



СИЛА ДУХУ

№ 15 (962)

Видається з вересня 2003 року

9 квітня 2024 року

Мінсоцполітики розробило проект закону про Єдину інформаційну систему соціальної сфери

Команда Мінсоцполітики розробила та направила на розгляд інших органів влади проєкт закону про Єдину інформаційну систему соціальної сфери (далі - ЄІССС), який покликаний зробити соціальну підтримку більш ефективною, доступною та адресною.



Прийняття закону надзвичайно важливий крок для налагодження процесів, що фіксує візію Мінсоцполітики: в центрі послуги має бути людина та її потреби. Отже, необхідно врегулювати питання функціонування системи як цілісного інформаційного середовища.

«Єдина система соціальної сфери має об'єднувати в собі дані громадян - отримувачів соціальних послуг, допомог, субсидій, які зараз містяться в різних реєстрах, базах даних та інформаційних ресурсах соціальної сфери. Досі органи соціального захисту населення користувались різними старими ресурсами, що ускладнювало їхню роботу. Ми хочемо це змінити. Централізувати, автоматизувати та уніфікувати ділові процеси соціальної сфери для того, щоб вивести людину зі складної життєвої ситуації якомога швидше...», - сказала Міністерка соціальної політики Оксана Жолнович.

ЄІССС - комплексна система, призначена для автоматизації всіх напрямків соціальної підтримки всіма інституціями соціальної сфери в межах єдиного інформаційного середовища та технологічної платформи. Система є важливою складовою у забезпеченні успішної цифровізації соціальної сфери.

Наразі організаційні структури державної системи соціального захисту населення вимушені при наданні соціальної підтримки користуватись різноманітними застарілими інформаційними ресурсами, створеними понад 20 років тому. Вони не відповідають європейським стандартам функціонування інституцій соціального захисту і надійного захисту інформації, зокрема персональних даних громадян. Законопроект має на меті впровадити правові підстави для модифікації цих ресурсів та їх мігрування в ЄІССС.

Таким чином, законодавче врегулювання функцій ЄІССС надасть можливість кожному громадянину, який потребує соціальної підтримки, ще швидше отримувати будь-які види допомоги через фронт-офіс у територіальній громаді та ЦНАПі, або через електронні сервіси порталу «Дія».

Також законом передбачено запровадження централізованої прозорої системи контролю руху коштів в ЄІССС, їхнього цільового використання та звітності з метою усунення корупційних ризиків.

Основою ЄІССС залишається Єдиний соціальний реєстр (ЄСР), в якому сконцентрована інформація про кожного, хто має право, отримує чи колись отримувач будь-який вид державної соціальної підтримки.

ЄСР об'єднує різні реєстри, бази даних та програмно-інформаційні комплекси, що існують у соціальній сфері. Це важливо для оперативного отримання інформації про людей, які звертаються за соціальною підтримкою, та пришвидшення надання такої підтримки.

Прийняття акта матиме позитивний вплив на інтереси вразливих верств населення завдяки спрощенню механізму отримання соціальної підтримки

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Анонс

2-3 стор.

На Полтавщині запрацював перший в області Центр життєстійкості: яку допомогу тут можна отримати?

3 стор.

Як знайти контакти МСЕК

4-5 стор.

Простими словами:
як впоратися
з панічними атаками

6 стор.

У Рівному почала роботу
Рада безбар'єрності

6-7 стор.

Обережно: кліщі!
Як захиститися та що робити,
якщо знайшли кліща на тілі

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!



Про які 5 головних речей має знати й пам'ятати кожна людина, яка втратила кінцівку/и та готується до протезування?



1. Перше, що варто розуміти - саме підготовка до протезування є запорукою успішного процесу. Мова йде про компресійну терапію, фізичні вправи, масаж рубця тощо, тому попідключайтеся про це обов'язково.

2. Протезна реабілітація та тренування мають відбуватися на стадії виготовлення та отримання протезного виробу. Варто поцікавитися у підприємства як вам можуть допомогти максимально оволодіти протезом та впевнитися, що у вас є план дій.

3. Будь-який протез потрібно час від часу регулювати або підганяти. Обов'язково з'ясуйте у протезного підприємства як відбувається обслуговування та гарантійний ремонт.

4. Від самого початку протез повинен бути зручним. Якщо під час носіння протезу червоніє шкіра, і цей ефект не проходить за 15 хв - вам необхідно звернутися до протезиста, щоб покращити куксотримач.

5. І останнє, але точно не за рівнем важливості. Ваша внутрішня мотивація буде значно впливати на кінцевий успіх протезування кінцівки. Зосередьтеся на системності та регулярності виконання вправ та на поступовому опануванні протеза.

Protez Hub

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

На Полтавщині запрацював перший в області Центр життєстійкості: яку допомогу тут можна отримати?

3 квітня Міністерка соціальної політики України Оксана Жолнович відвідала Центр життєстійкості у Глобинській територіальній громаді. Сюди може звернутися кожна людина і отримати безоплатну психосоціальну підтримку, а також - спрямування до потрібних служб і сервісів у громаді.

Глобинський Центр життєстійкості облаштований за принципами безбар'єрності та доступності. За місяць роботи понад 350 людей долучилися до різних заходів Центру. Це - сімейні та індивідуальні консультації, групи взаємопідтримки, тренінги та навчання із самодопомоги.

Сьогодні тут збираються і діти, і дорослі. Найстаршому учаснику програм - 78 років. Наймолодшому - 3 роки.

Міністерка соціальної політики Оксана Жолнович відвідала кілька активностей Центру - тренінг "Самодопомога Плюс" для вимушено переміщених осіб, групове заняття для сімей, арт-терапію для дітей та заняття зі скандинавської ходи для людей похилого віку. Вона запевняє: унікальність таких просторів у тому, що чотири покоління збираються тут під одним дахом і кожна людина - незалежно від статусу - може отримати допомогу в Центрі життєстійкості.

"У своїй більшості люди сприймають соціальну допомогу як виплату. Через послугу з життєстійкості ми хочемо змінити цей стереотип. Адже соціальна допомога - це ще й навчити людину відновлюватися після стресу, включитися в життя, бути продуктивною та самозарадною. Наше бажання як Міністерства - щоб у кожного мешканця громади було місце сили та відновлення - де він чи вона знайдуть підтримку і будуть корисними через включеність у волонтерські активності" - поділилася своїм баченням Міністерка.

Зараз до місцевого Центру життєстійкості найчастіше звертаються переселенці, люди, які втратили рідних під час



війни, а також сім'ї з дітьми. Організовано все так, що спершу людина відвідує індивідуальну консультацію із фахівцем, а потім долучається до групових занять. Саме цей формат, переконані спеціалісти Центру, є найбільш ефективним для психологічного відновлення людини після кризових ситуацій.

Глобинський Центр життєстійкості - приклад якісної співпраці держави, місцевого самоврядування та бізнесу. Ключовим партнером проекту Мінсоцполітики у місцевій громаді став агрохолдинг "Астарта", який допоміг зробити ремонт і облаштувати приміщення за усіма ключовими вимогами.

"Життєстійкість для кожного українця - ось чого ми прагнемо. Людині потрібна людина, щоб почуватися безпечно, мати можливість бути почутою, звернутися за допомогою та самій допомогти тим, хто цього потребує. Підтримка



тут і зараз в дружньому, безбар'єрному просторі, куди може звернутися кожен мешканець громади, – основа Центрів життєстійкості, які з початку року почали роботу та вже допомагають формувати життєстійкість українців,” – зауважила Світлана Мозгова, директорка департаменту про роботі з персоналом, корпоративного партнерства та комунікацій Астарти.

Начальник Полтавської ОВА Філіп Пронін додав: Програма життєстійкості – дуже затребувана жителями всієї області. Саме тому, кожній громаді варто долучитися до проекту Мінсоцполітики.

“Полтавщина з початку війни стала повноцінним соціальним хабом країни. І ми робимо все можливе, аби люди отримували необхідну підтримку. Відкриття першого в області Центру життєстійкості – ще один крок, який вдалося зробити завдяки консолідації зусиль міністерства, обласної влади, громади та бізнесу. Найближчим часом ми плануємо відкрити ще сім таких Центрів у області,” – пояснив він.

Центр життєстійкості у Глобині працює з березня 2024

року. За цей час його фахівці провели понад 1000 заходів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я мешканців громади.

Міністерство соціальної політики України спільно з міжнародними партнерами проекту – фондами ЮНІСЕФ та ВООЗ – організувало спеціалізовані навчання із самопомогі та розвитку батьківських компетентностей.

Астарта є стратегічним партнером проекту та допомогла облаштувати перші 5 Центрів життєстійкості, які запрацювали у січні 2024 року для мешканців Волочиської, Любарської, Глобинської, Кобеляцької та Шишацької громад. У Програмі життєстійкості агрохолдинг спільно з Благодійним фондом «Повітря у себе» допомагають методологічно, експертно і фінансово.

Наразі проект є пілотним і реалізується в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я Першої леді Олени Зеленської. До участі в ньому долучилися вже 143 територіальні громади з усієї України. У планах Міністерства соціальної політики – збільшити цю кількість до 200 громад.

Як знайти контакти МСЕК

Як знайти адреси та контакти МСЕК? – одне із найпоширеніших запитань, яке ставлять українці, звертаючись на гарячу лінію Міністерства охорони здоров'я.

МОЗ нагадує, що на період дії воєнного стану процедура проведення медико-соціальної експертизи спрощена. Зокрема, медико-соціальна експертна комісія (далі – МСЕК) здійснює свої функції за принципом екстериторіальності. Тобто людина може пройти медико-соціальну експертизу незалежно від місця реєстрації, за місцем фактичного перебування.

Крім того, якщо пацієнт не має змоги особисто прийти на огляд МСЕК, рішення приймається заочно на підставі направлення лікарсько-консультативної комісії закладу охорони здоров'я.

Важливо, що для людей, термін переогляду інвалідності яких припав на цей період, і які не можуть пройти обстеження й оформити направлення на МСЕК, строк повторного огляду вважається продовженням на весь час дії воєнного стану та впродовж пів року після його припинення/скасування.

Також, якщо під час проходження медико-соціальної експертної комісії порушують ваші права, зокрема у вас вимагають гроші за проходження МСЕК, звертайтеся за телефоном 0 800 60 2019 (щоденно з 8:00 до 20:00).

Нагадуємо, що отримати відповідь на питання зі сфери охорони здоров'я можна, звернувшись до Національного контакт-центру МОЗ – 0 800 60 20 19. Зокрема, як продовжити термін дії інвалідності, як оскаржити рішення МСЕК тощо.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

ПМГ для ветерана-2024

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

При інсульті важливо якнайшвидше отримати медичну допомогу. Тож при підозрі на інсульт, коли виникає різкий головний біль, раптове порушення мовлення, оніміння обличчя, втрата рухливості кінцівок – відразу викликайте “швидку” за номером 103.

Діагностика та лікування інсульту входить до пріоритетних послуг Програми медичних гарантій.

! Звертаємо увагу: всі необхідні лікарські засоби й медичні вироби, включно з препаратами для тромболітичної терапії при ішемічному інсульті, – безоплатні для пацієнта. Вимоги купувати ліки за власний кошт є незаконними. У разі такого порушення з боку лікарні варто скажитися головному лікарю або на гарячу лінію НСЗУ за номером 16-77.

Перевірити, які саме ліки входять до переліку безоплатних, можна тут:

- Національний перелік основних лікарських засобів: <https://cutt.ly/ewVm7wbP>.
- Централізовані закупівлі МОЗ: <https://cutt.ly/jw8HmeLL>.
- Допомога надається у закладах, які уклали договір із



ВСІ НЕОБХІДНІ ЛІКИ
ПРИ ІНСУЛЬТІ ВКЛЮЧНО
З ТРОМБОЛІТИКАМИ
Є БЕЗОПЛАТНИМИ
ДЛЯ ВЕТЕРАНА

#ПМГдляВетерана2024

НСЗУ за пакетом “Медична допомога при гострому мозковому інсульті”. Таких лікарень зараз 226 по всій Україні.

Окрім безоплатних ліків, ветеран може розраховувати на такі послуги:

- інструментальні обстеження (СКТ (спіральна комп'ютерна томографія), МРТ, ЕКГ, УЗД тощо);
- лабораторні аналізи, необхідні при підозрі на інсульт;

Продовження на наступній сторінці



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Початок на попередній сторінці

- анестезія та знеболення на всіх етапах діагностики й лікування;

- забезпечення компонентами крові;

- реабілітаційна допомога;

- психологічна допомога.

Після інсульту пацієнту для відновлення втрачених функцій та покращення якості життя часто необхідна комплексна

реабілітація. На неї може направити лікуючий лікар – докладно про це ми писали тут: <https://cutt.ly/Aw0uSNGm>. Також читайте, як отримати ліки при серцево-судинних захворюваннях за програмою “Доступні ліки”: <https://cutt.ly/uw8gcGN8>.

Зазначимо, Програма медичних гарантій є універсальною і має на меті забезпечити всіх громадян доступними та якісними медичними послугами, незалежно від соціального статусу чи місця проживання.

Скільки платить НСЗУ за хіміотерапевтичне лікування та супровід пацієнтів з онкологічними захворюваннями у стаціонарних та амбулаторних умовах?

Тариф за лікування гематологічних та онкогематологічних захворювань становить:

- 130 848 грн. - ставка за лікування однієї дитини;

- 35 702 грн. - ставка за лікування одного дорослого.

За пакетом “Хіміотерапевтичне лікування та супровід пацієнтів з онкологічними захворюваннями у стаціонарних та амбулаторних умовах” пацієнту з підтвердженим онкологічним діагнозом гарантовано:

- консультування, медична допомога;

- проведення лабораторних досліджень (аналізи крові, дослідження спинномозкової рідини, молекулярно-генетичні тести тощо);

- інструментальні дослідження (магнітно-резонансна томографія, рентген, комп'ютерна томографія, ендоскопічні дослідження, ультразвукова діагностика, сцинтиграфія тощо);

- лікарське спостереження та медсестринський догляд 24/7;

- киснева підтримка;

- інтенсивна терапія;

- знеболення на всіх етапах діагностики та лікування;

- психологічна допомога;

- супровідна медикаментозна терапія;

- ліки, що централізовано закуповуються МОЗ та за іншими програмами, а також лікарські засоби і медичні ви-
робки з Національного переліку основних лікарських засобів і виробів медичного призначення;

- харчування в стаціонарі.

СКІЛЬКИ ПЛАТИТЬ НСЗУ ЗА ХІМІОТЕРАПЕВТИЧНЕ ЛІКУВАННЯ ТА СУПРОВІД ПАЦІЄНТІВ З ОНКОЛОГІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ У СТАЦІОНАРНИХ ТА АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ:

130 848 грн.

ставка за лікування дітей однієї дитини

35 702 грн.

ставка за лікування одного дорослого

Пацієнт не повинен доплачувати за лікування, адже тариф покриває всю необхідну медичну допомогу.

Якщо у медзакладі, який має укладений договір із НСЗУ, у пацієнта вимагали купувати ліки, які є в Національному переліку основних лікарських засобів або оплачувати послуги, які покриває Програма медичних гарантій, подавайте скаргу до НСЗУ.

Подати звернення до НСЗУ можна через електронну форму на сайті <https://cutt.ly/xwKh1bJU> або за номером 16-77.

СЬОГОДЕННЯ

Простими словами: як впоратися з панічними атаками

Панічна атака – раптовий напад сильного страху чи тривоги, зазвичай без видимої причини, що супроводжується інтенсивними фізичними симптомами. Вона може наздогнати будь-кого, будь-де й у будь-який момент. Це може статися, коли ми п'ємо в затишному кафе каву з друзями або гуляємо вздовж річки, у транспорті чи вдома... Її майже неможливо передбачити чи підготуватися до неї. Але можна дізнатися, як діяти, якщо це раптом станеться з вами чи з кимось із навколишніх.

Панічні атаки можуть мати різні прояви. Напад паніки діагностують, якщо людина одночасно відчуває чотири та більше таких симптомів:





СЬОГОДЕННЯ

- прискорене серцебиття,
- стискання чи біль у грудях,
- слабкість і запаморочення,
- неможливість глибоко вдихнути, інші труднощі з диханням,
- надмірне потовиділення,
- сухість у роті,
- нудота,
- спазми у шлунку,
- тремтіння,
- надмірна чутливість до яскравого світла,
- сльози, незмога перестати плакати,
- оніміння, неможливість рухатися,
- відчуття втрати контролю над власним тілом,
- раптовий страх от-от померти.

Фахівці Національної служби охорони здоров'я Великобританії зазначають, що більшість із цих симптомів можуть бути ознаками інших проблем зі здоров'ям і необов'язково означають панічну атаку. Щоб зрозуміти, чи це дійсно вона, Американська асоціація психологів додає такі важливі характеристики панічної атаки:

- виникає раптово, без жодного попередження й можливості її зупинити,
- рівень страху неспівмірний із ситуацією, у якій ви зараз перебуваєте, і часто не пов'язаний із нею,
- досягає піка за кілька хвилин і минає, однак повторні панічні атаки можуть тривати годинами.

Сучасна наука не має єдиного пояснення, чому виникають панічні атаки. Це може бути як генетична схильність, так і надмірний рівень стресу та тривоги в життєвій ситуації або симптом іншого психічного розладу.

Хоча панічні атаки лякають, особливо вперше, вони не загрожують життю та здоров'ю. Однак якщо вони повторюються, це може бути ознакою панічного чи інших розладів, тому варто звернутися до фахівця для діагностування.

Стівен Гейз, один із найвпливовіших дослідників психології, засновник терапії прийняття та відповідальності, професор департаменту психології Університету Невади, вперше пережив панічний напад, коли був молодим доцентом на кафедрі психології.

У новому епізоді сезону «Наука стійкості» подкасту «Простими словами» від The Village Україна, що виходить в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», він розповів:

«У мене стався напад паніки на зборах в університеті, коли я спостерігав, як професори сваряться так, як здатні сваритись лише дикі тварини та професори. Раптом я відчув, що втрачаю свідомість. Моє серце калатало так швидко, що я не міг порахувати удари. Це був напад тривоги, якого я ніколи не відчував раніше. Поки я намагався вигадати план утечі, всі в кімнаті раптом стихли й подивилися на мене. Я відкрив рота, але не зміг вимовити жодного звуку. Мої очі безпорадно бігали кімнатою, було важко дихати. У мене була панічна атака, але я не знав, що її спричинило. Так почалася моя подорож у пекло панічного розладу».

Протягом наступних років Стівен Гейз спробував усі відомі на той час методи боротьби з панічними атаками: намагався заспокоїти себе, думати лише про позитивне, триматися подалі від усього, що могло б спровокувати напад тривоги. Але нічого не допомагало, роками ставало дедалі гірше.

Повернутися обличчям до динозавра

Говорячи про свою боротьбу з панічним розладом, науковець згадує епізод із дитинства, коли йому вдалося подола-

ти нічні жахи про велетенських динозаврів. Однієї ночі йому спало на думку не тікати уві сні від динозаврів, а спробувати бігти йому назустріч. Адже це лише сон. Тож Стівен буквально побіг до динозавра, стрибнув йому в пащу й... прокинувся. Потім це стало закономірністю, і приблизно за місяць йому вже не снилися динозаври. Вони йому більше ніколи не снилися.

Паніка – той самий динозавр

Щоб упоратися з панічними атаками, професор почав тікати від тривоги та постійно питав себе: «Чи безпечно їхати в ліфті? Що, як у мене станеться напад паніки в ліфті? Чи безпечно подорожувати? Чи безпечно ходити в ресторан? Чи безпечно ходити в кіно? Урешті-решт він почав прокидатися посеред ночі з панічними атаками й питав себе «Чи безпечно лягати спати?» І чи безпечно взагалі бути мною?»

Якось у нього посеред ночі стався несправжній серцевий напад, його мозок казав, що треба викликати «швидку», бо він може померти. Але якась частина його просто сказала: «Ні, я не буду цього робити. Ви не змусите мене пройти через той сором, який я відчую, коли лікарі скажуть, що в мене просто панічна атака».

«І в той момент я розвернувся й побіг до динозавра. Я сказав: "Гаразд, убий мене, якщо хочеш". І одразу після того, як я вирішив, що більше не буду тікати, туман розвіявся – я одразу відчув, що з'явився простір, де я можу бути собою, зі своїм страхом, своєю панікою, своїм сумом і всім, що я накопичив. Я прокинувся іншою людиною, наступного дня пішов у лабораторію та сказав, що ми маємо дослідити, як емоції змушують нас тікати від тривоги».

Терапія прийняття та відповідальності

Дослідження Гейза та колег стали основою для нового методу психотерапії – терапії прийняття та відповідальності, що розвинувся в 1980-х і зараз має велике наукове підґрунтя та доведено ефективність у роботі з тривожними й іншими розладами.

Під час такої терапії клієнти вчать не уникати, запечувати чи боротися зі своїми неприємними емоціями. Натомість – приймати життєві труднощі та брати відповідальність за необхідні зміни своєї поведінки. Емоції розглядають як адекватну реакцію на певні ситуації, і вони не повинні заважати рухатися до свідомо обраних цілей.

Терапія прийняття та відповідальності допомагає людям із панічним розладом прийняти тілесні відчуття, які виникають під час панічних атак, і звільняти свою особистість від катастрофічних думок про страх перед майбутніми панічними атаками.

Цей підхід полягає у створенні відкритого, доброзичливого ставлення та неупередженої цікавості до будь-яких емоцій, у тому числі пов'язаних із панікою. Та формує здатність свідомо переключити увагу на дії, що базуються на цінностях.

«Ми завжди тікатимемо від того чи іншого динозавра, але ми не можемо втекти від самих себе. Тож коли ми зупиняємось і дивимось в обличчя своїм страхам, перед нами постає питання, як нам жити далі разом із цими спогадами, відчуттями, потребами, помилками? Життя питає нас, чи можемо ми навчитись бути собою, приймаючи все наше минуле? Це дає нам змогу відчувати більше свободи щодо того, ким ми насправді хочемо бути й що ми насправді хочемо нести в цей світ», – додає Гейз.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

У Рівному почала роботу Рада безбар'єрності

Як будується дім? Все починається з задуму його зведення, дизайн-проекту, плану робіт і закладання фундаменту. Перш ніж пофарбувати стіни у свій улюблений колір і сісти з чашкою кави на омріяній кухні, треба проробити довгу, часом нудну і кропітку роботу. Так відбувається і з безбар'єрністю.

Ми всім хочемо жити в зручних та привітних громадах, але пошук швидких рішень не дає бажаного результату: три пандуси тут, дві таблички шрифтом Брайля там, один ліфт не роблять наші міста доступнішими.

Тому надзвичайно радує, що громади починають підходити до безбар'єрності системно, розуміючи, що без фундаменту, основ – сталих змін не буде. У Рівному почала роботу Рада безбар'єрності й першим рішенням Ради стала підготовка до розробки «Стратегії безбар'єрного простору громади міста Рівне».

В складі Ради визначили відповідальних за кожен напрям безбар'єрності, які найближчий місяць напрацюватимуть пропозиції, проводитимуть зустрічі та фокус-групи, аби перейти до стратегічних сесій та чітко сформулювати план дій.

Далі разом зі спеціалістами проекту «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe Project) планують скласти середньостроковий план дій по кожному напрямку безбар'єрності, а також визначити індикатори результативності, якісні та кількісні, що дозволять відстежувати рух.

Документ має бути максимально практичним, щоб кожен бажаний, відкривши його, побачив: що, коли та ким має бути зроблено.

Створення стратегії, особливо в наших умовах, коли зміни потрібні тут і зараз, може здатися довгою і зайвою роботою. Але без цього фундаменту не збудуєш «дім безбар'єрності». Стратегічне планування дозволить визначити пріоритети



громади, оптимально розподілити наявні ресурси та скоординувати роботу різних служб. А рада безбар'єрності стане інструментом, який забезпечить залучення громадськості та подальший моніторинг реалізації Стратегії, щоб на визначених показниках бачити, чи дійсно громада стає доступнішою для всіх, чи ні.

Раду безбар'єрності створено в межах ініціативи «Безбар'єрність – спільними зусиллями», яка реалізується у співпраці з Міністерством розвитку громад, територій та інфраструктури України та проектом «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe) за підтримки проекту UNDP Ukraine / ПРООН в Україні «Підтримка громадянського суспільства та молоді» та фінансування Міністерства закордонних справ Данії.

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

Обережно: кліщі! Як захиститися та що робити, якщо знайшли кліща на тілі

Хоча весняне тепло ще дуже нестабільне, в Україні почастішали випадки укусів кліщів. Сезон їхньої активності триватиме майже до кінця осені, та пік припадає на травень-червень, а також вересень-жовтень. Кліщів можна зустріти не лише на природі, їх багато й на міських газонах. Вони не стрибають на людину з дерева, не женуться за нею – проте можуть залізти на тіло, коли людина відпочиватиме.

Небезпека кліщів у тому, що вони можуть переносити збудників небезпечних захворювань, а під час укусу – передавати їх своїй «жертві». Йдеться про понад 150 хвороб. Найвідоміші:

- кліщовий енцефаліт (зустрічається в Україні рідко),
- бореліоз (хвороба Лайма).

Що довше кліщ перебуває на тілі, то вищий ризик захворіти.



Як знизити ризик укусу кліща?

Часто кліщі залишаються не поміченими, адже під час укусу виділяють анестетик. Тож важливо зробити все, аби не дати їм себе вкусити. Для цього варто дотримуватися простих правил:

- Утримайтеся від прогулянок лісом. Пам'ятайте передусім про мінну небезпеку.
 - Якщо плануєте променад у місці, де росте трава, подбайте про безпечний одяг: світлий із довгими рукавами та штанинами. Бажано також знехтувати стилем і заправити штани у шкарпетки.
 - На прогулянці тримайтеся ближче до центру стежки та не заходьте у траву обабіч.
 - Оберіть і застосовуйте репеленти – засоби, що відлякують комах. Обов'язково дотримуйтеся інструкції з використання та періодично поновлюйте захист. Репеленти, ефективні проти кліщів, мають містити хоча б одну з цих речовин: DEET (ДЕТА), пікарідин (KBR 3023), IR3535, OLE (ефірна олія лимонного евкалипта), PMD (параментан-діол), 2-undecanone, перметрін.
 - Кожні дві години оглядайте себе та своїх близьких.
- Більш ретельний огляд під хорошим освітленням слід провести й після повернення додому. Як це зробити?

Почніть огляд знизу, від ступень, і поступово підіймайтеся вгору:

- лінія шкарпеток,
- підколінна впадина,
- нижня лінія спідньої білизни (пах), верхня лінія,
- живіт,
- нижня лінія бюстгальтера, верхня лінія бюстгальтера,
- комір сорочки,
- лінія волоссяного покриву на голові, вуха,
- волосся та шкіра голови.

Приміть душ.

Одяг, який ви носили на прогулянці, ретельно почистьте та виперіть. Те саме зробіть із речами, якими ви користувалися, наприклад, ковдрами. Просте витрушування не допоможе позбутися кліща.

Що робити, якщо кліщ уже присмоктався?

Передусім, НЕ заливайте кліща спиртом, олією та іншими речовинами. Його потрібно якомога швидше витягнути.

Для цього ви можете звернутися у травмпункт. Проте, якщо поблизу немає лікаря, – зробіть це самостійно. Для цього можна використовувати спеціальний пінцет, що продається в аптеках чи відділах зоотоварів.

Після видалення кліща місце укусу потрібно обробити антисептиком, а руки – вимити з милом.

Якщо кліщ пробув на тілі понад 36 годин – зверніться до медиків, щоби здійснити постконтактну профілактику хвороби Лайма. Для цього знадобиться антибіотик, який призначає лише лікар.

Здавати кліщів на аналіз не потрібно!

Спостерігайте за своїм станом ще кілька тижнів після укусу: якщо у вас підвищиться температура чи з'являться почервоніння на шкірі – негайно зверніться до лікаря.

За даними Центру громадського здоров'я, у 2023 році до закладів охорони здоров'я з укусами кліщів звернулося 13 467 осіб.

ФОТОФАКТ

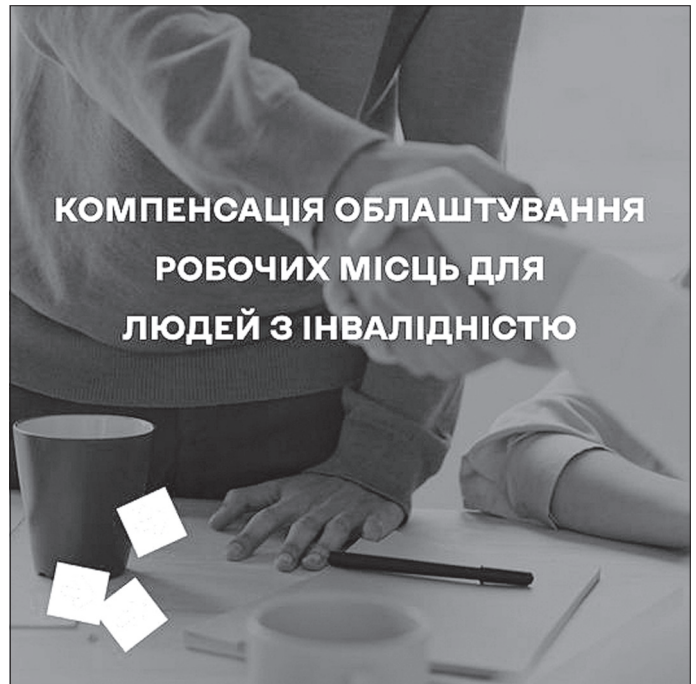


3 квітня цього року своє 17 - річчя відзначив Лубенський районний осередок ГО «ВО СОІУ», який очолює Тетяна Гордієнко. З цієї нагоди активістів організації, а також її друзів та помічників радо запросила на гостини Галерея мистецтв Лубенського краєзнавчого музею імені Гната Стеллецького. З неймовірним задоволенням осередчани ознайомились з унікальним проектом «ПЕРЕХРЕСТЯ ПОКОЛІНЬ» та помилувались натюрмортами з доробку Лубенських художників.

Прес-служба інформаційного хабу «Сила духу»

Грошова компенсація від держави для роботодавців, які влаштували на роботу людину з I та II групою інвалідності та облаштували для неї робоче місце

Грошову компенсацію від держави можуть отримати роботодавці, які влаштували на роботу людину з першою та другою групою інвалідності та облаштували для неї робоче місце.



Чому це важливо?

Людам з інвалідністю нерідко відмовляють у працевлаштуванні - роботодавці не мають змоги чи бажання витратити кошти на забезпечення необхідних умов праці. Або ж фахівець/-чиня з інвалідністю не подається на вакансію саме через відсутність необхідних умов. Після початку повномасштабного вторгнення кількість людей з інвалідністю збільшилася - як серед військових, так і серед цивільних. Після проходження реабілітації більшість із них матимуть бажання повернутися до роботи.

Тому вкрай важливо, щоб усі фахівці з інвалідністю не залишилися осторонь ринку праці, а могли знайти роботу по своїй спеціальності чи мали змогу опанувати нову справу.

Що пропонує програма компенсації витрат?

Роботодавець може отримати грошову компенсацію:

- до 106,5 тис. грн за облаштування робочих місць для людей з інвалідністю I групи.
- до 71 тис. грн за облаштування робочих місць для людей з інвалідністю II групи.

Як отримати компенсацію?

Роботодавець має облаштувати робоче місце для фахівця з інвалідністю впродовж 90 днів із моменту працевлаштування.

Через портал «Дія» або через Центр зайнятості роботодавець подає заяву про надання відшкодування вартості витрат, додає копії необхідних документів.

Розгляд справи займає 10 робочих днів.

У разі позитивного рішення, протягом 5 днів кошти надійдуть на рахунок роботодавця.

Громадська організація «Доступно.UA»



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Зайняті розширенням своєї справи можуть розпочати переговори з партнерами, які завершуватимуться несподіваними результатами. Можливі домовленості з кимось із давніх знайомих, які займають важливе становище у суспільстві. Службовцям не варто розраховувати на підвищення, але у фінансовому сенсі це нейтральний період.



ЛЕВ. У особистому житті відбуваються різноспрямовані, але важливі події. Професійно активним представникам вашого знака доведеться займатися складною рутинною роботою, пов'язаною з організацією основних процесів проекту. У фінансовому плані період – нейтральний. Великих прибутків не передбачається, проте не буде й втрат.



СТРИЛЕЦЬ. Напружена щоденна праця забирає багато часу, фізичних та психічних сил, а тому на особисте життя часу може й не вистачати. Відновляться стосунки зі старими друзями та знайомими, які проживають в інших містах чи країнах. Вам може пощастити зустріти цікаву людину і цілком можливо, що вона стане вашою справжньою долею.



ТЕЛЕЦЬ. Події тижня сприяють особистісному та духовному зростанню. Відбудуться також важливі розмови з начальством, з діловими партнерами. Якщо ви вклалися повністю у свою роботу, йтиметься про підвищення на посаді. Якщо ж недобало ставилися до своїх обов'язків, то можливе звільнення. У особистому житті відбуваються досить важливі події.



ДИВА. Багато представників вашого знаку в чергове займуться складними питаннями, пов'язаними з нерухомістю, придбанням житла, його зміною, оформленням іпотеки, ремонтом та ін. У разі проблем на роботі або зі здоров'ям ви можете сміливо розраховувати на свого партнера. Складні стосунки із родичами поступово врегулюються.



КОЗЕРІГ. Подружжя, що розсварилося в минулому, може подумати про примирення, і в цьому допоможуть друзі, хтось із рідні або спільні діти. Дружні пари зможуть вирушити у поїздку, яка зміцнить їхні стосунки. У бізнесі спостерігатиметься певна невизначеність. Гарний час для того, щоб зайнятися своїми особистими справами.



БЛИЗНЮКИ. Грошей стає більше, і окрім заробітків, можна розраховувати на повернення старих боргів, підприємцям – на вигідні інвестиції. У коханні та сімейному житті все не так просто – гора проблем, що накопичилися у взаєминах, ось-ось перетвориться на виверження вулкана. Прекрасна можливість влаштувати своє життя з'явиться у людей самотніх.



ТЕРЕЗИ. Період більше підходить для «підтягування хвостів», а не для починань. Хтось розбереться зі своїм колективом, а хтось внесе зміни до структури свого господарства. Це може бути складання графіків, закупівля інвентарю, підбір персоналу, здавання звітів та багато іншого. Якщо раціонально використовуватимете кошти, то зможете трохи накопичити.



ВОДОЛІЙ. Активізуються зв'язки з колегами з інших міст чи країн, можливе відновлення перерваної співпраці. Можна розраховувати на підтримку партнерів у справі та отримання кредиту на досить вигідних умовах. Самотні серця ближче до кінця місяця можуть розраховувати на несподіване знайомство, яке переросте на щось значуще.



РАК. Імовірність доле-носної зустрічі досить висока, особливо якщо ви поїдете в подорож. Закохані зі стажем зможуть зміцнити стосунки, наприклад, серйозніше поставитися до свого майбутнього, подумати про шлюб чи спільне проживання. Ті, хто планує переїзд до нового будинку, можуть завершити будівництво, ремонт та інші господарські заходи.



СКОРПІОН. Ваш енергетичний потенціал помітно збільшиться, і навіть ті, хто давно страждає на хронічні недуги, дуже швидко одужають, що дасть можливість зайнятися давно відкладеними справами. У цей період реальні нові пропозиції, які можуть дещо пожвавити бізнес, який починає згасати. Вдалими будуть угоди з іноземними партнерами.



РИБИ. Настає період напруженої праці. Фінансова ситуація буде стабільною. Якщо ви хочете переглянути умови нещодавніх угод, що не влаштовують вас, то саме час цим зайнятися. З одного боку, хочеться видихнути після складного періоду труднощів, водночас нові пропозиції та шанс заробити змусять вас обшукати думки про відпустку.



**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: 08.04.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412515