленостей, які були прийняті. Іноді операційна команда може тимчасово ввести правила або прийняти рішення про зміну кімнати/будинку/місця. Завжди виконуйте ці домовленості.

**Важливо:** ви не самі. Попросити допомоги вчасно — це не прояв слабкості, а розумний вчинок. Разом ми шукаємо рішення, в яких усім буде безпечно і комфортно.

## Використання житлової площі

- Сміття: на кожному житловому об'єкті встановлено 3 контейнери для відходів: папір, пластик і решта відходів.



- Щоб уникнути засмічення каналізації, дотримуйтеся наступних правил:
  - о Жири та олії не зливайте в раковину. Вони затвердівають у трубах і можуть спричинити засмічення.
  - о Тампони, прокладки або серветки для прибирання не викидайте у туалет: ці вироби не розкладаються в каналізації і часто викликають засмічення.
  - о Їстівні залишки або інші тверді частини також можуть спричинити засмічення.
- Тримайте свою житлоплощу та кімнату чистими, також навколо будинку.
- Щоб уникнути утворення цвілі, не закривайте вентиляційні решітки та витяжку у душі та вітальні.
- Тримайте витяжку на кухні чистою і без жиру, очищайте фільтри щотижня.

## Автострахування – перевірте свою страховку, щоб уникнути проблем

In Good Hands Foundation не несе відповідальності у разі, якщо автомобілі їздять без страховки, як в Нідерландах, так і за їх межами. Як тільки українці перетинають кордон Нідерландів для відпустки, (тимчасової) поїздки до України або з іншої причини, In Good Hands Foundation не може і не буде допомагати вам при надзвичайних ситуаціях, таких як аварія, тотальний збиток/евакуація автомобіля, госпіталізація, репатріація, скасування поїздки тощо. Тому дуже розумно уважно переглянути вашу страховку перед поїздкою.

Наші настійні рекомендації перевірити автострахування: ми радимо принаймні застрахувати WA плюс INZITTENDEN. **INZITTENDEN** — чому? Якщо ви потрапите в аварію як водій і залишитеся без роботи і ви не застраховані, то ви не зможете покладатися на виплату, також усі пов'язані витрати будуть повністю за ваш рахунок. Regiobank Kampen допомагає українцям укладати автострахування; ви можете зайти без запису і попросити поради, вони із задоволенням вам допоможуть.

Кожен, хто проживає в Нідерландах, повинен зареєструвати свій автомобіль в Нідерландах. Автомобіль буде поставлено на нідерландський держномер. Таким чином автомобіль періодично, щороку, перевіряється (APK), що робить вашу їзду безпечною. Також ви можете краще застрахувати автомобіль (наприклад, all-risk).

Після цього ви будете платити дорожній податок (motorrijtuigenbelasting) в Нідерландах. Більше інформації: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/belastingen-op-auto-en-motor/motorrijtuigenbelasting-auto-mrb>



## Туристичне страхування

Подорожі — на ваш власний ризик. Рекомендації щодо подорожей Міністерства закордонних справ Нідерландів щодо України можна знайти на:

<https://www.nederlandwereldwijd.nl/reisadvies/oukraine> і тут ви завжди знайдете останнє оновлення стосовно порад уряду Нідерландів.

о Поїздки до України не без ризиків. Завжди перевіряйте поточні поради перед поїзdkою.

о Якщо ви все ж таки їдете до України — це ваша власна відповідальність.

о Нідерландське посольство не може або, ймовірно, не зможе вам допомогти, якщо у вас виникнуть проблеми.

о Якщо ви потрапите на лінію фронту або в райони, окуповані Росією, і у вас виникнуть проблеми — нідерландське посольство не зможе вам допомогти.

При поїздках до України страхівка нічого не покриває в разі надзвичайної ситуації, якщо поради з подорожей мають “червоний” рівень. Якщо ви подорожуєте до країн з порадами “зелені” або “жовті”, то наша настійна порада — добре застрахуватися під час поїздки, щоб не опинитися у фінансових проблемах у разі, наприклад, аварії за кордоном, репатріації, медичних витрат, скасування поїздки, крадіжки тощо.

Розділ подорожей також не входить до обов’язків In Good Hands Foundation. Під час подорожей ви повністю несете відповідальність за можливі витрати/вирішення надзвичайних ситуацій.

Ви можете легко оформити туристичну та страхування від нещасних випадків через це посилання: <https://www.centraalbeheer.nl/verzekeringen/kortlopende-reisverzekering>

## Слова на останок

Якщо у вас є питання щодо цього документа або вам потрібна допомога з чимось — зверніться до операційної команди.

