



СИЛА ДУХУ

№ 7 (954)

Видається з вересня 2003 року

13 лютого 2024 року

Просто про складне



Чи бувало у вас таке, що ви читаєте інструкцію до ліків, юридичний документ, правила оформлення звернення, контракт, текст договору - та не можете знайти в ньому потрібну інформацію, розібратися, що означає те чи інше слово, та й просто зрозуміти, що ж саме вам потрібно зробити?

В цей момент ми стикаємось з інформаційними бар'єрами - через те, що потрібна інформація навмисно чи випадково подана в надскладний спосіб, ми не можемо її зрозуміти.

Є люди, які стикаються з такими бар'єрами постійно - люди з порушеннями зору чи слуху, з когнітивними порушеннями та просто ті, хто погано знають мову. Мільйони українців, що через війну виїхали за кордон, на собі відчули, наскільки інформаційні бар'єри можуть ускладнювати життя та скільки проблем виникає через це.

І щоб допомогти державним установам та органам бути більш зрозумілими, днями пройшов тренінг "Просто про складне", учасниками якого стали представники комунікаційних відділків різних державних органів. Тобто ті самі люди, які пакують і несуть до людей важливу інформацію та повідомлення цих держорганів та структур.

Чому це важливо? Як це часто буває з питаннями безбар'єрності, доступність інформації важлива не лише для людей, що мають ті чи інші

порушення, а й для всіх нас.

Ми всі буваємо розгублені, в стресі, ми не можемо однаково добре знатися на професійній лексиці різних напрямків. Часто у нас немає часу, сил та інших ресурсів, щоб розібратися в складних текстах, особливо коли потрібно діяти швидко.

Тренінг був присвячений саме тому, як навіть дуже складну та специфічну інформацію донести просто та зрозуміло.

Мільйони українців зараз користуються порталом Дія та вже звернули увагу, наскільки зрозуміло подається там інформація, наскільки просто зробити висновки та діяти за запропонованими схемами.

Кілька порад від **Олени Іванової, експертки з універсального дизайну**, які слід використовувати під час підготовки текстів на сайті, посібників, рекомендацій, інформаційних відео тощо:

1. Наскільки це дозволяє формат, використовуйте альтернативні форми

Продовження на наступній сторінці

Анонс

2-3 стор.

Соціальні послуги: що це та як їх отримати?

3-4 стор.

Реабілітація у Полтаві

4-5 стор.

День боротьби проти раку

6 стор.

Нарада в «Нью Йорку»

7 стор.

Про отримання статусу особи з інвалідністю війни

7 стор.

У Дніпрі ухвалили муніципальну програму створення безбар'єрного простору

**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

ти повідомлення. Наприклад, це може бути переклад жестовою мовою, субтитри, аудіо доріжка, альтернативний текст під картинками з описом того, що зображено тощо.

2. Використовуйте маркування, піктограми, пояснювальні схеми та малюнки, щоб інформація була структурована та легше сприймалась візуально.

3. Пам'ятайте про мету повідомлення - яку саме інформацію ми хочемо донести, та не перевантажуйте повідомлення інформаційним шумом - інформацією, яка є зайвою чи

тачу зараз.

4. Не використовуйте те, що заважає сприймати текст на візуальному рівні та рівні сенсу - зайвий декор, шрифти з насічками, важкі синтаксичні конструкції, специфічні терміни, скорочення, іншомовні слова, ідіоми тощо.

5. Готовий текст корисно віддати на тестування різним людям, щоб дізнатися, чи правильно вони сприймають повідомлення, що ми заклали в текст, наскільки легко його сприймати, чи викликає щось складності.

Створення повідомлень, які можна просто зрозуміти та сприйняти - це пи-

тання не лише безбар'єрності. Це питання поваги до людей, для яких це повідомлення створюється, адже писати свої тексти так, щоб для їх розуміння був потрібен перекладач - це створення додаткових бар'єрів там, де їх можна уникнути.

Більше інформації можна знайти в рекомендаціях Кабінету міністрів для державних органів влади щодо використання простої мови.

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

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Соціальне таксі – популярна соціальна послуга для забезпечення потреби в транспортному перевезенні

Як часто Ви кудись їдете? На роботу, навчання, до лікарні, в особистих справах. Як часто Ви користуєтесь послугами громадського транспорту, викликаєте таксі чи їздите на особистому авто? - Точно кожного дня, а інколи і декілька разів на день.

І те, що для більшості пересічних людей може вважатись буденністю на яку не звертають уваги, то для окремих уразливих категорій громадян може стати цілим випробуванням та непосильним завданням.

Для забезпечення транспортного перевезення маломобільних категорій населення в нагоді стане #соціальна_послуга «Соціальне таксі» - спеціалізований автомобіль з відповідним обладнанням.



На скільки є актуальною ця послуга?

Вперше послугу «соціального таксі» було впроваджено в 2007 р. на базі Територіального центру соціального обслуговування УСЗН Шевченківської районної у м. Полтаві ради і сьогодні вона надається в понад половині територіальних громад області.

Враховуючи, що в Полтавській області проживають понад 400 тис. громадян похилого віку, 104 тис. осіб з інвалідністю та 5,6 тис. дітей з інвалідністю, ця послуга не втрачає своєї актуальності особливо в період воєнного стану.

Також не менш вагомим фактором впливу є відсутність у більшості населених пунктів, зокрема сільської місцевості, розвиненої транспортної мережі, «соціальне таксі» є чи не єдиним транспортним рішенням для забезпечення доступності до об'єктів соціальної інфраструктури для осіб, які мають порушення опорно-рухового апарату.

Постійними користувачами послуги є громадяни з хронічним захворюванням нирок, які потребують життєво необхідної процедури гемодіалізу.

Протягом 2023 року вказану послугу надано 8,2 тис. разів, в тому числі особам з інвалідністю - 5,2 тисячі послуг.

Зокрема, з лютого 2024 р. послугу „соціального таксі” отримує український військовий волонтер, лицар ордону „Народний Герой України” з Херсону Григорій Миколайович Янченко (більш відомий як дядя Гриша), який приїхав до міста Полтави збирати гроші на підтримку ЗСУ.

В яких громадах області доступна ця послуга?

Послуга „соціальне таксі” надається мешканцям 33 територіальних громад, з них у 24 – спецавтомобілями, обладнаними підйомними платформами для перевезення осіб з інвалідністю, які пересуваються на кріслах колісних.

Цією послугою можуть скористатись мешканці Полтавської, Кременчуцької, Горішноплавнівської, Миргородської, Гадяцької, Лубенської, Зіньківської, Глобинська, Гребінківської, Карлівської, Кобеляцької, Пирятинської, Решетилівської, Хорольської, Білицької, Білоцерківської, Великобагачанської, Диканської, Козельщинської, Котелевської, Лохвицької, Машівської,

Михайлівської, Новосанжарської, Новогалещинської, Опішнянської, Оржицької, Піщанської, Пришибської, Чорнухинської, Чутівської, Шишацької, Щербанівської територіальних громад.

Хто може скористатись послугою? Соціальне таксі призначене для перевезення людей з інвалідністю та/або одиноких непрацездатних громадян, які самостійно не пересуваються або пересуваються за допомогою милиць, палиць, візків та інших технічних засобів реабілітації, до соціально значимих об'єктів.

Що необхідно для отримання послуги? Для отримання послуги Соціальне таксі заявник або уповноважена особа повинна звернутись до центру надання соціальних послуг своєї громади та разом із заявою надати необхідні документи (копія паспорта, копія медичного висновку тощо

відповідно до процедури вставленої органом місцевого самоврядування).

У разі повторного звернення громадян на отримання послуги «Соціальне таксі» подається лише письмова заява. Виконання заявок проводиться в порядку їх надходження, окрім екстрених випадків.

Наразі, враховуючи затребуваність «соціального таксі», Департамент соціального захисту населення ОВА проводить постійну роботу з територіальними громадами, партнерськими організаціями, установами та програмами щодо надання підтримки з розширення автопарку транспортних засобів територіальних громад для підвищення охопленості населення зазначеної соціальної послуги.

Адже забезпечення якісних та доступних соціальних послуг – безумовний пріоритет державної соціальної політики.

Компенсація постраждалим від вибухонебезпечних предметів

З початку збройної агресії російської федерації проти України, в різних регіонах нашої держави від артилерійських, авіаційних та ракетних обстрілів страждають мирні жителі українських міст і сіл. Багато українців за цей період постраждали й від вибухів мін та гранат.

Яка державна допомога та соціальні гарантії передбачені для постраждалих осіб?

Законом України «Про протимінну діяльність в Україні» передбачено, що постраждалі особи мають право на одноразову компенсацію за шкоду, заподіяну здоров'ю, та на щорічну допомогу на оздоровлення.

Хто має право на таку допомогу?

На одноразову компенсацію та щорічну допомогу на оздоровлення мають право особи, яким встановлена інвалідність, що пов'язана з ушкодженнями, спричиненими вибухонебезпечними предметами на підставі висновку лікарсько-консультативної комісії закладу охорони здоров'я (для дітей віком до 18 років) чи на підставі висновку медико-соціальної експертної комісії (для осіб віком від 18 років).

Призначення одноразової компенсації та щорічної допомоги проводяться структурними підрозділами з питань соціального захисту населення відповідно до особистого звернення постраждалої особи або її законного представника.

Слід звернути увагу, що одноразова компенсація призначається за умови, що звернення за її призначенням надійшло не пізніше ніж через 60 календарних місяців після встановлення зв'язку інвалідності з ушкодженнями, спричиненими вибухонебезпечними предметами, а щорічна допомога – за умови подання звернення до 15 жовтня поточного року.

Який розмір допомоги?

У 2024 р. одноразова компенсація встановлена відповідно до встановленого розміру прожиткового мінімуму в наступних розмірах:

- для особи з інвалідністю I групи та для дитини з інвалідністю підгрупи А до 18 років – 11805,0 грн.;
- для особи з інвалідністю II групи та для дитини з інвалідністю до 18 років – 9444,0 грн.;
- для особи з інвалідністю III групи – 7083,0 грн.



Щорічна допомога на оздоровлення нараховується і виплачується постраждалій особі в таких розмірах:

- особам з інвалідністю I або II групи, дітям з інвалідністю – 944,0 грн.;
- особам з інвалідністю III групи – 826,0 грн.

Якщо постраждала особа має право на допомогу на оздоровлення за декількома законодавчими актами, виплата проводиться за одним з них, за вибором особи.

Допомога на оздоровлення виплачується, якщо у поточному році постраждала особа не скористалася пільговою санаторно-курортною путівкою.

Куди звертатись за отриманням допомоги?

Для подачі заяви з відповідними документами з метою виплати одноразової компенсації та щорічної допомоги необхідно звернутися за зареєстрованим або фактичним місцем проживання до структурних підрозділів/уповноважених осіб з питань соціального захисту територіальних громад або ЦНАП, в містах обласного значення – до управлінь соціального захисту.



Своєчасна діагностика рятує життя: в Україні провели понад 200 тисяч досліджень з неонатального скринінгу

Неонатальний скринінг дозволяє виявити спадкову та вроджену патологію у дитини в перші години життя. Завдяки своєчасно призначеному лікуванню симптомом хвороби можна нівелювати або значно полегшити.

«Вчасно виявити та почати лікування якомога раніше, щоб запобігти розвитку тяжких патологій у новонароджених - завдання, яке дозволяє вирішити програма розширеного неонатального скринінгу на 21 орфанне захворювання. Пишаюсь, що нам вдалося запустити її під час повномасштабної війни. Наразі вже проведено понад 200 тисяч досліджень. Для родини процедура абсолютно безкоштовна, включаючи подальше обстеження та лікування дитини у випадку виявлення ризиків. Скринінг доступний по всій країні. Для цього створені та облаштовані дороговартісним обладнанням чотири регіональні лабораторні центри», - зазначив міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко.

Раніше в Україні усі новонароджені безкоштовно перевірялися на чотири спадкові хвороби, з жовтня 2022 р. діагностику розширили до можливості виявлення 21 орфанного захворювання. З того часу проведено понад 200 тисяч досліджень з розширеного неонатального скринінгу. На жаль, у 273 випадках був зафіксований позитивний результат, але завдяки своєчасно проведеної діагностиці життя дітей було врятовано.

Зокрема, завдяки неонатальному скринінгу у Максима з Івано-Франківщини імунodefіцит виявили одразу після народження, що дозволило провести хлопчикові

трансплантацію кісткового мозку у 2-місячному віці і врятувати йому життя.

Новонароджених дітей, яким завдяки скринінгу діагностують СМА на ранній стадії, тепер починають лікувати ще до появи перших симптомів хвороби.

Для отримання послуги батькам новонародженого необхідно лише надати письмову згоду на проведення дослідження. Після цього лікар сформує пакет документів для лабораторії.

Увесь процес неонатального скринінгу супроводжується та фіксується в електронній системі охорони здоров'я: від реєстрації новонародженого в системі та взяття зразків крові лікарем до обробки направлення лаборантом та фіксування діагностичного звіту за результатами досліджень. Це дозволяє оптимізувати комунікацію між сторонами та оперативно обмінюватися даними досліджень.

З початку роботи розширеного неонатального скринінгу дослідження почали проводитися у 12 регіонах країни на базі регіональних лабораторних центрів – Київського і Львівського. Для їх облаштування було закуплено дороговартісне обладнання.

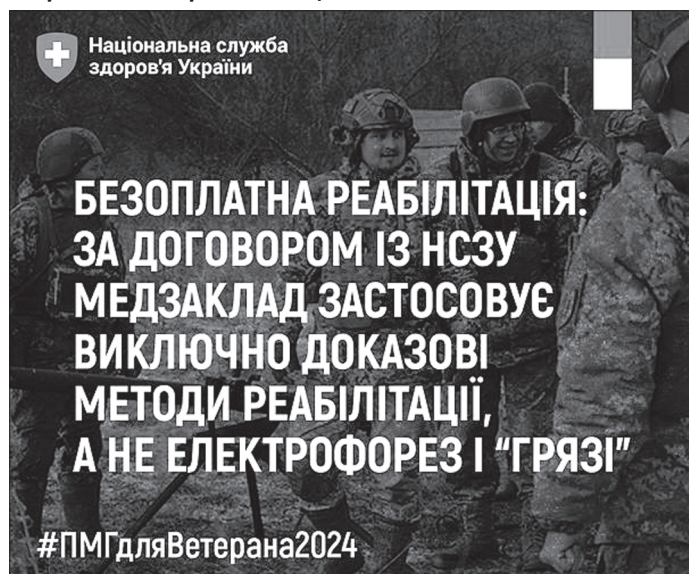
Попри війну програма неонатального скринінгу динамічно розвивається та з квітня минулого року стала доступною і в інших регіонах країни. Це стало можливим завдяки відкриттю регіональних центрів скринінгу – у Харкові та Кривому Розі.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

ПМГ для ветерана-2024

Безкоштовні реабілітаційні послуги надають медичні заклади, які мають договір із Національною службою здоров'я України. Звертаємо увагу: такі заклади застосовують виключно доказові методи реабілітації – тобто, з доведеною ефективністю та доцільністю. Такі методи, як електрофорез, ультразвук чи "грязі", не є ефективною реабілітаційною допомогою.



Відновленням функціональних можливостей пацієнта займаються фахівці з реабілітації у сфері охорони здоров'я: лікарі фізичної та реабілітаційної медицини, фізичні терапевти, ерготерапевти, терапевти мови й мовлення, протезисти-ортезисти, психотерапевти та ін.

НСЗУ покриває послуги з реабілітації за двома пакетами: 1. "Реабілітаційна допомога дорослим і дітям у стаціонарних умовах";

2. "Реабілітаційна допомога дорослим і дітям у амбулаторних умовах".

Для проходження реабілітації необхідне направлення від сімейного або лікуючого лікаря.

Ветерани можуть отримати безкоштовно такі послуги:

- реабілітаційне обстеження;
- індивідуальний реабілітаційний план та програма терапії;
- нейрореабілітація, ортопедична, кардіо-респіраторна реабілітація та інші;
- знеболення у стаціонарі;
- психологічна допомога.

Крім цього, реабілітація включена в низку медичних пакетів як складова послуги. Зокрема, це реабілітація після хірургічних втручань, при лікуванні онкології, інфаркту, інсульту.

Доплачувати за жодні компоненти реабілітації не потрібно!

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Епілепсія

Епілепсія - це неврологічне захворювання, яке неможливо вилікувати, але за умови регулярного вживання ліків епілептичні напади можна стримувати.

Препарати для лікування епілепсії входять у програму реімбурсації “Доступні ліки”. Пацієнти можуть отримати їх в аптеках безоплатно або з частковою доплатою. Наразі у програму входить 65 торговельних назв препаратів при розладах психіки, поведінки та епілепсії.

Як пацієнтам з епілепсією отримати безоплатну медичну допомогу та “Доступні ліки”:

- Призначити лікування при епілепсії може лікар-невролог, лікар-невролог дитячий або лікар-психіатр, лікар-психіатр дитячий.

- Для візиту до психіатра направлення не потрібне. Оберіть медзаклад, який має договір із НСЗУ та запишіться до лікаря-спеціаліста.

- До невролога потрібне електронне направлення, яке може виписати сімейний лікар, терапевт або педіатр, яким укладена декларація. Вимушеним переселенцям мати декларацію не обов'язково – звернутися можна до будь-якого лікаря первинної медичної допомоги.

Як знайти лікаря? На дашборді “Укладені договори...” (<https://cutt.ly/LwCODdyF>) оберіть область або населений пункт, де бажаєте отримати медичну допомогу. В полі “Група послуг” введіть “медична допомога дорослим та дітям в амбулаторних умовах”. Дашборд покаже всі доступні медзаклади, де можна отримати допомогу, а також контакти. Зателефонуйте та уточніть, чи є в закладі потрібний вам лікар та запишіться на прийом. Або подзвоніть на гарячу лінію НСЗУ за номером 16-77 – оператор підкаже найближчий медзаклад та його контакти.

Національна служба здоров'я України

МІЖНАРОДНИЙ
ДЕНЬ БОРОТЬБИ
З ЕПІЛЕПСІЄЮ



Лікар-спеціаліст проведе усі необхідні обстеження для встановлення діагнозу “Епілепсія”. Це безоплатно. Після – складе план лікування і внесе його в електронну систему охорони здоров'я. І на підставі плану виписе рецепт на “Доступні ліки”.

На час воєнного стану лікар може виписати як електронний, так і паперовий рецепт залежно від наявності світла та інтернету.

“Доступні ліки” за рецептом можна отримати в найближчій аптеці, яка бере участь у програмі. Перелік аптек можна побачити на дашборді (програма “Розлади психіки і поведінки, епілепсія” <https://cutt.ly/8wCOSvOk>) або дізнатися на гарячій лінії НСЗУ за номером 16-77. Таких аптек наразі понад 13 тисяч.

Другий рецепт на “Доступні ліки” може виписати як невролог або психіатр так і сімейний лікар.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

СЬОГОДЕННЯ

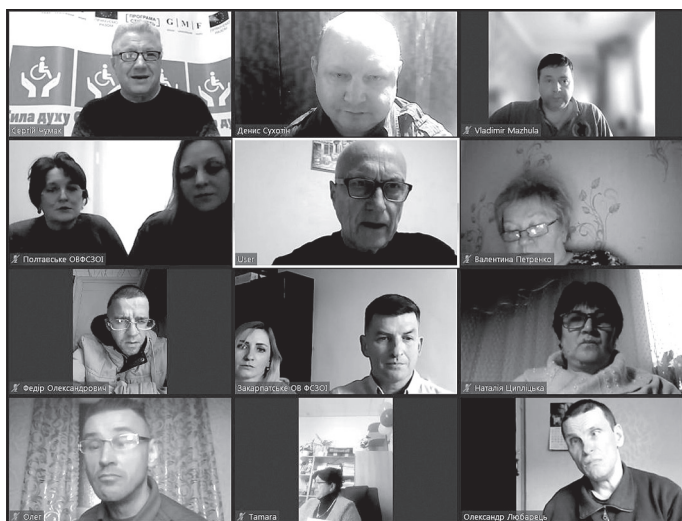
Про забезпечення допоміжними засобами реабілітації (ДЗР)

Кабінет Міністрів України ухвалив зміни до Порядку забезпечення допоміжними засобами реабілітації (ДЗР) осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та інших окремих категорій населення і виплати грошової компенсації вартості за самостійно придбані такі засоби.

Про це йшлося на черговому інформаційному заході ГО ВО СОІУ на платформі zoom. Цього разу я приміряв на себе роль модератора (сподіваюсь успішно), а спікером виступив Анатолій Миколайович Шибаєв – в.о. директора Закарпатське обласне відділення ФСЗО.

Серед ключових оновлень та змін:

- Рішення про потребу у ДЗР відтепер може ухвалюватись мультидисциплінарною реабілітаційною командою на базі закладу охорони здоров'я, де перебуває людина. Раніше таке рішення могли ухвалювати лише ВЛК, МСЕК або ЛКК. Тепер рішення може приймати команда, яка безпосередньо працює з людиною у лікарні тривалий час та може чітко визначити її потребу.



Продовження на наступній сторінці



СЬОГОДЕННЯ

Початок на попередній сторінці

- ВЛК, МСЕК, ЛКК і мультидисциплінарні реабілітаційні команди мають користуватися єдиною формою документу, в якій повинні бути зазначені детальні функціональні характеристики засобу реабілітації.

ВАЖЛИВО: якщо в людини є чинний висновок МСЕК, довідка ЛКК або ВЛК, яка видана до набрання чинності змінами до постанови, то ніяких нових документів для забезпечення допоміжними засобами реабілітації оформляти не потрібно.

- Розширено доступ до ДЗР. Подавати заяву на протезування тепер можна й у територіальному відділенні Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю. Вартість протезу для дітей, що компенсується державою протезному підприємству, прирівняли до вартості протезу до дорослих.

- Передбачено можливість ремонтувати ДЗР за кошти

державного бюджету. Виготовлені за кордоном ДЗР можуть обслуговуватись, зокрема, ремонтуватись, в Україні коштом державного бюджету у межах гарантійного терміну (після реєстрації такого виробу та особи, що його отримала, в ЦБІ).

- Скорочено перелік документів для забезпечення ДЗР. Наприклад, більше немає потреби подавати довідку з місця роботи, навчання чи служби.

- Спрощено процедуру призначення крісел колісних з електроприводом — немає потреби отримувати рішення обласного МСЕК та транспортну комісію. Ця вимога залишається лише для електроскутерів. Таким чином, призначення крісел колісних з електроприводом буде відбуватися за загальною процедурою, як і будь якого іншого засобу реабілітації.

Переглянути запис вебінару та отримати детальну інформацію ви, як завжди, можете на ютуб-каналі «Сила духу».

Денис СУХОТІН, голова ЗОТ ВО СОІУ

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Спартакіада у Ланні

9 лютого в селищі Ланна, що на Полтавщині, відбулася Відкрита обласна Спартакіада з рекреаційних видів спорту. Це була не просто спортивна подія, не тільки рекреаційний захід. Завдяки старанням коман-

ди ГО «Люди з інвалідністю. Ланна. Безмежність» під керівництвом Тамари Санжарівської це стало ще й патріотично виховним заходом.

Їй та активістам організації Сергію Прачуку, Анні Буланій, Сергію Гнилосиру, Павлу Кобильченку та Леоніду Шаблі було вручено Подяки обласної ради за самовіддану працю на користь розвитку руху осіб з інвалідністю і розвитку нашої країни.

Виступаючі дякували нашим захисникам, всі співали гімн України, співали гімн ВО СОІУ.

Діти із місцевої школи різних класів були безпосередніми учасниками і показали прекрасний синхронний танець який викликав бурю аплодисментів. Майстрині вокалу в красивих українських вишиваних костюмах заспівали чудову патріотичну пісню про непереможність наших ЗСУ.

Змагання проходили з азартом і веселим завзяттям. Місія заходу була виконана на відмінно і, не залишивши байдужим нікого, дала масу позитивних емоцій та бажання працювати ще більше в цьому напрямку.

Успіхів вам, дорогі колеги!

Сергій ЧУМАК, голова ПОВОСОІУ



В Тернополі створено Раду безбар'єрності

Чудові новини з Тернополя! Продовжуючи реалізацію Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору, в громаді створили колегіальний орган — Раду безбар'єрності.

Рада безбар'єрності територіальної громади — це консультативно-дорадчий орган при органах місцевого самоврядування. Мета діяльності — моніторинг виконання стратегічних документів по безбар'єрності і пошук дієвих рішень.

Безбар'єрність — це суспільство в якому кожна людина може реалізувати своє право на вільний доступ до публічного простору, роботи, освіти, послуг та спілкування з близькими.

Що робитиме Рада безбар'єрності?

- до складу Ради увійдуть фахівці із життєвим досвідом подолання бар'єрів для себе та інших людей, спеціалісти з досвідом розробки та реалізації соціальних проектів;

- робота Ради будуватиметься навколо стратегічного документа — у випадку Тернополя це візійна концепція «Тернопіль — місто без бар'єрів» та План дій з впровадження цієї ініціативи. Тобто ці документи визначають завдання, необхідні для подолання бар'єрів в шести напрямках безбар'єрності, а Рада напрацьовує індикатори та контрольні точки, які будуть показувати прогрес;

- діалог та консультації з громадськістю для обговорення питань, які потребують додаткової експертної уваги та спільного пошуку варіантів вирішення;

- моніторинг виконання стратегічних документів — одне з основних завдань Ради, бо громаді необхідно розуміти, що працює, а що ні, чи є рух вперед та прогрес, які реальні кроки та заходи стоять за кожним пунктом, прописаним в стратегічному документі, та хто відповідальний за їх реалізацію.



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Тернопіль – одне з чотирьох українських міст, які пілотують створення Рад безбар'єрності на місцевому рівні. Це дуже важливий крок, адже розроблені на національному рівні норми і правила мають прийти в міста та містечка, де живуть люди. І побачити це має кожен на власні очі: дитячі садочки, школи, автобуси, дороги – доступність має стати відчутною для кожного мешканця. І Ради безбар'єрності територіальних громад мають потенціал стати інструментом у забезпеченні цього, бо їх робота сфокусована на пошуку дієвих та ефективних рішень із залученням представників та представниць місцевого самоврядування, депутатських комісій, експертів та громадянського суспільства.

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



Психологічна допомога дітям: де її отримати

Діти - одна з найвразливіших до впливу війни категорій. Тож розповідаємо, де можна отримати безоплатні послуги з охорони ментального здоров'я неповнолітніх українців.

Найперша і найважливіша підтримка для дитини - її батьки. Але більшість із нас не є фахівцями з питань ментального здоров'я. Допомогти можуть спеціальні ресурси, що містять професійні поради на цю тему. Наприклад, на сайті howareu.com можна знайти інформацію про те, як допомогти своїй дитині у питаннях її психоемоційного стану. Це ігри, практики для дітей і дорослих, методички з ментального здоров'я, контакти фахівців. Перевірені поради щодо ментального здоров'я є також на сторінках Ти як? та UNICEF Ukraine.

Куди звернутися по професійну допомогу

Якщо батьківської підтримки і технік самопомогти виявляється замало, варто звернутися по допомогу професіоналів. Надання безоплатної психологічної та психіатричної допомоги дітям у межах Програми медгарантій (ПМГ) передбачено, головним чином, такими пакетами:

- Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги.
- Психіатрична допомога дорослим та дітям у стаціонарних умовах.
- Психіатрична допомога, яка надається мобільними мультидисциплінарними командами.
- Також психологічні та психіатричні послуги є складовою й інших пакетів ПМГ.

Тож, щоб отримати послуги з охорони психічного здоров'я дитини, найперше можна звернутися до педіатра. Понад 4650 лікарів-педіатрів пройшли курс навчання за програмою mhGAP «Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги з використанням керівництва mhGAP».

Також - у разі потреби - ви можете самостійно звернутися до дитячого психіатра. Для цього не потрібно направлення від педіатра чи сімейного лікаря. Натомість для звернення мають бути причини. Нині безоплатні психіатричні послуги надають 257 дитячих психіатрів у 330 місцях надання мед-допомоги по всій країні.

Крім того, проконсультуватися щодо питань ментального здоров'я вашої дитини можна із сімейним лікарем чи терапевтом. Сьогодні 5870 сімейних лікарів та 1157 терапевтів пройшли навчання за програмою mhGAP щодо

основ ментального здоров'я та надають безоплатні послуги за пакетом «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги».

Знайти потрібного лікаря, який надає послуги у найближчому до вас медзакладі можна на зручній інтерактивній мапі надавачів меддопомоги за напрямом «Психологічна і психіатрична допомога». Якщо скористатися картою немає можливості, зателефонуйте до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77 або до контакт-центру МОЗ за номером 0-800-60-20-19 та запитайте про лікаря для вашої дитини.

Лінії психологічної підтримки

- Лінія Національної психологічної асоціації - 0 800 100 102 (10:00-20:00 щодня, дзвінки безоплатні).

- ПОРУЧ - спільний проєкт Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ "Волонтер"». У рамках проєкту є онлайніві терапевтичні групи підтримки для підлітків - poruch.me/teenagers

- Консультації від руху «Teenergizer» - це рух, який об'єднав підлітків із регіону Східної Європи та Центральної Азії. На сайті можна записатись на безоплатну консультацію від психологів та консультантів проєкту teenergizer.org/consultations

- Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді від Ла Страда - тут діти, підлітки та студентська молодь мають можливість анонімно і конфіденційно отримати підтримку в будь-яких складних життєвих ситуаціях - 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного).

Не дрібниці - безпечний підлітковий простір, який надає безоплатні консультації онлайн в боті (але консультують психологи, не автоматизовані механізми) - www.notrivia.com.ua

- Лінія від благодійного фонду «Голоси дітей» - телефонна лінія психологічної підтримки для дітей та батьків. Також можна записатись на очні консультації, якщо місто є в переліку - voices.org.ua/i-need-help/mental-help-for-kids

- Лінія запобігання самогубствам «Lifeline Ukraine» - 7333 (цілодобово).

Психічна стійкість батьків - важлива умова спокою дитини

Маленькі діти легше адаптуються до умов війни та водночас вони більш залежні від дорослих, які перебувають поряд. Тож ми, дорослі, маємо піклуватися про свій стан, щоб мати змогу подбати про своїх дітей.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Ви маєте прийняти важливе рішення щодо своєї кар'єри. У вівторок на вас чекає успіх, важливо не прогавити рідкісний шанс. Будьте уважні до своїх слів та вчинків, постарайтеся не зіпсувати стосунки з близькими. Однак якщо ви спілкуватиметеся з людьми, які можуть негативно вплинути на вашу репутацію, будьте обережні.



ЛЕВ. Вам варто зосередитись на своїх обов'язках. Не ухиляйтеся від роботи і постарайтеся не сперечатися з колегами. Крім цього, приділіть особливу увагу своєму здоров'ю. Тримайте себе у формі та відмовтеся від шкідливих звичок. Дбайте про свій організм і не ризикуйте ним заради спокуси. Цей тиждень подарує вам знання, які вам знадобляться.



СТРЕЛЕЦЬ. Цього тижня вам необхідно навести лад у будинку. Окрім цього, ви зможете знайти нові романтичні стосунки. Не бійтеся знайомств та побачень. Однак будьте готові до того, що не всі ваші родичі згодні з вашими рішеннями. Намагайтеся не розпалювати конфлікти з близькими людьми. Займіться саморозвитком та отримуйте нові навички.



ТЕЛЕЦЬ. Почніть тиждень із позитивних думок. Ви зможете знайти хорошу роботу та навіть отримати фінансовий прибуток. Романтичні відносини, швидше за все, розвиватимуться повільно, але стабільно. Не зраджуйте своїх мрій і продовжуйте рухатися вперед. Щоб отримати бажане, необхідно докласти зусиль, пам'ятайте про це.



ДІВА. Ви зможете проявити себе з кращого боку та здобути визнання на роботі. Будьте готові до несподіваних пропозицій і не бійтеся серйозних угод. Не варто засмучуватися через дрібниці. Постарайтеся не заціклюватися на негативі та слухайте своє серце. Також вам варто подумати про зміну діяльності, спробуйте почати все з чистого аркуша.



КОЗЕРІГ. У вашому житті розпочнеться справжнє свято. Ви зможете самотійно вирішити проблеми з грошима і знайти гармонію у відносинах з коханою людиною. Новий тиждень дасть вам багато енергії. Вирушайте на пошуки щастя та постарайтеся не витратити гроші. У четвер знайдіть позитив у творчості. Відмовтеся від необдуманих покупок.



БЛИЗНЮКИ. Протягом усього тижня вас супроводжуватиме гарний настрій. На роботі вас почнуть цінувати, окрім цього, ви можете здобути нову посаду. Старі друзі можуть надати вам підтримку. Однак не думайте тільки про себе, радійте успіхам близьких людей та підтримуйте їх. Наприкінці тижня ви можете вирушити у захоплюючу подорож.



ТЕРЕЗИ. Ви можете стати людиною, дружною з якою багато хто пишатиметься. Ваші справи раптово підуть нагору. Ви опинитеся в епіцентрі неймовірних подій. Однак будьте готові, що ваш успіх сподобається не всім, знайдуться і злостивці. Думайте лише про хороше і відмовтеся від з'ясування стосунків. Про гроші переживати не варто.



ВОДОЛІЙ. На цьому тижні у вас може з'явитися можливість відновити старі романтичні стосунки. Подумайте, чи готові до цього насправді. Зважуйте кожне рішення. У середу ви можете отримати хороші новини. Наприкінці тижня ви зможете відправитися у відрядження чи відпустку. Не відмовляйтеся від нових можливостей.



РАК. На вас чекає чимало позитивних подій. Ви зможете приємно провести час із близькими людьми, а також покращити свої зв'язки та завести нові знайомства. Готуйтеся до того, що на вас навалиться багато справ, але ви впораєтеся з усім. Будьте уважні до свого оточення і не робіть необдуманих вчинків. Відмовтеся від авантюри.



СКОРПІОН. На цьому тижні ви отримаєте шанс розкрити свій потенціал. У відносинах з вашою другою половинкою запанує гармонія, ви будете насолоджуватися ідилією. Крім цього, ви зможете почати планувати захоплюючу подорож. Витрачайте час на те, що дійсно важливо. Дайте волю мріям та не забувайте про те, як важливо відпочивати.



РИБИ. Цього тижня на вас чекає багато позитивних подій. Ви зможете знайти кохання всього свого життя. Однак вам пощастить не скрізь. Будьте готові до того, що деякі люди не забажають підтримувати ваші ідеї. Однак не заціклюйтеся на цьому. На вихідних ви зможете завести нових друзів і навіть отримати цікаву пропозицію.



**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 СОІУ, ВО СОІУ
Видається за підтримки ВО СОІУ

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

Головний редактор:
Сергій Чумак.

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

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

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

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

Підписано до друку: 12.02.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412507