



СИЛА ДУХУ

№ 49 (944)

Видається з вересня 2003 року

5 грудня 2023 року

3 грудня - Міжнародний день людей з інвалідністю

Без пафосу, без трагізму... Без особливих потреб чи обмежених можливостей. Є люди без інвалідності, а є люди з інвалідністю. Не варто нічого ускладнювати...

Станом на сьогодні певний рівень інвалідизації мають 15% населення планети Земля... Підсумки соціологічного дослідження про сприйняття інвалідності показало наступні результати, які домінують в українському суспільстві:

- 98% українців вважають людей з інвалідністю повноправними членами суспільства, але при цьому 50% майже ніколи не бачать таких людей у повсякденному житті.

- Майже 80% опитаних вважають, що вирішенням питань людей з інвалідністю має займатись місцева влада. Проте, люди з інвалідністю часто покладають відповідальність на вирішення власних питань самих на себе.

- 71% українців визначають співчуття, як першочергову емоцію щодо цивільних з інвалідністю. При цьому самі респонденти з інвалідністю також вказали, що переважним почуттями, які відчувають до них люди, є жалість.

Зазвичай, життя людини з інвалідністю ускладнює не наявність інвалідності, а суспільство, сповнене бар'єрів, стереотипів та недоступності... Водночас, від інвалідності не застрахований жоден...

Було б чудово, як би ті, хто не мають інвалідності, припинили врешті боятися та жаліти тих, хто має інвалідність, та почали разом створювати суспільство, в якому було б комфортно усім!

Шануймося та шануємо!

Єва ІНІНА

Анонс

2 стор.

Відчуті, щоб допомагати: представники влади отримали досвід того, з чим стикаються люди з інвалідністю

3 стор.

Стратегія активного довголіття

4 стор.

Старт надання послуги соцупроводу військовим та їхнім родинам

5 стор.

Проекти з підтриманого проживання

6 стор.

Зустріч у Кременчуку

6-7 стор.

ВІЛ: як передається та чи можна запобігти інфікуванню?

**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.

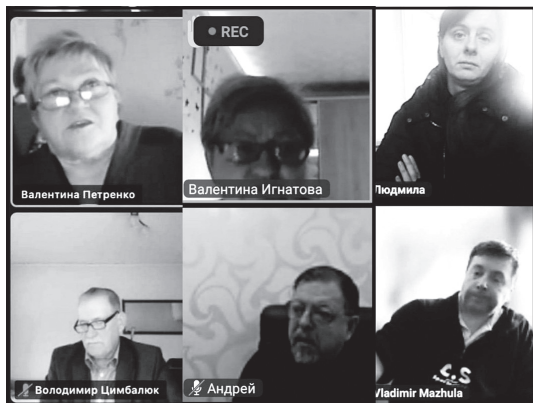
Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!

Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!

В переддень 33 річчя ВО СОІУ відбувся вебінар за участі представників обласних, районних і місцевих організацій ВО СОІУ, а також зарубіжних партнерів із Німеччини: Ханні Россек - голови організації осіб з інвалідністю округу Мюріц і Андре Зонненберга - заступника представника ООН в Німеччині.



Зустріч проходила в дружній, навіть урочистій атмосфері, хоча присутні розповідали про будні своєї непростой роботи...

І все ж висновок може бути лише один: не зважаючи на всі бар'єри та перешкоди, ВО СОІУ вистояла і буде в подальшому розвиватися й міцніти!

Сергій ЧУМАК,
голова ПО ВО СОІУ



Відчути, щоб допомагати:

представники державної влади отримали досвід подолання викликів, з якими стикаються люди з інвалідністю

1 грудня – до Міжнародного Дня людей з інвалідністю – Мінісоцполітики, ПРООН, Рада Європи, Inclusive Friendly, ГО «Відчуй» та ГО «Група Активної Реабілітації» провели інтерактивний захід «Досвідчуття».

Запрошені до участі у заході представники Міністерств, інших ЦОБВ, офісу Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, Офісу Президента України, народні депутати та журналісти мали можливість отримати досвід подолання викликів, з якими щодня стикаються люди з інвалідністю.

Для цього в офісі ГО «Відчуй» були встановлені інсталяції, які імітують перепони для різних видів порушень (слуху, зору та ін). Учасники заходу повинні були подолати 4 різні локації, щоб дістатись кінцевої мети.

Основна ціль заходу – дати можливість відчути й, тим самим, глибше зрозуміти потреби людей з інвалідністю та складнощі, з якими вони стикаються. Таким чином державні діячі, посадовці, працівники державних відомств, які працюють над забезпеченням доступності публічних послуг і створенням безбар'єрного простору в Україні, отримали власний досвід подолання проблем, які переживають люди з інвалідністю.

«Людей з інвалідністю у нашому суспільстві стає все більше. Війна кожного дня травмує – і військових, і цивільних. Це нова реальність, у якій ми всі маємо навчитися жити. Ми думали як актуалізувати проблеми захисту прав людей з інвалідністю цього року. У нас уже було багато форумів та обговорень. Проте краще один раз спробувати, аніж безліч разів почути. Тож, до Дня людей з інвалідністю, ми вирішили спробувати: як це зіштовхнутися з бар'єром, який відчувають мільйони українців. Важливо, щоб саме-представники органів влади, пройшли такий квест. Адже вони формують політику, вони мають повноваження писати правила, які усувають бар'єри», – зазначила Оксана Жолнович, Міністерка соціальної політики України.

Під час відкриття заходу Постійний представник ПРООН в Україні Яко Сільє наголосив, що ПРООН рішуче підтримує політику та практику, які втілюють принципи універсального дизайну, гарантуючи, що середовища, продукти та послуги за замовчуванням мають бути доступними та інклюзивними. «Оскільки ми зібрались, щоб відзначити Міжнародний день людей з інвалідністю, наша



головна мета – підвищити обізнаність щодо бар'єрів, з якими стикаються люди з інвалідністю та згуртувати зусилля для дотримання гідності, прав і благополуччя людей з інвалідністю. Кожен заслуговує на сприятливі робочі умови, незалежні умови життя, рівні можливості та право повною мірою брати участь у житті своєї громади. Наша непохитна відданість сприянню стійкому та інклюзивному розвитку є особливо важливою для розширення можливостей людей з інвалідністю, включаючи тих, хто безпосередньо постраждав від війни».

Ерленд Фалк, Заступник Голови Офісу Ради Європи в Україні, подякував організаторам за ідею заходу та її професійне втілення, та зауважив, що цей захід є важливим для Ради Європи, оскільки він стосується прав людини. «Забезпечення прав осіб з інвалідністю та їхня реалізація без дискримінації закладена у значення статті 15 одного з ключових документів Ради Європи - Європейської соціальної хартії. Ми продовжуватимемо підтримувати наших партнерів на шляху до створення безбар'єрного середовища в Україні у відповідності до європейських стандартів».

Після проходження завдань і можливості відрефлексувати, кожен учасник міг сформулювати 3 пункти, які – як фахівець – планує виконувати, щоб наша країна стала більш інклюзивною та доступною.

Людмила Пишна, Голова громадської організації «Відчуй», зауважила, що «Про права людини з інвалідністю потрібно говорити не лише в день захисту прав людей з інвалідністю. Та ми маємо не лише говорити, а й робити все, аби їх права були реалізовані щодня. Ми раді долучатися до проєктів державних органів, щоб наша експертиза допомогла швидше впроваджувати необхідні зміни для розбудови безбар'єрності».

«Ми маємо прибирати бар'єри в просторах, в послугах, в інформації, в товарах, які закупаємо для публічного споживання. При формуванні норм і стандартів важливо враховувати нагальні потреби людей з інвалідністю. І, безумовно, необхідно, щоб встановлені правила сприяли усуненню бар'єрів у реальному світі», – наголосила Тетяна Ломакіна, Радниця – Уповноваженої Президента України з питань безбар'єрності.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України





Національна служба здоров'я України продовжує серію публікацій для ветеранів про те, як отримати безоплатну медичну допомогу за Програмою медичних гарантій.

Якщо у ветерана діагностували важку невиліковну хворобу або стан, він може отримувати паліативну допомогу. Це комплекс медичних послуг, які допомагають полегшити життя.

Така допомога може бути надана людям з інсультами, онкологічними захворюваннями, розладами психіки, хронічною серцевою недостатністю, деменцією, цукровим діабетом, хворобою Альцгеймера тощо.

Існують дві форми паліативної допомоги:

- яка надається пацієнтам удома за пакетом "Мобільна паліативна медична допомога дорослим і дітям" – таких надавачів зараз 1058.

- яка надається у лікарні за пакетом "Стаціонарна паліативна медична допомога дорослим і дітям" – таких закладів зараз 725.

В рамках пакетів гарантуються, зокрема, такі послуги:

- проведення необхідних аналізів і обстежень (аналізи крові та сечі, глюкоза тощо);
- симптоматична терапія;
- киснева та респіраторна підтримка;
- забезпечення асистивними засобами (крісла колісні, милиці тощо);
- психологічна допомога;



- послуги з реабілітації.

Мультидисциплінарна команда з паліативної допомоги приїздить до пацієнта не рідше одного разу на місяць. А також не менше одного разу на тиждень зв'язується телефоном.

Щоб отримати мобільну паліативну допомогу, потрібно мати електронне направлення від лікаря первинки або лікуючого. А для стаціонару направлення також може видати й лікар мобільної паліативної допомоги.

СЬОГОДЕННЯ

Стратегія активного довголіття

В багатьох країнах є незвичайні лавочки. На них літні пані, щось в'яжуть, читають чи просто сидять. Іноді поруч сидять інші люди. Сідають, щоб поговорити та отримати психологічну підтримку. Ці пані - волонтерки великого міжнародного проєкту, в якому літніх жінок навчають навичками первинної психологічної підтримки. Завдяки цьому вони можуть допомогти людям, яким потрібна психологічна підтримка.



Це один з тисяч прикладів, як саме люди літнього віку роблять дуже велику та важливу роботу, підтримуючи себе та інших. Ми всі знаємо багато історій, як літні чоловіки та жінки стають волонтерами та роблять щось, щоб допомогти армії та людям - готують сухі борщі та смаколики, майстру-

ють окопні свічки, в'яжуть одяг, плетуть сітки та кікімори. Такий волонтерський внесок роками підтримує не лише армію та воїнів, а й тих, хто допомагає, адже це дає відчуття власної потрібності, важливості та користі - те, без чого ми відчуваємо себе погано.

Ось ця можливість для літніх людей відчувати себе потрібним, бути залученим до вирішення суспільних проблем, мати спілкування з однодумцями — важлива частина концепції активного довголіття, яку ми обговорювали на зустрічі з українськими та міжнародними громадськими організаціями, які опікуються літніми людьми.

Це питання є дуже актуальним для України і не лише через кількість людей літнього віку, а й через ставлення до них. Як показало нещодавнє опитування, в суспільстві стосовно цієї суспільної групи досі панує благодійна модель, яка сприймає їх суто як об'єкт уваги та турботи, не цікавлячись їхніми потребами та інтересами.

А нам дуже потрібно знову навчитися бачити в літніх людях в першу чергу людей - людей, які багато чого вміють та можуть.

Громадські організації зібралися разом, щоби по суті звірити годинники, сказати про потреби літніх людей, особливо тих, хто прибуває з окупованих і постраждалих від війни громад і почати роботу над Стратегією активного довголіття разом з Міністерством соціальної політики України, іншими партнерами і Міжнародною організацією Help Age, яка і організувала це ознайомче спілкування.

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



Старт надання послуги соцсупроводу військовим та їхнім родинам на базі військових частин

31 грудня розпочалось надання послуги соціального супроводу військовим та їхнім родинам на базі військових частин.

Соціальний супровід — це можливість отримати допомогу у цивільних питаннях для військового та його родини на початку служби, під час її проходження та на етапі демобілізації.

Ключова мета послуги — це надати психо-соціальну підтримку військовому та родині у питаннях, що не стосуються напряму військової служби. Наприклад, проконсультувати щодо оформлення документів чи представництва в державних установах, проінформувати щодо виплат та пільг, забезпечити правничу допомогу, допомогу у профілактиці залежностей, організувати підтримку сім'ї разом із фахівцями соціальної роботи у громаді.

Останні місяці Мінсоцполітики, спільно з Міноборони, проводили підготовку запуску цієї послуги у пілотному проєкті. Цей час команда активно працювала з військовими частинами, навчала потенційних надавачів послуг.

Наразі пілот стартує у чотирьох областях — Полтавська, Київська, Івано-Франківська та Волинська. Там відібрані військові частини, які перші долучаться до проєкту. Уже відомі надавачі послуг — тобто ті організації, які і забезпечать цю підтримку.

Розповідаємо коротко про кожну з них нижче:

1.Благодійний фонд “Наше право”. Спеціалізується на консультаціях військових щодо їхніх прав та держав-

них гарантій, має експертизу у соціально-психологічній реабілітації військових та їхніх родин, може надавати правову консультаційну підтримку. Під час проєкту також залучатимуть інших надавачів послуги: Благодійний фонд «Підгір'я», ГО «Захист-Є», БФ «Вівторок».

2.Благодійний фонд “Вівторок”. Має досвід у наданні соціальної допомоги військовим та їхнім родинам, активно співпрацює із низкою громадських організацій у питанні забезпечення прав та державних гарантій для захисників України.

3.Громадський рух “Жіноча сила України” — громадська організація, що працює вже майже 10 років. У фокусі — допомога родинам військових підтримувати довіру в сім'ї та стає партнерством. У рамках діяльності створили проєкт для психосоціальної підтримки родин військових та запустили окрему гарячу лінію для індивідуальних консультацій.

4.Благодійний фонд “Там, де ми — там Україна”. Основну увагу фонд приділяє консультаціям військових та їхніх родин щодо соціальних питань. Окрім цього, експерти фонду є авторами навчальних програм по роботі з ветеранами, долучаються до покращення ветеранських політик на місцевому та національному рівнях.

Залучення неурядових організацій до процесу надання послуг дозволить розширити ринок надавачів соціальних послуг, а головне — покращити ефективність надання таких послуг завдяки відповідній експертизі.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Уряд врегулював алгоритм роботи протезистів-ортезистів та механізм залучення соціальних працівників до реабілітаційних команд



Уряд ухвалив рішення, яке вносить зміни до Порядку організації надання реабілітаційної допомоги у сфері охорони здоров'я та визначає порядок організації залучення соціального працівника до роботи мультидисциплінарних реабілітаційних команд.

Також положення про мультидисциплінарну реабілітаційну команду доповнено новими пунктами з описом функцій протезиста-ортезиста та соціального працівника.

У функціональні обов'язки протезиста-ортезиста, зокрема, входять:

- оцінювання та визначення необхідності протезування-ортезування пацієнта, реалізація програми протезування-ортезування відповідно до загальних мети і завдань, зазначених в індивідуальному реабілітаційному плані,
- здійснення підбору протезних або ортезних конструкцій, матеріалів, комплектувальних виробів, додаткових елементів і проведення необхідних замірів,
- надання рекомендацій з подальшого протезування або ортезування пацієнтів під час операційного, післяопераційного, медичного та терапевтичного лікування,
- здійснення поточного та оперативного контролю, аналіз ходу реалізації програми протезування-ортезування, відповідне коригування програми протезування-ортезування.

Водночас соціальний працівник забезпечує взаємодію пацієнтів зі службою соціального захисту. Його функціонал доволі широкий й повністю відповідає викликам воєнного часу.

Зокрема, такий фахівець може надати пацієнту вичерпну



інформацію щодо:

- соціального захисту. В тому числі про механіку забезпечення допоміжними засобами реабілітації, призначення соціальної допомоги та виплат, отримання соціальних послуг тощо,

- проходження військово-лікарської комісії (для військовослужбовців) чи медико-соціальної експертної комісії для встановлення групи інвалідності,

- отримання безоплатної правової допомоги та можливості отримання психологічної допомоги за місцем проживання,

- алгоритму звернення до центрів зайнятості, можливості соціального супроводу під час працевлаштування та на робочому місці,

- діяльності реабілітаційних закладів чи фахівців та можливості отримання психологічної допомоги за місцем проживання.

Також соціальний працівник забезпечує встановлення зв'язків з членами сім'ї пацієнта (за наявності). Він може надати їм психосоціальну підтримку, сприяти відновленню контактів у разі їх втрати та проінформувати щодо будь-яких питань, які стосуються соціального захисту.

Для забезпечення виконання основних завдань соціальний працівник організовує свою роботу із застосуванням базового методу соціальної роботи — ведення випадку за активної участі отримувача послуг без укладення договору про надання соціальних послуг.

Для цього соціальний працівник, зокрема:

- установлює контакт (знайомиться) з пацієнтом,

- здійснює оцінювання його індивідуальних потреб та визначає сильні й слабкі сторони,

- складає план ведення випадку, який є частиною індивідуального реабілітаційного плану людини,

- аналізує результати виконання плану ведення випадку та коригує його (за потреби).

Нагадаємо, наразі триває пілотний проєкт, в рамках якого соціальні працівники долучені до роботи мультидисциплінарних реабілітаційних команд 14 медзакладів.

Кожен з таких фахівців допомагає пацієнтам з відновленням документів, побутовими труднощами, психологічними проблемами, проходженням ВЛК, МСЕК або оформленням довідки про обставини поранення.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ТОЧКА ЗОРУ

Проекти з підтриманого проживання

“Я не можу вимкнути чайник, там струм, він мене вб'є, якщо я доторкнуся!” - це слова одного з учасників проєкта з підтриманого проживання. Він ніколи не жив самотійно, тож асистенти в квартирі проживання з підтримкою вчили його всьому, починаючи з того, як зробити собі чай та нарізати хліб, адже минулий досвід зробив його абсолютно безпорадним, в тому числі в побутовому плані.

Понад сорок тисяч чоловіків та жінок в Україні знаходяться в закладах інституційного догляду, в т.ч. в психоневрологічних інтернатах. Частина з них ніколи не мала досвіду самотійного проживання чи проживання в родині. Ще десятки тисяч людей з інвалідністю живуть в своїх родинах, але повністю залежать від родичів - батьків, братів та сестер, дітей. І, якщо щось трапляється з опікунами, то така людина не може жити самотійно та потрапляє до тих самих інтернатів.

Ця проблема не унікальна. Чи не всі країни свого часу стикалися з нею та шукали способи вивести людей з інтернатів та дати їм можливість повноцінного життя в громаді.

І однією з відповідей стало проживання з підтримкою в громаді, тобто, коли люди, які не мають досвіду самотійного життя, проживатимуть в звичайній оселі на 3-4 особи разом з асистентом, який допомагає їм впоратися з численними побутовими питаннями та викликами та налагодити особисті справи.

В Україні ця практика лише починається. Зараз це скоріше ініціативи громадських організацій та батьківських спільнот за підтримки міжнародних організацій. Але кожний такий випадок - це безцінний практичний досвід та можливість для масштабування у майбутньому.

Кожна ініціатива - це перш за все довгі розмови з мешканцями громад, тому що проживання людей, наприклад з психічними порушеннями, зазвичай розглядається як потреба у постійному контролі лікарів і санітарів, ніж життя серед людей. І вже після досягнення порозуміння про



важливість і потреби кожної людини, такі ініціативи запроваджуються.

Зараз Міністерство соціальної політики України розглядає можливість впровадження і співфінансування проживання з підтримкою на рівні громади, як соціальної послуги для людей з інвалідністю, які цього потребують.

Про це ми розмовляли на конференції, присвяченій питанням проживання з підтримкою, перспективам та викликам, з якими стикаються люди, що стали першими, хто долучився до формування цієї системи.

Ця зустріч стала можливістю для них поділитися своїми практиками, підтримати один одного та сформувати спільне бачення майбутнього системи проживання з підтримкою.

Чи буде цей шлях коротким? Ні.

Чи буде він простим? Ні.

Чи потрібен він? Думаю, так. Перш за все для молоді, яка вже зараз завершує перебування в інтернатах для дітей і буде переводитися в інтернати для дорослих.

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



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Зустріч у Кременчуку



В рамках заходів до міжнародного Дня осіб з інвалідністю у Кременчуцькій міській галереї мистецтв відбулася зустріч членів Кременчуцького міського осередку ВО СОІУ.

Це був черговий успіх дружного ко-



лективу, який вже майже рік очолює Андрій Васильович Мельник. Коли він відкривав цю подію, то наголосив на важливості співпраці із владою, міжнародними партнерами і укріпленням єдності між організаціями людей з інвалідністю. Потрібно розуміти, що людям з інвалідністю не достатньо лише хліб і житло, це люди, що потребують повноцінної соціалізації і самовираження.

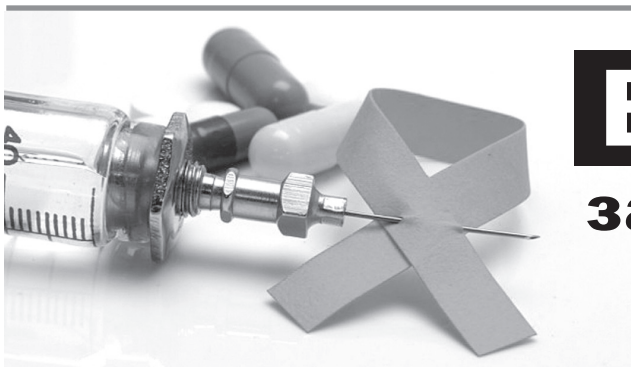
Як приємно було бачити в картинній галереї художників і митців, що створили шедеври; які бурхливі оплески й овації викликав виступ лялькового театру «Оселя добра і радості», що озвучувався дітками з інвалідністю, з яким підйомом сприймався кожен номер і кожен виступ присутніх.

Хочеться відзначити, що на заході були віце-мерка міста Ольга Усанова, керівники територіальних центрів, голова литовського товариства міста Кременчука Лінас Малішка, а також керівники відділів департаментів освіти та культури. І волонтери, і спонсори - всі прийшли відвідати осередок добра і радості, щоб підтримати його, про що вони сказали у своїх виступах.

У куточку діяв такий собі відділ «Музика, яка лікує» - Олександр Кашкін, невтомимий ентузіаст збирає різноманітні, іноді дуже екзотичні інструменти, для створення музичних творів і заняття із людьми з інвалідністю. Це була не разова акція, лише один із яскравих епізодів роботи осередку.

Успіхів вам, дорогі колеги!

Сергій ЧУМАК, голова ПО ВО СОІУ



ВІЛ: як передається та чи можна запобігти інфікуванню?

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) передається від людини, яка його має, лише з певними рідинами організму. Йдеться про кров, сперму, виділення зі статевих органів та кишки. Передача ВІЛ можлива лише під час контакту цих рідин зі слизовими оболонками, пошкодженими тканинами організму або у разі безпосереднього введення в кров (через голку). ВІЛ також може передаватися від ВІЛ-інфікованої жінки до дитини під час вагітності, пологів або грудного вигодовування, проте жінки з ВІЛ-інфекцією можуть народжувати здорових дітей.

Водночас інфікуватися ВІЛ не можна через рукоштовпання чи обійми або через контакт з предметами побуту, наприклад, сидіннями унітазів, дверними ручками або посудом, якими користувалася ВІЛ-інфікована людина.

Інфікуватися ВІЛ може кожен, та сучасна медична наука пропонує широкий вибір засобів превенції інфікуванню

себе та інших людей.

1. **ТЕСТУВАННЯ НА ВІЛ-ІНФЕКЦІЮ.** Знати свій ВІЛ-статус має кожна людина. Отже, щонайменше раз на рік потрібно проходити тестування – така послуга безоплатна й конфіденційна. Пройти тестування можна у сімейного лікаря, в кабінеті довіри, в закладах охорони здоров'я або мобільних пунктах для тестування, якщо такі є у вашому населеному пункті. Важливо також поговорити про тест на ВІЛ зі своїм партнером/партнеркою і пройти його разом перед початком статевих відносин. Знайти найзручніший для вас пункт тестування можна у чат-боті ТЕСТпоруч.

2. **ПРИЙМАННЯ АРВ-ТЕРАПІЇ.** Якщо у вас ВІЛ-позитивний статус, ви маєте постійно приймати антиретровірусну терапію (АРВ-терапію) — вона пригнічує розмноження вірусу імунодефіциту в організмі, дозволяє відновити імунну систему. За кілька місяців після регулярного вживання АРВ-терапії рівень вірусного навантаження досягає такого, що не визначається тестами. Якщо це відбувається протягом 6 місяців або більше, це означає, що ви не можете передати вірус своєму сексуальному партнеру (це формула, яку понад 10 років тому



довели науковці: «Не визначається = Не передається»). Препарати АРВ-терапії – безоплатні для пацієнта, і їх потрібно приймати пожиттєво, навіть якщо вірусне навантаження більше не визначається за допомогою тестів.

3. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БАР'ЄРНОЇ КОНТРАЦЕПЦІЇ (ПРЕЗЕРВАТИВІВ). Як чоловічі, так і жіночі презервативи, доступні у різних матеріалах, текстурах, кольорах, за пахах і смаках. Ви можете обрати саме ті, що до вподоби вам із партнером. Дуже важливо надягати презерватив до початку будь-якого сексуального контакту, адже це – найефективніший засіб захисту від ВІЛ та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом.

4. ДОКОНТАКТНА ПРОФІЛАКТИКА ВІЛ (PrEP). PrEP – це приймання антиретровірусних препаратів для зниження ризику інфікування ВІЛ. Якщо людина має високий ризик інфікування ВІЛ, приймає PrEP і використовує презервативи, вона має понад 99% захисту від передавання ВІЛ статевим шляхом. PrEP приймають перорально щодня за схемою, визначеною лікарем. PrEP видають безоплатно.

5. ПОСТКОНТАКТНА ПРОФІЛАКТИКА ВІЛ (PEP). Одним зі способів запобігти інфікуванню ВІЛ є вчасне та правильне застосування медикаментозної постконтактної профілактики. Відповідно до «Стандартів охорони здоров'я доконтактної та післяконтактної медикаментозної профілактики інфікування ВІЛ» антиретровірусні препарати призначають недовзі після можливого контакту з вірусом, щоби перешкодити інфікуванню. PEP призначають і здійснюють якомога швидше, але не пізніше 72 годин після контакту, у результаті якого потенційно могло статися передавання ВІЛ. Цей спосіб слід застосовувати лише в екстрених ситуаціях. Він не призначений для регулярного використання. Якщо вам потрібна постконтактна профілактика, якомога швидше зверніться до найближчого закладу охорони здоров'я чи АРТ-сайту (пункту, де можна отримати АРВ-терапію).

6. Тестування на ВІЛ під час вагітності. Важливо пройти тестування на ВІЛ, яке вам запропонує лікар під час ведення вагітності. Жінки, що мають ВІЛ-інфекцію, можуть народжувати здорових дітей. Що раніше діагностувати ВІЛ і почати лікування, то ефективніше ліки допоможуть запобігти передачі інфекції вашій дитині. Приймання АРВ-терапії та підтримання невизначуваного вірусного навантаження під час вагітності, пологів, а також під час грудного вигодовування знижує ймовірність передачі інфекції від матері до дитини через грудне молоко до менш ніж 1%.

7. ВІДМОВА ВІД НАРКОТИКІВ. Найкращий спосіб запобігти інфікуванню ВІЛ через вживання наркотиків – відмовитися від них взагалі. Але якщо ви все ж робите це в ін'єкційний спосіб, використовуйте тільки стерильні шприци та голки, ніколи не діліться ними з іншими та не використовуйте ті, якими користувалися інші люди.

8. БЕЗПЕЧНА СЕКСУАЛЬНА ПОВЕДІНКА. Намагайтеся уникати небезпечної сексуальної поведінки (особливо – під час вживання наркотиків). За таких обставин ймовірність випадкових сексуальних контактів зростає, тож подбайте про те, щоби в разі, якщо це станеться, ви мали з собою засоби бар'єрної контрацепції та могли правильно ними користуватися.

ВІЛ – це вірус, який вражає імунну систему людини. Медична наука ще не винайшла жодних ліків, які дозволили б позбавитися ВІЛ-інфекції – якщо людина інфікувалася ВІЛ, він залишається з нею на все життя. Тож дуже важливо дотримуватися певних правил, які допоможуть вам і вашим партнерам запобігти інфікуванню або передачі ВІЛ-інфекції іншим.

Антиретровірусна терапія – безоплатна. Як її отримати людям з ВІЛ?

ЩО ТАКЕ АНТИРЕТРОВІРУСНА (АРВ) ТЕРАПІЯ?

Антиретровірусна терапія (АРВ-терапія) – метод лікування ВІЛ-інфекції та СНІДу. Завдяки АРВ-терапії розмноження вірусу імунодефіциту людини в організмі максимального пригнічується, імунна система відновлюється, а рівень вірусного навантаження досягає такого, що не визначається тестами.

Невизначуване вірусне навантаження протягом 6 місяців або більше означає неможливість передачі вірусу під час статевого акту (це основа формули «Не визначається = Не передається»).

Препарати АРВ-терапії безоплатні для пацієнта і їх потрібно приймати пожиттєво, навіть якщо вірусне навантаження більше не визначається за допомогою тестів.

ЯК ОТРИМАТИ АНТИРЕТРОВІРУСНУ ТЕРАПІЮ? Протестуватися на наявність антитіл до ВІЛ-інфекції. Це потрібно робити регулярно, щоби знати свій ВІЛ-статус. Тестування є безоплатним і конфіденційним. Пройти його можна у сімейного лікаря, в кабінеті довіри, в закладах охорони здоров'я або мобільних пунктах для тестування. Знайти найзручнішу для вас точку проведення тестування можна у чат-боті.

У разі підтвердженого позитивного результату лікар запропонує розпочати АРВ-терапію. Важливо почати лікування якомога швидше. Всі результати ваших тестувань є конфіденційними. За розголошення інформації про ваш стан здоров'я медичні працівники можуть понести кримінальну відповідальність та отримати заборону провадження професійної діяльності.

Часом лікар може за потреби скерувати вас на додаткові обстеження.

Далі вам складуть план лікування. АРВ-терапія може бути різною. Іноді одночасно з ліками в межах терапії потрібні додаткові препарати, що знижують ризик розвитку супутніх захворювань.

Лікар видасть вам комплекс ліків на 3-6 місяців, і ви починаєте терапію за призначеною схемою. Ліки необхідно приймати щодня приблизно в один і той самий час. Це потрібно робити до кінця життя. Дуже важливо не пропускати час приймання ліків, адже вірус може пристосуватися до компонентів препарату і стати невразливим до них.

Лікар може коригувати схему з огляду на ефективність лікування саме у вашому випадку.

Якщо люди з ВІЛ не отримують лікування, хвороба прогресує. Лікування ж може сповільнити або запобігти подальшому розвитку хвороби. Завдяки успіхам у лікуванні ВІЛ-інфекції перехід до найважчого етапу захворювання – СНІДу – сьогодні трапляється рідше, ніж раніше, коли хворобу тільки відкрили.

Пам'ятайте, важливо приймати препарати АРВ-терапії безперервно й систематично, адже без щоденного пригнічення ліками вірус знову почне розмножуватися та набуде стійкості до препаратів попередньої схеми лікування.

Водночас варто пам'ятати, що жодного ефективного способувилікувати ВІЛ-інфекцію немає – якщо людина інфікувалася ВІЛ, він залишається з нею назавжди. Але за умови належного медичного догляду ВІЛ можна контролювати. Люди з ВІЛ, які отримують ефективне лікування, можуть жити довгим здоровим життям, народжувати здорових дітей і бути безпечними для своїх партнерів.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. На цьому тижні всі принципи питання вам вирішити, швидше за все, не вдасться, але все ж таки варто спробувати, а не сидіти склавши руки. У середу можливе надходження важливої інформації. Є ймовірність того, що вам доведеться виступати публічно. Не зупиняйтеся на досягнутому, попереду нові привабливі горизонти.



ЛЕВ. Намагайтеся не забувати про свої обов'язки та не накопичувати поточні справи. Будьте делікатними, не зривайте своє роздратування на близьких. У четвер вдало, без тяганини, вирішаться кар'єрні питання. У п'ятницю будьте уважні та обережні з діловими паперами при оформленні договорів та угод. Присвятіть вихідні пасивному відпочинку.



СТРЕЛЕЦЬ. На цьому тижні варто звернути увагу на знаки, які вам посилає доля. А ось чи попереджає вона вас про небезпеку або звертає вашу увагу на вдалий збіг обставин, - зможете розгадати тільки ви. У середу бажано утриматись від різких висловлювань. У п'ятницю пориньте з головою в поточні справи, так ви уникнете інтриг і пліток.



ТЕЛЕЦЬ. Цього тижня нові справи, проекти та пропозиції встигнуть вчасно. З'явиться можливість підвищити свій соціальний статус. У вівторок не варто приймати важливе рішення самотужки. У четвер добре було б пробачити старі образи та подумати про нові справи. У неділю несподіваний візит друзів може вибити вас з колії.



ДИВА. Схоже, нещодавно ви прийняли важливе рішення, і воно вже сприятливо впливає на ваше життя. У вівторок відмовтеся від порожніх розмов та необов'язкових справ. У четвер марно займатися плануванням, дійте в залежності від обставин, що склалися. У п'ятницю варто приборкати свою впертість, щоб не провокувати конфліктів у сім'ї.



КОЗЕРІГ. Настав ваш час, настав час згадати про себе коханого. Настає сприятливий період на роботі та в особистому житті. Однак постарайтеся залишатися реалістом і не переоцінювати свої сили та можливості. У професійному плані на вас чекає додаткове навантаження. У п'ятницю ваша працелюбність дозволить вам досягти добрих результатів.



БЛИЗНЮКИ. Ви проведете тиждень у комфортній, камерній обстановці з приємними для вас людьми. Ваші плани поступово починають реалізовуватись. Робота порадує вас солідною зарплатою та зручним графіком. Своєю енергійністю та активністю ви зможете зміцнити свої позиції. В особистому житті чекайте на приємні зміни.



ТЕРЕЗИ. На роботі, які б зусилля ви не прикладали, істотних змін поки що не передбачається. Але, незважаючи на це, у вас може з'явитися реальний шанс піднятися кар'єрними сходами. Цього тижня ви можете успішно вирішити свої проблеми із житлом. У четвер краще не приймати поспішних рішень, що стосуються особистого життя.



ВОДОЛІЙ. Тиждень пройде в працях та турботах. У четвер настане час, сприятливий для підбиття деяких підсумків, підрахунку та аналізу. Постарайтеся до цього дня завершити справи, які завершуються. У вільний від роботи час вам варто серйозно зайнятися облаштуванням свого житла, приберіть все зайве та непотрібне, поновіть інтер'єр.



РАК. Постарайтеся цього тижня бути м'якшим, ніж зазвичай, особливо у відносинах з близькими людьми. Вівторок - вдалий день для початку нових проектів та вирішення медичних проблем. У вашому житті настає новий етап, в роботі від вас буде потрібна повна віддача. Зате на вас чекає кар'єрний зліт. У п'ятницю ваша мрія може втілитись у життя.



СКОРПІОН. Ваша невгамовна енергія не дозволить сидіти на місці. На цьому тижні ви зможете обернути собі на користь будь-які обставини. На вас чекає успіх і прибуток. Оточуючі частіше помічатимуть і гідно оцінюватимуть ваші здібності. Ближче до вихідних розпочнеться цікавий період, який порадує вас появою нових друзів.



РИБИ. Цього тижня ви опинитеся в центрі подій і будете дуже затребувані як душа компанії. Несподівано знайдеться вирішення питання, що хвилює вас, або вдалий вихід із ситуації. Сміливо розвивайте творчу та професійну діяльність, за результатами справа не стане. У неділю постарайтеся не загрузнути в домашні клопотах.



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 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: 04.12.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312549