



# HUISARTS

## ALS JE ZIEK BENT EN NAAR DE DOKTER MOET:

- Ga gewoon en wacht niet te lang!
- Vaak moet je eerst een afspraak maken bij de huisarts. Soms zit de praktijk vol en moet je een andere huisarts zoeken, dit geldt voor iedereen.
- Vraag iemand bij jou uit de buurt, die goed Nederlands spreekt, of hij/zij met je mee wil gaan naar de huisarts.

- Betaal pas het verplichte bedrag nadat de huisarts je heeft onderzocht.
- Als de huisarts je doorverwijst, vraag hem om een verwijsbrief. Deze brief neem je altijd mee naar het ziekenhuis, laboratorium of specialist. Je moet wel eerst een afspraak maken.
- Kijk voor meer informatie bij punt 2 voor het steunpunt bij jou in de regio. Zij kunnen je verder helpen.



# ZIEKENHUIS

## ALS JE NAAR HET ZIEKENHUIS MOET:

- Maak een afspraak, kom op tijd en neem altijd de verwijsbrief van de huisarts mee.
- Aan de balie in het ziekenhuis mogen ze je nooit zorg weigeren omdat je niet kunt betalen.
- Als de balie medewerker naar je verzekeringsbewijs en identiteitsbewijs vraagt en je hebt ze niet, laat je dan niet wegsturen. Eerst moet je zelf een arts hebben

gesproken. Alleen de arts mag zeggen of je de hulp wel of niet nodig hebt. Als de balie medewerker je niet wil doorsturen naar de arts, kun je het steunpunt in jouw regio bellen (punt 2).

- Als je ernstig gewond bent, word je altijd geholpen op de spoedeisende hulp van een ziekenhuis.
- Laat nooit een ander persoon een handtekening zetten om jouw kosten van het ziekenhuis te betalen.
- Kijk op [www.cvz.nl](http://www.cvz.nl) voor een ziekenhuis bij jou in de buurt of kijk bij punt 2 voor het steunpunt bij jou in de regio.



# ZWANGERSCHAP

## ALS JE ZWANGER BENT:

- Heb je recht op hulp van een verloskundige en kraamzorg.
- Het is goed en belangrijk om al naar de verloskundige te gaan wanneer je 12 weken zwanger bent.
- Regel kraamzorg zo vroeg mogelijk (zie hiervoor punt 2 voor meer informatie bij het steunpunt in jouw regio of kijk bij punt 6 voor adressen voor kraamzorg).

- Als de vader van je ongeboren baby een verblijfsvergunning heeft, zorg dan dat hij de baby zo snel mogelijk bij de gemeente erkent. Het liefst nog voor de geboorte. Het kind is dan verzekerd via de verzekering van de vader.
- Zorg dat iemand je baby binnen drie werkdagen laat registreren, bij de gemeente waar hij/zij geboren is. Je baby krijgt dan alle inentingen (en andere zorg) via het 'consultatiebureau van de GGD'. Voor je baby is dit erg belangrijk.
- Kijk voor meer informatie bij punt 2 voor het steunpunt bij jou in de regio, dat je verder kan helpen.



# GGD

## WAT KAN DE GGD VOOR JE DOEN?

- Ieder kind (tot 18 jaar) in Nederland heeft recht op vaccinaties tegen bepaalde besmettelijke ziektes. Ga naar de contactpersoon of organisatie bij jou in de buurt die je kan helpen en bespreek welke vaccinaties jij moet hebben (punt 2).
- Heb je kinderen tot en met 4 jaar, dan kun je gratis naar het consultatiebureau voor vaccinaties. Bij het

- consultatiebureau kijken ze of het goed gaat met je kind (zie punt 6 voor het adres van het consultatiebureau bij jou in de buurt, of kijk bij punt 2 voor het steunpunt bij jou in de regio).
- Vraag op school naar het adres van een schoolarts of schoolverpleegkundige waar je gratis naar toe kunt wanneer je een vraag hebt over jouw gezondheid of die van je kind.
- Bij de GGD kun je je ook gratis laten testen op seksuele ziektes (soa's). Meer informatie over soa's, seksualiteit en seksuele gezondheid kun je krijgen bij de GGD of kijk op [www.sense.info](http://www.sense.info) (zie ook punt 5).



# GEESTELIJKE GEZONDHEIDS ZORG

## ALS JE JE IN DE WAR VOELT, SOMBER BENT, NERGENS ZIN IN HEBT OF STEEDS NACHTMERRIES HEBT:

- Dan kan de huisarts je doorsturen naar een specialist (bijvoorbeeld psycholoog of maatschappelijk werker).
- De specialist kan je met behulp van medicijnen en/of wat gesprekken helpen zodat je je beter kunt voelen.
- Kijk bij punt 2 voor het steunpunt bij jou in de regio. Zij kunnen je verder helpen.

# TIPS, ADRESSEN EN WEBSITES

Alle kinderen (legaal of illegaal) in Nederland hebben recht op gezondheidszorg. Je moet er wel voor betalen. Als dat niet kan omdat je illegaal bent en je ouders geen geld hebben, dan wordt de zorg gedeeltelijk vergoed door de overheid ([www.cvz.nl](http://www.cvz.nl)).

Dokters en verpleegkundigen zijn altijd verplicht om hulp te bieden als je medische zorg nodig hebt. Zonder jou toestemming geven zij geen informatie aan anderen. Dat mag niet. Ziekenhuizen geven nooit aan de politie door dat ze iemand behandelen die 'illegaal' is. Dat mogen ze niet (ook geen naam en adres waar je woont!).

## 1. LANDELIJK STEUNPUNT (VOOR HEEL NEDERLAND)

- Lampion, landelijk informatie- en adviespunt over zorg aan illegalen, [www.lampion.info](http://www.lampion.info), Tel: 030 2349855 (9.00-13.00 uur), E-mail: [info@lampion.info](mailto:info@lampion.info)
- Stichting LOS, Stichting Landelijk Ongedocumenteerden Steunpunt, [www.stichtinglos.nl](http://www.stichtinglos.nl), Tel: 030 2990222, E-mail: [info@stichtinglos.nl](mailto:info@stichtinglos.nl)

## 2. REGIONALE (ONGEDOCUMENTEERDE) STEUNPUNTEN

- Informeer vooraf bij jouw steunpunt of ze een brief meegeven voor de huisarts, laboratorium en/of tandarts, met informatie over jouw situatie.
- ROTTERDAM  
Rotterdams Ongedocumenteerden Steunpunt (ROS), [www.stichtingros.nl](http://www.stichtingros.nl), Tel: 06 22026782 en 06 25383472, E-mail: [stichtingros@hotmail.com](mailto:stichtingros@hotmail.com)
- AMSTERDAM

- Amsterdams Solidariteits Komitee Vluchtelingen/Steunpunt Vluchtelingen (ASKV/SV), [www.askv.nl](http://www.askv.nl), Tel: 020 6272408, E-mail: [askv@dds.nl](mailto:askv@dds.nl)
- Wereldhuis, [www.wereldhuis.org](http://www.wereldhuis.org), Tel: 06 22821472, E-mail: [info@wereldhuis.org](mailto:info@wereldhuis.org)
- Steungroep Vrouwen zonder Verblijfsvergunning (SVZV), [www.svzv.nl](http://www.svzv.nl), Tel: 020 4630345, E-mail: [info@svzv.nl](mailto:info@svzv.nl)

- UTRECHT  
STIL: solidariteitsorganisatie

- voor vluchtelingen en migranten zonder verblijfsvergunning, [www.stil-utrecht.nl](http://www.stil-utrecht.nl), Tel: 030 2715483, E-mail: [info@stil-utrecht.nl](mailto:info@stil-utrecht.nl)
- DEN HAAG/ LEIDEN

- Fabel van de Illegaal, [www.defabel.nl](http://www.defabel.nl), Tel: 071 5127619, E-mail: [info@defabel.nl](mailto:info@defabel.nl)
- Stichting Gezondheidszorg Illegalen Leiden (G.I.L.), Tel: 0900 0506, E-mail: [stichting.gil@planet.nl](mailto:stichting.gil@planet.nl)

- Voor overige regio's zie: Stichting LOS, [www.stichtinglos.nl](http://www.stichtinglos.nl)
- 3. WEBSITES MET INFORMATIE OVER ZORG EN FINANCIERING VAN ZORG

- [www.ilegaalkind.nl](http://www.ilegaalkind.nl), website over de rechten van 'illegale' kinderen
- Pharos, Landelijk kennis- en adviescentrum op het gebied van gezondheid van vluchtelingen en nieuwkomers, [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl), Tel: 030 2349800, E-mail: [info@pharos.nl](mailto:info@pharos.nl)
- College voor Zorgverzekeringen, [www.cvz.nl](http://www.cvz.nl) (hier vind je ook een lijst met gecontracteerde ziekenhuizen en apotheken), Tel: 020 7978555
- GGD Nederland, de landelijke vereniging voor GGD-en (openbare gezondheidszorg), [www.GGD.nl](http://www.GGD.nl)
- Johannes Wier Stichting voor mensenrechten en gezondheidszorg, [www.johannes-wier.nl](http://www.johannes-wier.nl), Tel: 020 8407630, E-mail: [info@johannes-wier.nl](mailto:info@johannes-wier.nl)

- 5. WEBSITES MET SPECIFIEKE GEZONDHEIDSINFORMATIE
- Seksuele gezondheid: Sense, [www.sense.info](http://www.sense.info)
- Soaids, Expertisecentrum voor hiv/aids en andere soa, [www.soaids.nl](http://www.soaids.nl)
- KNCV Tuberculosefonds, [www.tuberculose.nl](http://www.tuberculose.nl)

- 6. ANDERE ADRESSEN EN NUMMERS
- Gouden gids, Telefoonboek [www.goudengids.nl](http://www.goudengids.nl)
- [www.detelefoongids.nl](http://www.detelefoongids.nl)

IEDEREEN HEEFT RECHT OP GEZONDHEIDSZORG! JIJ OOK!

- Vluchtelingenwerk Nederland, [www.vluchtelingenwerk.nl](http://www.vluchtelingenwerk.nl)
- Dokters van de Wereld/ Médecins du monde Nederland, [www.doktersvandewereld.org](http://www.doktersvandewereld.org)
- GGD Nederland, branche-organisatie voor de geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg in Nederland, [www.ggz nederland.nl](http://www.ggz nederland.nl)

## 4. WEBSITES MET INFORMATIE OVER RECHTEN VAN 'ILLEGALE' KINDEREN

- [www.ilegaalkind.nl](http://www.ilegaalkind.nl)
- Defence for Children International, [www.defenceforchildren.nl](http://www.defenceforchildren.nl), Tel: 020 4203771, E-mail: [info@defenceforchildren.nl](mailto:info@defenceforchildren.nl)
- Unicef, [www.unicef.nl](http://www.unicef.nl), Tel: 070 3339300

## 5. WEBSITES MET SPECIFIEKE GEZONDHEIDSINFORMATIE

- Seksuele gezondheid: Sense, [www.sense.info](http://www.sense.info)
- Soaids, Expertisecentrum voor hiv/aids en andere soa, [www.soaids.nl](http://www.soaids.nl)
- KNCV Tuberculosefonds, [www.tuberculose.nl](http://www.tuberculose.nl)

- 6. ANDERE ADRESSEN EN NUMMERS
- Gouden gids, Telefoonboek [www.goudengids.nl](http://www.goudengids.nl)
- [www.detelefoongids.nl](http://www.detelefoongids.nl)



# TANDARTS

## ALS JE LAST HEBT VAN JE TANDEN:

- Neem contact op met het steunpunt in jouw regio (zie hiervoor punt 2) en vraag met welke tandartsen zij afspraken hebben. Ben je jonger dan 22 jaar, dan vergoedt de overheid 80% van de rekening. Vanaf je 22e moet je de tandarts zelf betalen. Ben je 22 jaar of ouder en heb je ernstige tandklachten, laat je dan via de huisarts naar de kaakchirurg verwijzen.



# APOTHEEK

## ALS JE MEDICIJNEN NODIG HEBT:

- Heb je bijna altijd een recept nodig van de huisarts!
- Paracetamol en andere pijnstillers kun je bij de drogist kopen (bijvoorbeeld Kruidvat, Etos, DA of Trekpleister).
- Neem contact op met het steunpunt in jouw regio voor adressen van apotheken waar je medicijnen op recept kunt halen (kijk bij punt 2 of kijk op [www.cvz.nl](http://www.cvz.nl) voor een apotheek bij jou in de buurt).



# FYSIOTHERAPIE

## ALS JE LAST HEBT VAN SPIEREN EN/OF GEWRICHTEN:

- Kun je naar de fysiotherapeut gaan. Je hebt wel een verwijsbrief van de huisarts nodig.
- Tot 18 jaar heb je recht op de eerste 9 behandelingen, met mogelijke verlenging van 9 behandelingen. De fysiotherapeut kan de gemaakte kosten voor 80% vergoed krijgen via CVZ.
- Kijk bij punt 2 voor het steunpunt bij jou in de regio of bij punt 6 voor een fysiotherapeut bij jou in de buurt.



PHAROS



Projecten in Nederland







# FAMILY DOCTOR

## IF YOU ARE ILL AND NEED TO SEE A DOCTOR:

- Don't wait too long but just go!
- Often you first need to make an appointment to see a family doctor. Sometimes a doctor's practice has no room for new patients and you will need to look for another one, this can happen to everyone.
- Ask someone that lives in your area and that speaks Dutch to accompany you on your visit to the doctor.

- You must pay a fixed amount of money but only after the doctor has examined you.
- If the doctor refers you on, ask him for a referral letter ('verwijsbrief'). Always take this letter with you when you visit a hospital, laboratory or specialist. Remember to make an appointment first.
- For more information, find the support centre in your area under point 2. They can help you further.



# HOSPITAL

## IF YOU NEED TO VISIT A HOSPITAL:

- Make an appointment, be there in time and always bring the referral letter from the family doctor.
- The hospital reception desk can never refuse to give you healthcare even when you cannot pay for it.
- If the reception staff asks for your insurance card and proof of identity but you do not have these, do not let them send you away. First you need to speak to a

doctor. Only the doctor can say whether you need healthcare or not. If the reception staff refuses to let you see a doctor, you can call the support centre in your area (see under point 2).

- If you have a serious injury, the hospitals' emergency care unit will (or must) always help you.
- Let nobody put his or her signature to pay for your hospital bills.
- Go to [www.cvz.nl](http://www.cvz.nl) to find a hospital in your area or contact the support centre in your area (see under point 2).



# DENTIST

## IF YOU HAVE PROBLEMS WITH YOUR TEETH:

- Contact the support centre in your area (see under point 2) to find out which dentists they have an arrangement with. If you are younger than 22 years, the government will pay 80% of the dentists' bill. If you are older than 22, you need to pay the dentist yourself. If you are older than 22 and you have serious problems with your teeth, then let the family doctor refer you to a dental surgeon.



# PHARMACY

## IF YOU NEED MEDICINE:

- You will almost always need a prescription from the family doctor!
- Paracetamol and other painkillers can be bought at any chemist ('druugist', such as Kruidvat, Etos, DA or Trekpleister).
- Contact the support centre in your area to find out at which pharmacy you can collect medicine with a prescription (see under point 2 or go to [www.cvz.nl](http://www.cvz.nl) to find a pharmacy close to where you live).



# PREGNANCY

## IF YOU ARE PREGNANT:

- You have the right to the care of a midwife and to maternal care.
- It is good and important to visit the midwife when you are pregnant for 12 weeks.
- Arrange the maternal care as early as possible (see under point 2 for more information at the support centre in your region, or see under point 6 for addresses offering maternal care).

- If the father of your unborn child has a residence permit, have him acknowledge the child as soon as possible at the municipal office. This is best done before the baby is born. The baby will then be insured through the father's health insurance.
- Have someone register the birth of your baby within 3 weekdays in the municipality where he or she was born. Your baby will then get all vaccinations (and other care) through the health centre of the GGD ('consultatiebureau van de GGD'). This is very important for your baby.
- For more information, find the support centre in your area under point 2. They can help you further.



# GGD (MUNICIPAL HEALTH CENTRE)

is doing well (see point 6 for the address of a health centre in your area, or under point 2 for a support centre in your area).

## WHAT CAN THE GGD DO FOR YOU?

- Every child (until 18 years) in the Netherlands has the right to vaccinations against infectious diseases. Go to the contact person or organisation in your area to find out together which vaccinations you should get.
- If you have children until the age of 4, you can visit the health centre for vaccinations, free of charge. At the health centre they will check whether your child
- Ask at your child's school for a school doctor or school nurse who you can see free of charge whenever you have a question about your own health or that of your child.
- At the GGD you can also request a test for sexually transmitted diseases, free of charge. More information about sexually transmitted diseases, sexuality and sexual health can be obtained from the GGD, or go to [www.sense.info](http://www.sense.info) (also see under point 5).



# MENTAL HEALTHCARE

## IF YOU FEEL VERY CONFUSED, DEPRESSED, WITHOUT SPIRIT, OR SUFFER FROM NIGHTMARES:

- Your family doctor can refer you to a specialist (for instance a psychologist or social worker).
- The specialist can help you feel better with medicines and/or by talking and listening to you.
- See under point 2 for the support centre in your area. They can assist you to find help.

# TIPS, ADDRESSES AND WEBSITES:

All children in the Netherlands (legal or illegal) have the right to healthcare. But you do need to pay for it. If you cannot pay because you are illegal and your parents don't have enough money, the government will pay part of the healthcare costs ([www.cvz.nl](http://www.cvz.nl)).

Doctors and nurses are always obliged to help you if you need medical care. They are not allowed to give information without your permission. Hospitals will never report to the police that they are treating someone who is 'illegal'. They are not allowed to do so (also not to give your name or the address where you live!).

## 1. NATIONAL SUPPORT CENTRE (FOR THE WHOLE OF THE NETHERLANDS)

• Lampion, national information and advice centre about care for illegal residents, [www.lampion.info](http://www.lampion.info)  
Tel: 030 2349855 (9:00-13:00 hrs),  
E-mail: [info@lampion.info](mailto:info@lampion.info)

• Stichting LOS, Stichting Landelijk Ongedocumenteerden Steunpunt, [www.stichtinglos.nl](http://www.stichtinglos.nl),  
Tel: 030 2990222,  
E-mail: [info@stichtinglos.nl](mailto:info@stichtinglos.nl)

## 2. REGIONAL (UNDOCUMENTED) SUPPORT CENTRES

Check with your support centre first if they give out letters that you can bring to the family doctor, laboratory and/or dentist, with information about your situation.

• ROTTERDAM  
Rotterdams Ongedocumenteerden Steunpunt (ROS), [www.stichtingros.nl](http://www.stichtingros.nl),  
Tel: 06 22026782 and 06 25383472,  
E-mail: [stichtingros@hotmail.com](mailto:stichtingros@hotmail.com) (for undocumented residents)

## • AMSTERDAM

1. Amsterdams Solidariteits Komitee Vluchtelingen/Steunpunt Vluchtelingen (ASKV/SV, especially for refugees), [www.askv.nl](http://www.askv.nl), Tel: 020 6272408,  
E-mail: [askv@dds.nl](mailto:askv@dds.nl)

2. Wereldhuis, [www.wereldhuis.org](http://www.wereldhuis.org),  
Tel: 06 22821472,  
E-mail: [info@wereldhuis.org](mailto:info@wereldhuis.org)

3. Steungroep Vrouwen zonder Verblijfsvergunning (SVZV, especially for women without residence permit), [www.svzv.nl](http://www.svzv.nl),  
Tel: 020 4630345,  
E-mail: [info@svzv.nl](mailto:info@svzv.nl)

## • UTRECHT

STIL: solidarity organisation for refugees and migrants without residence permit,  
[www.stil-utrecht.nl](http://www.stil-utrecht.nl),  
Tel: 030 2715483,  
E-mail: [info@stil-utrecht.nl](mailto:info@stil-utrecht.nl)

## • DEN HAAG/ LEIDEN

1. Fabel van de Illegaal, [www.defabel.nl](http://www.defabel.nl), Tel: 071 5127619,  
E-mail: [info@defabel.nl](mailto:info@defabel.nl)

2. Stichting Gezondheidszorg Illegalen Leiden (G.I.L.),  
Tel: 0900 0506, E-mail: [stichting.gil@planet.nl](mailto:stichting.gil@planet.nl) (for healthcare for illegal residents)

• For other areas go to: Stichting LOS, [www.stichtinglos.nl](http://www.stichtinglos.nl)

## 3. WEBSITES WITH INFORMATION ABOUT HEALTHCARE AND FINANCING

• [www.ilegaalkind.nl](http://www.ilegaalkind.nl), website about the rights of 'illegal' children

• Pharos, National knowledge and advice centre concerning health of refugees and migrants, [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl), Tel: 030 2349800,  
E-mail: [info@pharos.nl](mailto:info@pharos.nl)

• College voor Zorgverzekeringen, [www.cvz.nl](http://www.cvz.nl) (here you can also find a list of contracted hospitals and pharmacies), Tel: 020 7978555

• GGD Nederland, the national association for GGD centres (municipal healthcare), [www.GGD.nl](http://www.GGD.nl)

• Johannes Wier Stichting for human rights and healthcare, [www.johannes-wier.nl](http://www.johannes-wier.nl),  
Tel: 020 8407630,  
E-mail: [info@johannes-wier.nl](mailto:info@johannes-wier.nl)

• Vluchtelingenwerk Nederland, [www.vluchtelingenwerk.nl](http://www.vluchtelingenwerk.nl) (for refugees)

• Dokters van de Wereld/ Médecins du monde Nederland, [www.doktersvandewereld.org](http://www.doktersvandewereld.org),  
Tel: 020 4652866 (medical organisation)

• GGZ Nederland, sector organisation for mental healthcare and addiction care in the Netherlands, [www.ggz nederland.nl](http://www.ggz nederland.nl)

## 4. WEBSITES WITH INFORMATION ABOUT THE RIGHTS OF 'ILLEGAL' CHILDREN

• [www.ilegaalkind.nl](http://www.ilegaalkind.nl)

• Defence for Children International, [www.defenceforchildren.nl](http://www.defenceforchildren.nl),  
Tel: 020 4203771, E-mail: [info@defenceforchildren.nl](mailto:info@defenceforchildren.nl)

• Unicef, [www.unicef.nl](http://www.unicef.nl),  
Tel: 070 3339300

## 5. WEBSITES WITH SPECIFIC HEALTH INFORMATION

• Sexual health: Sense, [www.sense.info](http://www.sense.info)

• Soaids, Expertise centre for HIV/Aids and other sexually transmitted diseases, [www.soaids.nl](http://www.soaids.nl)

• KNCV Tuberculosefonds, [www.tuberculose.nl](http://www.tuberculose.nl)

## 6. OTHER ADDRESSES AND PHONE NUMBERS

• Gouden gids, [www.goudengids.nl](http://www.goudengids.nl)

• Telefoonboek, [www.detelefoongids.nl](http://www.detelefoongids.nl)

