



СИЛА ДУХУ

№ 16 (911)

Видається з вересня 2003 року

19 квітня 2023 року

МОЗ нагадує:

які є критерії встановлення інвалідності

Міністерство охорони здоров'я України нагадує, що I, II чи III групи інвалідності встановлюють з огляду на те, наскільки порушені функції органів і систем організму людини та обмежена її життєдіяльність. Такі порушення можуть бути спричинені як захворюваннями, так і бути наслідком травм або вродженими вадами.

I група інвалідності (підгрупи А і Б). Люди з I групою інвалідності мають найважчий стан здоров'я: вони не здатні до самообслуговування або можуть виконувати лише окремі його елементи, потребують постійного стороннього нагляду/догляду/допомоги.

Критерії встановлення I групи інвалідності – це нездатність до:

- самообслуговування,
- самостійного пересування,
- орієнтації (дезорієнтація),
- спілкування,
- контролювання своєї поведінки,
- навчання тощо.

II група інвалідності. Особи, яким встановлено II групу інвалідності, зазвичай мають значне обмеження життєдіяльності, проте можуть обслуговувати себе самі та не потребують постійного нагляду/догляду або допомоги.

До критеріїв встановлення II групи інвалідності належать значні обмеження:

- самообслуговування (людина не

може обходитися без допоміжних засобів або допомоги інших осіб),

- самостійного пересування,
- здібностей до навчання, роботи, орієнтації або до спілкування, здатності частково чи повністю контролювати свою поведінку.

III група інвалідності. Люди з III групою інвалідності мають помірні функціональні порушення й обмеження життєдіяльності. Вони потребують соціальної допомоги і соціального захисту.

Критеріями для встановлення III групи інвалідності є обмеження:

- самообслуговування (людина потребує використання допоміжних засобів);

- самостійного пересування (пересування з великою втратою часу);

- навчання (можуть навчатися у закладах загального типу за умови дотримання спеціального режиму навчального процесу або за допомоги

*Продовження
на наступній сторінці*

Анонс

2 стор.

Медичні послуги для людей з хворобою Паркінсона

3 стор.

Що робити, якщо вам раптово стало зле і немає можливості записатися до лікаря

5-6 стор.

Вдосконалення системи забезпечення допоміжними засобами реабілітації

6 стор.

Обласний кубок по боче

7 стор.

#ТЕСТпоруч: запровадив сайт, що дозволяє перевіритись на ВІЛ ще простіше

**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!



Початок на попередній сторінці

інших осіб);

- праці (частково втрачають можливість для повноцінної трудової діяльності);

- орієнтації, спілкування;

- контролювання поведінки (частково контролюють в особливих умовах).

Особи з інвалідністю III групи мо-

жуть навчатися та працювати, однак за умови забезпечення їх засобами компенсації фізичних дефектів чи порушених функцій організму, проходження реабілітації.

Також критерії встановлення інвалідності визначені у постанові КМУ №10 від 21.01.2015 р. Вона містить чіткий перелік станів, за яких група інвалідності встановлюється довічно.

Рішення про встановлення тієї чи іншої групи інвалідності ухвалюється на підставі направлення лікарсько-консультативної комісії.

Ознайомитися з адресами та контактними номерами телефонів усіх МСЕК в Україні, а також повідомити про порушення ваших прав можна, звернувшись на «гарячу лінію» МОЗ за номером телефону **0 800 60 20 19**.

Роз'яснення
НСЗУ



Медичні послуги для людей з хворобою Паркінсона

Хвороба Паркінсона - це нейродегенеративний розлад, який вражає переважно нейрони, що виробляють дофамін. Це призводить до труднощів з рухами та координацією у людини та може впливати на настрій, спосіб мислення та пам'ять. Вчасна діагностика та терапія можуть полегшити симптоми захворювання та підтримувати якість життя.

В Україні майже 30 000 людей зі встановленою хворобою Паркінсона, за даними ЕСОЗ.

У Програмі медичних гарантій передбачені безоплатні медичні послуги для пацієнтів з хворобою Паркінсона та препарати за програмою «Доступні ліки».

Хворобу Паркінсона може встановити невролог. Консультація лікаря, всі необхідні лабораторні та інструментальні дослідження безоплатні в межах пакету «Профілактика, діагностика, спостереження та лікування в амбулаторних умовах». Зокрема, за направленням лікаря безоплатні КТ або МРТ головного мозку, електроенцефалографія тощо. Лікар-невролог також може виписати електронний рецепт на «Доступні ліки».

За потреби невролог направить на лікування в стаціонарі.

При стаціонарному лікуванні пацієнт отримує спостереження лікарів, лабораторну та інструментальну діагностику, а також підбір медикаментозної терапії, що допомагає зберегти нервові клітини, підвищити та підтримувати рівень дофаміну в мозку і зменшити симптоми захворювання. Ліки з Нацпереліку та інших державних програм для пацієнта є безкоштовними. Ці послуги передбачені в межах пакету «Стаціонарна допомога дорослим і дітям без проведення хірургічних операцій».

Якщо необхідна хірургічна операція – пацієнту забезпечується анестезія та хірургічне втручання, включаючи витратні матеріали та лабораторні та інструментальні дослідження, такі як КТ та МРТ, в рамках пакету «Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах».

Також для пацієнтів із хворобою Паркінсона є безоплатними послуги з реабілітації в амбулаторних умовах: умовно-рефлекторний тренінг та лікувальна фізкультура, тренінг навичок самообслуговування, динамічне спостереження лікарем, своєчасна корекція терапевтичних схем тощо.

Ліки, які зменшують симптоми хвороби Паркінсона, включені в програму реімбурсації «Доступні ліки». Це означає, що українці можуть їх отримати безоплатно або з частковою доплатою. За даними ЕСОЗ, 7251 осіб отримують ліки за цим напрямом.

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 безоплатно 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 рецепт 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 безоплатний, а за який потрібно доплатити. Вартість ліків аптеці відшкодує НСЗУ.

Знайти найближчу аптеку з договором із НСЗУ можна:

– через дашборд на сайті НСЗУ: <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: **16-77**.

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

Що варто знати про стрес та як мінімізувати його наслідки

16 квітня - День обізнаності про стрес. У цьому роз'ясненні розповідаємо, як розпізнати стрес та знизити його наслідки для ментального здоров'я.

Стрес є реакцією організму людини на стресогенні чинники, які потенційно загрожують фізичному та психічному здоров'ю. В час повномасштабної війни для багатьох людей стрес може виявитися занадто сильним і негативно вплинути на життя. Так, надважкий або тривалий стрес може вплинути на здатність справлятися із повсякденними викликами.

Надважкий або тривалий стрес спричиняється такими потужними стресовими чинниками, як війна, епідемія, фізичне чи сексуальне насильство, вимушене переміщення; великі втрати. На жаль, з такими викликами довелося зіткнутися багатьом українцями за останній рік.

Такі важкі події в житті викликають велику кількість емоцій, що в свою чергу впливає на фізіологічні процеси в тілі людини.

Під час стресу в організмі людини можуть виникнути такі зміни:

- пришвидшення серцебиття та частоти дихання,
- гіперглікемія,
- уповільнення або повна зупинка травлення,
- звуження кровоносних судин у багатьох частинах тіла,
- розширення кровоносних судин у м'язах,
- зупинка слиновиділення та вироблення сліз,
- розширення зіниць, тремор,
- підвищене потовиділення.

Тривалий стрес призводить до порушення функціонування органів та систем. Наприклад, порушення перистальтики, спазму судин, підвищення больової чутливості. Надважкий або тривалий стрес може спричинити психічні та неврологічні розлади.



#СімейнийЛікар #ПсихологічнаПідтримка



Якщо ви спостерігаєте у себе такі симптоми тривалий час, важливо вчасно звернутися по допомогу. Часто люди з легкими формами психічних розладів потребують не фармакологічних, а психосоціальних втручань. Або іншими словами - психологічної підтримки. Саме таку підтримку українці можуть отримати у сімейного лікаря.

В межах своєї компетенції лікар первинної ланки огляне пацієнта та складе план лікування, або ж направить на консультацію до лікаря-спеціаліста.

Щоб знайти медзаклад первинної ланки, де можна отримати психологічну допомогу, зателефонуйте в контакт-центр НСЗУ за номером **16-77**. Також можна користуватися дещобордом з укладеними договорами на сайті НСЗУ. У полі група послуг оберіть пакет "Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги" <http://surl.li/ecmlw>.

Що робити, якщо вам раптово стало зле і немає можливості записатися до лікаря

Різке несподіване погіршення самопочуття - беззапечена причина звернутися до лікаря! Зверніться до свого сімейного лікаря, зателефонуйте на його робочий номер чи доступним месенджером, якщо не маєте фізичної можливості прийти на прийом. До цього варто проговорити таку можливість з лікарем щодо необхідності контактувати з ним в узгодженому форматі.

Якщо ж ваш сімейний лікар відсутній через відпустку чи інші обставини, що зумовлюють тимчасову неможливість здійснювати прийом, медичний заклад має забезпечити безперервність надання послуг з первинної медичної допомоги, отже ви можете звернутися до іншого лікаря, навіть якщо у вас не укладена декларація з ним.

Пам'ятайте! Є лікарі-спеціалісти, для прийому яких вам не знадобиться направлення від сімейного лікаря (наприклад, гінеколог, стоматолог, психіатр, нарколог, фтизіатр або ж лікар, у якого під наглядом перебуває пацієнт із хронічними захворюваннями).

У невідкладному стані ви можете звернутися до будь-якого лікаря теж без направлення!

Якщо відчуваєте, що ситуація критична - зверніться в «швидку» за телефоном 103 і виконуйте такі інструкції:

- чітко розкажіть диспетчеру, що трапилося, що турбує вас або людину, для якої здійснюєте виклик, надайте відповіді на всі питання, що ставить диспетчер - це дозволить йому правильно оцінити стан пацієнта і прийняти відповідне рішення;

- якщо диспетчер просить передати телефон пацієнтові, будь ласка, зробіть це;

- відповідно до Закону України «Про екстрену медичну допомогу», диспетчер, медичний працівник, зобов'язаний провести опитування про місце перебування пацієнта, характер і особливості стану людини. Визначитися з видом допомоги, якої потребує людина. А також повідомити про це абонента, який здійснив виклик екстреної медичної допомоги, а також надати рекомендації на момент звернення або запропонувати консультацію лікаря-консультанта.

Нагадаємо, невідкладна медична допомога надається без направлення і без декларації.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



СЬОГОДЕННЯ

«Раннє втручання» -

проект Міністерства соціальної політики України

Коли дитина від народження має порушення розвитку чи високий ризик їхнього появи, це стає шоком для родини. І цей шок може тривати місяці і та навіть роки. Тож дуже важливо, щоб саме і цей період родина не залишилася сам на сам з цими викликами, невизначеністю та незрозумінням, як жити та що робити далі.

Саме для цього й існує система раннього втручання. «Чим раніше, тим краще». Це доказова практика, яка використовується в багатьох країнах та вже продемонструвала свою ефективність як для кожної конкретної дитини та родини окремо, так і для держави в цілому.

Мета раннього втручання - допомогти батькам та дитині повноцінно жити. Не все можна виправити, не всі порушенні функції можна відновити. Та можна налагодити повноцінне, активне, цікаве життя, коли є підтримка.

Саме такою підтримкою і є система раннього втручання.

Робота йде за двома дуже важливими напрямками:

1. Робота з дитиною та навчання її в рутині щоденного життя, в т.ч. з використанням асистивних технологій, з прицілом на майбутню соціалізацію (домени «участі» та «діяльності» по МКФ).

2. Підвищення компетентності батьків щодо особливостей дитини, мета – формування їх «самозарядності».

Система раннього втручання - це тривала послуга підтримки сім'ї (від 0 до 4-х років), з типовою частотою зустрічей 1 раз на тиждень впродовж кількох років. Вона може включати не лише візити до фахівців, а й домашні візити, бо мала дитина розвивається вдома.

Система раннього втручання націлена на успішну соціалізацію дитини. Так може бути заздалегідь запланований перехід дитини у відповідному віці в дитячий садочок чи в програму денного догляду. Це дуже важливо і для батьків, адже це дає їм можливість мати активне соціальне життя.

Система раннього втручання чимось подібна до доказової реабілітації: команда фахівців гуртується навколо людини та її потреб, тільки в цьому випадку робота йде не з однією людиною, а з родиною.

В команді раннього втручання має бути первинний провайдер – фахівець, який регулярно працює з сім'єю. Ним може бути будь-який з фахівців команди, доречний при певних труднощах і на даному етапі.

В команду фахівців можуть входити (не обов'язково мусять усі!) соціальний працівник, фізіотерапевт/ерготерапевт, терапевт мови і мовлення, психолог, соціальний педагог, лікар. За потреби можуть бути долучені інші фахівці – дитячий психіатр, окуліст, ортезист тощо).

Чому неможливо побудувати таку систему одночасно? Цьому заважає цілий комплекс проблем, в першу чергу:

1. Відсутність фінансової підтримки громаду за запровадження послуги раннього втручання: визначення координаційного механізму, навчання команд, психологічна підтримка.

2. Відсутнє законодавче поле щодо організації та надання послуги та діяльності команд раннього втручання.

3. Недостатня кількість центрів раннього втручання та ко-



суспільна
та громадянська
безбар'єрність

манд раннього втручання.

4. Відсутність системної роботи з виявленням, ризиків порушень розвитку у дітей до 1 року.

5. Відсутність міжвідомчої взаємодії. Медичні, соціальні, педагогічні працівники не готові до роботи з надання послуги раннього втручання.

6. Недостатня якість та доступність послуги раннього втручання.

Щоб подолати ці виклики та налагодити ефективну систему допомоги дітям з порушеннями розвитку та їхнім родинам, Міністерство соціальної політики України працює над проектом «Раннє втручання», в межах якого буде запроваджено низку змін. В першу чергу планується:

1. Розробити та ухвалити нормативно правовий документ «Про раннє втручання».

2. Розробити механізми і впровадити державну фінансову підтримку системи раннього втручання.

3. Розробити чіткий порядок надання послуги раннього втручання («точки входу», перенаправлення та залучення інших суб'єктів міжвідомчої взаємодії).

4. Запровадити систему скринінгу для раннього виявлення різних видів функціональних обмежень життєдіяльності та здоров'я дитини.

5. Розширити мережу центрів раннього втручання та урізноманітнення інструментів для роботи з сім'ями з дітьми, які мають ризик або порушення розвитку.

6. Провести навчання медичних, соціальних, педагогічних працівників для роботи в командах раннього втручання.

7. Створити моделі підтримки сімей, у яких діти до 4 років мають ризик або порушення розвитку.

8. Впровадити моделі міжсекторальної роботи з поступового переходу дитини від послуги раннього втручання до здобуття освіти.

Це великий проект та масштабна робота, до якої мають бути залучені тисячі людей з різних структур та установ. Та всіх нас є спільна мета - підтримати родини, які стикнулися з викликами, які не можуть подолати самотійно, але зможуть за умови підтримки в громаді.

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

«Вдосконалення системи забезпечення допоміжними засобами реабілітації» –

проект Міністерства соціальної політики України

Допоміжні засоби реабілітації – це інструменти та пристосування, які використовуються для покращення життя людей з порушеннями функціонування та забезпечення більш високої якості життя. Ці засоби допомагають покращити мобільність, зменшити біль та дискомфорт, забезпечити доступність до звичайних для інших людей просторів та послуг.

До допоміжних засобів реабілітації належать протези та ортези для заміни або підтримки функціонування різних частин тіла, наприклад, кінцівок, стегон, колін та гомілок, крісла колісні та інші засоби, що спрощують пересування, наприклад, ролери, різноманітні пристосування для допомоги в повсякденних роботах, такі як пристрої для відкривання пляшок, прибирання пилу та багато іншого.

Все це — можливість продовжувати вести активне життя після важкої травми чи захворювання, які порушують функціональність людини. Тож забезпечення ними — це важлива та актуальна задача, особливо зараз, коли через війну багато людей, і військових, і цивільних, отримали важкі поранення та травми.

“Наразі суттєво зросла та продовжує зростати кількість людей, які потребують забезпечення допоміжними засобами реабілітації. Тож ми вже почали вдосконалювати систему та усувати проблеми задля своєчасного забезпечення необхідними засобами реабілітації”, – підкреслила Оксана Жолнович, Міністр соціальної політики України.

Люди, яким потрібні допоміжні засоби реабілітації, стикаються з цілою низкою складностей. В першу чергу через:

1. Брак висококваліфікованих протезистів/ортезистів.
2. Відсутність алгоритм підбору допоміжних засобів реабілітації.
3. Соціальні послуги надаються за запитом особи, набагато пізніше, ніж у неї виникає потреба у них.

Щоб подолати ці виклики, Міністерство соціальної політики України розробило та вже реалізує проект «Вдосконалення системи забезпечення допоміжними засобами реабілітації».

Оксана Жолнович розповіла, що завдяки тому, що підбір і призначення допоміжних засобів реабілітації здійснюють мультидисциплінарні реабілітаційні команди закладів охорони здоров'я, вирішується перша проблема — процес призначення і підбору робимо невідривним



від процесу лікування та реабілітації. Адже до складу мультидисциплінарних реабілітаційних команд залучаються й протезисти/ортезисти.

Через те, що досі право на забезпечення допоміжними засобами реабілітації від статусу інвалідності, люди витрачають час на бюрократичні перепони. Тому Міністерством соціальної політики України напрацьовує зміни, що дозволять забезпечувати людей допоміжними засобами реабілітації, незалежно від наявності статусу інвалідності за медичними показаннями, що підтверджуються лікарсько-консультативною комісією, військово-лікарською комісією або мультидисциплінарною реабілітаційною командою.

Паралельно продовжується побудова системи навчання протезистів/ортезистів, у тому числі за допомоги курсів підвищення кваліфікації.

Планується, що вже до кінця 2023 року буде втілено низку змін та заходів, які сприятимуть реалізації цих планів. Так до кінця 2023 року заплановано наступне:

1. Змінити механізм забезпечення допоміжними засобами реабілітації (постанова Кабінету Міністрів України).
2. Підбір та призначення допоміжних засобів реабілітації буде здійснюватися мультидисциплінарними реабілітаційними командами та лікарсько-консультативними комісіями.
3. Протезисти працюватимуть у складі мультидисциплінарних команд на підставі укладених договорів про співпрацю з закладами охорони здоров'я.
4. Соціальні працівники працюватимуть разом з мультидисциплінарними реабілітаційними командами в усіх закладах охорони здоров'я, в яких проходять реабілітацію особи, які потребують таких засобів
5. Буде проведена інформаційна компанія щодо можливості отримання допоміжних засобів реабілітації за кошти державного бюджету.

А до кінця 2024 року буде сформовано програму

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

підготовки протезистів та ортезистів.

Як результат всіх цих новацій та змін, люди, яким потрібна допоміжні засоби реабілітації, будуть отримувати їх не через місяці після травми чи захворювання, а безпосередньо у лікарні, як тільки їх стан дозволить починати ці засоби опановувати.

Травма чи захворювання, після якого людині потрібні допоміжні засоби реабілітації - це вже достатньо важка та стресова ситуація і для людини, і для її близьких. І чим менше буде штучних бюрократичних перепон на шляху до отримання допоміжних засобів реабілітації - тим краще для всіх.

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

Оксана Жолнович обговорила з представниками громадських організацій законопроект щодо забезпечення прав осіб з інвалідністю на працю

12 квітня 2023 р. Оксана Жолнович, Міністерка соціальної політики, зустрілася з представниками громадських організацій, які працюють у напрямі підтримки та представлення інтересів людей з інвалідністю. Головною темою обговорення є законопроект щодо забезпечення прав осіб з інвалідністю на працю. Участь у громадському діалозі взяло понад 80 представників інститутів громадянського суспільства.



Міністерство соціальної політики працює над удосконаленням нормативної бази, яка допоможе реформувати систему працевлаштування людей з інвалідністю, забезпечить необхідну підтримку як людям з інвалідністю, так і роботодавцям та трудовому колективу. Саме ці та інші нововведення передбачені в проекті Закону 5433-д, який поданий на розгляд Верховної Ради України.

Створення можливостей для повноцінного включення осіб з інвалідністю в суспільне життя є одним із пріоритетів Міністерства соціальної політики України. Працевлаштування та професійна реалізація для людей з інвалідністю є важливим компонентом цього напрямку.

Нагадаємо, робота над законопроектом 5433-д триває з червня 2021 року. Основна мета майбутнього закону – забезпечити на належному рівні, з урахуванням досвіду країн ЄС, реалізацію особами з інвалідністю свого права на працю. Відповідне право гарантує Конституція України, Конвенція ООН про права інвалідів, Конвенція МОП 1983 року «Про професійну реабілітацію та зайнятість інвалідів» №159.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Обласний кубок по бочу

12 квітня в приміщенні обласної ради відбувся Кубок Полтавщини по бочу, участь у якому взяли представники осіб з інвалідністю, ветеранів АТО та внутрішньо переміщених осіб.

Команди Зінькова, Котельви, Семенівки, Лубен, Лазірок, Ланної, Полтави, Шишак, Кременчука, Карлівки, Хоролу показували своє мистецтво володіння м'ячами і злагодженої командної гри.

І хоча боча не так давно набула загальносвітового визнання, вона має дуже багато прихильників в Україні саме завдяки роботі громадських організацій осіб з інвалідністю.

23 команди, більше 70 учасників виборювали цей трофей. Кубок завоювала команда Лазірок, на другому місці команда Полтави, третьому - Семенівки.

Щира подяка голові Полтавської облради Олександрі Біленькому та представникам Полтавського інваспорту за підтримку в проведенні змагань.

Прес-служба ПО ВО СОІУ





#ТЕСТпоруц: запрацював сайт, що дозволяє перевіритись на ВІЛ ще простіше

На сайті testporuch.phc.org.ua можна оцінити власні ризики щодо ВІЛ, а також дізнатися про можливості безоплатного та конфіденційного тестування. Пройти діагностику можна навіть вдома, замовивши доставку орального тесту поштою. Таку опцію надають в неурядових організаціях.

Як це працює? У лаконічній та зрозумілій формі на сайті наведені відповіді на важливі запитання: «Чому ВІЛ стосується саме мене?», «Як дізнатися свій статус?», «Що робити далі?». На сайті наведений простий алгоритм дій і запропоновані різні варіанти, як і де швидко та зручно пройти безоплатне тестування.

Ви зможете знайти найближчий пункт тестування на карті, перейти у спеціальний чат-бот у Telegram, зателефонувати на «гарячу лінію» з питань ВІЛ/СНІД або замовити тест поштою – для себе і близьких. Незалежно від того, який маршрут обрали, незмінними залишаються:

- конфіденційність – ніхто не дізнається про ваш статус без вашої згоди;
- безоплатність – ані за тест, ані за послуги тестування платити не доведеться;
- швидкість – очікування результату в середньому займає 15 хвилин.

Чому це важливо? Завдяки досягненням сучасної медицини та використанню антиретровірусних препаратів для лікування ВІЛ-інфекції, людина з ВІЛ може жити повноцінне довге, щасливе і здорове життя. Але для цього передусім потрібно знати свій статус і, як мінімум раз на рік, оновлювати цю інформацію – проходити тестування. Перевіритись і знати – в сотні разів безпечніше, ніж уникати цього питання.

Крім того, знання ВІЛ-статусу – не лише прояв турботи про своє здоров'я, а й справжнє піклування про людей, з якими ви контактуєте.

На жаль, багато українців та українок нехтують регулярним тестуванням на соціально небезпечне захворювання, вважаючи, що саме їх це не торкнеться. Інша частина помилково припускає, що тестування є чимось складним, часозатратним чи важкодоступним. Але реальність така, що ВІЛ потенційно може стосуватись кожного, а з тестуванням усе набагато простіше, ніж здається.

За оціночними даними, понад 250 000 українців та українок живуть з ВІЛ і лише 60 % з них знають свій статус та отримують лікування. Попри суттєву позитивну динаміку у боротьбі з ВІЛ ми все ще маємо один із найвищих у світі показників захворюваності на ВІЛ-інфекцію: 13 000 нових випадків щороку.

Повномасштабна війна росії проти України для багатьох відсунула питання здоров'я та турботи про себе на другий план. Проте із тестуванням на ВІЛ усе працює якраз навпаки: саме зараз потрібно ще більше обережності та свідомої уваги до здоров'я, адже відкладене «на потім» може мати згубні наслідки для здоров'я.

Довідково: Вебсайт розроблено в межах проекту USAID «Інновації для подолання епідемії ВІЛ» у партнерстві з Центром громадського здоров'я України. Проект працює з 2021 р. для того, щоб уразливі до ВІЛ групи населення могли безперешкодно отримувати необхідну допомогу, в тому числі послуги з тестування на ВІЛ. Вперше в Україні проект впроваджує концепцію диференційованого надання послуг, яка дозволяє покращити доступ клієнтів до всіх сервісів ВІЛ завдяки орієнтації на потреби й запити конкретної цільової групи. Також команда проекту зміцнює потенціал 17 регіональних організацій та сприяє оновленню нормативної бази для розширення доступу до ВІЛ-послуг.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Як захиститися від кліщів

Весна, яка нарешті настала – час «сили» кліщів. Нагадаємо основу інформацію про цих маленьких злодюжок.

1. Кліщі живуть у високій траві та кущах. Поширені чутки про те, що вони стрибають на вас з дерева – це неправда.
2. Кліщів добре видно на світлому одязі.
3. Поки ви рухаєтесь, вони не вчепляться в вас. Їжу вони почнуть шукати, коли ви нарешті присядете відпочити. Рухаються кліщі знизу догори – досить повільно.
4. Чим довше кліщ на тілі – тим більше ризиків, що він передасть якусь інфекцію. Щодвігодини оглядайте себе та своїх дітей на наявність кліщів. Перевірте себе вже без одягу й після прогулянки. Додаткова небезпека криється в тому, що укусу кліща практично невідчутний – тварина виділяє анестетик при укусі.



Використовуйте репеленти! Зверніть увагу на активну речовину, в складі має бути хоча б одна з переліку: DEET (ДЕТА); пікарідін (KBR 3023); IR3535; OLE (ефірна олія лимонного евкаліпту); PMD (параментан-діол); 2-undecanone; перметрін.

Не зайвим буде обробити захисним засобом взуття. Також ефективно буде обробити одяг зсередини, наприклад, шкарпетки.

Якщо вас вкусив кліщ. Забудьте про застарілі правила типу помазати кліща олією/лаком/вазеліном. Не треба його крутити руками чи випалювати. Вам потрібна дієва зброя: це або пінцет з гострими кінчиками або спеціальна ручка-ласо (от нею як раз можна кліща прокрутити). Купити це все можна в аптеці або в ветеринарних крамницях.

Щоб знизити ризики хвороби Лайма протягом 72 годин після укусу, ви можете випити 1 таблетку антибіотика доксицикліну. Такі поради дає Центр з контролю та профілактики захворювань США (CDC). Це особливо доречно, якщо кліщ пробув у тілі понад 36 годин. Обов'язково перед цим порадьтеся з лікарем/кою!



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Ваша самокритичність і вимогливість до себе та оточуючих дозволить творити чудеса в плані роботи, але загрожує зіпсувати ваші стосунки з оточуючими. Не шокуйте людей своєю прямолінійністю та зайвою різкістю. В особистому житті у вас може з'явитися добрий шанс щось змінити, дати романтики та чуттєвості. У неділю чекайте на приємний сюрприз.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Звична і спокійна низка подій вашого життя може бути перервана яскравою, щоб не сказати - надзвичайною подією. Настав час, коли необхідно серйозно поставитися до своєї кар'єри. Проявіть творчу ініціативу та будьте доброзичливі у стосунках із колегами та друзями. Ваша рішучість виявиться козирем і піде на користь. У вихідні не завантажуйте свою голову думками про роботу.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). На вас чекають приємні події та романтичні сюрпризи від вашої коханої людини. Всі спірні питання вирішаться на вашу користь. На роботі буде комфортно, ділова обстановка, і ви зможете виявити свої найкращі професійні якості. У середу не відмовляйтеся від можливості відпочити з друзями. У вихідні присвятіть час спілкуванню з батьками, у них для вас є дуже слушна порада.



РАК (22.06-23.07). У понеділок будьте обережні з новою інформацією, ймовірні спотворення, які можуть ввести вас в оману. Тим, хто протягом цього тижня виявиться далеко від дому, краще уникати малознайомих компаній. Ще не настав час для відпочинку, зараз треба проявити себе. У вихідні звертайте менше уваги на домашні проблеми, це може призвести до марних сварок.



ЛЕВ (24.07-23.08). Події цього тижня можуть викликати прикроси та розчарування. Однак у разі окремих невдач не варто впадати у відчай, це лише тимчасове явище. Вівторок буде досить напруженим та насиченим подіями робочим днем. У середу дружня рада колег підкаже вам розумне вирішення проблеми. У п'ятницю беріться за найважчі справи, але не поспішайте з оцінками та коментарями.



ДИВА (24.08-23.09). Особливо добре вам вдаватиметься звична, рутинна робота. Не варто гнатися за журавлем у небі, синиця в руках – теж добре. Незабаром доля запропонує піти на ризик і допоможе досягти успіху. На роботі накопичилися питання, вирішити які під силу лише вам, але не звальюйте все лише на себе, пошукайте собі помічника. Вирішуючи свої проблеми, не забувайте про інтереси близьких людей.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Успіх залежатиме від вашого вміння швидко навчатися та застосовувати отримані знання на практиці. Начальство допоможе вам у досягненні поставленої мети, але вона має бути реальною. Ви станете більш чутливими до думки оточуючих. У п'ятницю будьте обережні у висловлюваннях, не провокуйте конфліктну ситуацію. У вихідні можлива допомога з боку родичів.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Вам давно настав час прийняти важливе рішення і змінити своє життя на краще. Зірки радять прислухатися до думки вашої коханої людини. Особиста сфера, любов і турбота зараз є надзвичайно важливими для вас. Конфлікти можуть бути викликані вашою запальністю та бажанням робити все по-своєму. Успіх ймовірний у людей творчих професій, а також у юристів.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Найближчими днями не виключена досить різка зміна діяльності. При цьому не обов'язкова зміна роботи, просто з'явиться інша тема або навіть цілий напрямок. Прийміть допомогу колег, вона буде доречною. Наприкінці цього тижня ви відчуєте позитивні зміни. Замість напруги настане легкість, у справах відкриється друге дихання. У вихідні дні позбудьтеся старого і непотрібного.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Вам доведеться вибудовувати стосунки з керівництвом та представниками офіційних інстанцій. Можуть виникнути труднощі через те, що вам доведеться проводити рішучі заходи та переконати багатьох у їхній необхідності. Зверніть увагу на те, як ви розпоряджаєтеся своїм часом, можливо знайдете спосіб його заощадити. В особистому житті будьте м'якшими та романтичнішими.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). У вас з'являться нові плани та ідеї, які дають змогу реалізовувати творчий потенціал. У понеділок займіться тим, що потрібно особисто вам, а не комусь із вашого оточення. У середу не варто демонструвати свій професіоналізм та доводити свою незамінність, краще піти у тінь. Домашні справи у вихідні дні можуть забрати весь вільний час, але дратівливість та сварки справи не допоможуть.



РИБИ (20.02-20.03). Цього тижня ви будете сповнені енергії та готові до нових пригод, але слід пам'ятати, що ваша свобода закінчується на межі зі свободою іншої людини. Спроба узурпувати право діяти за власним бажанням швидко призведе до серйозного конфлікту в сім'ї. Не виключено розрив відносин або навіть розлучення. Втім, можливо, вам давно настав час почати щось нове.



**Газета
«Сила духу»**

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

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: 18.04.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312516