



СИЛА ДУХУ

№ 17 (964)

Виходить з вересня 2003 року

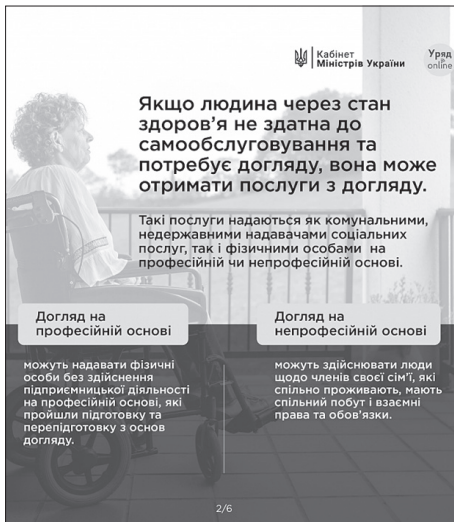
23 квітня 2024 року

ІНФОРМУЄ УРЯДОВИЙ ПОРТАЛ



ЯК ОФОРМИТИ ДОГЛЯД ЗА ЛЮДИНОЮ ПОХИЛОГО ВІКУ ЧИ З ІНВАЛІДНІСТЮ?

1/6



Якщо людина через стан здоров'я не здатна до самообслуговування та потребує догляду, вона може отримати послуги з догляду.

Такі послуги надаються як комунальними, недержавними надавачами соціальних послуг, так і фізичними особами на професійній чи непрофесійній основі.

Догляд на професійній основі

можуть надавати фізичні особи без здійснення підприємницької діяльності на професійній основі, які пройшли підготовку та перепідготовку з основ догляду.

Догляд на непрофесійній основі

можуть здійснювати люди щодо членів своєї сім'ї, які спільно проживають, мають спільний побут і взаємні права та обов'язки.

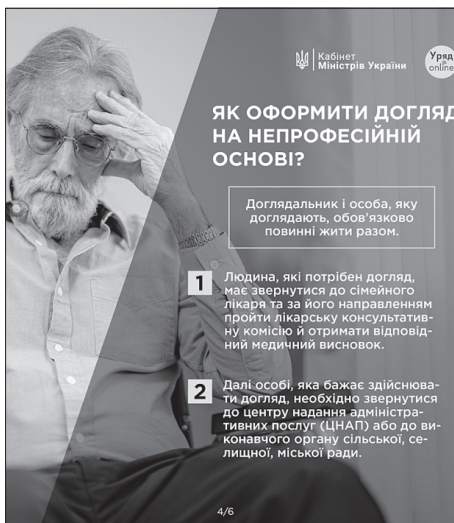
2/6



ПРАВО НА ОТРИМАННЯ ДОГЛЯДУ МАЮТЬ:

- люди з інвалідністю I групи
- діти з інвалідністю
- люди похилого віку з когнітивними порушеннями (наприклад, порушеннями пам'яті, уваги, мислення)
- люди з незворотними захворюваннями, які не можуть самостійно рухатися та обслуговувати себе
- важкохворі діти, яким ще не встановлено інвалідність, але які є хворими на
 - тяжкі перинатальні ураження нервової системи,
 - тяжкі вроджені вади розвитку,
 - рідкісні орфанні захворювання,
 - онкологічні, онкогематологічні захворювання,
 - дитячі церебральні паралічі, тяжкі психічні розлади,
 - цукровий діабет I типу (інсулінозалежний),
 - гострі або хронічні захворювання нирок IV ступеня
 - або отримали тяжку травму, потребують трансплантації органа, потребують паліативної допомоги.

3/6

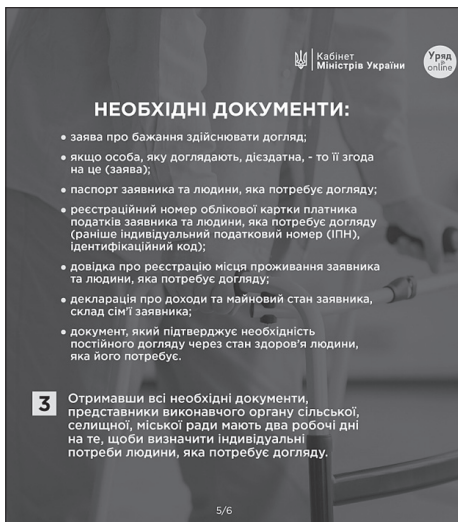


ЯК ОФОРМИТИ ДОГЛЯД НА НЕПРОФЕСІЙНІЙ ОСНОВІ?

Доглядальник і особа, яку доглядають, обов'язково повинні жити разом.

- Людина, якій потрібен догляд, має звернутися до сімейного лікаря та за його направленням пройти лікарську консультативну комісію й отримати відповідний медичний висновок.
- Далі особі, яка бажає здійснювати догляд, необхідно звернутися до центру надання адміністративних послуг (ЦНАП) або до виконавчого органу сільської, селищної, міської ради.

4/6



НЕОБХІДНІ ДОКУМЕНТИ:

- заява про бажання здійснювати догляд;
- якщо особа, яку доглядають, дієздатна, - то її згода на це (заява);
- паспорт заявника та людини, яка потребує догляду;
- реєстраційний номер облікової картки платника податків заявника та людини, яка потребує догляду (раніше індивідуальний податковий номер (ПН), ідентифікаційний код);
- довідка про реєстрацію місця проживання заявника та людини, яка потребує догляду;
- декларація про доходи та майновий стан заявника, склад сім'ї заявника;
- документ, який підтверджує необхідність постійного догляду через стан здоров'я людини, яка його потребує.

- Отримавши всі необхідні документи, представники виконавчого органу сільської, селищної, міської ради мають два робочі дні на те, щоб визначити індивідуальні потреби людини, яка потребує догляду.

5/6



ЧОМУ МОЖУТЬ ВІДМОВИТИ В ОФОРМЛЕННІ ДОГЛЯДУ?

- недостовірність поданих документів;
- відсутність реальної потреби у догляді. Представники соціальних служб вивчають, наскільки повсякденне обслуговування людини, за якою планується догляд, фактично залежить від зовнішньої допомоги;
- неналежний стан житлових умов людини, яка хоче забрати на проживання того, за ким планує здійснювати догляд;
- якщо під час перевірки соціальною службою не підтверджено факт спільного проживання.

6/6

Анонс

2-4 стор.

«Ми маємо велику тюрму для понад 500 людей з інвалідністю».

Про (не)доступність Полтави й що з цим робити

4 стор.

Захист прав дітей є одним із пріоритетів держави

6-7 стор.

Простими словами: три вправи від психологині Маріель Буке для зміцнення ментального здоров'я

7 стор.

(Пре)діабет - що це та як розпізнати загрозливий стан?

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!



«Ми маємо велику тюрму для понад 500 людей з інвалідністю».

Про (не)доступність Полтави й що з цим робити

Полтава та Полтавщина залишаються недоступними та незручними для маломобільних груп населення. Люди з інвалідністю, батьки з дитячими візками та пенсіонери змушені підлаштовуватися та шукати допомоги, аби жити в ритмі міста. Про це свідчать і всеукраїнські дослідження: Полтавщина опинилася у п'ятірці областей із найнижчим ступенем безбар'єрності. Вокзали, фінустанови та навіть укріплення повні обмежень для містян, які мають інвалідність. І поки вони раз на тиждень тренуються у ледь не єдиному доступному просторі Полтави, влада розгорнула роботу над Стратегією безбар'єрності.

У своєму аналітичному розборі на сайті ZMIST (<http://zmist.pl.ua>) Альбіна Ковпак розповідає про ступінь доступності просторів міста й області та разом із представником «Союзу людей з інвалідністю» говорить, якою ж має бути інклюзивна відбудова Полтави.

Сергій Чумак очолює регіональний осередок організації «Союзу людей з інвалідністю України». Чоловік близько 40 років пересувається на кріслі колісному й намагається змінювати будні полтавців, які живуть так само. Раз на тиждень активіст збирає людей з інвалідністю у приміщенні Полтавської облради – ледь не єдиному міському просторі, де немає бар'єрів та перешкод для крісел колісних:



«Збираємося тут середами, на кілька годин. Депутати приходять у сесійну залу для голосування раз на квартал, у кращому випадку. Тому раз на тиждень нам дозволяють провести тренування тут», – каже Сергій Чумак.

Своє рідне місто чоловік вважає відносно доступним, бо за не один десяток літ звик до самостійного пересування на кріслі колісному. Проте надвисокі бордюри та відсутність плавних спусків на пішохідних переходах досі турбують полтавців, які мають інвалідність.

Взяти, до прикладу, одну з найбільш популярних ділянок Полтави – від міськради до Білої альтанки. Нещодавно у межах експерименту активіст проїхався на кріслі колісному тротуарами по обидва боки цієї ділянки та виявив три місця, де не завадило б зробити пониження. Серед них є бік праворуч на перетині із вул. Спаською і Стрітенською, а лівий –

на перетині з вул. Котляревського. З цього можна зробити висновок, що недоступними для людей з інвалідністю залишаються не лише житлові мікрорайони, а й доволі популярний серед туристів історичний центр міста.

Проте найбільша для людей з інвалідністю проблема нині, за словами Сергія Чумака – відсутність доступного житла та укриттів. Одне з таких доступних укриттів пропонували звести на місці Пункту незламності біля Полтавської ОВА, проте на такі заходи потрібне фінансування:

«Щодо укриття звертався і до начальника ОВА, і до голови облради. Вони ніби й не проти, але разом з цим “не на часі”. Частину коштів ми могли б залучити через міжнародних донорів та партнерів, проте все ж потребуємо трохи фінансування і підтримки від місцевої влади», – говорить представник Союзу людей з інвалідністю.

Така ж проблема і з житловими будинками – сотні людей не можуть самостійно долати сходи у полтавських багатоповерхівках і змушені залишатися вдома. «Ми маємо велику тюрму для понад 500 людей», – так проблему доступного житла описує Сергій Чумак.

Без доступних вокзалів та місць проживання ВПО: наскільки безбар'єрна Полтава та область

Востаннє доступність та безбар'єрність Полтавської громади аналізували напередодні повномасштабного вторгнення. У листопаді 2021 року громадська організація «Доступно.UA» за результатами досліджень поставила Полтаву на 6 місце серед великих міст за рівнем безбар'єрності.

Волонтери перевіряли транспорт, наземні переходи, тротуари, аптеки, заклади харчування та супермаркети, а також вокзали, міську раду, ЦНАП, пошти та лікарні. Вони дійшли висновку, що Полтава доступна на 16,02%. Проте через два роки стало відомо, що Полтавщина стала однією з найбільш незручних та бар'єрних для маломобільних груп населення областей.

Ступінь безбар'єрності у різних областях України у 2023 році дослідили у Міністерстві відновлення, розвитку громад, територій та інфраструктури України. Фахівці проаналізували доступність понад 50 тис. об'єктів, серед яких – укриття, заклади охорони здоров'я та освіти, фінустанови, місця проживання ВПО, вокзали тощо. Вони встановили, що 22% просторів – безбар'єрні, 32,1% – частково безбар'єрні, а 45,9% – повністю бар'єрні.

На Полтавщині обстежили близько 3 тис. об'єктів, серед яких 82,8% виявилися бар'єрними, а 5% – повністю безбар'єрними.

Найбільш недоступними для людей з інвалідністю, які мешкають на Полтавщині, стали залізничні вокзали та автовокзали, гуртожитки та модульні містечка для ВПО, будівлі надавачів соцпослуг та фінансові установи. Натомість найбільш зручними визнали спорткомплекси, стадіони, заклади охорони здоров'я та ЦНАПи.

Стратегія безбар'єрності Полтавської громаді: мета й плани

Про доступність просторів в Україні почали говорити



Безбар'єрні простори на Полтавщині

ЗМІСТ
ЗМІНИ СТВОРЮЄШ ТИ

	укриття	1%
	заклади охорони здоров'я	18%
	заклади освіти	6%
	ЦНАПи	17%
	залізничні вокзали	0%
	автовокзали	0%

відносно давно й у 2021 році офіційно прийняли національну стратегію безбар'єрності. Стратегія розрахована до 2030 року й має на меті моніторинг безбар'єрності транспортної мережі (дороги, зупинки, маршрути), запровадження нових норм та стандартів для інклюзивної відбудови й навчання фахівців у сферах містобудування, архітектури та транспорту новим нормам.

Аби маломобільні групи населення могли жити без обмежень, в Україні мають реалізувати шість принципів безбар'єрності:

- фізична (доступні об'єкти фізичного оточення і транспорт);
- цифрова (доступні швидкісний інтернет, публічні послуги та інформація);
- інформаційна (доступні інформація та різні послуги у різних форматах та з використанням технологій);
- суспільна і громадянська (доступна участь у житті громади та держави, доступ до суспільного, політичного та культурного життя);
- освітня (доступні різні формати освіти, здобуття професії, підвищення кваліфікації);
- економічна (доступні умови та можливості для працевлаштування, отримання ресурсів для підприємництва чи самозайнятості).

Через три роки створювати таку Стратегію безбар'єрності вирішили й у Полтавській громаді. А займатися цим доручили Інституту розвитку міста. Разом з Полтавою нововведення вирішили запровадити у Рівному, Тернополі та Славуті.

У лютому цього року в ІРМ повідомили, що першим етапом у цій справі стане створення місцевої Ради безбар'єрності, а наступним – формування та написання самої стратегії. Раду безбар'єрності планують створити з представників профільних структурних підрозділів виконавчого комітету Полтавської міської ради, місцевих органів державної влади та громадянського суспільства з різних соціальних груп. А узгоджений проект Стратегії безбар'єрності планують отримати вже на початку другого півріччя 2024 року.

За словами Сергія Чумака, найважливіший тип безбар'єрності для людей з інвалідністю у Полтавській громаді – фізична. Аби вона стала можлива, Полтаві

необхідно змінити підхід до побудови житла та оновити уже збудовані будинки. Донині сотні людей з інвалідністю залишаються в соціальній ізоляції через відсутність у багатоквартирних Полтави та області пандусів, підйомачів та працюючих ліфтів.

Аби подолати ізоляцію, активісти розробили спеціальну програму для забезпечення доступності житла людей з інвалідністю у кріслах колісних на території Полтавської громади. Програму хочуть впроваджувати у громаді протягом двох років – з 2024 по 2026 рік. За цей час хочуть провести низку заходів для того, аби люди з інвалідністю отримали шанс на доступне житло:

- проведення обстежень місць проживання людей з інвалідністю;
- анкетування людей на кріслах колісних для з'ясування індивідуальних потреб;
- подання списків людей з інвалідністю та їхніх будинків, які підлягатимуть обладнанню елементами доступності;
- подання бюджетних запитів на виплату грошової компенсації при обміні житла та на придбання мобільних підйомальних пристроїв на гусеничному ходу;
- обладнання місць проживання людей з інвалідністю пандусами та підйомниками;
- забезпечення функціонування ліфтів та підйомників у будинках, де живуть люди з інвалідністю.

Перший заступник міського голови Полтави Валерій Пархоменко сказав, що готовий винести питання на розгляд сесії міської ради. При цьому як скоро програма перейде з етапу ідеї до реалізації – нині невідомо.

Після завершення війни сотням, чи навіть тисячам людей доведеться знову будувати своє життя. Україна буде інакшою, як і кожен з її громадян. Очевидно, що країну доведеться відбудовувати, але вже за іншими правилами. Вона має стати доступною для людей з маломобільних груп населення, яких стане більше. Суспільство має допомогти їм у цьому, адже кожен у певний етап життя може стати маломобільним – матір'ю чи батьком з дитячим візком, вагітною жінкою, чи людиною з тимчасово втраченими органами чуття.

За два роки повномасштабного вторгнення побільшало

Продовження на наступній сторінці

Безбар'єрні простори на Полтавщині

ЗМІСТ
ЗМІНИ СТВОРЮЄШ ТИ

	гуртожитки та модульні містечка для ВПО	0%
	аеропорти	0%
	будівлі надавачів соціальних послуг	0%
	будівлі органів державної влади та органів місцевого самоврядування	4%
	фінансові установи (банки, поштові відділення, страхові компанії)	0%
	спортивні комплекси, майданчики та стадіони	20%



Початок на попередній сторінці

й людей з інвалідністю, чий життя зламала Росія. Бійці, які втратили кінцівки у боях за Україну, ВПО, яким довелося пристосовуватися на нових місцях – усім їм точно знадобиться підтримка та допомога. Усі вони захочуть жити у доступному середовищі без бар'єрів. Такою може стати й Полтава.

У Полтаві інклюзивна відбудова поки відбувається, здебільшого, лише на папері. Влада зосереджується на освітній, суспільній, інформаційній безбар'єрності, не забезпечивши головну – фізичну:

«Можна зробити доступними працевлаштування, освіту, медицину, але людина з інвалідністю просто не зможе виїхати з дому й дістатися туди, де для неї – увесь спектр послуг», – говорить Сергій Чумак.

Отже, інклюзивну відбудову в Полтаві варто почати з житла. На шляху до доступності – соціальна ізоляція, у якій

змушені жити сотні людей з інвалідністю. Наступне – міська інфраструктура: тротуари, пішохідні переходи, транспорт. Лише після цього влада може братися за доступність освіти, послуг, участі у житті громади тощо.

Розробка Стратегії безбар'єрності та створення спеціальної ради – на початковому етапі з початку року, проте є й досягнення – у новому приміщенні в Полтаві запрацював доступний для людей з інвалідністю ЦНАП. Варто пишатися й тим, що всеукраїнські мережі супермаркетів зробили свої магазини у місті безбар'єрними, а місцеві підприємці намагаються самостійно встановлювати пандуси біля своїх закладів.

Точно можна сказати, що Полтава рухається на шляху до безбар'єрності. Не так швидко, як хотілося, проте рух – це вже успіх. Тож усе, що нині можуть зробити містяни – пришвидшувати рішення влади та заявляти про себе, аби бути почутими.

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Захист прав дітей є одним із пріоритетів держави

З метою забезпечення захисту дитини, яка через складні життєві обставини тимчасово не може проживати разом з батьками, на державному рівні запроваджено та функціонує інститут патронату.

На сьогодні в Полтавській області створено та функціонує 16 патронатних сімей, які виховують 32 дитини.

Патронат над дитиною – це тимчасовий догляд, виховання та реабілітація дитини в сім'ї патронатного вихователя на період подолання дитиною, її батьками або іншими законними представниками складних життєвих обставин.

До сім'ї патронатного вихователя влаштовуються діти, які виховувалися в одній сім'ї або є рідними братами та сестрами. Загальна кількість дітей, визначається наявністю умов для проживання, догляду, виховання та реабілітації дітей.

Строк перебування дитини у сім'ї патронатного вихователя встановлюється органом опіки та піклування та не може перевищувати 3-х місяців. Коли є обставини, що обґрунтовують необхідність і доцільність збільшення вказаного терміну, орган опіки та піклування може його продовжити, однак не більше ніж до шести місяців.

На утримання дитини в сім'ї патронатного вихователя, виплачується допомога у розмірі що становить 2,5 про-

житкового мінімуму для дітей відповідного віку на місяць (для дітей з інвалідністю - 3,5 прожиткового мінімуму).

У разі коли дитині виплачується призначена в установленому порядку стипендія, розмір соціальної допомоги визначається як різниця між 2,5 прожиткового мінімуму для дитини відповідного віку (для дітей з інвалідністю - 3,5 прожиткового мінімуму) та розміром стипендії за попередній повний місяць на момент влаштування дитини до сім'ї патронатного вихователя.

Максимальний розмір допомоги становить на місяць:

- на дітей віком до 6 років - 6407,50 грн
- (на дітей з інвалідністю до 6 років - 8970,50 грн);
- на дітей віком від 6 до 18 років – 7990 грн
- (на дітей з інвалідністю віком від 6 до 18 років - 11186 грн).

Така допомога виплачується на кожну дитину, влаштовану в патронатну сім'ю.

Поряд з цим за надання послуг зі здійснення патронату над дитиною патронатному вихователю виплачується грошове забезпечення в розмірі п'яти прожиткових мінімумів для працездатних осіб на місяць (15140 грн).

У разі, якщо в сім'ї патронатного вихователя перебуває дитина віком до одного року, дитина з інвалідністю, малолітня або неповнолітня вагітна, ВІЛ-інфікована дитина або одночасно двоє й більше дітей, розмір грошового забезпечення збільшується на 10 відсотків за кожну дитину, але сумарно не більше ніж на 50 відсотків.

Відповідно до Закону України „Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування” період отримання грошового забезпечення патронатному вихователю зараховується до страхового стажу.

Призначення й виплата соціальної допомоги, грошового забезпечення та сплата єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування за патронатного вихователя здійснюється управліннями соціального захисту населення за місцем проживання патронатного вихователя з дня влаштування дитини в патронатну сім'ю до дня вибуття з такої родини.



ПОЛТАВСЬКА ОВА
Департамент соціального
захисту населення



**ДЕРЖАВНА
СОЦІАЛЬНА
ДОПОМОГА НА ДІТЕЙ,
ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У
СІМ'Ї ПАТРОНАТНОГО
ВИХОВАТЕЛЯ**

що потрібно знати?



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Лікування пацієнтів із гематологічними захворюваннями

Лікування пацієнтів із гематологічними захворюваннями покривається Програмою медичних гарантій. Вартість медичних послуг медзакладу оплачує Національна служба здоров'я України за пакетом "Лікування та супровід пацієнтів з гематологічними та онкогематологічними захворюваннями в стаціонарних та амбулаторних умовах".

Лікування гематологічних та онкогематологічних захворювань безоплатне у всіх медзакладах України, які мають договір із НСЗУ за відповідним пакетом, незалежно від місця реєстрації пацієнтів. Таких медичних закладів 65, з них 6 у Дніпропетровській області, по 4 у Закарпатській, Кіровоградській, Полтавській та Харківській областях.

Знайти адреси цих лікарень та онкоцентрів допоможе дашборд НСЗУ "Укладені договори про медичне обслуговування населення за програмою медичних гарантій" (у фільтрах оберіть потрібний регіон та потрібну групу послуг за назвою пакету) або наш контакт-центр за номером 16-77. Оператор підкаже найближчий медзаклад із договором.

Для пацієнтів із підтвердженим гематологічним або онкогематологічним захворюванням та пацієнтів у клініко-лабораторній ремісії безоплатними є наступні медичні послуги:

- діагностика та лікування;
- проведення лабораторних досліджень (розгорнутий клінічний аналіз крові на автоматичному гематологічному аналізаторі; цитоморфологічне дослідження клітин крові, диференційований підрахунок лейкоцитів (лейкоцитарна формула), підрахунок кількості ретикулоцитів, біохімічний аналіз крові, коагуляційний гемостаз, визначення рівня та типу нормальних імуноглобулінів IgG, IgA, IgM в сироватці крові, проточна цитофлуориметрія аспіратів кісткового мозку та/або клітин периферичної крові, патоморфологічні, цитологічні та інші дослідження);

#ПМГ_2024

ЛІКУВАННЯ ТА СУПРОВІД ПАЦІЄНТІВ ІЗ ГЕМАТОЛОГІЧНИМИ ТА ОНКОГЕМАТОЛОГІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ:

- лабораторні та інструментальні дослідження
- спеціальна медикаментозна терапія захворювання із забезпеченням проведення терапії супроводу
- лікування методом еферентної терапії та/або із застосуванням аферезу клітин крові
- забезпечення компонентами та препаратами крові
- направлення пацієнтів на реабілітацію чи паліативну медичну допомогу

- інструментальні дослідження (ЕКГ, МРТ, рентген, КТ, ендоскопічні дослідження, УЗД тощо);

- проведення спеціальної медикаментозної терапії захворювання із забезпеченням проведення терапії супроводу;

- лікування методом еферентної терапії та/або із застосуванням аферезу клітин крові;

- цілодобове лікарське спостереження та медсестринський догляд в стаціонарі;

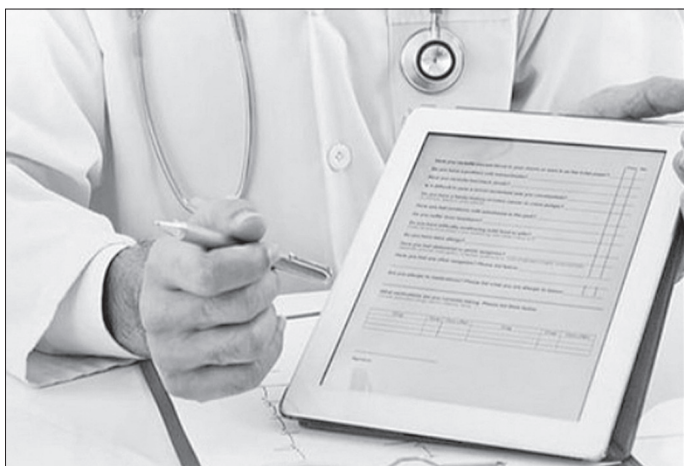
Повний перелік послуг – на сайті НСЗУ в розділі "Вимоги ПМГ 2024" (п. 16).

Зверніть увагу, що пацієнти, яким вже підтверджено діагноз та пацієнти у клініко-лабораторній ремісії можуть проходити лікування та обстеження як амбулаторно, так і в стаціонарі.

Щоб отримати безоплатні медичні послуги за пакетом "Лікування та супровід пацієнтів з гематологічними та онкогематологічними захворюваннями в стаціонарних та амбулаторних умовах", необхідно мати направлення сімейного лікаря, терапевта, педіатра або лікуючого лікаря.

Також підставами надання безоплатних послуг із лікування та супроводу пацієнтів із онкогематологічними захворюваннями є переведення з іншого медичного закладу чи клінічного підрозділу лікарні, доставлення бригадою екстреної медичної допомоги.

Як перевірити медичний висновок тимчасової непрацездатності та електронний лікарняний



Медичний висновок тимчасової непрацездатності (МВТН) та е-лікарняний - це два різні цифрові документи. МВТН - електронний документ, що формується в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ) та засвідчує тимчасову непрацездатність пацієнта. Він є підставою для створення е-лікарняного.

Медичний висновок про тимчасову непрацездатність формується тим лікарем, який надає медичну допомогу, створює відповідні електронні медичні записи та власне проводить лікарську експертизу щодо тимчасової втрати працездатності. Це може зробити як сімейний лікар, так і лікуючий лікар.

Перевірити МВТН можна на порталі «Дія».

У результаті перевірки ви миттєво отримаєте дані про:

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

тип медичного висновку; дату його створення, номер документа, заклад охорони здоров'я, що видав висновок, а також строк дії МВТН (термін непрацездатності пацієнта).

Е-лікарняний - це документ, сформований програмними засобами електронного реєстру листків непрацездатності на підставі медичного висновку про тимчасову непрацездатність, створеного лікарем у закладі охорони здоров'я.

Перевірити статус формування е-лікарняного можна в електронному реєстрі листків непрацездатності Пенсійного фонду України.

Для цього потрібно:

1. Зайти на сторінку portalу Пенсійного фонду України - <https://portal.pfu.gov.ua/>.

2. Увійти в особистий кабінет страхувальника чи застрахованої особи.

3. Перейти в розділ «Мої листки непрацездатності».

4. Перевірити, чи відображається, інформація про поточний листок непрацездатності.

5. Якщо інформація відображається, е-лікарняний створений успішно та буде доступний для вашого роботодавця.

Якщо листок непрацездатності недоступний, необхідно перевірити правильність поданих про вас роботодавцем відомостей в реєстрі застрахованих осіб, а після виправлення неточностей, звернутися до лікаря щодо повторного відправлення медичного висновку про тимчасову непрацездатність до електронного реєстру листків непрацездатності.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

СЬОГОДЕННЯ

Простими словами:

три
вправи

від психологині Маріель Буке
для зміцнення
ментального здоров'я

Не буває поганих чи хороших емоцій. Адже вони - як, приміром, слова - лише передають повідомлення, дають нам інформацію про те, як ми сприймаємо світ і людей навколо. Емоції можуть показати, що нам найбільше болять, у яких ситуаціях ми відчуваємо себе найбільш вразливими і куди треба найперше спрямувати свою увагу - стверджує Маріель Буке, американська психологиня, керівниця центру психічного здоров'я та досліджень «Розірви коло травми».

У новому епізоді подкасту «Простими словами» вона поділилася своїм досвідом та простими техніками розслаблення, які допомагають довгостроково покращити своє ментальне здоров'я.

Часом ми застрягаємо в надмірних емоційних реакціях, що руйнують наші стосунки, заважають рухатися обраним життєвим шляхом, виснажують ментально й фізично. Тривалий стрес і відчуття загрози, з яким ми живемо останні роки, сприяють цьому стану.

Три прості методи самодопомоги

У важкі часи, коли нам дуже потрібна підтримка, голоси близьких людей є майже, як ліки. Але ми на завжди можемо розраховувати на підтримку інших, тому маємо навчитися допомагати собі самі під час складних емоційних станів. Маріель Буке розповіла про три ефективні та доступні тілесно орієнтовані практики, які завжди має у своєму арсеналі та радить своїм клієнтам.

1. Спокійне дихання протягом п'яти хвилин.

Щонайменше хвилина (в ідеалі - п'ять) повільних вдихів і видихів - ефективний спосіб знизити надмірну емоційну реакцію, у якій ми застрягли.

2. Розгойдування з боку в бік.

Коли ми розгойдуємо своє тіло - це стимулює реакцію розслаблення. Це нагадує заколисування, адже саме це ми

Замість йоги. Прості вправи для регулювання емоційних станів від психологині Маріель Буке

робимо з немовлятами, щоб вони заспокоїлися та заснули. Той самий принцип працює і для нервової системи дорослих.

3. Мугикання низьким голосом.

Звучання голосу дуже глибокого, низького тону допомагає нам розслабитися та відчутти себе в більшому спокої. Це не потрібно робити довго, достатньо однієї пісні. Можна обрати одну пісню й замість того, щоб співати слова, просто мугикати її низьким голосом.

Такі прості дії перепрограмовують наш мозок, і в довгостроковій перспективі наше тіло запам'ятовує цей стан емоційної безпеки та спокою. Що більше ми створюємо цих зв'язків усередині вашого мозку та тіла, то важливіше місце вони займатимуть. Попередні зв'язки, які, можливо, виникли внаслідок тривалого стресу чи травми, будуть поступово втрачати силу та припинять керувати тим, як працює наша нервова система.

Великі зміни будуться малими крокам

Щоби впровадити будь-яку нову корисну звичку у свою рутину, нам потрібно поступово вибудовувати свою майстерність. Буке розповідає, що 15 років тому починала з 5-хвилинної практики усвідомленості щоранку. Зараз вона присвячує медитації, практикам вдячності й усвідомленості цілу годину кожного ранку. Для цього потрібно було перебу-



СЬОГОДЕННЯ

дувати все своє життя та розставити пріоритети.

Однак, за словами психологині, ті п'ять хвилин, із яких вона починала, були дивовижними й давали потужний ефект.

На початку шляху зцілення саме такі доступні, але регулярні кроки виявляються набагато ефективнішими, бо не відлякують своєю складністю. Достатньо витратити п'ять хвилин на глибоке дихання чи 60 секунд на розслаблення в перервах між робочими зустрічами, але робити це щодня.

За словами Буке, у світі нейробіології зараз є розуміння, що тілесна пам'ять вимагає приблизно 300–400 повторень практики, щоб це стало новою нормою. Це один рік щоденних повторень. Здається, що це дуже багато, але коли ми замислимося над цим із перспективи всього життя, то побачимо, що багато хто з нас уже два, три, чотири десятиліття перебуває під впливом тих самих емоційних реакцій, які здаються нам непереборними. Але за один рік свідомих зусиль ми можемо їх змінити. Тож варто спробувати!

(Пре)діабет - що це та як розпізнати загрозовий стан?

Цукровий діабет - це одна з наймасштабніших проблем охорони здоров'я. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), кількість хворих на недугу зросла вдвічі за останні 40 років.

Чи можна запобігти розвитку цього підступного захворювання у себе в майбутньому? Так! Однозначно. Якщо вчасно звернути увагу на певні симптоми, зміни в аналізах і покращити спосіб життя.

Наші партнери, команда платформи доказової інформації про здоров'я «Бережи себе» розповідає, що таке предіабет, як його вчасно розпізнати та що робити, щоб хвороба не розвинулась далі.

Що таке предіабет?

Предіабет - це стан, коли людина має підвищений рівень цукру в крові, але нижчий за рекомендований поріг для діагностики цукрового діабету (ЦД). Термін «предіабет» не є повноцінним діагнозом і використовується замість медичних термінів «порушення глікемії натщесерце» та «порушення толерантності до вуглеводів».

Відповідно до критеріїв Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ) норма цукру в крові з вени становить до 6,0 ммоль/л включно.

Якщо цей показник коливається від 6,1 до 7 ммоль/л - лікар може діагностувати порушення глікемії натщесерце.

У випадку, якщо показник - в межах від 7,8 до 11,1 ммоль/л у разі вимірювання цукру після їди або проведення глюкозотолерантного тесту - це свідчить про порушення толерантності до вуглеводів.

Згідно з актуальними рекомендаціями Американської діабетичної асоціації (визнані на міжнародному рівні) предіабет діагностується вже коли цукор натщесерце ста-



новить від 5,6 ммоль/л. Проте важливо пам'ятати - хвороба або стан не діагностуються лише за одним показником.

Чому виникає предіабет?

На рівень цукру в крові впливають такі фактори:

- спосіб життя, зокрема незбалансоване харчування, низька фізична активність, дефіцит сну;
- спадковість (наявність діабету в близьких родичів);
- супутні захворювання (ендокринні, серцево-судинні та інші);
- приймання деяких медикаментів;
- стрес.

Ознаки, на які слід звернути увагу:

- відчуваєте голод і спрагу більше ніж зазвичай;
- частіше ходите в туалет;
- маєте надмірну вагу та ожиріння;
- відчуваєте, що стали менш продуктивними;
- рани загоюються повільніше.

Досить часто симптоми предіабету є не досить вираженими. І підвищений рівень цукру в крові є випадковою знахідкою під час щорічного «чекапу» або ж обстеження супутнього захворювання. Саме тому планові обстеження - правильний і необхідний крок, щоб не прогавити захворювання.

То як можна підтримати здоров'я та уникнути розвитку предіабету в більш загрозовий стан?

Перший та найдієвіший крок до одужання, як і у випадку з діабетом, - це зміна способу життя:

- збалансоване харчування,
- щоденна фізична активність,
- здоровий сон не менше, ніж 7 годин на добу,
- відмова від куріння та вживання алкоголю.

Найчастіше корекції способу життя вистачає, проте іноді лікар може призначити додаткові препарати, з огляду на аналізи.

Щоб визначити, чи маєте ви предіабетичний стан, рекомендуємо пройти тестування за Фінською шкалою оцінки ризику діабету 2 типу.

Бережіть себе та своє здоров'я!

Діна КРИЛОВА, сайт МОЗ України





АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Цього тижня виникне бажання ухвалювати безповоротні, радикальні рішення. Ймовірно, виникне необхідність досліджувати питання користування спільним капіталом, розподілу прибутку, боргових зобов'язань, а також аліментів і спадку. Можливе отримання неприємних відомостей, які стосуються ваших родичів або приятелів.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Хороший час для конструктивного обговорення, корисних суперечок. Максимум спілкування, можливі успішні ділові поїздки і контакти. Ефективність ваших зусиль висока. Період сприятливий для підписання контрактів, важливих документів, вироблення ділової стратегії. Ваші ініціативи будуть оцінені гідно. Остерігайтеся давати необачні обіцянки.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Цього тижня зайвий оптимізм і фінансова екстравагантність, готовність багато чого прийняти на віру можуть підвести вас. Ваші упередження і деякі забобони можуть зашкодити ухвалити вам правильне рішення, побачити перспективи або налагодити довгострокову співпрацю. Реалізація проєктів може виявитися невинновдано дорогою.



РАК (22.06-23.07). Спокій і емоційна стійкість допоможуть вам виконати багато справ. Прислухайтеся до порад жінок – співробітниць і родичок. Їхні справи можуть на якийсь час відволікти, але це вас не обтяжуватиме. Вдало складаються ділові відносини, короткі поїздки і вирішення питань з нерухомістю. Добре приймати в гостях потрібних людей.



ЛЕВ (24.07-23.08). Свобода найближчим часом потрібна на роботі. Ви не зможете вписуватися в рамки, виносити повань керівництва. Водночас ви можете проявити в професії винахідливість, виступити, наприклад, з раціоналізаторською пропозицією. Але одночасно можливе несподіване звільнення, наприклад, потрапляння під скорочення.



ДІВА (24.08-23.09). Дуже вдалий час, що дає можливість змінити домашні умови на кращі. Ймовірний переїзд, отримання квартири, купівля будинку або дачної ділянки, нових меблів і усіляких предметів комфорту, ремонт квартири тощо. Можливий дефіцит матеріальних благ компенсується прагненням розповсюдити свій незаперечний авторитет на домашніх.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Ви відчуваєте нестачу працьовитості та екстравагантні пориви, марнотратство. Все це може призвести до збитків, хоч і неістотних. Невиконання обіцянок впливає на популярність і ставлення начальства. Можливі виробничі сварки, непорозуміння, особливо з партнерами і співробітниками протилежної статі. Виконання планів краще відкласти.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Цей тиждень позитивно проявиться у творчій роботі. Хобі видаватимуть пильної уваги. Можливі різкі повороти в стосунках з дітьми. Руйнуються любовні стосунки, а натомість виникають нові, але й ті та інші можуть бути дивними. А можуть повернутися колишні кохані або коханці. Також можливі нескінченні розриви і руйнування в коханні.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). На вас чекає хаос на роботі, у відносинах з товаришами по службі, а при звільненні з роботи може початися цикл поневірянь у пошуках роботи. Якщо ви маєте медичну професію, може проявитися незвичайна інтуїція в діагностиці. Але ви можете зіткнутися в професії з нечесністю і лукавством товаришів по службі або невдячних клієнтів. Можуть виникнути дивні хвороби.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Постарайтеся правильно розставити пріоритети. Буде краще, якщо ваша активність не розсіється, і ви подбаєте про довготривалі перспективи – як для себе, так і для колективу. Друга половина тижня поставить більш серйозні питання, вирішення яких може істотно змінити ваш соціальний статус. На вихідних виникнуть складнощі в стосунках з дітьми.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Можливий творчий сплеск, успіх у торгівлі, бізнесі, спекулятивній діяльності, вдалі фінансові операції, заповзятливість. У коханні суцільні успіхи, в цей час можна почати багато хороших справ. Творчі починання перспективні. Можливе розпилювання енергії на пристрасті, любовні пригоди і задоволення. Може зав'язатися божевільне кохання.



РИБИ (20.02-20.03). Цього тижня ваші енергія і рішучість направлені на конструктивне вирішення багатьох завдань. Здатність динамічного планування, координації дій і заповзятливість у спілкуванні з колегами та діловими партнерами допоможуть вам. Ваші ініціативи будуть оцінені гідно. Слушний час для переговорів, обговорення подальшої стратегії роботи.



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 ПР

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: 22.04.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412517