



СИЛА ДУХУ

№ 9 (956)

Видається з вересня 2003 року

27 лютого 2024 року

Мінсоцполітики: 31 березня відбудеться індексація пенсій для понад 10 млн українців

Повномасштабна війна та погіршення матеріального становища українців завдали суттєвих втрат добробуту мільйонів домогосподарств в Україні. Саме тому підтримка фінансової платоспроможності громадян, особливо пенсіонерів - тобто тих, для кого виплати від держави є часто єдиним джерелом доходів - є вкрай важливою для Уряду.

З цією метою сьогодні Уряд ухвалив рішення про здійснення індексації пенсій з 1 березня 2024 року.

Завдяки індексації, для понад 10 млн громадян з 1 березня пенсії підвищаться на 8%.

Розмір індексації обчислено на базі остаточних офіційних показників розвитку економіки у 2023 році: інфляція у розмірі 5,1%; зростання середньої заробітної плати, з якої сплачено страхові внески - 7%. А отже, зростання пенсій перекриє зростання цін за 2023 рік.

Попри те, що під час повномасштабної війни Уряд має право не проводити індексацію пенсій, ми не лише проводимо індексацію, але і розширюємо її периметр.

У 2024 році вдруге поспіль ми індексуємо найнижчі пенсії. До 2023 року такі пенсії під індексацію не потрапляли. Раніше пенсіонерам з найнижчими пенсіями, зазвичай, підвищувався не весь розмір пенсії, а лише та її частина, яка обчислюється за страховою формулою і яка зазвичай "поглинається" іншими складовими пенсійної виплати, так що загального зростання розміру пенсії не відбувалось.

Середній прогнозний рівень зростання пенсій після індексації - 322 грн, розмір середньої пенсії в Україні зросте з 5 395 грн до 5 717 грн.

Відповідно до прийнятої постанови, з 1 березня будуть індексовані пенсії для:

- 9,5 млн "цивільних" пенсіонерів, яким пенсію призначено на загальних підставах

- 596 тис. пенсіонерів силових відомств

- 97,8 тис. осіб, які отримують пенсію по інвалідності, що настала внаслідок каліцтва чи захворювання, внаслідок Чорнобильської катастрофи

Крім того, з 1 березня будуть проіндексовані щомісячні страхові виплати для 161,4 тис. потерпілих та осіб, які мають право на щомісячні страхові виплати у разі смерті потерпілого.

Звертаємо увагу, що з 1 березня також буде проіндексовано на 8% пенсії 20,8 тис. науковців, державних службовців, працівників органів місцевого самоврядування. Таким чином, Уряд прискорив проведення індексації для цих категорій осіб (у 2023 році індексація для них відбулась з 1 липня).

З 1 квітня відбудеться автоматичний перерахунок пенсій для 654 тис. працюючих пенсіонерів (з урахуванням їх оновленого страхового стажу).

Водночас Уряд запровадив тимчасові обмеження на максимальний розмір індексації пенсій. Розмір підвищення пенсії за результатами індексації буде обмежено 1,5 тис. грн для всіх отримувачів пенсій і страхових виплат, незалежно від категорії. Таке обмеження дозволить більш справедливо розподілити наявний фінансовий ресурс на здійснення індексації та забезпечити підвищення пенсій для громадян, які отримують найменші виплати.

При цьому, за будь-яких розрахунків, підвищення пенсій становитиме не менше, ніж 100 грн.

**Прес-служба Міністерства
соціальної політики України**

Анонс

2-3 стор.

Українських студентів-медиків навчають новітніх підходів у реабілітації та психіатрії

3-4 стор.

Соціальна послуга натуральної допомоги

5-6 стор.

Про мультидисциплінарні команди

6 стор.

Офіс Громадської організації «Група активної реабілітації» в Бучі

7 стор.

Вплив пасивного куріння на здоров'я

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!



Паліативна допомога стане якіснішою та доступнішою для пацієнта, незалежно від місця її отримання

Паліативна допомога покликана полегшити стан людей, які зіткнулися з важким чи невиліковним захворюванням, та покращити якість їхнього життя. Ця допомога входить у Програму медичних гарантій і є безоплатною для пацієнта. Національна служба здоров'я України (НСЗУ) оплачує надання паліативної допомоги у стаціонарі та мобільну - за місцем перебування пацієнта.

Своїм наказом від 27 грудня 2023 року МОЗ вдосконалило підходи до надання паліативної допомоги для того, щоб вона стала якіснішою, доступнішою та уніфікованою.

Паліативна допомога розділяється на загальну, яка надається, зокрема, сімейним лікарем, та спеціалізовану, яка надається мультидисциплінарною командою медзакладу як в стаціонарних умовах, так і за місцем проживання/перебування паліативного пацієнта. За потреби сімейний лікар може залучати мультидисциплінарну команду для консультацій та корегування/створення плану надання паліативної допомоги пацієнту. До складу мультидисциплінарної команди залучаються медичні спеціалісти та фахівці різних спеціальностей: соціальні працівники, соціальні робітники, психологи, волонтери, юристи, священнослужителі тощо. Фахівці мультидисциплінарної команди забезпечують надання спеціалізованої паліативної допомоги пацієнту та чле-

нам його сім'ї, іншим особам, що здійснюють за ним догляд.

Зміст та обсяги медичних послуг з паліативної допомоги визначаються програмою державних гарантій медичного обслуговування населення на відповідний рік.

Станом на 2024 рік, загальна паліативна допомога надається у рамках пакета ПМГ «Первинна медична допомога», а спеціалізована - у рамках пакетів «Стаціонарна паліативна допомога дорослим і дітям» та «Мобільна паліативна допомога дорослим і дітям».

На надання спеціалізованої паліативної допомоги у стаціонарі у 2024 році законтрактовано 751 медзаклад, а на мобільну паліативну допомогу - 1210 надавачів.

Знайти медзаклад, який має договір із НСЗУ, можна:

- на сайті НСЗУ: у розділі «Е-дані» оберіть «Аналітичні панелі (дашборди)» та перейдіть до дашборду «Укладені договори про медичне обслуговування населення за програмою медичних гарантій» - <https://cutt.ly/K9Egnx1>. На третій сторінці у полі фільтрів оберіть область або населений пункт, а в «Групі послуг» - необхідний пакет. Дашборд покаже всі заклади, які мають договір на пакет, а також їх контакти.

- за телефоном 16-77. Оператор підкаже найближчий медзаклад із договором.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Українських студентів-медиків навчають новітніх підходів у реабілітації та психіатрії

В українській медичній освіті зараз впроваджуються найсучасніші підходи до реабілітації та психіатрії, а саме: Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я, доказова реабілітація, підходи, засновані на правах людини, в психіатрії.

Міжнародна класифікація функціонування

Це новітня методика визначення стану здоров'я людини після перенесеної травми, яка дає змогу перебудувати систему реабілітації в Україні, зробити її якіснішою, ефективнішою та людиноцентричною.



Цей інструмент розробила Всесвітня організація охорони здоров'я, він базується на основі доказових підходів. Його застосовують для кращого розуміння та оцінки стану пацієнтів, розробки індивідуальних планів реабілітації та роботи з пацієнтами з різними видами обмежень.

У квітні 2022 року за ініціативи першої леді України Олени Зеленської та Міністерства охорони здоров'я України Міжнародну класифікацію функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) було впроваджено як національний класифікатор. Процес обліку реабілітаційних втручань вже відбувається на основі принципів МКФ.

МКФ – вже третя класифікація ВООЗ, що була перекладена та імплементована у систему охорони здоров'я України у вигляді Національного класифікатора. Саме МКФ допомагає описати функціонування та обмеження життєдіяльності людини у зв'язку зі станом здоров'я (після перенесеної травми, захворювання). Біопсихосоціальна модель, що лежить в основі МКФ, допомагає змінити погляд на процес реабілітації, акцентувати на потребах пацієнта, його соціалізації, поверненні до незалежного життя. МКФ є тим інструментом, що допомагає розбудовувати якісну, ефективну та людиноцентричну реабілітаційну допомогу.

Цей інструмент забезпечує спільну мову та структуру для опису всіх компонентів функціонування людини в її середовищі, він може використовуватися у розробці та документуванні індивідуальних планів реабілітації та оцінки їх ефективності.



Доказова реабілітація

Доказова реабілітація – це підхід, що передбачає використання найкращих доказів з медичних досліджень для прийняття рішень щодо ефективних методів реабілітації пацієнтів.

Важливою складовою доказової реабілітації є індивідуальний підхід до кожного пацієнта, враховуючи його унікальні потреби, можливості та цілі відновлення. Це може включати різноманітні методи та техніки.

Доказова реабілітація спрямована не лише на відновлення фізичних функцій, а й на покращення якості життя пацієнта, його соціальної адаптації та самостійності.

Підхід в психіатрії, заснований на правах людини

Це методи і підходи до лікування та догляду за пацієнтами з психічними розладами, які активно захищають права, гідність та автономію пацієнтів, забезпечуючи їм участь у прийнятті рішень щодо їхнього лікування та життя. Вони базуються на таких принципах:

Повага до гідності та автономії пацієнта, зокрема участь пацієнта у прийнятті рішень про своє лікування та догляд.

Індивідуалізований підхід до лікування, тобто розробка плану лікування, що враховує унікальні потреби, цінності та переконання кожного пацієнта.

Запобігання стигматизації та дискримінації. Посилення усвідомлення суспільства про права та потреби людей з психічними розладами. Створення середовища, де пацієнти

можуть відчувати себе повноцінними членами суспільства без обмежень та упереджень.

Гарантування доступу до якісних послуг у сфері психічного здоров'я. Забезпечення доступності до різноманітних форм лікування та психосоціальної підтримки. Здійснення контролю за їхньою якістю та ефективністю.

Захист прав пацієнтів у психіатричних закладах, зокрема права пацієнтів на гідні умови перебування та лікування. Запобігання будь-якій формі фізичного, психологічного чи експлуатаційного насильства над пацієнтами.

У яких освітніх закладах та спеціальностях впроваджуються ці підходи?

Наразі всі заклади вищої освіти, що належать до сфери управління МОЗ, активно впроваджують ці підходи у свої освітні програми різних рівнів освіти за спеціальностями галузі знань «Охорона здоров'я».

Ці підходи також застосовуються на етапі післядипломної підготовки в інтернатурі, на циклах спеціалізації та тематичного удосконалення за лікарськими спеціальностями «Психіатрія», «Наркологія», «Медична психологія», «Психотерапія», «Фізична та реабілітаційна медицина».

Впровадження нових підходів у вищій освіті може стикатися з опором від викладачів, які не мають необхідної підготовки для цього, а також через обмеженість ресурсів університетських програм. Тому важливо проводити навчання та підвищувати кваліфікацію науково-педагогічних працівників у цій сфері.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Соціальна послуга натуральної допомоги

Продовжуємо нашу інформаційну компанію з популяризації соціальних послуг. Попередньо ми вже розповіли вам базову інформацію щодо системи соціальних послуг області, а також опублікували дайджест щодо отримання послуг соціального таксі та догляду вдома.

Поряд з ними, не менш затребуваною є послуга натуральної допомоги, яка включає в себе перукарські послуги, прання білизни та одягу, ремонт одягу та взуття, рубання дров, косіння трави, надання продуктів харчування, предметів і засобів особистої гігієни, санітарно-гігієнічних засобів та засобів догляду, одягу, взуття та інших предметів першої необхідності, обробіток присадибної ділянки.

В області близько 40 % громадян похилого віку мешкають у сільській місцевості, де отримання базових побутових послуг ускладнено географічним розташуванням та інфраструктурною доступністю.

Протягом 2023 року послугою натуральної допомоги охоплено 48 тис. осіб.

Для наближення соціальних послуг до уразливих категорій населення, які за станом здоров'я або через похилий вік не в змозі самостійно відвідувати необхідних їм спеціалістів, при 38 територіальних центрах соціального обслуговування, центрах надання соціальних послуг функціонують мультидисциплінарні команди, до складу яких залучені, зокрема перукар, швея, машиніст із прання білизни, робітник із комплексного обслуговування.

У минулому році фахівцями мультидисциплінарних команд надано соціальну послугу 8 тис. осіб.

Крім того, з метою наближення побутових послуг до населення у 17 територіальних громадах (Білицька, Глобинська, Гребінківська, Кобеляцька, Козельщинська, Кременчуцька, Котелевська, Оболонська, Оржицька, Пирятинська, Решетилівська, Шишацька, Семенівська, Терешківська, Хорольська, Чорнухинська, Щербанівська) функціонують 29 віддалених робочих місць працівників територіальних центрів, в яких працюють перукарі, швеї, машиністи з прання

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

ня білизни, робітники з комплексного обслуговування, якими надано послуги понад 5 тис. осіб.

У 2023 році віддалене робоче місце перукаря Центру надання соціальних послуг Терешківської сільської ради створено у с. Копили Полтавського району.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Продовжуємо відповідати на поширені питання, які ви нам залишаєте

- Де я, як власник персональних даних, можу перевірити, що про мене зберігає НСЗУ?

- Пациент може отримати інформацію, яка внесена про нього в центральну базу даних ЕСОЗ через:

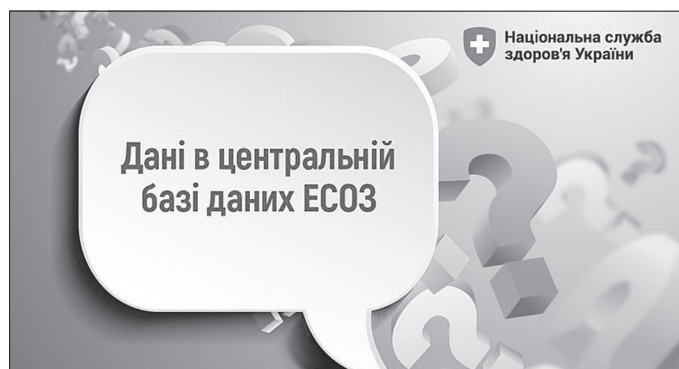
1. свого сімейного або лікуючого лікаря після надання такому лікарю згоди на доступ до запитуваної інформації пацієнт може отримати відомості щодо медичної інформації про себе.

2. Інформацію про персональні дані можна отримати, надіславши до Національної служби здоров'я України запит через форму <https://cutt.ly/gB3fbNc> або лист на адресу: 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 19.

Зараз ведеться активна робота над розробкою та впровадженням особистого кабінету пацієнта, який надалі забезпечить доступ усіх пацієнтів до власних даних, які містяться в центральній базі даних ЕСОЗ.

- Наш заклад перейшов з однієї МІС на іншу. Всі дані довелося вносити заново. Чому дані не переносяться?

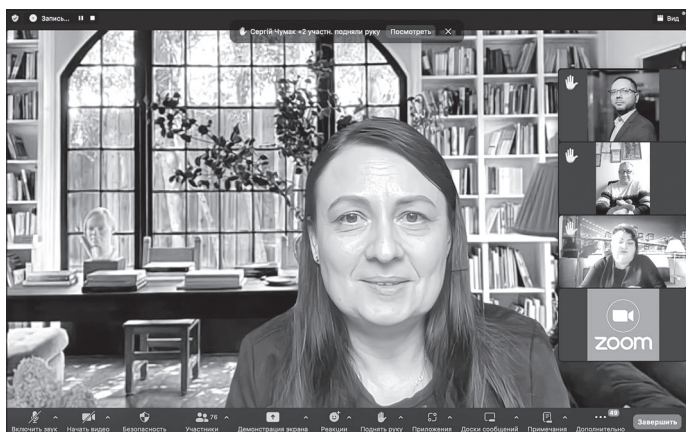
Для отримання послуги заявник або уповноважена особа повинна звернутись до структурних підрозділів з питань соціального захисту населення територіальної громади, ЦНАП або безпосередньо до територіальних центрів соціального обслуговування та центрів надання соціальних послуг.



- Дані, які вносяться через МІС і зберігаються в центральній базі даних ЕСОЗ – синхронізуються. Однак синхронізуються не всі дані, які вносить медичний заклад. Медичні інформаційні системи можуть зберігати локально окремі дані, якими користується лише ЗОЗ, і які не зберігаються в ЕСОЗ. Тому при переході з однієї МІС до іншої, ці дані не підтягуються автоматично. Радимо звернутися до МІС щодо синхронізації локальної бази даних.

СЬОГОДЕННЯ

Про пріоритети та плани щодо реалізації Національної стратегії безбар'єрності-2024



Іноді формування безбар'єрності схоже на рух багатьох потягів одночасно в усіх напрямках, який потрібно регулювати. Адже ми маємо піклуватися про дуже різні аспекти - про інформаційну доступність, щоб люди могли отримувати життєво важливу для них інформацію, та про доступність будівель, щоб люди могли виходити із дому та пересуватися містом. Про освітню, економічну та соціальну доступність, щоб будь-яка людина могла реалізувати свій потенціал. Про доступність медичних послуг, зокрема - реабілітації, щоб люди після травм та захворювань могли повертатися до нормального життя. І кожен цей напрямок складається з сотень маленьких окремих задач.

Якби ми мали нескінченні ресурси, то швидко перебудувати всі системи одночасно - це потребує знань, фахівців і часу. Та навіть більш економічно спроможні країни під час перших кроків до безбар'єрності мали виставляти пріоритети, тобто приймати рішення, що робити в першу чергу, а що потрібно поки що відкласти на майбутнє.

Тож для нас зараз вкрай важливими є зустрічі з представниками громадськості, які представляють різні суспільні групи та їх інтереси. Адже це допомагає сформувати спільне бачення та розуміння пріоритетів.

Саме такою була мета обговорення пріоритетів та планів щодо реалізації Національної стратегії безбар'єрності у 2024 році, активну участь у якому взяли й представники ВО СОІУ.

Учасниками цього заходу стали представники громадських організацій, ініціативних груп, місцевого самоврядування, експертної спільноти, міжнародних організацій, а також активні громадяни - загалом понад 80 чоловіків та жінок, що поставили собі на меті руйнацію бар'єрів та планомірно йдуть до неї.

Під час цієї зустрічі ми обговорили широке коло питань. Говорили про зони та рівні відповідальності, а саме хто приймає ті чи інші рішення щодо безбар'єрності, про актуальні закони й норми, а також покарання за їхнє ігнорування. Про проекти, що були реалізовані, та про проекти, що будуть реалізовані в майбутньому. Про наші мрії, плани, бачення та очікування. Про те, як вплинули на нас два роки війни та що ми усвідомили за цей час.



СЬОГОДЕННЯ

Це все дуже важливо розуміти та тримати в голові, щоб наша спільна велика робота була ефективною. Нам треба прийняти, що безбар'єрність в громадах не з'явиться сама по собі, бо вийшов відповідний закон чи норми. Потрібна злагоджена та системна робота перш за все на рівні громад, в якій крок за кроком мешканці, влада, бізнеси, громадські діячі, міжнародні партнери приймають на себе частину відповідальності і працюють, тобто, роблять свою частину масштабної роботи, те, що можуть, те, що вміють, те, що в них добре виходить.

Всі зауваження, що зробили учасники цього заходу, всі ідеї, питання, спостереження та пропозиції будуть

оброблені та враховані під час підготовки засідання Ради безбар'єрності, що відбудеться в березні цього року.

Щиро вдячна всім, хто знайшов час та можливість доєднатися до цього заходу, щоб особисто зробити свій внесок в формування безбар'єрного майбутнього України.

Цей захід організовано за підтримки проекту Ради Європи «Посилення соціального захисту в Україні» Social Rights UA, що має на меті посприяти, щоб вразливі соціальні групи, які постраждали від війни, користувалися підвищеним рівнем соціальних прав та соціального захисту.

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

ТОЧКА ЗОРУ

Про мультидисциплінарні команди

Людина, яка відновлюється після травм чи хвороби, є головним членом мультидисциплінарної команди, партнером лікарів, а не підлеглим, вихованцем чи сторонньою людиною.

Тож дуже важливо, щоб всі комунікації між пацієнтами та медичними фахівцями йшли з позиції взаємоповаги та людяності. Якщо є випадки зверхнього ставлення, або ставлення як до об'єкта лікування, обмеження в доступі до інформації, порушення особистих кордонів людини - це порушення не лише медичної етики, а й прав пацієнта на доступну та якісну медичну допомогу.

До того ж, відсутність співпраці з пацієнтом знижує ефективність лікувального процесу. Коли між людиною та лікарем немає взаєморозуміння, навіть до вірних рекомендацій людина буде ставитися з недовірою.

Як говорити з пацієнтом, щоб процес лікування був ефективним, а інформація - почутою? Прості, але корисні поради для лікарів фахівців з реабілітації з посібника "Людяність та емпатія в охороні здоров'я", розробленого ГО "Горизонталі".

Посилання на цей ґрунтовний посібник я залишу в коментарях. Хочу зауважити, що наведені в ньому рекомендації, будуть корисними не лише для працівників медичної сфери, а й для всіх, хто в своїй професійній діяльності спілкується з людьми, допомагає їм та доносить якусь інформацію.

Тож проговорімо базові правила етики спілкування.

Базова ввічливість

- Зазвичай ми дивимося людині в очі, коли це можливо. Усміхаємося, якщо це доречно. Давайте будемо привітними.

- Важливо звертатися до людини на ім'я (не використовуйте панібратські або зменшувальні звернення на кшталт "дівчинко").

- Бажано не відволікатися на користування телефоном під час спілкування з людиною.

Базова етика

- Для початку взаємодії треба показати свою повагу до людини та зацікавленість її проблемою.

- Не треба обговорювати діагноз, лікування та іншу особисту інформацію пацієнта в коридорі чи в присутності третіх осіб, якщо це не пов'язано з професійною діяльністю.

- Не бажано критикувати інших лікарів в спілкуванні з пацієнтом. Якщо ви бачите певні недоліки в роботі колеги або помилки, треба повідомити це лікаря, який має це виправити.

- Для кращого розуміння деталізуємо пацієнтові свої рекомендації.

- Поважаємо вибір людини, якщо він вирішив запитати думку іншого фахівця про процес лікування.

- Не треба висловлювати оціночні судження про інших людей чи фахівців під час комунікації з пацієнтом.

Комунікації

- Прагнемо будувати стосунки з людиною. Людина будь-якого віку та у будь-якому стані є особистістю. Звичайно, зфокусованість на лікуванні дає нам набір діагнозів і станів. Але, поперед усе ми маємо бачити людину.

- Важливо запитати у людини про її очікування від лікування. І прояснити потенціал до відновлення функціонування і життєдіяльності.

- Складна професійна лексика скоріш за все не буде зрозумілою для пацієнта, тому бажано пояснювати простими словами та періодично підсумовувати інформацію.

Продовження на наступній сторінці



ТОЧКА ЗОРУ

Початок на попередній сторінці

І кілька порад, які є актуальними суто для медичної сфери:

Тіло

- Завжди треба інформувати людину про те, що планується робити з нею під час лікування та навіщо. Який результат це має дати.

- Щоразу треба запитувати у людини згоду на маніпуляції/доторк до її тіла.

- Для проведення з людиною медичних процедур, що потребують знімання одягу, треба використовувати ширму та прикрити її тіло.

- Підтримуємо самостійність людини у гігієнічних процедурах на тому рівні, на якому вона може зберігати самостійність.

Безпека та гігієна

- Важливо розкривати шприци та ампули, застеляти ка-

напку свіжими простирадлами/пелюшками в присутності людини.

Антикризові заходи

- Якщо людина роздратована або нервує докладаємо усіх зусиль, щоб залишатися спокійними.

- Завжди попереджаємо про можливі побічні дії втручання та препаратів, інформуємо, який план дій у випадку, якщо щось піде не так.

- Намагаємося уникнути примусу під час процедур. Якщо це дитина чи людина, котрий перебуває в нестабільному психічному стані, заручаємося підтримкою близьких.

- Не критикуємо і не сваримо людину. Натомість пояснюємо як, що і для чого потрібно робити.

- Якщо людина боїться чи панікує, перед тим, як робити процедури даємо їй час заспокоїтись.

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

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Офіс Громадської організації «Група активної реабілітації» в Бучі

Відкриття офісу Громадської організації «Група активної реабілітації» в Бучі - важливий крок, що дозволить систематично проводити для людей з ураженням спинного мозку (УСМ) різноманітні заходи, які сприятимуть підвищенню обізнаності про УСМ, розвитку навичок самообслуговування та набуття інших, що дозволять повноцінно жити.

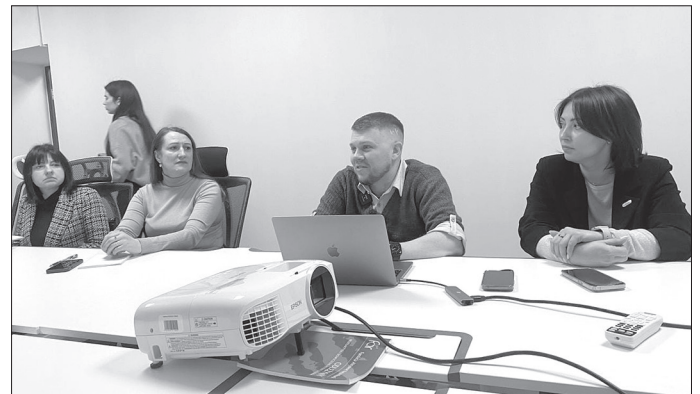
«Це перший крок до початку розбудови послуг у громаді, і Бучанська громада стане однією з перших, у якій ми будемо тестувати такий формат», - зазначив керівник громадської організації Віталій Пчолкін.

До участі в заході долучилася Радниця-уповноважена Президента України з питань безбар'єрності Тетяна Ломакіна. Вона приїхала привітати з відкриттям офісу й обговорити шляхи розвитку безбар'єрності в Бучанській громаді.

До події долучились також секретар Бучанської міської ради Тарас Шаправський, заступниця міського голови Аліна Саранюк, Ганна Страховська, депутатка Бучанської районної ради й керівниця соціальної платформи Be City, засновник медіа Буча Найкраще Місто Oleksandr Ostapa та директорка Бучанського центру первинної медико-санітарної допомоги Оксана Джам.

Упродовж зустрічі Віталій та Уляна Пчолкіна представили діяльність ГО «Група активної реабілітації». Також учасники заходу обговорили питання безбар'єрності, доступності та домовились шукати спільні рішення розбудовувати громаду зручною та інклюзивною для всіх громадян України.

«У час, коли держава розмірковує про вигляд послуг у громадах, ми готові надавати підтримку та спільно думати над тим, як це може виглядати. Важливо надавати підтримку громадським організаціям, спрямованим на розбудову таких послуг. Одним з наших завдань є покращення безбар'єрності в громаді шляхом тісної співпраці з органами місцевого самоврядування, на що ми також отримали попереднє погодження», - зауважив Віталій Пчолкін.



Бучанська громада після російської окупації стикнулася з потребою відновлення багатьох знищених об'єктів. І тому ці процеси потребують особливої уваги. Наша мета - забезпечити, щоб жоден заклад, реконструкція будівель не залишалися недоступними та бар'єрними. Прагнемо максимально покращити становище в громаді та забезпечити повноцінний інклюзивний процес, у якому люди з інвалідністю, з досвідом життя, з експертним досвідом будуть включені до всіх програм й ініціатив, спрямованих на відновлення та розбудову послуг.

Упевнені, що спільними зусиллями зможемо побудувати безбар'єрне суспільство, особливо для тих, хто отримав травми під час війни та повертається додому. Вони заслуговують на якісні умови для життя.

Діяльність ГО ГАР можлива за фінансової підтримки СВМ та Європейського форуму інвалідності завдяки отриманому гранту від громадської спілки Ліга сильних. Погляди, висловлені у цьому матеріалі, належать Громадській організації «Група активної реабілітації», і тому жодним чином не відображають офіційну думку фінансових партнерів.

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



ФОТОФАКТ



На першому цьогорічному засіданні Координаційного центру підтримки цивільного населення при Полтавській обласній військовій адміністрації, крім питання підтримки внутрішньо переміщених осіб на Полтавщині було озвучено про необхідність звернути увагу на реконструкцію та побудову доступних укриттів для маломобільних груп населення. Особливо важливо це питання для Миргородської та Кременчуцької ОТГ.

Цей процес має бути за активного залучення громадських організацій осіб з інвалідністю для того, щоб не тільки моніторити цей процес, а й прийняти участь у написанні грантів до міжнародних донорів. Все це прискорить процес.

Прес-служба хабу «Сила духу»

Вплив пасивного куріння на здоров'я:

як уберегти близьких?

Пасивне куріння - це мимовільне вдихання диму, що утворюється внаслідок куріння іншими людьми. Йдеться про дим від тютюнових виробів: цигарок, сигар, трубок, кальянів тощо. Він містить понад 4 000 хімічних речовин, у тому числі сотні токсичних і близько 40 канцерогенних (тобто таких, які можуть спричиняти рак). Серед таких сполук, наприклад, є велика кількість чадного газу, який заважає клітинам крові переносити кисень до життєво важливих органів.

Отже, як і активне куріння, пасивне є небезпечним, адже може завдати шкоди здоров'ю людей, що оточують курця. Негативна реакція організму може бути як миттєвою, так і проявитися за певний час. Серед миттєвих реакцій - подразнення очей, носа, горла і легенів, іноді - головний біль, нудота і запаморочення. Може йтися і про загострення нападів астми. Внаслідок тривалого впливу диму, який ми вдихаємо під час пасивного куріння, підвищується ймовірність захворіти на рак легень, ішемічну хворобу серця, інфаркт та інсульт.



Як і у випадку з активним курінням, чим більша тривалість і вищий рівень впливу пасивного куріння, тим вищий ризик розвитку захворювань як у курців, так і у некурців. Наприклад, ризик ішемічної хвороби серця збільшується на 25-30%, а раку легень - на 20-30%. Однак найбільш вразливими до такого впливу є немовлята й маленькі діти - вони мають підвищений ризик розвитку синдрому раптової дитячої смерті (хімічні речовини з диму впливають на мозок таким чином, що заважають йому регулювати дихання немовлят), гострих респіраторних інфекцій, таких як пневмонія та бронхіт, захворювань середнього вуха, частіших і важчих випадків астми, алергії, дихальних розладів тощо. Якщо впливу диму зазнають вагітні, вони з більшою ймовірністю можуть передчасно народити малюка з низькою вагою.

За даними ВООЗ, у всьому світі пасивне куріння щороку спричиняє приблизно 600 000 передчасних смертей, більшість з яких (64%) - серед жінок.

Найбільшого впливу пасивного куріння люди зазнають вдома, у багатоквартирних будинках. Навіть якщо у вашій родині ніхто не курить, дим може поширюватися вентиляційними каналами будинку. Якщо ж курить хтось у сім'ї - дим поширюється з кімнати в кімнату і може залишатися в повітрі годинами, навіть якщо прочинити вікна. Тож не курить вдома самі й не дозволяйте іншим, це саме стосується і куріння в авто - навіть із відкритими вікнами. Це небезпечно для тих, хто подорожує з вами.

Найкращий спосіб уберегти близьких від впливу пасивного куріння - кинути курити. Зробити це можна за допомогою професійного ресурсу - сайту сервісу «Я кидаю курити» stopsmoking.org.ua - розробленого, щоби безоплатно допомогти усім охочим позбутися нікотинової залежності.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України





АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Планетарні взаємодії дають енергію задля досягнення бажаного. Якщо є мета і ви на ній сконцентровані, спокійно та просто висловлюєте свої думки, то легко зможете досягти порозуміння з оточенням та знайти союзників. В особистому житті також відбувається щось важливе, що позитивно впливає на ваш емоційний стан.



ЛЕВ. Швидкість реакцій, емоційна контактність, легкість звільнення від минулих вражень дозволяє зайняти лідерські позиції. Новаторські ідеї дають шанси для покращення фінансової та домашньої ситуації. Підсвідомі осяяння впливають на формування рішень, дозволяють творчо використовувати свою волю, керуючи своєю уявою.



СТРЕЛЕЦЬ. Сприятливий час для пошуку та встановлення співпраці з іншими людьми. Як мінімум, для професійного зростання буде підготовлено ґрунт. Хороше вміння висловлювати свої думки дозволяє вам бути душею компанії. Складаються слушні обставини для торгівлі та громадської роботи, відкриття бізнесу, взаємин з іноземцями.



ТЕЛЕЦЬ. Можуть несподівано проявитись художні здібності, дизайнерський талант, схильність до в'язання та шиття. Саме зараз можна перевести своє хобі у джерело заробітку. У сімейному житті та романтичних взаєминах не все так гладко, як хотілося б. Цього тижня, як ніколи, важливо не переносити емоційний стан та особисті проблеми у ділову сферу.



ДИВА. Ви спритно плануєте повсякденні справи, гармонійно пристосовуєтеся до панівних течій. Обставини дозволяють застосувати незвичайні здібності психіки та наявні знання конкретної діяльності. Якщо ви відчуваєте дисбаланс, докладіть максимум зусиль для встановлення рівноваги і в жодному разі не приміряйте на себе роль жертви.



КОЗЕРІГ. Вміння тримати почуття під контролем розуму, вигідно виділяє вас на тлі оточення. Можливі численні поїздки, частий обмін думками з іншими людьми, що призведе до успішного просування своїх проєктів і зміцнення становища в соціумі. Надмірна поблажливість може призвести до того, що вашими почуттями користуватимуться інші люди.



БЛИЗНЮКИ. Загострюється чуття на прибуткові угоди. У разі потреби ви можете боротися за збереження свого соціального становища. Терпіння, практичний підхід до вирішення питань, організаторський талант дозволяє навести лад у всіх життєвих сферах. Багатство ідей і тверезість розуму дозволяє набути впливу на оточення.



ТЕРЕЗИ. Чудове чуття надає всьому, що ви робите, особливий шарм, тому все створене вами відрізняється своєю винятковістю. Зараз ви відчуваєте навколишній світ більш гармонійним, ніж є насправді, і можете створювати відповідну атмосферу у своєму оточенні. Є шанс знайти романтичного партнера, якщо це для вас актуально.



ВОДОЛІЙ. Ваша емоційність міцна, але водночас гармонійна. У поводженні з оточенням намагайтеся бути ввічливими, тактовними, глибоко і тонко реагуйте на його вчинки. Ви можете досягти успіху завдяки допомозі та підтримці іноземних партнерів. Велика енергія та схильність до ризику підвищують вашу конкурентоспроможність.



РАК. Хороші та творчі взаємини з оточенням сприяють організації нових проєктів, об'єднанню у групи та спільноти. Прекрасний час для планування особистого життя, розширення сім'ї, ближніх та далеких переїздів. Стабільний, але дещо сумбурний порядок дня трохи втомлює, але зараз ви добре пристосовуєтеся до вимог ситуації.



СКОРПІОН. Велика увага в галузі трансцендентального та сильна емоційна сприйнятливості допомагають відчувати інших людей. Можливе розкриття паранормальних здібностей. Попередні знання, накопичені в підсвідомості, дають незвичайну інформацію. Тиждень ідеально підходить для того, щоб створити міцний зв'язок із сім'єю.



РИБИ. Тиждень наповнений сюрпризами. У любовній сфері відбуваються яскраві події, ваші почуття здатні змусити забути розсудливість та обережність. Намагайтеся дотримуватися професійної та конструктивної взаємодії з партнерами, уникаючи емоційних проявів. Запоруча успіху – терпіння та готовність до досягнення компромісів.



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: 26.02.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412509