



РЕЗУЛЬТАТИ Пресконференції НСЗУ в Полтаві від 7 листопада



У Полтавській області цьогогоріч було виписано 578 тисяч електронних рецептів на «Доступні ліки». За погашеними рецептами аптеки області вже отримали 65,3 млн грн від Національної служби здоров'я України.

Станом на перше листопада у Полтавській області 570 аптек є учасницями програми. При цьому середня відстань від місця надання первинної медичної допомоги до найближчої аптеки-учасниці програми «Доступні ліки» у Полтавській області складає 7,2 км. Це один з найгірших показників у країні.

«Важливо, щоб кожен українець, який потребує ліків за програмою реімбурсації, знав про таку можливість та міг отримати ліки недалеко від дому. З початку 2023 року мешканцями Полтавщини погашено 495 тисяч е-рецептів із 578 тисяч виписаних, тобто 85,6%. Це показник вище середнього по країні», - зазначає Голова НСЗУ Наталія Гусак.

Наразі за програмою реімбурсації «Доступні ліки» можна отримати медичні препарати від:

- серцево-судинних захворювань;
- діабету 2-го типу;
- цукрового та нецукрового діабету;
- бронхіальної астми;
- епілепсії;
- розладів психіки та поведінки;
- хвороби Паркінсона;

- хронічного обструктивного захворювання легенів;
- імуносупресивні препарати.

У серпні 2023 р. список поповнили знеболювальні для паліативних хворих. З жовтня додані тест-смужки для визначення рівня глюкози у крові.

«Попри воєнний стан, програма реімбурсації продовжує розширюватись. Загалом у переліку наразі понад 500 найменувань препаратів. Ми готові забезпечити потреби всіх українців, яким необхідні ліки», - зазначила Голова НСЗУ Наталія Гусак.

Різниця між рівнем погашення рецептів у міській та сільській місцевості на цю мить разюча. Так, у містах Полтавщини було погашено 104% виписаних рецептів; у селищах міського типу – 102%; а у селах області – всього 11%. Це свідчить про те, що жителі сіл вимушені їхати до більших населених пунктів за ліками або зовсім відмовляться від них. З 112,7 тисяч електронних рецептів на «Доступні ліки», що були виписані у селах, жителі отримали ліки на місцях лише за 12,7 тисячами рецептів.

**Продовження
на наступній сторінці**

Анонс

3 стор.

Послуга соціального супроводу для військових

4 стор.

Як сімейний лікар може допомогти в профілактиці діабету?

5 стор.

Щодо проходження ідентифікації українськими пенсіонерами

6 стор.

Про інклюзивність державної служби

7 стор.

Змагалися в Лазірках

**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

Задля розширення доступності програми реімбурсації «Доступні ліки» для пацієнтів необхідна тісна взаємодія Національної служби здоров'я України з місцевою владою. Зокрема, аналіз наявної на місцях аптечної мережі у співвідношенні з кількістю жителів громад, стимулювання аптек доєднуватися до програми, розв'язання проблем транспортного сполучення з населеними пунктами, де є аптеки з «Доступними ліками». Також необхідно покращувати інформування пацієнтів про можливості й переваги програми «Доступні ліки».

Для того, щоб отримати препарати за програмою реімбурсації «Доступні ліки», потрібно отримати електронний рецепт від лікаря. Залежно від захворювання, рецепти виписують лікарі різного профілю:

- пацієнти з серцево-судинними захворюваннями, бронхіальною астмою, діабетом 2-го типу, хронічним обструктивним захворюванням легень, а також ті, хто потребує препаратів для знеболення та тест-смужок для визначення рівня глюкози у крові, мають

звернутися за рецептом до сімейного лікаря;

- пацієнтам із нецукровим та цукровим діабетом рецепт виписує ендокринолог, а також сімейний лікар, якщо

мати імуносупресивні препарати, рецепт виписує трансплант-координатор.

Для отримання електронного рецепта потрібно записатися на прийом до лікаря первинної медичної допомоги (педіатра, терапевта, сімейного лікаря). Залежно від захворювання, лікар виписує рецепт або направить до вузького спеціаліста. Далі пацієнт отримує SMS-повідомлення на свій мобільний номер з таким текстом: «Ваш рецепт: XXXX-XXXX-XXXX-XXXX. Код підтвердження: XXXX». Також пацієнт може попросити лікаря надати інформаційну довідку, яка буде містити номер рецепта, код підтвердження та інформацію про лікарський засіб. Інформаційна довідка не є електронним рецептом та має лише інформаційний характер.

Термін дії рецепта 30 днів.

Щоб отримати ліки необхідно звернутися до однієї з аптек, яка бере участь у державній програмі реімбурсації. Всі аптеки, які приєдналися до програми, мають наліпку «Доступні ліки» або «Інсуліни». В аптеці потрібно повідомити 16-значний номер та код електронного рецепта або пред'явити інформаційну довідку.

Прес-служба НСЗУ



раніше пацієнт отримав план лікування у ендокринолога;

- пацієнтам з епілепсією, хворобою Паркінсона, розладами психіки та поведінки рецепт виписує невролог чи психіатр. При наявності складеного психіатром або неврологом плану лікування, рецепт може виписати лікар первинки;

- пацієнтам, яким необхідно прий-

Хто вирішує, що людині потрібно пересадити орган, і з чого починається підготовка до трансплантації?

Якщо йдеться про родинну пересадку від живого донора, і близький родич або член родини пацієнта дали згоду на забір органу, у центрі трансплантації проводять лабораторні дослідження на імунологічну сумісність донора і реципієнта. Після – збирається медичний консилиум, який приймає рішення про необхідність проведення трансплантації. Якщо рішення – позитивне, відповідну інформацію вносять до Єдиної державної інформаційної системи трансплантації (ЄДІСТ).

Перед пересадкою органа від посмертного донора у медичному закладі так само проводять детальне обстеження пацієнта. Згодом медичний консилиум підтверджує необхідність проведення трансплантації. Людину вносять до листа очікування відповідного центру трансплантації. Сканкопії всіх медичних документів, які підтверджують необхідність трансплантації, вносяться також і до ЄДІСТ.

У випадку, коли пацієнт перебуває у невідкладному стані і є пряма та невідворотна загроза його життю, медична допомога із застосуванням трансплантації надається без згоди реципієнта, його батьків або інших законних представників.

Якщо пацієнт відмовляється від трансплантації і це може призвести до тяжких для нього наслідків, лікуючий лікар зобов'язаний пояснити всі ризики. Якщо після наданих роз'яснень реципієнт все ж таки відмовляється від за-

стосування трансплантації, лікар зобов'язаний отримати від реципієнта письмову заяву про відмову або скласти відповідний акт у присутності свідків.

Довідково. Трансплантація – метод лікування, який передбачає пересадку органів або тканин від однієї людини іншій. Його застосовують, якщо орган або тканина через хворобу чи травму стали неспроможними виконувати певні функції в організмі і донорський орган може їх відновити.

Процедура трансплантації передбачає підбір сумісного донорського органу, хірургічну операцію для його вилучення та трансплантації до реципієнта, а також медичний догляд після операції.

Наявність у пацієнта медичних показань для застосування трансплантації встановлює консилиум лікарів медзакладу, в якому пацієнт перебуває на лікуванні чи диспансерному обліку.

В Україні 44 медичні заклади долучені до пілотного проекту МОЗ з трансплантації. Саме до них має звернутися пацієнт, аби розпочати підготовку до пересадки органу. Згідно з національним листом очікування понад 2 000 українців потребують трансплантації анатомічних матеріалів. За 9 місяців 2023 р. проведено 406 органних трансплантацій.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Послуга соціального супроводу для військових

Нещодавно Кабмін дав старт реалізації цього пілоту і зараз Мінсоцполітики спільно з Міноборони, Генштабом та командуванням військових частин активно займається налагодженням процесу запуску послуги.



Експериментальний проєкт: послуга соціального супроводу для військових

Що це за послуга? Соціальний супровід на базі військових частин – це низка заходів для військових та їхніх родин для підтримки у цивільному житті. Коли людина розпочинає службу в Збройних Силах, її родина може потребувати допомоги та підтримки у цивільних питаннях. Наприклад, лишаться без допомоги літні батьки, вагітна дружина чи діти

з інвалідністю. Тому мета цієї послуги – створити надійний тил військовому чи військовій, допоки триває служба.

Які заходи передбачені послугою? Це можуть бути консультації з соціальної підтримки, допомога в оформленні документів, представництво інтересів в різних державних та соціальних установах для отримання послуг, консультації для зміцнення родини. Це не вичерпний перелік, проте всі заходи спрямовані на підтримку “цивільного життя” військового та родини під час служби. Важливо, що надаватись ця послуга може як офлайн, так і онлайн, тобто жодних перешкод не повинно бути.

Хто надаватиме послугу? Одна з особливостей проєкту – це контрагування до надання послуги соціальних працівників з громадських та благодійних організацій. Надавачі послуг мають відповідати чітким критеріям (визначеним Постановою), де головне – професійність. Тобто на базі військової частини буде працювати організація, яка має фахову підготовку та зможе надати вказану послугу за кошти державного бюджету.

Який зараз статус пілотного проєкту? Вже визначено 5 військових частин, в яких до кінця року почнеться реалізація цього проєкту. Наразі проводяться спільні зустрічі командування військових частин, представників громад та надавачів соціальних послуг, щоб налагодити спільну взаємодію. Поруч з цим, вже завершено навчання для першої групи надавачів послуг, тобто соціальних працівників. Наступний крок – укладення договорів з надавачами цих послуг та початок роботи з військовими та їхніми родинами.

Роз'яснення
НСЗУ



Всесвітній тиждень обізнаності про антибіотики

Щорічно у листопаді проводиться Всесвітній тиждень обізнаності про антибіотики, метою якого є розв'язання проблеми неосвіченості людей у темі антибіотиків, що призводить до необґрунтованого та неправильного їх використання.

Стойкість до антибіотиків – серйозна загроза, для людей, тварин, рослин і навколишнього середовища, яка з'являється як результат нерационального вживання цих ліків.

Резистентність або стійкість до протимікробних препаратів виникає, коли бактерії, віруси, грибки і паразити більше не реагують на протимікробні засоби. Внаслідок цього антибіотики та інші протимікробні засоби стають неефективними, а інфекції важко або неможливо піддаються лікуванню, що підвищує ризик поширення хвороб, тяжкого перебігу хвороби та летального результату. Наприклад, такі

хвороби як пневмонію, туберкульоз, венеричні захворювання чи харчові інфекції лікувати стає важче.

За прогнозами ВООЗ, якщо нічого не вдіяти вже зараз, то до 2025 р. більша частина протимікробних препаратів втрапить свою ефективність. Лікування отиту, циститу більше не обмежаться прийомом ліків. А акушерам варто буде згадати, як приймати важкі пологи без кесаревого розтину. Бо операція загрожуватиме породіллі смертельною інфекцією.

Дослідження та відкриття нових антибіотиків продовжуються, але кожен із нас має усвідомити, що навіть у разі розробки препаратів нового покоління серйозна загроза стійкості буде зберігатися, якщо не змінити ставлення до використання антибіотиків.

Цього не можна допустити. Пам'ятайте правила відповідального вживання антибіотиків:

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

- Антибіотики діють лише на бактерії. Ніколи не використовуйте їх при вірусних інфекціях, бо антибіотики безпорадні в боротьбі з ними.

- Не займайтесь самолікуванням! Лише лікар може чітко визначити, коли варто приймати антибіотики та які саме.

- Не переривайте курс антибіотиків самостійно. І ніколи не використовуйте самовільно антибіотики з пачки, яка залишилася після курсу лікування. Не діліться цими ліками з іншими та не радьте їх приймати.

- Вакцинуйтесь, стежте за гігієною рук, тримайтесь якомога далі від хворих людей. Це і профілактика захворювань, і

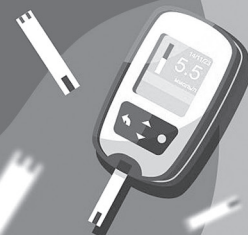
можливість зменшити кількість використання антибіотиків.

- Негайно звертайтеся до лікаря, якщо прописані антибіотики не полегшують симптоми захворювання. Можливо, вам необхідно підібрати інший препарат.

Пам'ятайте: коли справа дійшла до антибіотиків, і загалом - у питаннях, що стосуються здоров'я, не слухайте людей без медичної експертизи. Якщо ви хворієте, зверніться по медичну допомогу, бо призначати антибіотики - справа лікаря.

Нагадаємо, в Україні, як і в багатьох інших країнах, з 1 серпня 2022 р. антибіотики відпускаються лише за е-рецептом лікаря.

Як сімейний лікар може допомогти в профілактиці діабету?



Діабет – це захворювання, одним із симптомів якого є високий рівень цукру в крові. Дуже важливо виявити захворювання якомога раніше: якщо його не лікувати, воно прогресуватиме і може призвести до інвалідизації.

Для пацієнта найперший порадник у профілактиці та діагностиці діабету - сімейний лікар. Саме лікар первинної ланки надасть фахову консультацію, як запобігти виникненню діабету. Зважаючи на стан здоров'я пацієнта, фактори ризику та спадковість, він виписує електронне направлення на проведення досліджень або на консультацію до лікарів-спеціалістів, зокрема, ендокринолога.

На рівні первинної меддопомоги, можна отримати такі послуги, спрямовані на профілактику, діагностику та лікування діабету:

- вимірювання рівня цукру в крові;
- регулярне вимірювання артеріального тиску;
- оцінку загального серцево-судинного ризику за шкалою SCORE;
- вимірювання індексу маси тіла;
- аналіз на загальний холестерин;
- консультація щодо здорового способу життя;

- направлення на інші аналізи та дослідження у вузьких спеціалістів;

- призначення ліків з програми «Доступні ліки» при діабеті II типу;

- виписування рецепту на інсулін за призначенням ендокринологом планом лікування.

Регулярний прийом ліків - важлива складова терапії для пацієнтів з цукровим діабетом.

Для пацієнтів з цукровим діабетом, що приймають таблетовану терапію до програми реімбурсації «Доступні ліки» включено 53 торгові назви лікарських засобів для лікування діабету 2 типу, з них 23 - безоплатні, 30 - з доплатою.

Для пацієнтів з цукровим діабетом, які потребують інсулінотерапії до Переліку лікарських засобів, які підлягають реімбурсації включено 45 торгових назв препаратів інсуліну.

Також для пацієнтів з діабетом I типу до програми реімбурсації включені 23 назви тест-смужок визначення рівня глюкози для індивідуального глюкометра.

Знайти найближчий медзаклад або аптеку, яка має договір з НСЗУ, можна зателефонувавши до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77.

ФОТОФАКТ



9 листопада в приміщенні Громадської ради Полтавської ОВА відбувся круглий стіл присвячений проблемам переселенців.

Було піднято багато аспектів їх життя, але головним було питання працевлаштування цих людей. І тут також дуже важливу увагу було приділено працевлаштуванню людей з інвалідністю, бо є багато сприяючих факторів, що виникли в теперішніх умовах. Головне, щоб люди були максимально поінформовані про можливості працевлаштування, що відкриваються перед ними і перспективи подальшого зростання.

Після круглого столу директорка обласного центру зайнятості населення Катерина Клавдієва надала ютуб каналу «Сила духу» цінну інформацію про можливість компенсації за створення робочих місць для людей з інвалідністю підприємцям від держави.

Прес-служба хабу «Сила духу»

СЬОГОДЕННЯ

Щодо проходження ідентифікації українськими пенсіонерами

У зв'язку з тим, що багато пенсіонерів звертаються із питаннями про необхідність проходження фізичної ідентифікації, роз'яснюємо ключові моменти.

Чи є вимога проходження фізичної ідентифікації пенсіонерами нововведенням?

Норма фізичної ідентифікації для всіх отримувачів пенсій та соціальних виплат діє в Україні на постійній основі ще з 2004 р. Вона є загальноприйнятою міжнародною практикою, необхідною для того, щоб перевірити, чи дійсно людина, яка отримує кошти від держави, є живою, і чи отримує виплату саме та особа, якій вони були призначені.

Абсолютна більшість українських пенсіонерів і отримувачів соціальних виплат не зважали на дію цієї норми, оскільки проходили фізичну ідентифікацію в спосіб, який не привертав уваги, наприклад, звертаючись до банку за отриманням нової пластикової картки. Або ж ідентифікацію на практиці здійснював листоноша, вручаючи пенсію.

Чому питання фізичної ідентифікації постало зараз?

Для однієї невеликої категорії громадян останні 3 роки не застосовувалася норма проходження фізичної ідентифікації. А саме: протягом трьох років виплата пенсій пенсіонерам, які стали ВПО до 24 лютого 2022 р., здійснювалася без проходження фізичної ідентифікації з моменту введення в Україні карантину у зв'язку з Covid-19.

З 1-го липня, у зв'язку із закінченням карантину, вона відновила свою дію.

Тобто ця норма відновлена лише для тих пенсіонерів, які стали ВПО до початку повномасштабної війни. Для інших – вона діяла весь час.

Розуміючи, що і під час війни частина українців не можуть фізично відвідати відділення банку чи відділення пенсійного фонду, Уряд значно розширив інструментарій фізичної ідентифікації.

Наявні сьогодні інструменти дозволяють пройти її як віддалено, так і особисто.

Тому пенсіонери які стали внутрішньо переміщеними особами до 24 лютого 2022 р. можуть пройти ідентифікацію кількома способами.

Якщо пенсіонер перебуває на підконтрольній Україні території, – він може відвідати будь-яке відділення Ощад-банку.

Якщо він перебуває за межами України чи на тимчасово окупованих територіях, ідентифікацію можна пройти:

- авторизувавшись в особистому електронному кабінеті на веб-порталі електронних послуг Пенсійного фонду України за допомогою кваліфікованого електронного підпису “Дія.Підпис” (“Дія ID”). Його можна створити за допомогою мобільного додатка Єдиного державного вебпорталу електронних послуг;

- або звернутись до закордонної дипломатичної установи України за отриманням документу про посвідчення факту, що особа є живою. Отриманий документ, разом із письмовою заявою про продовження виплати пенсії, написаною в довільній формі, треба надіслати поштовим відправленням

територіальному органу Пенсійного фонду України за місцем перебування на обліку.

Цю заяву можна також подати через вебпортал електронних послуг Пенсійного фонду України. До неї необхідно додати якісну скановану копію документу про посвідчення факту, що особа є живою, з використанням електронного цифрового підпису.

Тому відвідування дипломатичної установи НЕ є обов'язковим, набагато зручніше пройти ідентифікацію за допомогою цифрових інструментів, не виходячи з дому.

Найближчим часом на державну реєстрацію буде поданий детальний порядок проведення фізичної ідентифікації за допомогою відеоконференцз'язку. Після цього до переліку можливостей додасться ще відеоконференцз'язок з працівниками органів Пенсійного фонду України.



Відтак,

- вимога фізичної ідентифікації не є нововведенням, норма діяла в Україні протягом майже 20-ти років

- наразі вона відновлена для тих пенсіонерів та отримувачів соціальних виплат, що стали ВПО до 24.02.22

- можливості та інструментарій для її проходження Уряд розширив, додавши зручні можливості проходження ідентифікації онлайн

Нагадуємо, що для пенсіонерів, які стали внутрішньо переміщеними особами ПІСЛЯ 24 лютого 2022 р., діють загальні правила фізичної ідентифікації.

Відповідно до них, ідентифікація особи підтверджується під час доставки пенсії Укрпоштою особисто, а також уповноваженими банками, раз на рік, під час перерахування коштів людині на її картковий рахунок.

Наразі Мінсоцполітики вживає заходів для пролонгації строку проходження фізичної ідентифікації 31 грудня 2023 р. ще на 3 місяці, до 1 квітня 2024 р. відповідно. Найближчим часом проєкт відповідних нормативних змін має бути винесений на розгляд Уряду.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України



Про інклюзивність державної служби

Уявіть, що до вас звертається чи вимагає чогось знервована, втомлена людина. А після того ще людина, якій треба декілька разів пояснити. А після того ще люди з дуже різними запитами.

Уявіть, що кожен день до вас приходять тридцять таких людей.

Уявіть, що це відбувається день за днем, протягом не тижней, не місяців — років.

Не дивно, що фахівці допомагаючих професій, зокрема, співробітники фронт-офісів держслужб та місцевого самоврядування, всі ті, безпосередньо до кого звертаються



люди, яким потрібні публічні послуги, з одного боку самі потребують розуміння, підтримки та навчання технікам саморегуляції та життєстійкості. А з іншого боку — мають розвивати свою емпатію та людиноцентричність. Щоб повага до гідності, прав і свобод людини були на першому місці в переліку цінностей держслужбовців, а не на четвертому, як зараз.

Тому система надання публічних послуг потребує вдосконалення, розвитку та уваги, в першу чергу — підвищення рівня інклюзивності.

Це є одним з важливих завдань Плану заходів 23-23 з виконання Стратегії безбар'єрності України. Тобто ми маємо визначити критерії і умови, описати методологію, за якою надавачі послуг зможуть прибрати бар'єри і відкривати

можливості для всіх суспільних груп отримати публічні послуги.

Та за принципами універсального дизайну послуги мають враховувати:

1. Просторову доступність - як добратися до місця надання послуги;
2. Доступність у часі (час роботи закладу не повинен співпадати з часом роботи більшості жителів населеного пункту);
3. Архітектурну доступність приміщення і санітарних кімнат простору, в якому надається послуга;
4. Інформаційну та цифрову доступність для людей які мають обмежену здатність комунікувати (що є наслідком порушення мовлення, слуху, зору, когнітивних порушень).
5. Використання в процесі надання послуги різних предметів (меблів та обладнання), які будуть зручними для різних груп користувачів
6. Врахування в наданні послуги потреб різних суспільних груп - вагітних жінок, батьків з дітьми, людей старшого віку, людей з інвалідністю, людей що не знають українську мову та інших.

Наприклад, не завжди для створювачів послуг очевидно що інформація щодо послуги має надаватися різними форматами: голосовий, друкований текст, текст онлайн, або що має бути передбачено декілька способів запису на прийом: телефоном, електронною поштою, СМС-повідомленням, через онлайн-форму або заповнення бланка в самому закладі.

Все це потрібно, щоб користуватися сервісом було комфортно людям з різних суспільних груп, адже людиноцентричність має стати головним пріоритетом.

Проведене нещодавно опитування продемонструвало, цікаві результати, наприклад зростання кількості фахівців, які визначають своєю метою служіння суспільним інтересам.

Як скористатися цим вікном можливостей, як саме має змінитися державна служба, що потрібно зробити, щоб вона стала більш інклюзивною та людиноцентричною, ми обговорювали на круглому столі «Трансформація культури публічної служби - 5», який організувала Національне агентство України з питань державної служби.

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

ФОТОФАКТ

Україну відвідали дві неймовірні жінки - Кетрін Ноутон, директорка European Disability Forum, і Джорджет Мулхейр, які представляли Європейський форум з питань інвалідності.

Європейський форум з питань інвалідності (EDF) - це «парасолькова» організація осіб з інвалідністю, яка захищає інтереси понад 100 мільйонів людей з інвалідністю в Європейському Союзі. Це унікальна платформа, яка об'єднує представницькі організації людей з інвалідністю з усієї Європи.

Протягом цієї зустрічі ми обговорили велику кількість питань, зокрема, розвиток системи дитячої та дорослої реабілітації в Україні, а також стратегію активного довголіття. Ми маємо співпрацю з організацією, яка об'єднує тисячі організацій та мільйони людей, відкриває для нас шлях до залучення додаткової експертизи з цих питань, що було б дуже корисно для розвитку цих та інших актуальних напрямів.

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





ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Змагалися в Лазірках

11 листопада в селі Лазірки (Полтавщина) відбулася обласна спартакиада з рекреаційних видів спорту серед осіб з інвалідністю. Змагання проводилися із традиційних вже для Полтавщини видів: бочі, дартсу, бомбаскету, корнхолу.

Більш як сто учасників із Котельви, Лазірок, Пирятина, Семенівки, Шишак, Щербанівської громади, Полтавської громади, Ланни, Лубен, Лубенського району, Хоролу, Кременчука азартно змагалися і доводили свою вправність у,

здавалося б, не дуже важких змаганнях. Сергій Прачук, головний суддя й головний організатор змагань та його команда доклали значних зусиль, щоб бездоганно організувати процес.

У командному заліку місця розподілилися наступним чином: першою була команда Котельви, другою із Лазірок, третя - команда Кременчука.

Атмосфера змагань була максимально сприятливою не тільки для баталій, але й для живого безпосереднього спілкування, обміну думками і складанням подальших планів роботи організацій «Союзу осіб з інвалідністю України» та «Безмежність». Тепер усі будуть готуватися до інклюзивного фестивалю і заключного цьогоорічного змагання по бочі в Полтаві.

**Прес-служба
по ВО «СОІУ»**



Як дитині підтримати друга чи подругу, які втратили близьку людину

Горе відлякує, і ми не завжди знаємо, як поводитися з тими, хто переживає втрату, хочемо допомогти, але боїмося зашкодити. Раніше МОЗ вже писало про те, як дорослим говорити з дитиною про смерть близького та як допомогти їй впоратися з горем. У цьому процесі також дуже важливою є підтримка однолітків.

Тож зібрали поради, як діти можуть підтримати друга чи подругу, в яких померла рідна людина.

Перше, про що слід пам'ятати, – новина про горе друга чи подруги може травмувати також і вашу дитину, адже вона природно наштовхує на думки, що й у вашій родині може статися щось подібне. Тому якщо дитина дізнається про те, що сталося, від вас, важливо обережно підбирати слова.

Дитяча та сімейна психологиня Світлана Ройз радить уникати слова «твій (друг)», «твоя (подруга)», коли ви говорите про втрату, щоб дитина не проєктувала ситуацію на себе. Розкажіть, в кого померла близька людина, та поясніть, що їм зараз важко і їм знадобиться допомога.

Можна сказати дитині, що не треба боятися, що чуже горе, якось відобразиться на ній. Навпаки, якщо вона спробує поговорити та допомогти, то їй самій стане краще.

Запитайте дитину, чи знає вона, що можна сказати, щоб підтримати після втрати. Вислухайте відповіді та підтримайте коректні. Можна запропонувати свої варіанти:

- «Я знаю, що сталося, і мені дуже шкода».
- «Я не знаю, як підібрати слова, щоб підтримати тебе».
- «Ми всі завжди будемо пам'ятати твого батька/твою матір. Якщо ти захочеш щось зробити в його пам'ять, я тобі допоможу».

Поясніть, чого не можна казати подрузі чи другу, які пережили втрату: «не плач», «не переживай», «все буде добре», «зате в тебе залишилася мама/тато», «зате ти живий».

Якщо ваша дитина хоче обійняти подругу чи друга, щоб

заспокоїти чи таким чином висловити свою підтримку, то обов'язково потрібно спитати дозволу.

Розкажіть, що подрузі чи другу, в яких хтось помер, зараз дуже важко, що їм складно розібратися зі своїми емоціями, що вони можуть відчувати смуток, злість, відчай, роздратування і поводитися не так, як ви звикли: «Якщо друг чи подруга злиться, це не означає, що ти чимось завинив перед ним. Це нормально. Треба спробувати це зрозуміти».

Але! Якщо з вашою дитиною почали поводитися грубо, то потрібно коректно означити свої кордони і пояснити, що така поведінка – це боляче, неприємно, що «зі мною так не можна».

Так само слід пам'ятати, що якщо людина, яка переживає втрату, сміється і має хороший настрій – це чудово, але це не означає, що вона все вже пережила, тепер все добре і вона не відчуватиме смутку та болі.

Попередьте дітей, що не варто ставити зайвих запитань, бо вони можуть ранили. Але якщо друг чи подруга захочуть виговоритися, то дуже важливо вислухати їх. Також можна спитати в друга чи подруги, чим ви можете допомогти.

Не потрібно нав'язувати свою компанію тому, хто переживає втрату, якщо ця людина хоче побути на самоті. Водночас не можна ігнорувати цю людину.

Не треба стишувати голос чи припиняти розмову, коли входить людина, яка пережила втрату. Їй це може бути неприємно.

Варто запропонувати дитині, що переживає горе, приєднатися до якоїсь активності. Якщо дитина відмовилася, то краще не вмовляти, а сказати, що коли вона захоче долучитися до гри, то ви її чекатимете.

Поясніть, що у горі важливо просто бути поруч, щоб ваш друг чи подруга знали, що ви у неї є і що вона може розраховувати на вашу увагу, дружбу і допомогу.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Настає дуже сприятливий час для різного роду починань. Тиждень сприятливий для нових контактів, налагодження потрібних зв'язків, тільки не варто бути надто відвертим із новими знайомими. У середу, якщо ви проявите активність та сумлінність, ймовірно призначення на нову посаду. У другій половині тижня вас можуть спантеличити сімейні проблеми.



ЛЕВ. На роботі постарайтеся поводитися стриманіше. Не варто нікому нічого доводити, краще спрямуйте енергію на налагодження нових ділових зв'язків. У п'ятницю начальство відзначить вашу цілеспрямованість та ділову хватку, ймовірно, замислиться про заохочення. Вдома і в сім'ї на вас чекають спокій і благополуччя.



СТРЕЛЕЦЬ. Тиждень метушливий і непередбачуваний. Бажано відкласти серйозні справи на потім, займіться творчістю та вирішенням особистих проблем. Не відмовляйте у допомозі друзям. Зараз краще триматися подалі від надто споксливих та привабливих проєктів. Адже насправді все загрожує виявитися зовсім не таким, як ви розраховували.



ТЕЛЕЦЬ. Постарайтеся подолати гостре бажання вплутатися в авантюру, якщо таке виникне, нічим хорошим для вас це не скінчиться. Прислухайтеся до порад близьких людей, вони допоможуть вам вирішити навіть глухі, на перший погляд, питання. Не втрачайте свого шансу, використовуйте сприятливий час, щоб придбати стратегічних союзників.



ДІВА. Успіх можливий, проте вимагатиме великих витрат сил і часу, але ви можете розраховувати на допомогу друзів та близьких. Постарайтеся не впирається, а йти на здоровий компроміс з діловими партнерами та колегами. Темп роботи краще не збільшувати, а навпаки, знизити, то вам буде зручніше. Якщо ви давно не відпочивали, то зараз сприятливий час.



КОЗЕРІГ. Вам необхідно зазирнути в себе і подумати, що пішло не так, чому ви незадоволені собою? На роботі на вас чекає визнання, повага і розуміння, але знадобиться напружитися. До вас звертатимуться за порадою чи за допомогою колеги. Допоможіть чим зможете, але пам'ятайте, що близькі люди теж потребують турботи.



БЛИЗНЮКИ. Загадайте бажання і, якщо воно щире, то неодмінно здійсниться цього тижня. Можливі сприятливі зміни у особистому житті. Творча діяльність позитивно впливатиме на ваш настрій та працездатність. А якщо місце роботи перестало влаштовувати вас, то його можна без проблем змінити на більш перспективне. Вам надійде чудова пропозиція.



ТЕРЕЗИ. Оптимізмом та енергією ви по праву завоюєте увагу та прихильність оточуючих. Вівторок невдалий для ухвалення відповідальних рішень, але сприятливий для творчої роботи. У середу ви можете отримати приємну новину чи премію. У п'ятницю відмовтеся від особистих амбіцій. Неділю краще провести вдома, можна запросити друзів на вечерю.



ВОДОЛІЙ. У перші три дні цього тижня можливі різкі перепади настрою, хоча особливих причин для цього не передбачається. У вівторок не надто довіряйте порадам доброзичливців, більше покладайтесь на себе. У п'ятницю особливо уважним необхідно бути тим, хто задумав щось змінити та розпочати новий етап у роботі чи у відносинах.



РАК. Усі події цього тижня відбуватимуться досить м'яко, спричиняючи лише незначні емоційні сплески. Роботи буде багато, причому найрізноманітнішої, тому важливо не шукати для себе додаткового навантаження. Наприкінці тижня краще зайнятися сімейними справами, не варто приймати поспішних рішень, добре б все ретельно продумати та запитати поради.



СКОРПІОН. Тиждень сприятливий для праці та відпочинку. Вам просто необхідно мобілізувати свої сили для рішучого прориву, але не варто забувати і про особисте життя. Намагайтеся, щоб режим роботи був вільним, це позитивно вплине на результат. Постарайтеся не вплутуватися в сварки. Влаштуйте невелике свято для близьких людей.



РИБИ. Вам зараз краще промовчати, це не дасть шансу недоброзичливцям втрутитися у перебіг подій. У вівторок ви можете зіштовхнутися з різного роду бюрократичними проблемами, не сприймайте це як поразку. Наберіться терпіння. У четвер не варто вирушати у далекі поїздки та відрядження. У вихідні відпочивайте активно.



**ПРЯМУЄМО
РАЗОМ**

Випуск створено за фінансової підтримки
Європейського Союзу та Німецького фонду
Маршалла Сполучених Штатів Америки.
Його зміст є виключною відповідальністю
Полтавського регіонального осередку
Громадська організація «Всеукраїнська
організація Союз осіб з інвалідністю України»
і не обов'язково відображає позицію
Німецького фонду Маршалла.

**[ПРОГРАМА]
[СТІЙКІСТЬ]**

G | M | F
IDEAS LEADERSHIP HOPE



**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: 13.11.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312546