



СИЛА ДУХУ

№ 9 (904)

Видається з вересня 2003 року

1 березня 2023 року



Меч для катів

У бурхливих подіях лютого місяця якось у тінь відійшло дуже важливе свято – День рідної мови. На XXX сесії Генеральної конференції ЮНЕСКО, що проходила 26 жовтня - 17 листопада 1999 року в Парижі було оголошено про «підтримку мовного та культурного різноманіття та багатомовності», оскільки з 6 000 розмовних мов світу близько половині загрожує зникнення.

Якщо тоді, в першу чергу, це свято запроваджувалося для підтримки малих мовних груп, для скерування уваги на меншини з менш ніж 10 тисяч осіб, які активно розмовляють рідною мовою, то для нашого багатомільйонного народу це теж зараз дуже актуально.

Рідна мова – це носій знань і цінностей, які передаються від одного покоління іншому в якості нематеріального культурного спадку.

Українську мову гнобили протягом чотирьох століть, а зараз взагалі намагаються знищити і зробити її носіїв рабами. Ми зараз своєю активністю і спілкуванням тримаємо мовний фронт. То, мабуть, не випадково, що саме 21 лютого сотник самооборони Майдану Володимир Парасюк на сцені Майдану Незалежності оголошує ультиматум про збройний штурм, якщо Янукович не піде у відставку з поста президента до 10 ранку наступного дня (субота, 22 лютого).

«Мова, моя ти єдина зброе, ми не повинні загинути обоє. Може, в руках невідомих братів, станеш ти кращим мечем для катів», - писала Леся Українка, яка теж народилася в лютому місяці та стала для нас символом боротьби за мову, за українську жінку. Цього року маємо нове державне свято – День української жінки. І не випадково ці свята поруч. Чи багато зараз сприймає ці нововведення, сказати важко, але одне можна констатувати точно і незаперечно – усі передплатники газети «Сила духу» - щирі любителі та шанувальники української мови, небайдужі люди, що не тільки на словах, але й на ділі зміцнюють та розвивають рідну мову.

Прийміть від колективу редакції найкращі привітання та побажання для вас і ваших сімей та нехай прийдешня весна принесе вам радість нових перемог над лютим ворогом. Меч наш ніколи не затупиться і не опуститься поки ми розмовляємо разом.

Сергій ЧУМАК

Анонс

2-3 стор.

Стигматизація пацієнтів з психічними розладами та роль лікарів у її подоланні

3 стор.

Інформація для ветеранів війни, військовослужбовців та членів їх сімей

4-5 стор.

План Безбар'єрності на 2021-2022 роки

6 стор.

Обласний чемпіонат з пара-армрестлінгу

6-7 стор.

Що потрібно знати про е-рецепт

**КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК
Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ
РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ
З ІНВАЛІДНІСТЮ**

*Передплата на незалежну
українську газету «Сила духу»
триває протягом всього року!*

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!

Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



Ліки при хворобі Паркінсона включені в програму реімбурсації «Доступні ліки»



Роз'яснення
НСЗУ



Це означає, що українці можуть їх отримати безплатно або з частковою доплатою.

Всього в програмі передбачено 6 торгових назв препаратів при хворобі Паркінсона. Міжнародні непатентовані назви – Біпериден (Biperiden) та Леводopa + Карбідopa (Levodopa + Carbidopa).

Щоб почати отримувати ліки безплатно або з частковою доплатою потрібно:

1.Звернутися до невролога.

Лікар складе індивідуальний план лікування та внесе його

в Електронну систему охорони здоров'я. На основі плану лікування невролог виписує перший рецепт. Наступні рецепти зможуть виписувати також лікарі первинної медичної допомоги: сімейний лікар, терапевт або педіатр.

На час війни рецепт може бути електронний або паперовий. При відсутності світла або інтернету лікар виписує паперовий рецепт на Формі рецептурного бланку №1. Паперовий рецепт лікар має засвідчити рецептом своїм підписом та печаткою.

2. З рецептом можна звернутися в будь-яку аптеку, незалежно від місця реєстрації. Головна умова – наявність договору з НСЗУ. Впізнати таку аптеку можна за наліпкою «Доступні ліки».

Пам'ятайте: термін дії рецепту становить 30 днів з дати виписування.

3.Покажіть електронний або паперовий рецепт працівнику аптеки. Аптека запропонує наявні препарати, які містять потрібну діючу речовину. А також повідомить, який препарат повністю безплатний, а за який потрібно доплатити. Вартість ліків аптеці відшкодує НСЗУ.

Знайти найближчу аптеку з договором із НСЗУ можна:

– через дашборд на сайті НСЗ: <https://edata.e-health.gov.ua/e-data/dashboard/pharmacy-map>. На 2-й сторінці в меню зліва оберіть область або ваш населений пункт та потрібний напрямок програми реімбурсації.

– зателефонуйте до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77.

– через чат-бот «Спитай Гриця» https://t.me/SpytaiGrytsia_bot.

Стигматизація пацієнтів з психічними розладами та роль лікарів у її подоланні

Незважаючи на те, що багато психічних розладів ефективно лікують, люди з цими проблемами часто страждають через упереджене ставлення, соціальну ізоляцію та порушення прав.

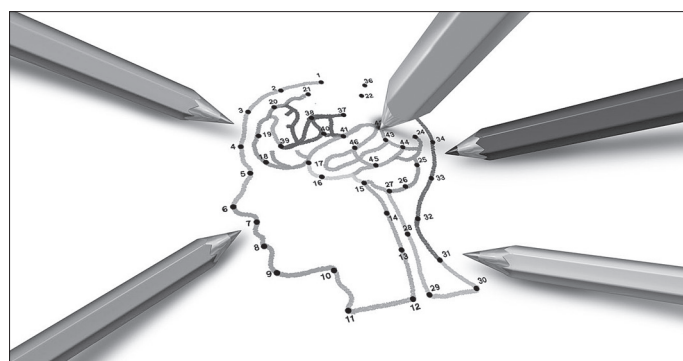
У суспільстві існують поширені міфи та недостовірні уявлення, що люди з психічними розладами небезпечні, непередбачувані і не можуть бути повноцінними членами спільноти. Таке явище має назву стигми. Це негативно забарвлений ярлик, який призводить до упереджень та дискримінаційної поведінки.

Найчастіше причиною стигми є низька обізнаність, нерозуміння та страх перед психічним розладом. В суспільстві, де існує стигма, людину з депресією, яка не може виконувати роботу через свій стан, скоріше звільнять, аніж підтримають на робочому місці та допоможуть звернутися до фахівця.

Стигматизація людей із розладами психіки призводить до відчуття сорому, провини, безнадії, страху та стресу. Такі люди не звертаються по допомогу, бо бояться стати об'єктом насмішок. Стигматизація впливає на почуття самоцінності людини та є однією з причин скорочення тривалості життя.

Стигма негативно впливає не лише на саму людину, але й на її родину та громаду. Стигматизація зменшує доступ як до якісної медичної і психосоціальної допомоги.

Разом з тим, багато людей, які мають проблеми з



психічним здоров'ям і отримують допомогу та підтримку, продовжують якісно жити і бути корисними своїй родині, громаді та державі.

Важливу роль у подоланні стигми відіграють медичні працівники. Лікарям важливо спростовувати міфи, помилкові судження та створити умови довіри і безпеки, в яких пацієнту буде комфортно говорити про свої проблеми.

Найкраще проти стигми працює особистий контакт. Коли лікар первинної медичної допомоги етично спілкується з людьми, які мають психічні розлади, етично обстежує їх та надає допомогу, це сприяє процесу лікування та одужанню пацієнтів.

Для подолання стигми важливою є зміна ставлення

до людей з психічними розладами. Від патерналізму до суб'єкту з правами, що означає, що люди з розладами не потребують ставлення до них як до малих дітей. Це люди, які мають свої права, потреби та уподобання. Тому суспільство, громада та фахівці повинні сприяти дотриманню цих прав та допомагати їх реалізовувати.

Важливо розуміти, що люди з психічними розладами не є тягарем для суспільства, а є рівноправними членами громади, які потребують розуміння та підтримки.

Кожна людина, не залежно від стану свого здоров'я, заслуговує на повагу до себе та гідне ставлення.

Для подолання стигматизації людей із психічними роз-

ладами, медичний працівник має ставити перед собою такі задачі:

- підвищувати рівень своєї обізнаності про психічні розлади.
- формувати критичне мислення.
- використовувати лише достовірну інформацію.
- змінювати своє ставлення до пацієнтів з психічними та неврологічними розладами.
- популяризувати шляхом психоосвіти науково-доказові джерела інформації стосовно проблем з психічним здоров'ям серед пацієнтів, їх родин, в медичному закладі та громаді.

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Інформація для ветеранів війни, військовослужбовців та членів їх сімей

В рамках виконання державної бюджетної програми, органами соціального захисту області

забезпечується реалізація заходів із професійної адаптації для ветеранів війни, військовослужбовців та членів їх сімей (постанови Кабінету Міністрів України від 31 березня 2015 р. №179 та від 21 червня 2017 р. №432).

Заходи спрямовані на відновлення та вдосконалення професійних навичок і умінь шляхом професійного навчання, надання інформаційних, консультаційних та профорієнтаційних послуг із зазначених питань, підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці.

Фінансування організації та проведення професійної адаптації здійснюється за рахунок коштів державного бюджету та є безкоштовним для отримувача.

Хто має право на участь в професійній адаптації?

Право на професійну адаптацію мають:

- особи, які звільняються або звільнені з військової служби з числа ветеранів війни;
- особи, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною та члени їх сімей;
- члени сімей загиблих (померлих) ветеранів;
- члени сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України.

А також, на період дії воєнного стану та протягом трьох місяців після його припинення або скасування:

- військовослужбовці (резервісти, військовозобов'язані, добровольці Сил територіальної оборони) Збройних Сил України, Національної гвардії України, СБУ, Служби зовнішньої розвідки, Держприкордонслужби, Держспецтрансслужби та члени їх сімей;

- військовослужбовці військових прокуратур, поліцейські, особи рядового, начальницького складу, військовослужбовці Управління державної охорони, Держспецзв'язку, ДСНС, Державної кримінально-виконавчої служби, співробітники Служби судової охорони, інших утворених відповідно до законів військових формувань, які брали безпосередню участь у заходах, необхідних для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави у зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України, та члени їх сімей.

Куди звертатись за отриманням послуг?

Прийом заяв для отримання послуг з професійної адаптації



здійснюється територіальними органами соціального захисту населення за місцем реєстрації проживання або за місцем фактичного проживання (перебування).

Перелік необхідних документів, які додаються до заяви:

- копія (сканкопія/фотокопія) індивідуальної програми реабілітації (для осіб з інвалідністю внаслідок війни);
- копія (сканкопія/фотокопія) посвідчення, що підтверджує наявність статусу ветерана (члена родини) або копія документа, що підтверджує належність до військовослужбовців (членів родини військовослужбовця);
- копія (сканкопія/фотокопія) свідоцтва про шлюб, для дітей – свідоцтва про народження (для членів родини ветеранів/військовослужбовців).

Професійна адаптація для вищезазначених категорій осіб здійснюється шляхом організації короткострокових навчальних курсів, спрямованих на підвищення кваліфікації або перепідготовки у закладах професійної (професійно-технічної), фахової перед вищою та вищою освіти різних форм власності, інших суб'єктів освітньої діяльності.

Зокрема, здійснюється підготовка та перепідготовка водіїв категорій А, В, С, Д, Е, СЕ, навчання на машиніста бульдозера, слюсаря-ремонтника, електрозварника, курси англійської мови, діловодства, комп'ютерної грамотності, програмування та веб-дизайну та інші.

Професійне навчання здійснюється за денною, вечірньою (змінною), очно-заочною, дистанційною, екстернатною формою навчання, з відривом і без відриву від виробництва та за індивідуальними навчальними планами.

Після успішного завершення навчання особа отримує документ державного зразка.

ТОЧКА ЗОРУ



План Безбар'єрності на 2021-2022 роки

Коли ми розробляли План Безбар'єрності на 2021-2022 роки, то визначили 6 базових напрямків безбар'єрності: фізична, інформаційна, економічна, суспільна, освітня та цифрова.

Підбиваючи підсумки роботи в 22 році можемо зазначити:

- **По фізичній безбар'єрності** – ми затвердили норми і правила проведення моніторингу публічних просторів і проводили щорічний моніторинг за участі громадськості. Крім того, вдосконалили 15 державних будівельних норм з урахуванням вимог інклюзивності і доступності і запровадили європейські стандарти для будівництва і реконструкції.

Розроблення типових інклюзивних рішень щодо існуючої забудови, а також методичних рекомендацій щодо сталої мобільності в громадах ще триває.

Крім того, в цей розділ під час воєнного стану ми додали захисні споруди та укриття: від стандартів до планів по їх облаштуванню, з урахуванням вимог інклюзивності і доступності. А також забезпечення можливості виклику екстрених служб за допомогою спеціалізованої зв'язку 101, 102, 103, з урахуванням комунікаційних можливостей осіб з порушенням слуху, зору, мовлення та осіб з порушенням інтелектуального розвитку.

- **По цифровій безбар'єрності** ми ставили завдання забезпечити доступ до інтернету у найвіддаленіших селах, щоби люди мали доступ до цифрових послуг і освіти. Станом на 21 рік це завдання було частково виконане.

Ми суттєво просунулися з впровадженням стандарту створення безбар'єрних цифрових сервісів, тому найближчим часом чекаємо на Постанову КМУ, яка затвердить цей стандарт для сайтів, які надають публічні послуги і інформацію.

Люди з порушенням зору звертають нашу увагу на недоступність банківських сайтів і мобільних додатків.

Тому нам треба цифрові стандарти доступності для цифрових сервісів усіх форм власності. Отже, попереду розробка Законопроекту.

Крім того, створений окремий розділ Дія.Безбар'єрність. Це онлайн-каталог всіх публічних послуг в розрізі для кожної суспільної групи. Тепер питання за оцифруванням всіх послуг, тому що мобільність і цифрове збереження даних стали вимогами нашого часу.

- **Інформаційна безбар'єрність** – тут ми мали відпрацювати певні норми і стандарти роботи з людьми, які мають додаткові комунікаційні потреби. Ми кажемо про методологію моніторингу доступності інформації і наші рішення. Мали, але не зробили цього. Враховуючи, що під час війни все більше людей потребують цього, ми звернули на це особливу увагу Міністерства культури і інформаційної політики в плані заходів 23-24 підчас Ради безбар'єрності.

- **По суспільній безбар'єрності** – це найбільш широкий розділ, тому що тут всі послуги, що мають надаватися для всіх без виключення.

Ми суттєво просунулися у запровадженні сучасної реабілітації, МКФ, Посилення реабілітаційних пакетів медичних гарантій, розробленні маршрутів пацієнтів. Тут слід відзначити сильну роль Міністерства охорони здоров'я.

В пілотних громадах вже впроваджується послуга раннього втручання для батьків, що виховують дітей з інвалідністю, для дітей, що потребують додаткової уваги за різних обставин, проведено навчання фахівців. В той же час ми потребуємо формування мережі раннього втручання по всіх територіях України.

Щодо транспортних послуг - можемо відзначити оновлення пасажирського рухомого складу в Укрзалізниці з урахуванням потреб маломобільних груп, включаючи осіб з інвалідністю. Міністерством інфраструктури розроблені рекомендації і розпочате навчання персоналу, задіяного в перевезенні пасажирів, обслуговуванням маломобільних груп населення. Важливо, що вже крупні міста почали купувати міський транспорт, орієнтований на потреби маломобільних груп. І в закупівлі шкільних автобусів, ми просили підчас Ради безбар'єрності голів областей, звернути увагу, на те, що ми маємо купувати все безбар'єрне. Досвід життя в умовах війни нас навчає цінувати такі речі.

- **По освітній безбар'єрності** ми, за державний кошт, відкрили школи в лікарнях, для дітей на довготривалому лікуванні. Ми в першому читанні затвердили закон про освіту дорослих. Тут можемо говорити про те, що ми розпочали цей шлях. Щодо питання по стратегії інклюзивної освіти, розвитку інклюзивно-ресурсних центрів - в цих питаннях ми просунулися частково. Тому треба продовжити контроль за виконанням. І посилити увагу до цих питань від Міністерства освіти і науки.

- **Економічна безбар'єрність.** Наше завдання - створити умови, за яких ми будемо крок за кроком прибирати бар'єри, щоби люди могли заробляти і почуватися гідно. Були розпочаті активні програми зайнятості для молоді, ветеранів, осіб з інвалідністю, грантова програма «власна

ТОЧКА ЗОРУ

справа».

Щоби безбар'єрність дійсно стала новою суспільною нормою, нам треба бути в постійному діалозі з громадянами, пояснюючи те, що ми запроваджуємо, чому ми це робимо, і як і кому це допомагає. Для цього реалізується інформаційна компанія «Україна без бар'єрів».

Всі заходи, що були розпочаті в 21-22 роках, будуть продовжені до повного виконання. Разом з тим, ми вже заклали основу для правильної відбудови. Простори для людей мають стати зручними і безпечними. Ми кажемо не лише про будівлі і споруди. Ми кажемо про вулиці, зони

очікування транспорту і сам транспорт. Ми кажемо про доступність публічних послуг, і не лише просторову, але й інформаційну і цифрову. А це означає, що ми торкаємось теми спрощеної мови, адаптації сайтів, широкого впровадження української жестової мови. Ми говоримо про зручні робочі простори і програми по облаштуванню або адаптацію спеціальних робочих місць для співробітників з порушеннями функціонування. Тому що це рух назустріч бажанню наших людей працювати.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена Президента України з безбар'єрності

Із 1 січня 2023 р. поновлено дію програми «Рука допомоги» для організації підприємницької діяльності. Відповідаємо на найпоширеніші питання щодо отримання допомоги.

Хто має право на допомогу?

Отримати фінансову допомогу може непрацююча працездатна особа з числа членів малозабезпеченої сім'ї, яка зареєстрована в центрі зайнятості як безробітна.

Який розмір фінансової допомоги?

Розмір такої допомоги становить 15 розмірів мінімальної заробітної плати, у 2023 р. це – 100,5 тис. грн



Відповіді на найпоширеніші питання щодо одноразової безвідсоткової поворотної допомоги на відкриття власної справи

Куди і які документи необхідно подати?

Людина, яка виявила бажання розпочати підприємницьку діяльність і отримати для цього фінансову допомогу, подає до центру зайнятості:

- заяву про надання фінансової допомоги
- бізнес-план (розробляється самостійно або у процесі професійного навчання в центрі зайнятості)
- довідку про несудимість.

Для підтвердження даних про наявність (відсутність) обтяжень рухомого та нерухомого майна (до забезпечення технічної можливості отримання відомостей з Державних реєстрів) подаються витяг з Державного реєстру обтяжень рухомого майна, інформація з Державного реєстру речових прав на нерухоме майно.

Який механізм розгляду заяви та документів?

Центр зайнятості готує документи та подає їх на розгляд комісії з питань надання допомоги на здобуття економічної самостійності малозабезпеченої сім'ї.

Після засідання комісії центр зайнятості надсилає письмове повідомлення про прийняте рішення.

Якщо рішення – позитивне, особа має створити юридичну особу чи зареєструватися як фізична особа-підприємець протягом 30 календарних днів з дати отримання повідомлення про прийняте рішення.

Між міжрегіональним/регіональним центром зайнятості, центром зайнятості та особою, яка виявила бажання провадити підприємницьку діяльність, укладається угода про на-

дання фінансової допомоги.

Для отримання допомоги на закупівлю обладнання і матеріалів людина подає до центру зайнятості рахунок-фактуру (рахунок, квитанцію, накладну тощо) та договір, укладений з постачальником (продавцем) обладнання і матеріалів.

На підставі зазначених документів міжрегіональний/регіональний центр зайнятості перераховує кошти для закупівлі обладнання та матеріалів на розрахунковий рахунок постачальника (продавця).

Фінансова допомога має безготівковий характер.

Який порядок повернення допомоги?

Фінансова допомога може бути повернена:

- Або однією сумою протягом 30 календарних днів після закінчення трирічного строку з дати її отримання;
- Або достроково, частинами відповідно до графіка, погодженого центром зайнятості.

Важливо: сума фінансової допомоги, що повертається, зменшується на суму сплачених податків, зборів і ЄСВ.

Фінансова допомога не повертається, якщо особою:

- сплачено податки, збори (обов'язкові платежі) і ЄСВ в сумі, що перевищує суму наданої фінансової допомоги;
- у перший рік працевлаштовано за направленням центру зайнятості не менше двох непрацюючих працездатних осіб із числа членів малозабезпечених сімей строком не менше, ніж на два роки.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України



ВІСТІ З РЕГІОНІВ



Обласний чемпіонат з пара-армрестлінгу

25 лютого в Полтаві відбувся обласний чемпіонат з пара-армрестлінгу. В змаганнях прийняли участь 42 представники (ці) із організацій ВОІ СОІУ Котельви, Кобеляк, Полтави, Семенівки, Лубен, Пирятини.

Головним суддею змагань був Артем Письмак, голова Федерації Армрестлінгу Полтавської області. На початку змагань він провів детальний інструктаж та розминку, що додало впевненості всім учасникам, бо багато хто приймав участь у такому виді спорту вперше.

Інтрига була постійно присутньою, бо навіть за явних лідерів долю срібних і бронзових нагород доводилося з'ясовувати у безкомпромісних поєдинках.

Загальнокомандні результати змагань виглядають наступним чином:

I місце – Полтава (133).

II - Кобеляки (104).

III - Семенівка (53).

IV- Лубни (39).

V- Пирятин (30).

VI - Котельва (12).

Загалом вийшло цікаве спортивне свято створене трьома організаціями: ФАП, ПОО ВОІ СОІУ та Інваспортом. Маємо сподівання, що наступні змагання будуть приносити таку ж радість та позитив.

Прес-служба ПО ВОІ СОІУ



СЬОГОДЕННЯ

Що потрібно знати про е-рецепт – МОЗ відповідає на найбільш поширені питання

Зі впровадженням електронного рецепта на всі рецептурні препарати питань виникає все більше. Це цілком природно, адже тепер ця норма пошириться на велику групу ліків, які вживають українці.

Отже, відповідаємо на найпоширеніші з них.

1. НА ЯКІ ЛІКИ БУДЕ ПОТРІБЕН ЕЛЕКТРОННИЙ РЕЦЕПТ?

Електронний рецепт пошириться на всі зареєстровані в Україні лікарські засоби, що підлягають відпуску за рецептом лікаря. При цьому перелік рецептурних ліків не розширюється. Усі ліки, що й раніше підлягали відпуску за

рецептом лікаря, можна буде отримати, зокрема, і за електронним рецептом.

2. ЧИ БУДУТЬ ЩЕ ДІЯТИ ПАПЕРОВІ РЕЦЕПТИ?

Так, е-рецепт буде впроваджуватися поступово: за відсутності світла чи зв'язку у медичному закладі лікар, як і раніше, зможе виписати вам рецепт на спеціальному паперовому бланку.

3. ЧИ ПОТРІБНО МАТИ ДЕКЛАРАЦІЮ З СІМЕЙНИМ ЛІКАРЕМ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ОТРИМАТИ РЕЦЕПТ?

Електронний рецепт можна буде отримати незалежно від



СЬОГОДЕННЯ

наявності декларації з сімейним лікарем. Водночас пацієнт має бути обов'язково зареєстрований в електронній системі охорони здоров'я — це проста процедура, яку може швидко здійснити будь-який лікар.

4. ЯКІ ЛІКАРІ БУДУТЬ ВИПИСУВАТИ Е-РЕЦЕПТИ?

Виписати е-рецепт зможуть лікарі усіх спеціальностей державних, комунальних чи приватних клінік або ж лікар-ФОП.

5. ЧИ ЗМОЖЕ ЛІКАР ВИПИСАТИ РЕЦЕПТ НА КОНКРЕТНУ ТОРГОВУ НАЗВУ ЛІКІВ?

Е-рецепт не містить торгових назв препаратів, а лише міжнародну непатентовану назву, іншими словами — діючу речовину. Так пацієнт самостійно приймає рішення щодо бренду лікарського засобу з відповідною діючою речовиною.

6. ЧИ МОЖНА ПРИДБАТИ МЕНШУ КІЛЬКІСТЬ ЛІКІВ ЗА РЕЦЕПТОМ, НІЖ ПРИЗНАЧИВ ЛІКАР?

Так, ви зможете погасити електронний рецепт частково, тобто придбати меншу кількість ліків, аніж вам призначив лікар. Ви зможете одноразово погасити рецепт на

мінімальну кількість препарату (наприклад, блістер чи ампулу). При цьому повторно отримувати рецепт для відпуску залишку ліків не потрібно.

7. ЯК ОТРИМАТИ РЕЦЕПТ НА ЛІКИ В СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ, ДЕ ОБМЕЖЕНИЙ ДОСТУП ДО МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ?

Пацієнти у віддалених регіонах зможуть придбати рецептурні ліки за паперовим рецептом від фельдшера.

8. ЧИ ОБОВ'ЯЗКОВО МАТИ ТЕЛЕФОН, ЩОБ ОТРИМАТИ Е-РЕЦЕПТ?

У разі, якщо ви чи ваші близькі не маєте мобільного телефону, лікар надрукує спеціальну інформаційну пам'ятку з деталями призначення, номером та кодом для погашення рецепта в аптеці.

9. ЧИ БУДУТЬ ДІЯТИ ВИКЛЮЧЕННЯ НА ВІДПУСК ЛІКІВ НА ТЕРИТОРІЯХ, ДЕ ВЕДУТЬСЯ БОЙОВІ ДІЇ?

Так, на період дії воєнного стану буде діяти виключення на придбання рецептурних ліків без рецепта лікаря в межах територіальних громад, які розташовані в районі проведення активних військових (бойових) дій.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Як сповістити літню людину

В Україні майже не залишилося сімей, які не втратили би через напад російської армії когось із рідних, знайомих, колег чи друзів. І ця війна, несправедлива і загарбницька, вже спричинила чималий вплив на психічне здоров'я всіх нас. Тож маємо пильнувати, щоби мінімізувати травмування людини, тим паче похилого віку, від трагічної звістки.

У «Довіднику безбар'єрності», розробленому Оленою Зеленською в межах ініціативи «Без бар'єрів» психологиня, експертка з теми емоційного інтелекту і комунікації Юлія Павлова дає такі поради:

1. НЕ ТЯГНУТИ ДОВГО З РОЗМОВОЮ. Людина все одно відчуває, що щось негаразд. А чим довше не буде звістки про втрату, тим більше тривожності, розпачу чи страхів з'явиться у людини. Оптимальний період часу: коли ви вже достатньо спокійні, щоби говорити, проте не пізніше 12-24 годин.

2. НА МОМЕНТ СПОВІЩЕННЯ ХТОСЬ МАЄ БУТИ ПОРУЧ З ЛЮДИНОЮ. Тож, якщо ви не маєте змоги говорити з людиною особисто, а лише телефоном, знайдіть когось, хто буде поряд із нею під час розмови. Якщо такий варіант неможливий — будьте готові зателефонувати до «швидкої» чи інших служб допомоги у разі, якщо людина втратить свідомість чи їй стане зле. Завчасно дізнайтеся номери телефонів екстрених служб у населеному пункті, де мешкає літня людина.

3. ПОВІДОМЛЯТИ ТРЕБА ЧІТКО, БЕЗ ЗАЙВИХ ЕМОЦІЙ. Як би складно не було, говоріть чітко й без емоцій: «Мені шкода, (ім'я) загинув/-ла». Повідомте причину загибелі без деталей.

4. ДАЙТЕ ЧАС НА СПРИЙНЯТТЯ ВАЖКОЇ НОВИНИ. Витримайте паузу, якщо людина в шоковому стані. Якщо є миттєва реакція (крик, ридання), дайте 3-5 хвилин на цей первинний вихід горя. Якщо відбувається заперечення («не може бути», «ти жартуєш»), дайте 3-5 хвилин на усвідомлення. Нічого не кажіть, просто дайте інформації бути прийнятою.

5. ЗА ПОТРЕБИ НАДАЙТЕ ДОПОМОГУ. Після перших п'яти хвилин шоку чи іншої сильної реакції — надайте допомогу або попросіть тих, хто поруч, принести людині води, сер-

про втрату близького

ветки, посадити або вкласти її. Якщо людина не заперечує — обійняти, взяти за руку, дати зрозуміти, що ви поруч. Якщо це телефонна розмова, кажіть про те, що ви поруч, і зачекайте, поки співрозмовник/-ця зможе говорити.

6. ЗБЕРІГАЙТЕ КОНТАКТ, ПІДТРИМУЙТЕ. Коли людина зможе говорити або трохи прийде до тями, запитайте, чи хоче вона пити, чи не холодно їй. Можливо, треба дати заспокійливе або ліки. Від шоку і стресу може початися лихоманка, тремтіння, тому будьте готові укрити людину, обійняти чи дати ковдру. Якщо ви не поруч — попросіть її укритися чи тепліше вдягтися, зробити собі чаю. Супроводжуйте голосом її дії. Ваш голос має бути спокійним і впевненим наскільки це можливо.

7. УПЕВНІТЬСЯ, ЩО МОЖЕТЕ ЗАЛИШИТИ ЛЮДИНУ НА САМОТІ. Перепитайте людину, чи можете ви залишити її саму, якщо у вас немає змоги бути поруч або лишити з нею когось. Якщо ви фізично в одному просторі — залиште біля неї воду, ліки, ковдру, телефон, аби набрати вас за потреби.

8. ТРИМАЙТЕ КОНТАКТ. Якщо людина залишається сама, кожні 2-3 години перевіряйте дзвінком чи текстовими сповіщеннями, як вона почувається і чим займається. Просіть її принести собі води, ліків, лягти під ковдру чи тепло одягнутися. Будьте на зв'язку, поки вона робить ці дії.

Якщо треба повідомити про загибель близьких незнайомій вам літній людині, обов'язково дізнайтеся, чи є хтось поруч із нею або чи є люди, до яких вона може звернутися за підтримкою і допомогою.

Якщо маєте можливість — дізнайтеся номер телефону і принаймні 2-3 дні пишіть смс чи робіть короткі дзвінки, аби перевірити, як вона. Якщо такої змоги немає, а людина залишається сама, знайдіть контакт волонтера чи когось небайдужого з кола своїх знайомих, хто зможе це робити, питати про самопочуття, нагадувати про їжу, сон і теплий чай.

Піклуймося й підтримуємо один одного. У нашій єдності — наша сила!



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Цього тижня сміливо будуйте грандіозні плани, їм забезпечено чудове майбутнє. Спирайтеся на старі зв'язки та давніх, перевірених часом друзів. А ось із новими знайомими краще поки нічого не планувати. Четвер - день виправлення помилок та недоліків. У п'ятницю в жодному разі не кидайте своїх починань. У суботу можуть зав'язатися корисні знайомства.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Не варто рухатися звичним колом, виходьте на нові простори. Маючи свій досвід, йдіть назустріч новим можливостям. Варто замислитись про підвищення професійного рівня. Ви зможете закласти основи для позитивних змін. Корисно буде відійти від традиційних принципів у роботі та особистому житті. У вихідні вирушайте на прогулянку чи у кіно.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Цього тижня ви зможете змінити своє життя на краще. Гарна тактика поведінки для вас – це спокійно робити свою справу, і ваші старання будуть обов'язково оцінені. Понеділок принесе весняний настрій та романтику. Ви опинитеся в епіцентрі важливих подій, станете своїм у веселій компанії цікавих людей. І зрозумієте, що вам добре і комфортно поряд із коханою людиною.



РАК (22.06-23.07). Цього тижня є ймовірність виникнення кризових ситуацій, проте ви їх подолаєте. Важливо зберігати спокій та доброзичливість. Дрібні неприємності не завдадуть вам проблем, якщо ви самі не будете їх шукати. Турбуватися не варто, тим більше, що ваш авторитет на роботі непорушений. У вихідні не варто приймати категоричних рішень щодо близьких людей.



ЛЕВ (24.07-23.08). Цього тижня стане зрозуміло, що у вас є своя позиція щодо ключових питань. Якщо ви з чимось не згодні, висловлюйте свої заперечення одразу. Пізніше нагоди може і не представитися. У першій половині тижня розберіться зі дрібними побутовими справами, а в другій половині щоб досягти успіху, вам краще уподібнитися черепаці, ніж гепарду - «тихіше їдеш - далі будеш».



ДІВА (24.08-23.09). Перед вами стоїтиме важливий вибір, доведеться вирішувати серйозні проблеми. Не варто накопичувати образи, які лише ускладнять ваше життя. Потерпіть, розпал пристрастей навколо вас поступово буде слабшати. Наприкінці тижня ви усвідомите, наскільки вам дорога кохана людина з усіма її недоліками і слабкостями. Більше часу проведіть удвох.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Ваші фантазії зараз будуть майже відчутні. Припиніть їхній політ, доки вони не виявилися реальністю. Цього тижня вам буде протипоказаний поспіх і зайва суєта, дотримуйтеся стратегії очікування, ви зможете досягти приголомшливих результатів. Якщо, звичайно, вам дістане на це терпіння. У вихідні ви отримаєте дорогий подарунок від близької людини.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Понеділок дасть вам романтичний настрій. Приділіть особистому життю більше уваги. І світ опиниться біля ваших ніг - варто лише дуже цього захотіти і трохи заради цього попрацювати. Друга половина тижня добре підійде для змін, не бійтеся почати все спочатку. У четвер ви можете здобути заслужену похвалу та підтримку начальства. У суботу ви відчуєте приплив сил.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Цього тижня вам знадобиться вся ваша розсудливість та стриманість, щоб хоч якось пом'якшити вашу імпульсивність. У віторок результат ситуації, що склалася на роботі, залежатиме тільки від вас. П'ятниця може виявитися найскладнішим днем тижня, справ буде чимало та всі термінові. Втім, ви впораєтесь. Вихідні обіцяють виявитися цікавими, але досить стомлюючими днями.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Цього тижня, по можливості, скоротіть обсяг роботи. Надмірна активність загрожує призвести до конфліктної ситуації. Перш ніж рішуче діяти, треба все добре продумати. Поставтеся з увагою до нюансів та дрібниць. Бажано не показувати близьким людям нетерпимість до їхньої думки. Вільний час краще присвятити сім'ї, дітям та коханій людині.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Тиждень обіцяє бути досить неквапливим і розміреним. Задумані вами плани реалізовуватимуться. Усі колишні конфлікти почнуть благополучно залагоджуватися. Не упускайте цей золотий час, постарайтеся використовувати його для свого духовного та професійного розвитку максимально повно. У середу ваші ділові зустрічі увінчаються успіхом. Найсприятливішим днем для вас буде четвер.



РИБИ (20.02-20.03). Успіх вимагатиме великих витрат сил і часу, але не здавайтеся, якщо бачите перед собою чітку мету. Ви можете розраховувати на допомогу друзів та близьких. Постарайтеся йти на здоровий компроміс із діловими партнерами та колегами. Темп роботи краще не збільшувати, а навпаки, знизити, якщо вам так буде зручніше. Наприкінці тижня варто позбутися непотребу - у всіх сенсах.



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО СОІУ, ВО СОІУ
Видається за підтримки ВО СОІУ

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед»,
21034, м. Вінниця, вул. Чехова, 12а,
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98

Підписано до друку: 28.02.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312509