



# СИЛА ДУХУ

№ 29 (924)

Видається з вересня 2003 року

18 липня 2023 року

ПОВЕРНЕННЯ

## СУСПІЛЬСТВО

ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ ДЛЯ  
ЛЮДИНИ З ІНВАЛІДНІСТЮ?



*Так, для цього потрібна чітка державна політика, реформування та активний розвиток безбар'єрності (про який зараз багато говорять), інклюзії і т.д.*

Здавалося б, що я можу зробити для людини, якщо у будинку, де вона мешкає навіть немає ліфта та пандуса? Що я можу змінити?

Насправді, можете. Те, що залежить від вас.

**Завжди ставте особистість людини пріоритетною перед інвалідністю.** Це власне, звичайне правило взаємовідносин. Дайте це зрозуміти людині - вона важлива як особистість, співрозмовник, друг, незалежно від фізичного, психічного чи соціального статусу.

**Використовуйте правильну термінологію та навчайте цьому інших, і особливо - своїх дітей.**

Не «інвалід», «візочник», «з особливими потребами», «з обмеженими можливостями», «контужений» і т.д! Це все спадок радянського союзу, коли інвалідність була чимось огидним та принизливим, а фрази «ти що д@ин?

Idiot?» використовували з метою приниження когось. Від цих слів потрібно відмовлятися. Не «інвалід», а «особа з інвалідністю». В своєму колі люди з інвалідністю можуть «чорно» жартувати про себе, але це не значить, що і ви так можете робити у відношенні до них.

**Поважайте їхні права.** Як мінімум - не паркуйтеся в місцях для людей з інвалідністю. І робіть зауваження іншим, хто так робить або викликайте поліцію. Нагадаю, що за незаконне паркування на місцях, призначених для людей з інвалідністю передбачений штраф. Така поведінка - це маргінальність, яка має жорстко засуджуватися суспільством.

**Будьте ввічливі, перш ніж допомогти - запитайте чи людина потребує допомоги.** Якщо так, то вона про це

*Продовження  
на наступній сторінці*

## Анонс

### 2-3 стор.

В Україні стартує загальнонаціональна кампанія з вакцинації дітей проти кору

### 3 стор.

Розширили перелік військових, які визнаються людьми з інвалідністю внаслідок війни

### 4 стор.

Неонатальний скринінг

### 5 стор.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

### 6-7 стор.

Нові правила щодо відстрочки мобілізації. Як вони вплинуть на людей з інвалідністю?

**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** скаже. Настирливе бажання зробити щось для людини - принижує її та посилює стереотип «я не такий як інші», «мене не сприймає суспільство», «мене жаліють».

**Не роздавайте медичні поради, особливо, якщо ви не лікар.** Так, ви можете надати людині інформацію що допоможе людині в реабілітації (контакти центрів реабілітації, протезування, груп підтримки, джерела інформації і т.д.), але без якихось конкретних порад типу «от у знайомого така штука була, і йому допомогло, тож спробуй і ти».

**Розмовляйте з людиною в нормальному тоні, не висловлюючи відчуття «жалю» і т.д.** Також можете полегшити вашу розмову. Наприклад, якщо ви спілкуєтеся з кимось із вадами слуху, подивіться прямо на нього, щоб він міг читати по ваших губах та слідкувати за іншими візуальними сиг-

налами. Сісти на рівні з людиною в кріслі колісному може бути ввічливим жестом. Якщо в когось є вада мовлення, замість того, щоб вдавати, що ви розумієте, те що вона сказала (коли ви цього не зрозуміли), ви можете ввічливо попросити її повторити це.

**Будьте собою під час будь-якої розмови.** Якщо ви випадково використаєте поширений вислів, як-от «побачимося» у спілкуванні з людиною з вадами зору, не панікуйте та просто вибачтеся. Чесно кажучи, в самої кілька разів таке траплялося. І з досвіду - більшість не сприймає цього буквально і часто навіть жартують з цього. Але, звісно, реакція людей може бути різною.

**Спілкуйтеся безпосередньо.** Часто людям з інвалідністю в повсякденному житті допомагають перекладачі, медсестри або друзі. Важливо, щоб під час спілкування з людиною з інвалідністю ви дивилися прямо на неї, а не на її перекладача чи помічника.

**Не намагайтеся розпитати в людини «а як сталося?» чи провокувати її на емоційні розмови, особливо якщо це малознайома вам людина.** При бажанні - людина сама почне розмову на цю тему та поділиться з вами.

**Якщо є можливість долучайтеся у якості волонтерів до організацій, що допомагають людям з інвалідністю у вашому регіоні.** Чи просто допомогайте з доступністю. Якщо людина не може керувати автомобілем, ви можете допомогти з транспортуванням. Ви можете підвезти когось безпосередньо або допомогти людям орієнтуватися в громадському транспорті.

**Ну і головне - навчайте інших, щоб вони також могли підтримувати людей з інвалідністю.** Люди з інвалідністю - це повноправні члени нашого суспільства, і саме такими вони мають себе відчувати.

**Ольга ЩЕГЛЮК, лікарка-неврологиня, реабілітологиня**

## В Україні стартує загальнонаціональна кампанія з вакцинації дітей проти кору – Ігор Кузін

**В рамках кампанії напередодні нового навчального року лікарі та мобільні вакцинальні бригади будуть проводити щеплення дітей, які внаслідок війни або інших обставин пропустили вакцинацію. Для цього розроблені і прийняті обласні плани проведення кампанії, визначено обласних координаторів і залучено до «підчищаючого раунду» з імунізації заклади охорони здоров'я, пункти щеплень та мобільні вакцинальні бригади, які проводитимуть виїзні сесії у таборах та у віддалених населених пунктах областей.**

«На рівні областей країни буде відбуватись вакцинація проти кору дітей, які пропустили одне чи два щеплення. Особлива увага до дітей, які переїхали до інших областей: вони зможуть зробити щеплення та перевірити вакцинальний статус у лікарнях чи пунктах щеплень. У 2022 р. обов'язкове щеплення проти кору, згідно з національним календарем щеплень, отримали лише 69% у віці 6 років. Щоб не допустити спалах кору зараз ці щеплення мають бути надолужені, а діти - довакциновані. Загалом у рамках кампанії заплановано провести понад 260 тисяч щеплень, не враховуючи рутинну вакцинацію», - зазначив заступник міністра, головний державний санітарний лікар Ігор Кузін.

Вакцина проти кору, паротиту та краснухи (далі - КПК) доставлена до кожного регіону. 657 тисяч доз комбінованої вакцини КПК на підтримку Національної програми імунізації

в Україну доставив дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ).

«Ліків проти кору не існує, проте існує ефективний спосіб запобігти цій хворобі - захистити себе та дітей можна за допомогою вакцинації. Якщо ваша дитина пропустила планове щеплення, важливо його надолужити. ЮНІСЕФ доставив необхідні для цього вакцини в Україну», - сказав Мухаммад Тарік Ікбаль, спеціаліст ЮНІСЕФ з імунізації.

Головна причина спалахів кору - низьке охоплення профілактичними щепленнями проти кору дітей у попередні роки. Для колективного імунітету необхідно, щоб 95% населення мали імунітет до цієї хвороби. І цього краще досягти через вакцинацію. Адже хвороба часто має тяжкий перебіг, з розвитком ускладнень. Високого рівня охоплення вакцинацією першочергово необхідно досягти серед дітей.

«Доступ до якісних послуг вакцинації та своєчасна імунізація - запорука запобігання спалахам кору. ВООЗ та партнери працюють над тим, щоб зробити вакцини доступними для всіх. Від початку вторгнення російської федерації в Україну та розв'язання повномасштабної війни, ми підтримуємо уряд у наданні послуг з імунізації, зосередившись на вразливих групах населення, таких як внутрішньо переміщені особи та люди, які проживають у віддалених сільських районах, а також проводимо загальнонаціональні просвітницькі та інформаційні кампанії і тренінги для





медичних працівників. 59 автобусів, які ми передали Міністерству охорони здоров'я, вже активно використовуються мобільними медичними бригадами для роботи у віддалених сільських районах та проведення щеплень проти кору, COVID-19, правця та дифтерії», — зазначив представник ВООЗ в Україні д-р Ярмо Хабіхт.

Кір — небезпечна хвороба, яка є загрозою для невакцинованих дітей та дорослих. Вона передається повітряно-крапельним шляхом і є надзвичайно заразною. З 10 нещеплених людей, які контактували з хворим, 9 захворіють. Специфічних ліків проти кору не існує. Єдиним захистом від хвороби є вчасна вакцинація.

Діти мають отримати два щеплення вакциною КПК: в 1 рік та в 6 років. Якщо дитина пропустила планове щеплення, потрібно наздогнати його якнайшвидше.

Дітям старше 6 років, які не мають жодного щеплення КПК, рекомендовано ввести дві дози вакцини з інтервалом між ними не менше 1 місяця.

Діти, які мають бронхіальну астму, цукровий діабет, муковісцидоз, онкологію, серцево-судинні чи інші хронічні захворювання, потребують щеплення в першу чергу, адже такі діти вразливіші до інфекцій, перебіг хвороби в них звичай важчий, а ускладнення — серйозніші.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

## Мінсоцполітики працює над розширенням реабілітаційних послуг для військових і цивільних, — Оксана Жолнович

*Мінсоцполітики працює над тим, щоб розширити й спростити забезпечення людей з інвалідністю допоміжними засобами реабілітації, зокрема протезами й ортезами.*

На цьому наголосила Міністерка соціальної політики Оксана Жолнович в ефірі загальнонаціонального марафону UAразом.

Міністерка зазначає, що Уряд збільшує фінансування на протези й ортези. Зокрема, державою передбачено до 2 млн грн на протез. «Це достатня кількість коштів, щоб забезпечувати одні із найкращих форматів протезів для наших громадян», — підкреслила Міністерка.

Мінсоцполітики також переймає кращі європейські практики.

«Нещодавно ми обмінювалися досвідом з колегами зі Швеції, де працюють центри навчання для людей з інвалідністю. В Україні також розширюємо, зокрема, кількість шкіл, що навчатимуть осіб, які мають інвалідність, користуватися автомобілями, кріслами колісними. До

прикладу, у Вінниці запрацювала програма, в межах якої незрячі люди вчать орієнтуватися в просторі. Ми в цілому збільшуємо кількість та цифровізуємо доступ до соціальних послуг для людей з інвалідністю, аби допомогти їм адаптуватися в суспільстві», — розповіла Оксана ЖОЛНОВИЧ.

Міністерка також акцентувала, що Мінсоцполітики допрацьовує зміни до законопроекту № 5344-д, що покликані полегшити процес працевлаштування людей з інвалідністю. Філософія цього документа полягає у відмові від каральних санкцій для роботодавців і в переході до розширення підтримки соціального бізнесу. Крім того, запроваджується можливість субсидованих робочих місць, де держава повертає частину заробітної плати роботодавцю. Також розглядається фінансування розумних пристосувань для створення спеціальних робочих місць. Додатково впроваджується послуга супроводу на робочому місці. Усі ці зміни дозволять людині з інвалідністю без додаткових труднощів самореалізуватися у соціумі та відчувати себе повноправним членом суспільства.

## В Україні розширили перелік військових, які визнаються людьми з інвалідністю внаслідок війни

*Верховна Рада України додала до переліку осіб з інвалідністю внаслідок війни військовослужбовців, поранених під час навчання у військових навчальних закладах, по яких російські окупанти завдали ударів. За ухвалення в цілому відповідного законопроекту №9110 проголосували 258 народних депутатів.*

Законом встановлено, що до осіб з інвалідністю внаслідок війни належать також українські військові, які під час служби у військових частинах, у вищих військових навчальних закладах, закладах вищої освіти з військовими кафедрами одержали поранення, контузію, каліцтво або захворювання, що призвели до інвалідності, через ракетні, артилерійські чи авіаційні удари, завдані у період військової агресії Росії проти України з 24 лютого 2022 року.

Законом також визначено соціальні та медичні гарантії для цих людей.

Окрім цього, встановлено, що родичі загиблих та померлих людей з цього переліку належать до сімей загиблих (померлих) захисників і захисниць України.





# Неонатальний скринінг

*Неонатальний скринінг – це комплексне обстеження новонароджених, яке проводять для виявлення спадкової та вродженої патології у немовлят. Для цього у Програмі медичних гарантій передбачено окремий пакет неонатального скринінгу.*

Неонатальний скринінг гарантується в рамках Програми медичних гарантій усім немовлятам. Адже раннє виявлення ризиків та призначення лікування дозволяє запобігти розвитку хвороби та створює всі умови для тривалого і повноцінного життя дитини.

Послуга безоплатна та гарантується в рамках Програми медичних гарантій під час пологів у пологових стаціонарах, перинатальних центрах та дитячих лікарнях з неонатологічними відділеннями.

Для проведення скринінгу, батьки мають надати письмову згоду. На 48-72 годину життя немовляти медичний працівник здійснить забір кількох крапель капілярної крові з п'яточки дитини та нанесе їх на спеціальний тест-бланк. Ці зразки буде передано до спеціальних лабораторій – регіональних центрів неонатального скринінгу, де й проходить дослідження. З батьками зв'яжуться лише у випадку необхідності повторити обстеження або у разі підтвердження патології у немовляти.

## **- На виявлення яких захворювань та патологій проводиться скринінг?**

- Раніше в Україні обстеження проводилося на 4 захворювання, а з минулого року – на 21 рідкісне захворювання. А саме: адреногенітальний синдром, вроджений гіпотиреоз, лейциноз (хвороба «кленового сиропу»), муковісцидоз, первинний карнітиновий дефіцит, пропіонова ацидурія, спінальна м'язова атрофія (СМА), тяжкий комбінований імунodefіцит (SCID) та ін.

## **Національна служба здоров'я України продовжує відповідати на поширені питання, які ви нам залишаєте.**

### **- Чи може сімейний лікар виписати направлення на додаткове дослідження фахівцем, за бажанням пацієнта, по телефонному дзвонку?**

- Сімейний лікар може виписати направлення пацієнту на дослідження як під час прийому, так і дистанційно. Однак не за бажанням пацієнта, а на підставі оцінки стану здоров'я, скарг пацієнта, попередніх медичних записів.

### **- Якщо пацієнт з інвалідністю пересувається в межах квартири, як укласти декларацію?**

- Укласти декларацію для пацієнта з інвалідністю може законний представник - батьки для дитини, чоловік або дружина людини з інвалідністю, чи опікун. У такому разі необхідно мати при собі копію документа про присвоєння реєстраційного номера облікової картки платника податків та документ, що посвідчує особу (паспорт громадянина України, свідоцтво про народження тощо) людини з інвалідністю.

З документами зверніться в найближчий центр первинної медико-санітарної допомоги та уточніть, з яким лікарем можна укласти декларацію. Адресу та контакти закладу за вашим місцем перебування зможе підказати опера-



тор контакт-центру НСЗУ за номером 16-77. В медзакладі лікар первинної медичної допомоги в електронну форму внесе дані про пацієнта в систему, після цього роздрукує два примірники декларації (один для закладу, а інший залишається у особи, яка звертається).

### **- Чи може кардіолог виписати пігулки за програмою «Доступні ліки»? Чи треба від кардіолога повертатись до сімейного лікаря і вмовляти його?**

- Рецепт на ліки, які входять в програму Доступні ліки, за напрямом серцево-судинні захворювання виписує лікар первинної медичної допомоги: сімейний лікар, терапевт або педіатр.

Зверніться до свого сімейного лікаря з переліком призначень від кардіолога та уточніть чи входять ці препарати в програму «Доступні ліки». Якщо так, то сімейний лікар одразу створить електронний рецепт, з яким можна отримати ліки безоплатно або з доплатою в аптеках, які мають договір з НСЗУ.

### **- Чи можна отримувати безоплатні «Доступні ліки» в стаціонарі? Або - чи виписує лікар стаціонару е-рецепт на «Доступні ліки» чи інсулін?**

За програмою «Доступні ліки» українці можуть отримувати препарати безоплатно або з невеликою доплатою виключно при амбулаторному лікуванні.

Це ліки для лікування: серцево-судинних хвороб, діабету II типу, бронхіальної астми, нецукрового діабету, інсулінозалежного діабету, розладів психіки та поведінки, епілепсії, хвороби Паркінсона, ХОЗЛ.

А також - імуносупресивні препарати.

В стаціонарі пацієнт безоплатно отримує препарати з Нацпереліку лікарських засобів. Для цього електронний рецепт не потрібен.

Електронний рецепт на «Доступні ліки» та інсулін лікар стаціонару не виписує. Для цього потрібно звертатись до сімейного або лікуючого лікаря.





# Всеукраїнська програма ментального здоров'я

*Пам'ятаєте, як в дитинстві наші батьки зберігали прикраси для ялинки - різнокольорові скляні кульки, шишки, білочок, зірочки? Їх обгортали ватою, клали в коробку шарами так, щоб вони не билися одна об одну, не дряпати фарбу. Тендітні скляні прикраси зберігалися так роками, переходячи від батьків до дітей і далі - внукам й правнукам.*

Іноді мені здається, що зараз час відноситися один до одного (і до себе також!) як до тендітних скляних кульок, адже надто багато випало нам в останні роки, надто багато болю, гніву, суму ми несемо в собі. Не стукати собою по інших і не давати стукати по собі.

І щоб сформувати нову культуру ставлення до ментального здоров'я, свого та близьких, а також мати можливість вчасно отримувати психологічну допомогу, коли вона потрібна, й створена за ініціативи першої леді Олена Зеленська Всеукраїнська програма ментального здоров'я.

Вчора пройшла чергова зустріч Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали через збройну агресію російської федерації проти України.

Ми не знаємо точно, скільки з нас травмовано. Ми не можемо сказати, який саме слід залишить війна на психіці кожної конкретної людини. Ми не знаємо навіть, чи це проявиться одразу, чи стане помітно з часом.

У всіх нас є власна адаптивність і внутрішні ресурси, є свій досвід отримання травми та життя в ній, є своя доза травмуючих подій і обставин, і відповідно, для кожного буде свій



шлях до відновлення. Тому треба, розробляючи державні політики створювати сервіси для підтримки на всіх рівнях, особливо на рівні громад.

Саме така система потрібна нашій країні та людям. Тож я можу з величезною втіхою сказати, що її розробка йде активно та одразу в багатьох напрямках та проектах.

Роботи багато, та й мета велика.

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

## СЬОГОДЕННЯ



**Усе живе містить воду. Вона необхідна для існування всього живого на нашій планеті. Тіло людини на 65-75 % складається з води – різниця залежить від віку і м'язової маси. Людина безперервно втрачає воду в процесі життєдіяльності внаслідок дихання, випаровування з поверхні тіла і потовиділення та внаслідок виділень продуктів життєдіяльності з організму. Тому, питний режим – запорука здоров'я, зазначає сайт «ЖивиАктивно».**

## Питний режим влітку.

### Рекомендації лікарів

#### Про питний режим

Якщо ви знаходитесь у спекотному кліматі, займаєтеся спортом або працюєте фізично, якщо у вашій дієті багато солі, втрати води можуть бути ще більшими. Отже, втрати води необхідно компенсувати кожен день і обов'язково протягом усього дня.

Гідратація організму відбувається не тільки тоді, коли ми п'ємо. Вода надходить з їжею, а також у результаті метаболізму (організм сам генерує невелику кількість води). Але основним джерелом гідратації є вживання води та інших напоїв.

Контролюючи свій питний режим, не покладайтеся виключно на відчуття спраги. Спрага не завжди є надійним індикатором рівня гідратації організму. Це може бути пов'язано з дією деяких лікарських препаратів і станом здоров'я людини.

*Продовження на наступній сторінці*



### Початок на попередній сторінці

Часто діти та літні люди не надають значення відчуттю спраги, тому важливо стежити, щоб кожен протягом дня невеликими порціями випивав денну норму рідини. В залежності від статі, віку, ваги людини та фізичного навантаження ця норма різна.

За результатами досліджень, дорослий чоловік в середньому втрачає протягом дня 3,7 літра води, а жінка – 2,7 літра, отже, стільки ж потрібно й випивати. З їжею в організм надходить 0,7 літра рідини, ще 0,3 літра він виділяє в результаті метаболізму. Тож решту – 1,7 літрів для жінок та 2,7 літрів для чоловіків – потрібно доповнювати питною водою або різноманітними напоями: соком, солодкими газованими напоями, чаєм тощо.

### Ключові рекомендації

- Вибирайте напої, які вам подобаються. Як показала низка досліджень, діти і дорослі споживають на 45-50% більше рідини, ніж коли п'ють звичайну воду.
- Їжте більше фруктів і овочів. Фрукти й овочі, як правило, містять багато рідини і дають нам прекрасну можливість поповнити запаси вологи в організмі.
- Не покладайтеся виключно на відчуття спраги.
- Постійно тримайте пляшку з водою або напоєм у себе на письмовому столі, в автомобілі, в сумці або в будь-якому іншому місці, де вона буде нагадувати вам про необхідність пити.
- Зберігайте напої при помірних температурах. Помірна (не надто низька і не надто висока) температура напою сприяє тому, що ми п'ємо більше.
- Обирайте напої, що відповідають вашому рівню фізичної активності та способу життя. Звертайте увагу на калорійність напоїв, які ви п'єте.

## ТОЧКА ЗОРУ

# Нові правила щодо відстрочки мобілізації. Як вони вплинуть на людей з інвалідністю?

**28 червня 2023 р. прийняли законопроект № 9342 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо окремих питань пов'язаних із проходженням військової служби під час дії воєнного стану». Документ вже підписав Президент України. Які зміни для військовослужбовців передбачає цей законопроект – розглянув аналітик «Правозахисної групи «СІЧ» Віктор Філатов.**

### Виплати та відпустка

Новий документ пропонує зміни, як у питаннях соціального забезпечення військовослужбовців, так і у питаннях мобілізації.

В результаті цих змін, військові, які виконують бойові (спеціальні) завдання зможуть розраховувати на щомісячні виплати від 30 до 100 тисяч гривень. Строковики та військові, які отримали поранення, контузію, каліцтво і тимчасово непридатні, отримуватимуть щомісячно 6 000 гривень. Також курсантам військових навчальних закладів та військових кафедр буде виплачуватися винагорода в розмірі 2350 гривень щомісячно.

Окрім цього, військовослужбовці відтепер матимуть право на щорічну відпустку тривалістю 30 календарних днів. Передбачається також відпустка за сімейними та іншими обставинами тривалістю 10 календарних днів. Основну 30-денну відпустку можна буде розділити на три частини протягом календарного року. Час, витрачений на проїзд до місця проведення відпустки не буде враховуватися в її строк, але повинен бути не більше двох діб в один кінець.

Згідно новим нормам, військовим надаватимуть відпустку для лікування із збереженням грошового та матеріального забезпечення. Тривалість безперервної

відпустки для лікування не повинна перевищувати 4 місяці, окрім деяких випадків, коли цього терміну недостатньо для відновлення.

Після такої відпустки військово-лікарська комісія буде вирішувати питання про подальшу придатність особи для військової служби.

### Зміни в проведенні мобілізації

Щодо змін у нормах проведення мобілізації під час воєнного стану, то мобілізованих громадян України, які раніше не проходили військову службу у Збройних Силах України, не зможуть відправляти в зону бойових дій без відповідної підготовки відтепер. Мобілізованих направлятимуть до навчальних частин (центрів) для проходження відповідної військової підготовки.

Мінімальний термін підготовки – 1 місяць.

Нові норми скорочують й перелік осіб, які мають відстрочку від мобілізації. Відтепер, ті, хто опікуються особами з інвалідністю I та II груп більше не матимуть права на відстрочку у разі, якщо в сім'ї є інші рідні, які можуть утримувати людину з інвалідністю.





## Аналіз закону

Аналітик ГО «Правозахисна Група «СІЧ» Віктор Філатов оцінює більшість запропонованих змін, як конструктивні, особливо, ті, які стосуються соціально-правового захисту військовослужбовців та членів їхніх родин.

«Також позитивними слід вважати зміни, які стосуються проходження військової підготовки та набуття відповідної спеціальності. Це позитивно вплине на рівень боєздатності та злагодженості підрозділів».

Найбільш дискусійні, на думку аналітика, – зміни, які стосуються обмеження права на отримання відстрочки від мобілізації під час воєнного стану.

«Звісно, ці зміни дозволять залучити до лав ЗСУ певну кількість громадян України, однак запропоновані норми сформульовані не зовсім коректно. Зокрема, працездатна особа, яка за законом може доглядати особу з інвалідністю, може не мати для цього фізичних можливостей. Уявімо ситуацію, коли в родині є мати, син та донька. Мати має I групу інвалідності і пересувається на інвалідному візку. Син, з прийняттям закону, втрачає право на відстрочку від мобілізації та відправляється на військову службу. З матір'ю залишається донька, яка за за-

коном зобов'язана утримувати її. Однак доньці може бути вкрай складно або навіть неможливо переносити хвору матір або підіймати інвалідний візок на п'ятий поверх будинку. Вочевидь, якість такої допомоги стрімко падає», – вважає Віктор Філатов.

Отже, на думку аналітика, держава повинна гарантувати таким сім'ям додаткову підтримку, зокрема, соціального працівника, який допомагатиме людині з інвалідністю. Хоча, більш конструктивним було б не обмежувати право на відстрочку, коли воно безпосередньо пов'язане з реалізацією функцій опікуна.

«Необхідно звернути увагу на правовий статус та гарантії для осіб з інвалідністю, які закріплені у чинному законодавстві. Дуже важливо з'ясувати, чи не обмежує новий закон прав людей з інвалідністю. Зокрема, стаття 46 Конституції гарантує, що усі громадяни «мають право на соціальний захист, що включає право на забезпечення їх у разі повної, часткової або тимчасової втрати працездатності», – пояснює правозахисник.

**Матеріал підготували юристи  
«Правозахисної Групи «СІЧ», на базі якої працює  
громадська приймальня УГСПЛ в Дніпрі**

# Чому зараз турбота про себе особливо важлива

**Догляд за собою важливий завжди й для кожного. Але це особливо важливо, якщо ви пережили травматичний досвід: зґвалтування чи насильство, – чи то нещодавно, чи давно. Всі ми зараз проходимо через травматичний досвід війни, і турбота про себе необхідна, аби відчувати себе краще фізично, емоційно та психічно. Розповідає «Психологічна підтримка» сайту «ЖивиАктивно».**

Про те, чому зараз турбота про себе особливо важлива.

Турбота про себе проявляється у дрібних речах: випити склянку води, потягнутися або зробити кілька глибоких вдихів. Або це можуть бути складніші активності, які потребують більше зусиль або часу: повернутися до хорошої фізичної форми, щоб пробігти 5 кілометрів, навести лад вдома або навчитися виконувати справи на «заземлення».

Чому догляд за собою дається так важко?

- Багатьом дуже важко доглядати за собою. Важко знаходити для цього час, особливо коли налагоджений темп життя змінила війна.

- Зміна звичок ніколи не буває легкою і може зайняти час.

- Догляд за собою стає складнішим, бо ми постійно живемо в стресі, пригнічені, засмучені та тривожні. І навіть ті речі, які з легкістю давались раніше, зараз робити важко.

Крім того, якщо ви нещодавно пережили трагічну подію або переживаєте горе та скорботу, вам може бути важко проявити турботу до себе й з інших причин:

- Ви знайшли інші методи подолання, які, проте менш безпечні або здорові: вживання алкоголю в надлишку, наприклад. Це може дати вам короткочасне полегшення, і тому важко припинити. Однак в довгостроковій перспективі завдають тільки шкоду.

- Ви можете відчувати сором або звинувачувати себе за те, що трапилося. Це своєю чергою може викликати відчуття, що ви «не заслуговуєте» на догляд за собою. Постарайтеся пам'ятати, що ви ні в якому разі не винні в тому, що сталося.

Якщо ви відчуваєте себе пригніченим, у вас немає енергії,

аби турбуватися про себе. Спробуйте розділити вашу рутинну турботу на маленькі етапи, або знайдіть інші активності, які краще відповідають вашому енергетичному рівню. Можливо, сьогодні це прийняття душі, чищення зубів та приготування чаю.

Хоча зараз догляд за собою може здаватися важким або не на часі, важливо пам'ятати, що навіть кроки, які здаються незначними, все одно допоможуть. Обов'язково вибирайте види діяльності, які вам найбільше підходять. І якщо щось змушує вас почувати себе гірше, припиніть це робити та спробуйте іншу діяльність.

Пам'ятайте слова відомої американської поетеси Одрі Лорд, яка своє життя присвятила боротьбі за громадянські права: «Турбота про себе - це не потурання собі. Це самозбереження, і це акт політичної війни».



**Дома просять залишити нерви на роботі.  
На роботі просять залишити нерви вдома.  
Капець! Куди діти нерви?!**



# АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



**ОВЕН (21.03-20.04).** Цього тижня справи підуть легко, ви добре почуватиметеся і досянете успіху практично у всіх починаннях. Можуть відбутися важливі події, які торкнуться інтересів сім'ї та рідних. Варто серйозно задуматися про майбутній відпочинок та про фінансову сторону питання. На роботі не варто багато про себе розповідати, даючи колегам їжу для пліток.



**ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05).** На перший план можуть вийти проблеми кар'єри. Головне - не ризикувати, не базікати зайвого та не пускатися в авантюри. Не звальюйте на себе чужий клопіт і проблеми, зосередьтеся на своїх справах. У четвер сміливо розраховуйте на допомогу друзів, а у п'ятницю, навпаки, робота наодинці принесе більше результатів. Вихідні обіцяють бути вдалим, особливо якщо ви поїдете за місто.



**БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06).** Цього тижня ваші почуття знайдуть глибину, а думки - височину. Особливо вдало цей час для освідчення в коханні та для тих, кому в роботі потрібна Муза. Але навіть якщо це вас не стосується, є ймовірність, що завдяки припливу творчих сил вам вдасться знайти нестандартне рішення у складній справі, вигадати щось оригінальне, що принесе вам успіх і прибуток.



**РАК (22.06-23.07).** Намагайтеся зробити над собою зусилля і добре відпочити цього тижня. Безкорисливе служіння близьким та коханим людям, зрозуміло, справа благородна, але й у ній треба робити перерви. Не варто зараз зациклюватися на питаннях кар'єри та матеріальних благ, краще подумайте про душу. У четвер не розпочинайте нових справ та проєктів, краще завершити старі.



**ЛЕВ (24.07-23.08).** Цього тижня у вашому житті можливі позитивні зміни, які, однак, прийдуть надто дрібними кроками. Тим не менш, зробити ви встигнете дуже багато, якщо, звичайно, візьметеся за справу, не відкладаючи в довгий ящик. У середу виявите граничну обережність, це несприятливий день для колективної діяльності. Присвятіть вихідні зустрічам із родичами, друзями, спілкуванню з дітьми.



**ДІВА (24.08-23.09).** Схоже, вам настав час піднятися на трон успіху і втриматися на ньому, але тільки не будь-якою ціною. Якщо стосунки закінчилися, постарайтеся розлучитися мирно. Виявіть обережність, адже можливі інтриги у вас за спиною. Присвятіть достатньо часу своєму будинку, створіть затишну обстановку. У неділю у вас з'явиться шанс організувати пікнік для всієї родини та друзів.



**ТЕРЕЗИ (24.09-23.10).** Тиждень може бути складним, навалляться багато різноманітних справ, і ви, схоже, не знатимете, за яку з них братися в першу чергу. У понеділок можлива поява нового кровителя або нового начальника, який буде до вас прихильний. Може розпочатися новий відлік у вашій кар'єрі. У середу нескінченні, хоч і вдалі поїздки та залагодження службових проблем можуть витягнути з вас енергію.



**СКОРПІОН (24.10-22.11).** Досить так високо літати в хмарах, мріючи про нездійсненне, краще спустіться на землю і знайдете щастя з коханою людиною. Ви можете досягти багато чого, підкоривши начальство цікавою ідеєю. Не забувайте про обіцянки, навіть якщо це може обмежити вашу свободу. Наприкінці тижня з'явиться можливість позбавитися проблем за допомогою вміння користуватися інформацією.



**СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12).** Цього тижня не варто перетворюватися на самотника, більше спілкуйтеся, вам варто частіше бути на ділових нарадах та зустрічах. У вівторок не опирайтеся своїм інтуїтивним бажанням. У четвер не варто відстоювати позиції щодо дрібниць, через які ви можете пропустити щось суттєвіше. У неділю ваші емоції загрожують вихлюпнутися через край і налякати оточуючих.



**КОЗЕРІГ (22.12-20.01).** Цей тиждень хороший для бігу з перешкодами. Ви точно дійдете до фінішу. Ваші зусилля виявляться успішними, ви зможете вибратися з болота поточних проблем та зайнятися приємнішими справами. У понеділок бажано не метушитися даремно і не пліткувати. У п'ятницю будьте обережні при виконанні професійних завдань, у цей день не можна кидати розпочате.



**ВОДОЛІЙ (21.01-19.02).** Цього тижня егоцентризм – не ваш стиль. Ви, зрозуміло, чарівні, і гідні усіляких похвал, але не варто займатися виключно самолюбванням. Не варто критикувати та виховувати оточуючих, якщо не хочете потрапити під душ їхнього негативу. Не варто затягувати з вирішенням проблем у четвер, дрібниця, відкладена на завтра, обернеться непередбачуваним вантажем згодом.



**РИБИ (20.02-20.03).** Ваш успіх залежатиме від впевненості у правильності свого вибору та злагодженості дій. У понеділок нелегко буде включитися в роботу. У вівторок не розраховуйте на інших, все робіть самі, а якщо не можете, суворо контролюйте діяльність помічників. У цей день можливі обмани та спотворення інформації, постарайтеся цього уникнути. У вихідні більше часу присвячуйте сім'ї та дітям.



**Газета  
«Сила духу»**

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

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: 17.07.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312529