

Příloha č. 1.

Objednávka CES OBJ/81/03/001953/2023

Specifické zadání obsahu podcastů

Rádio Ukrajina

Cíl: Informovat a edukovat **ukrajinské uprchlíky v Praze** o tématech **zdravotnictví**, aby se lépe orientovali v českém zdravotním systému a také aby věděli, kam se mají obracet, hlavně v případě psychických obtíží.

Témata kampaně:

a) **český zdravotnický systém a jak se v něm orientovat**

jeho odlišnost od ukrajinského a z toho vyplývající nepochopení a nadměrné očekávání

- veřejné zdravotní pojištění (založený na principu solidárního systému)
- za koho hradí pojištění stát
- na co máme nárok v rámci pojištění a co si připlácíme
- praktický lékař x specialista
- doporučení mít svého praktického lékaře, který pak píše žádanky ke specialistům
- napřímo je možné jít k zubaři a gynekologovi
- funkce pohotovosti
- kdy volat a kdy nevolat 155
- léky v lékárně volné a na předpis
- akutní péče a ambulance
- nutné očkování (např. pro dítě kvůli škole atp.)
- možnost objednat si zdarma službu interkulturního pracovníka, který doprovází a tlumočí u lékaře, na úřadech, v nesnázích, atp.
- rozdíly: jak to funguje na Ukrajině (konstatovat, nehodnotit, moc nesrovnávat): nechceme obhajovat ani kritizovat ani český ani ukrajinský systém, jen popsat rozdíly, ale nevyvolat nevoli!
- kam se obracet, když chtějí více informací
- **pokud budete hovořit o dočasné ochraně, tak je třeba říci, že se podmínky mohou měnit**

b) **péče o duševní zdraví – dospělí, děti a mladiství (podcasty s lékaři, zástupci cílové skupiny)**

- na jaké odborníky se obrátit, když si nevíme se svou psychikou rady, nebo když si nevíme rady s členem rodiny, kamarádem (psychosociální podpora)
- co můžeme sami udělat pro zlepšení psychického zdraví
- deprese, úzkosti, posttraumatická stresová porucha: vysvětlit, že je to u uprchlíků běžné – doporučit odbornou pomoc
- rizika: závislosti na alkoholu, sexuálně přenosné nemoci, drogy, gambling, sociální sítě, šikana ve škole, mentální anorexie u dětí, xenofobie – vysvětlit, že je třeba to řešit a kde najít profesionální pomoc

- tipy, jak se integrovat a sociálně začleňovat do české společnosti (kurzy češtiny, mluvit s Čechy, volný čas a koníčky s Čechy, komunitní práce, práce pro neziskovky, dobrovolnická práce, říkat si o pomoc, centra pro integraci cizinců, atp.)

Je nutné, aby bylo v podcastech i článkách zmíněno, že jde o **program podporovaný hlavním městem Prahou a UNICEFEM.**

