



СИЛА ДУХУ

№ 18 (965)

Видається з вересня 2003 року

30 квітня 2024 року

Соціальні послуги стануть ще доступнішими:

Мінсоцполітики прийняло від ЄС та ПРООН програмне забезпечення для онлайн-кабінету кейс-менеджера

Програма розвитку ООН (UNDP) в Україні передала Міністерству соціальної політики України програмне забезпечення «Онлайн-кабінет кейс-менеджера», яке розробили за фінансової підтримки Європейського Союзу (ЄС) в межах проекту «EU4Recovery – Розширення можливостей громад в Україні». Така ініціатива сприяє цифровій трансформації соціальних послуг по всій Україні..

Швидкий доступ до інформації, надійний захист персональних даних та покращення якості послуг – ці та інші переваги програмного рішення відчують не лише соціальні працівники, а й люди та сім'ї, які отримуватимуть соціальні послуги. Фахівці витратять менше часу на те, щоб заповнити документи та звіти, а натомість зможуть зосередитися на наданні послуг.

Так, за словами заступниці Міністра соціальної політики України Уляни Токаревої, перехід на цифрові технології підсилить роботу надавачів соціальних послуг і спростить процес отримання таких послуг.

«Я вдячна всім учасникам процесу цифровізації надання соціальних послуг за те, що ми прийшли до такого вагомого результату. Тепер у нас є програмне забезпечення і воно дає хороший інструмент роботи соціальним працівникам, які працюють на місцях та щоденно заповнюють стоси паперів. Зараз у нас з'являється онлайн-кабінет кейс-менеджера, який дозволить фахівцям соціальної сфери вже працювати в оновленому форматі. Я вдячна всім, хто вірить у соціальну сферу, долучається до процесу її цифровізації, допомагає нам створювати комфортні умови і для надання соціальних послуг, і для їх отримання. Усе це для того, щоб кожна людина мала доступ до соціальних послуг», – додала Уляна Токарева.

Онлайн-кабінет кейс-менеджера розробили для Соціального вебпорталу електронних послуг Мінсоцполітики – підсистеми Єдиної інформаційної системи соціальної сфери (ЄІССС). На

Соцпорталі Мінсоцполітики також будуть доступні електронні кабінети отримувача та надавача соціальних послуг. Їхня онлайн-взаємодія сприятиме швидшому, прозорішому та ефективнішому процесу надання послуг.

Керівник програм співробітництва Представництва ЄС в Україні Штефан Шльойнінг наголосив на зобов'язанні ЄС підтримувати розвиток України, зокрема через ініціативи, які сприяють цифровізації. «ЄС підтримує шлях України до відновлення та прогресу. Визнаючи ключову роль цифрових технологій, ЄС надає пріоритет посиленню цифрового розвитку в межах власних кордонів і поширює ці зусилля на стратегічних партнерів, маючи на меті сприяти створенню єдиного та інноваційного цифрового середовища», – сказав Штефан Шльойнінг.

Постійний представник UNDP в Україні Яко Сільє зазначив, що UNDP разом із ЄС та іншими партнерами з розвитку допомагає Україні впроваджувати електронні послуги та онлайн-платформи, які стають стандартом для надання якісних адміністративних послуг. «Наша співпраця - це крок до посилення цифровізації та впровадження ефективних методів адміністрування соціальних послуг, - сказав він. - Ми впевнені, що такі технологічні інструменти можуть полегшити надання ефективної та персоналізованої підтримки тим, хто її потребує, а це, своєю чергою, сприятиме зміцненню та підвищенню життєстійкості громад».

Програмне забезпечення «Онлайн-кабінет кейс-менеджера» розробило ТОВ «РЕНОМЕ-СМАРТ»

Анонс

2 стор.

Впроваджується цифровий медичний висновок кандидатів у сімейні форми виховання

3-4 стор.

Українцям, які працювали за кордоном, зараховуватиметься страховий стаж, одержаний в інших країнах

5-6 стор.

Безбар'єрність та доступність послуг архівних установ та установ страхового фонду документації

6-7 стор.

Українські педіатри можуть допомагати не лише в питаннях фізичного здоров'я дитини, але й ментального

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!

Уряд ухвалив постанову щодо змін переліку наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів

Постанова прийнята з метою ефективної боротьби з незаконним виробництвом, обігом та немедичним споживанням синтетичних наркотиків, в тому числі завдяки посиленню заходів контролю за прекурсорами. Таким чином перелік наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів розширили та актуалізували. Крім того, ухвалені зміни посилюють держконтроль за обігом цих засобів та розширюють можливість працівникам правоохоронних органів України документувати злочинну діяльність осіб, які займаються незаконним виготовленням та збутом таких наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів.

Згідно із законодавством України наркотичні засоби, психотропні речовини і прекурсори з урахуванням доцільності їх використання у медичній практиці та залежно від ступеня їх небезпечності для здоров'я людини і застосовуваних заходів контролю за їх обігом включаються до відповідних списків. Постанова приводить чинне законодавство у відповідність до міжнародних договорів та дозволяє посилити державний контроль за обігом низки наркотичних засобів і речовин.

Зміни та доповнення до переліку засобів розроблені за результатами проведеного моніторингу наркоситуації МОЗ спільно з Міністерством внутрішніх справ, Державним бюро розслідувань, Національною поліцією України, Службою безпеки України, науково-дослідними й експертними установами стосовно вилучень із незаконного обігу, проведених експертних досліджень та експертиз та фактів отруєнь чи летальних випадків внаслідок вживання речовин не за медичним призначенням.

Також зміни включають рекомендації ВООЗ щодо встановлення заходів контролю на міжнародному рівні за обігом таких засобів і речовин та рішень Комісії ООН з наркотичних засобів, стосовно включення низки речовин, що мають психоактивну дію, до таблиць засобів і речовин, що перебувають під міжнародним контролем, затверджених Єдиною конвенцією про наркотичні засоби 1961 р., Конвенцією про психотропні речовини 1971 р. та Конвенцією ООН про боротьбу проти незаконного обігу наркотичних засобів і психотропних речовин 1988 р.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

В Україні впроваджується цифровий медичний висновок кандидатів у сімейні форми виховання

Сьогодні процеси, пов'язані з влаштуванням дитини в сімейну форму виховання в Україні, на жаль, асоціюються з чергами, виснажливими бюрократичними процедурами та нескінченними паперами. Це стосується, в тому числі, й проходження медичного обстеження осіб, які хочуть стати кандидатами в сімейні форми виховання.

Мова про кандидатів в усиновлювачі, опікуни/піклувальники, батьки-вихователі дитячих будинків сімейного типу (ДБСТ), прийомні батьки та патронатні вихователі.

Для того, щоб спростити шлях кандидата, МОЗ, НСЗУ спільно з Мінсоцполітики та Нацсоцслужбою за ініціативи Офісу Президента та першої леді оптимізують процес медичного огляду та впроваджують новий цифровий продукт - медичний висновок щодо результатів медичного огляду кандидата в сімейні форми виховання. Допуск у частині стану здоров'я - одна з вимог, передбачена законодавством, для взяття на облік кандидатів у сімейні форми виховання.

Сьогодні такий висновок можна отримати лише у паперовій формі після проходження медичного огляду у п'яти лікарів та, зокрема, після отримання довідки щодо перебування обліку в психоневрологічному та наркологічному диспансерах.

Такий шлях є ускладненим для людини, при чому він не завершується у стінах лікарні, адже далі кандидат має подати паперовий медичний висновок серед решти обов'язкових документів до служби у справах дітей або завантажити сканкопію документа, якщо подає заяву через портал «Дія», а потім все одно донести оригінал службі.

Натомість оновлений процес медичного огляду передбачатиме, що сімейний лікар чи терапевт буде координувати огляд та лише за потреби скерує пацієнта до лікарів-спеціалістів.

Увесь процес буде супроводжуватися та фіксуватися в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ), забезпечуючи прозорий та об'єктивний огляд. Вже за результатами



огляду сімейний лікар сформує в системі цифровий медичний висновок.

З впровадженням цифрового медвисновку буде забезпечено обмін інформацією між медичною та соціальною стороною. Так, людині не знадобиться зберігати та подавати паперові копії медичного документа.

Зміни дозволять пришвидшити процес, зменшити бюрократію та паперову тяганину кандидатам в усиновлювачі, людям, які мають намір узяти під опіку/піклування, стати прийомними батьками або батьками-вихователями для дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, або надавати послуги патронату над дитиною, яка перебуває у складних життєвих обставинах.

Водночас уряд вже працює над оптимізацією процесу щорічного огляду дітей сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, та впровадженням відповідного цифрового медичного висновку.

Представники служби у справах дітей зможуть подати відповідний запит та отримати від ЕСОЗ інформацію про результати обстеження, а кандидати в сімейні форми виховання матимуть повну та прозору інформацію про здоров'я дитини.

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Верховна Рада прийняла у першому читанні закон, що започатковує створення системи обліку осіб, життя та здоров'я яких зазнало шкоди внаслідок збройної агресії рф



За понад два роки повномасштабної війни, розв'язаної російською федерацією, велика кількість українців постраждали від злочинів країни-агресора. Загибель або зникнення безвісти близьких та рідних, примусове переміщення, фізичні і психологічні травми, отримання інвалідності, – на жаль, це відбувається з кимось з українців щодня.

Для фіксації матеріальної шкоди і подальшого надання допомоги постраждалим, в країні вже діє Реєстр пошкодженого та знищеного майна. Проте обліку даних про постраждалих, які зазнали нематеріальної шкоди – тобто завданої життю та здоров'ю людини – поки що не існує.

Сьогодні Верховна Рада прийняла у першому читанні проект Закону, який дозволяє виправити цю прогалину. Мова йде про законопроект №10256, який розроблений Мінсоцполітики спільно з широким колом міжнародних та українських експертів.

Цей законопроект дасть можливість створити Державний реєстр осіб, постраждалих внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України, і тим самим – забезпечити збір та облік інформації про шкоду, завдану країною-агресором життю і здоров'ю наших громадян.

В свою чергу, це дасть змогу державі і громадянам не просто фіксувати всі факти нанесення шкоди життю і здоров'ю, а сформулювати набори даних, які в майбутньому можуть допомогти довести завдану шкоду при зверненні громадян до Міжнародного компенсаційного механізму за відшкодуванням збитків за рахунок репарацій.

Крім того, створення системи обліку осіб, життя і здоров'я яких постраждало внаслідок російської агресії, дасть можливість Міністерству соціальної політики надавати соціальну підтримку особам, які постраждали, значно раніше – не чекаючи, поки така особа отримає бюрократичні підтвердження і відповідний “статус” (ВПО, особи з інвалідністю і т.д.).

Державний реєстр осіб, постраждалих внаслідок збройної агресії, має стати складовою загальної екосистеми системи реєстрів шкоди і збитків, завданих російською агресією.

Крім того, створення Реєстру постраждалих забезпечить облік видатків державного та місцевого бюджетів, які спрямовуються сьогодні на надання підтримки українцям, що постраждали від війни. У подальшому Україна планує також використати інформацію про всі види шкоди і видатки в результаті агресії росії для отримання репарацій.

При призначенні пенсії українцям, які працювали за кордоном, зараховуватиметься страховий стаж, одержаний в інших країнах

25 квітня, Верховна Рада ухвалила Законопроект, який розв'язує одразу декілька проблемних питань із призначенням пенсій, які виникли в наших громадян через початок повномасштабної російської агресії.

Мова йде про законопроект №9453, який було розроблено Мінсоцполітики і сьогодні ухвалено Парламентом в другому читанні і в цілому.

Після широкомасштабного вторгнення рф Україна розірвала дипломатичні відносини з країною-агресором. Контакти та документообіг між державними установами – у т.ч. Пенсійними фондами – були припинені, а обмін документами, які засвідчують тривалість трудового стажу та суми заробітку – неможливий.

Як наслідок, українці, які переїхали до України з тимчасово окупованих територій АР Крим, Донецької та Луганської областей, не могли виконати вимогу діючого до сьогодні вимогу закону – підтвердити, що вони не отримують пенсію від пенсійних органів рф, і відповідно, отримати призначення пенсії в Україні.

Крім того, рф і Україна вийшли з Угоди між державами-учасницями СНД про гарантії прав громадян цих країн щодо пенсійного забезпечення. У зв'язку з цим українці, які частину свого професійного життя працювали в Рф, Білорусі, Вірменії, Казахстані, Киргизстані, Таджикистані,



Туркменістані, Узбекистані, втратили можливість включати періоди такої роботи в свій страховий стаж в Україні. Це, в свою чергу, призводило до зменшення їхніх пенсійних прав, і, відповідно, розмірів пенсії (або взагалі позбавляло право на призначення пенсії).

Ухвалений сьогодні законопроект №9453 вирішує ці, і низку інших суттєвих проблем у сфері пенсійного забезпечення.

Продовження на наступній сторінці

**Початок на попередній сторінці**

По-перше, спрощується механізм відновлення виплати пенсій для кримчан. Скасовано вимогу отримання інформації від Пенсійного фонду рф.

Відтепер людині, яка переїхала з Криму, достатньо подати заяву, в якій зазначити, що вона не отримує пенсію в Криму і бажає її отримувати в Україні. Для розрахунку пенсії можна надати трудову книжку або пенсійну справу (якщо вона є на руках). Жодних підтверджень від Пенсійного фонду країни-агресора не потрібно.

По-друге, для визначення права на пенсію враховуватиметься страховий стаж, одержаний в інших країнах, навіть якщо з цією країною не укладено угоду щодо пенсійного забезпечення.

Тобто людина, після повернення з-за кордону, наприклад, з Італії, матиме можливість зарахувати період роботи в цій країні для визначення права на призначення пенсії в Україні в 60, 63 або 65 років. Для цього необхідно буде надати Пенсійному Фонду документ, що підтверджує роботу

за межами України.

Звертаємо увагу, що для визначення розміру пенсії будуть враховуватись лише внески / ЄСВ, сплачені в Україні (т.зв. "пропорційний" принцип нарахування пенсії). Тобто розмір призначеної пенсії залежатиме від кількості сплачених в Україні страхових внесків (чим більше розмір внесків, – тим більша пенсія) та стажу роботи, який людина напруцювала до 1 січня 2024 р., а час виходу на пенсію враховуватиме роботу як в Україні, так і за кордоном.

По-третє, до страхового стажу при призначенні пенсії в Україні не зараховуватиметься робота на країну-агресора після 2014 р.

Закон передбачає НЕ зараховувати до страхового стажу з 19 лютого 2014 р. періоди військової служби у силових структурах, незаконних збройних чи воєнізованих формуваннях, судових або правоохоронних органах держави-агресора на тимчасово окупованих територіях, а також добровільне зайняття посад у незаконних органах влади.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

У чому небезпека гомофільної інфекції і якими вакцинами в Україні проводять профілактичні щеплення?

Гомофільна інфекція - гостра інфекційна хвороба, збудником якої є гомофільна паличка *Haemophilus influenzae* типу b (Hib-інфекція). Найчастішими клінічними формами гомофільної інфекції є менінгіт, середній отит і пневмонія. Гомофільна інфекція характеризується переважним ураженням органів дихання, центральної нервової системи та розвитком гнійних вогнищ у різних органах. Єдиним профілактичним захистом є вакцинація, яка передбачена Календарем профілактичних щеплень.

Гомофільна інфекція передається повітряно-крапельним шляхом, проте у маленьких дітей шлях передачі може бути контактним. Збудник інфекції локалізується на слизовій оболонці верхніх дихальних шляхів. Найчастіше хворіють діти віком від 6 місяців до 4 років. Рідше хворіють

новонароджені, діти старшого віку і дорослі. Заразитися можна лише від хворої людини.

В Україні за 2023 рік зареєстровано 8 випадків. За три місяці 2024 року захворіло двоє людей, що на два випадки більше аналогічного періоду минулого року, коли не зареєстрували жодного випадку - повідомляють у Центрі громадського здоров'я МОЗ України.

Вакцинація дітей може проводитись моновакцинами та комбінованими вакцинами, що містять Hib-компонент. Щеплення необхідно проводити за схемою 2-4-12 місяців. Щеплення проводиться дітям до 5 років. Вакцина рекомендована людям з групи ризику, які не були вакциновані раніше. Дорослі можуть вакцинуватись проти Hib-інфекції власним коштом.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Тиждень імунізації

Національний календар профілактичних щеплень - це документ, що містить перелік обов'язкових профілактичних щеплень та оптимальні строки їх проведення.

Національний календар щеплень базується на міжнародному досвіді проведення імунізації, а також відповідає рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Імунізація є безпечним та ефективним способом захисту дітей та дорослих від небезпечних інфекційних хвороб та їхніх ускладнень. Особливо це вкрай важливо під час війни.

Згідно з Національним календарем профілактичних щеплень кожна дитина в Україні до 16 років має отримати щеплення від 10 небезпечних інфекцій: гепатиту В, туберкульозу, кору, паротиту, краснухи, дифтерії, правця, кашлюка, поліомієліту та гомофільної інфекції типу b. Дорослі мають кожні 10 років ревакцинуватись від дифтерії та правцю. А саме:

- гепатит В: у першу добу життя, через 2 та 6 місяців;
- туберкульоз: на 3-5 добу;
- кір, паротит, краснуха: перша доза у 12 місяців, друга – у 6 років;
- дифтерія, правець: у 2, 4, 6 та 18 місяців, тоді у 6 років і ревакцинація через кожні 10 років;
- кашлюк: у 2, 4, 6 та 18 місяців;
- поліомієліт: у 2, 4, 6 та 18 місяців, а тоді у 6 та 14 років;
- гомофільна інфекція: у 2,4 та 12 місяців.
- першу планову ревакцинацію дорослих, які раніше були щеплені від дифтерії та правцю проводять у віці 26 років з подальшою плановою ревакцинацією з мінімальним інтервалом 10 років.

Пам'ятайте, для того щоб запобігти спалахам хвороб та захистити тих людей, яким за віком чи через важкі хвороби та стани тимчасово не можна вакцинуватись від певних хвороб, потрібен колективний імунітет. Для цього 95% дітей мають бути щеплені всім, що належить у їхньому віці, а не менше 80% дорослих мають вчасно робити бустерні щеплення від правця й дифтерії.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Рання діагностика новоутворень

В 2024 році, як і раніше, «Програма медичних гарантій» покриває ранню діагностику новоутворень.

Це:

- Мамографія – обстеження молочних залоз.
- Гістероскопія – обстеження порожнини матки та цервікального каналу.
- Езофагогастродуоденоскопія (гастроскопія) – обстеження стравоходу, порожнини шлунка та дванадцятипалої кишки.
- Колоноскопія – обстеження товстої кишки
- Цистоскопія – обстеження уретри та сечового міхура.
- Бронхоскопія – обстеження трахеї та бронхів.

Як зробити такі обстеження безоплатно?

Підставою для надання даних медичних послуг безоплатно є електронне направлення від сімейного або лікуючого лікаря. Лікар має направити пацієнта чи пацієнтку на обстеження при наявності симптомів, які можуть свідчити про відповідні захворювання:

- мамографія, колоноскопія – вік від 40 років;
- цистоскопія, езофагогастродуоденоскопія, гістероскопія, бронхоскопія – від 50 років.

З направленням потрібно звернутись до тих медичних закладів, які уклали договір з НСЗУ на відповідну послугу. Кількість медзакладів з договорами:

- пакет “Мамографія” – 258;
- пакет “Колоноскопія” – 582;
- пакет “Бронхоскопія” – 283;
- пакет “Гістероскопія” – 484;
- пакет “Езофагогастродуоденоскопія” – 701;
- пакет “Цистоскопія” – 398.

Побачити їх можна на дашборді <https://cutt.ly/3w6Lx89Y>. Або ж зателефонуйте до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77, оператор допоможе знайти найближчий заклад.

Що безоплатно отримують пацієнти в межах пакету з ранньої діагностики новоутворень?

#ПМГ_2024

РАННЯ ДІАГНОСТИКА НОВОУТВОРЕНЬ:

- мамографія
- колоноскопія
- бронхоскопія
- цистоскопія
- гістероскопія
- езофагогастродуоденоскопія

До безоплатної послуги входить:

- консультація лікаря перед дослідженням
- аналіз проведених раніше досліджень (за наявності)
- власне дослідження (мамографія, колоноскопія, бронхоскопія, цистоскопія, гістероскопія чи езофагогастродуоденоскопія)
- місцева або загальна анестезія при проведенні гістероскопії, бронхоскопії, езофагогастродуоденоскопії, колоноскопії та цистоскопії, а також консультація анестезіолога перед анестезіологічним забезпеченням
- опис результатів досліджень рентгенолога
- надання результатів обстеження на плівці та/або запис на цифровий носій пацієнтів (за бажанням) тощо.
- Чи можна зробити безоплатно амбулаторно мамографію та колоноскопію до 40 років, а бронхоскопію, гістероскопію, езофагогастродуоденоскопію, цистоскопію безоплатно до досягнення 50 років?
- Так. Пацієнтам, які не відповідають критеріям за віком, але мають направлення від лікаря, такі послуги надають безоплатно. Але звертатись потрібно в той медичний заклад, який має договір за пакетом “Профілактика, діагностика, спостереження та лікування в амбулаторних умовах” та відповідне обладнання.

СЬОГОДЕННЯ

Безбар'єрність та доступність послуг архівних установ та установ страхового фонду документації

Безбар'єрність - це універсальне поняття, яке має бути присутнім у всіх напрямках суспільного життя. Якщо ми чітко проводимо кордони “нам важлива безбар'єрна освіта, безбар'єрний транспорт, безбар'єрні медичні послуги”, то може скластися ситуація що поза цими напрямками люди стикаються з проблемами.

Тому завжди неймовірно тішать новини про те, як найрізноманітніші напрями стають більш доступними для всіх людей, незалежно від їхнього віку, статі, стану здоров'я тощо.

Тому захід з питань безбар'єрності та доступності послуг архівних установ та установ страхового фонду документації, що був проведений днями Центральним державним

архівом громадських об'єднань та українки, залишив дуже позитивні та теплі відчуття.

“Для нас важливі користувачі, і це чітко вкладається в нову концепцію людиноцентричності, адже, як я неодноразово наголошував, архіви без людей - це просто склад документів”, - зазначив у вітальному слові Анатолій Хромов, Голова Державної архівної служби України.

Під час заходу ми мали можливість дізнатися про прагнення до доступності центральних державних архівних установ та установ страхового фонду документації, про аналіз проблем, з якими стикаються люди, які потребують доступу до послуг, а також про те, як ці проблем планується розв'язувати.

Продовження на наступній сторінці



СЬОГОДЕННЯ

Початок на попередній сторінці

Також під час свого виступу Тетяна Шевченко, перша заступниця Голови Державної архівної служби України, презентувала методичні рекомендації «Доступність публічних послуг державних архівних установ та установ страхового фонду документації з урахуванням потреб маломобільних груп населення, включаючи осіб з різним рівнем комунікаційних можливостей».

Ці рекомендації було створено на виконання зобов'язання, що взяла на себе Державна архівна служба України в межах реалізації Стратегії безбар'єрності. Вони допоможуть всім численним архівним службам створити більш комфортні умови для користувачів. І це добра новина, адже архіви - це наша історична пам'ять, це те, що ми маємо знати. І чим більше людей зможуть отримати доступ до цієї інформації, тим краще буде для суспільства.

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



Українські педіатри можуть допомагати не лише в питаннях фізичного здоров'я дитини, але й ментального - програма mhGAP в дії

Звернення до педіатра з приводу фізичного здоров'я дитини - звичайна практика. Але з початком широкомасштабної війни серед скарг та питань, з якими звертаються до дитячого лікаря, почастишали запити щодо психоемоційного стану дітей, розладів сну і харчування тощо. Щоб мати змогу допомогти й надати кваліфіковані послуги, педіатри, разом з іншими працівниками первинної ланки меддопомоги, проходять навчання за програмою mhGAP.

Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) - глобальна програма для лікарів «первинки», яка розроблена

ВООЗ і впроваджується за підтримки Міністерства охорони здоров'я України. Масштабування навчання відбувається в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - ініціативи Олени Зеленської.

«Від початку війни значно збільшилась кількість дітей, в яких спостерігається тривожність, депресія, безсоння та роздратованість, - каже Ярина Помінчук, лікарка-педіатриня з Івано-Франківська. - Багато пацієнтів не хочуть звертатися до психолога або психіатра за допомогою. Діти більше довіряють дитячому лікарю, шукають підтримку у свого педіатра».

Знання, отримані під час навчання, допомагають лікарцям надавати своїм пацієнтам - а їх у неї майже тисяча - необхідну підтримку та допомогу у питаннях ментального здоров'я.

Часто трапляється так, що пацієнти звертаються до лікаря через якісь фізичні негаразди. Але під час прийому з'ясовується, що причина полягає у площині психічного здоров'я. І робота з ментальним здоров'ям допомагає позбутися проблем із фізичним.

Як приклад, пані Ярина наводить історію із власного досвіду, коли до неї по допомогу звернулася дівчина-підліток. Її турбували пригнічений настрій, швидка втомлюваність, безсоння, частий головний біль та посилене серцебиття. Після обстеження не знайшлося жодних відхилень, але отримані під час навчання на курсі mhGAP допомогли лікарці виявити справжню причину погіршення самопочуття.

У ході довірливої розмови дівчинка зізналася: «У мене "війна" вдома. Розлучаються батьки. Я не знаю, що буде далі. Я нічого не хочу...».

Виявилось, що окрім болючих переживань, у неї погіршилася успішність у школі, вона стала менше спілкуватися з друзями, закинула танцювальний гурток, у якому займалася кілька років.

Лікарка призначила медикаментозне лікування для покращення сну й зменшення тривожності та скерувала дити-



ну до психолога. Згодом стан дівчинки покращився, зменшилась тривожність, вона із задоволенням знову почала відвідувати танцювальний гурток.

«Головне - вчасно розпізнати проблему і за глобальними проблемами в цей важкий час не дати зруйнуватися ментальному здоров'ю дітей», - резюмує педіатриня Івано-Франківського КНП «Центр первинної медичної і консультативно-діагностичної допомоги» Ярина Помінчук.

За спостереженнями її колеги з Тернополя Наталії Каліновської, батьки маленьких пацієнтів та підлітки здебільшого позитивно реагують, коли дізнаються, що їхній лікар-педіатр може надавати фахову допомогу з ментального здоров'я. Вони цінують те, що можуть отримати послуги з фізичного та з ментального здоров'я в одній установі.

«Під час надання консультацій батькам з приводу гострих та хронічних захворювань, зауважила що вони потребують також вирішення питань психологічних розладів у дитини, правильного харчування, режиму сну та відпочинку, котрі в останні роки стали одними з найпоширеніших проблем у моїх пацієнтів», - зізнається фахівчиня КНП «Тернопільська міська дитяча комунальна лікарня».

Для того, щоб надавати якісну допомогу пацієнтам із психічними розладами, лікарка пройшла навчання mhGAP від ВООЗ.

«Навчання ВООЗ mhGAP є дуже корисним та необхідним для мене як працівника первинної ланки. Адже ми часто є першими, хто зустрічається з пацієнтами із ментальними розладами. Тому отримані знання під час навчання, дають змогу надавати своєчасну та ефективну допомогу пацієнтам, адже протягом останніх двох років кількість скарг на ментальні розлади, зокрема на стрес, депресію, значно збільшилася. Це пов'язано з низкою факторів, зокрема з пандемією COVID-19, війною в Україні, частими повітряними тривогами», - пояснює Наталія Каліновська.

Для піклування про ментальне здоров'я дітей, педіатриня радить звернути увагу на наступні аспекти:

- фізичне здоров'я дитини: і найперше - правильне харчування та режим дня;

- ментальне здоров'я батьків. Діти завжди дивляться на приклад батьків. Тому найкраще, що ми можемо зробити - це піклуватися про власне ментальне здоров'я;

- повсякденна підтримка дитини. Важливо, щоб з батьками дитина відчувала себе у безпеці, а дім повинен стати для неї надійною фортецею. Умовою нормального психологічного розвитку дитини є спокійна та доброзичлива атмосфера вдома.

Нагадаємо, послуги з охорони психічного здоров'я можна безоплатно отримати у сімейного лікаря, терапевта та педіатра, які працюють у закладах із договором на пакет «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги». Сімейний лікар жодним чином не замінить психолога, психотерапевта або психіатра, але він зможе надати допомогу пацієнту і у разі потреби - перенаправити до вузького фахівця.

Нині понад 4650 лікарів-педіатрів пройшли курс навчання за програмою mhGAP «Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги з використанням керівництва mhGAP».

Якщо лікар вашої дитини пройшов відповідну підготовку, він зможе за вашою згодою провести скринінг наявності психічних розладів та оцінку психічного стану, дати поради щодо збереження ментального здоров'я та за потреби скерує до вузького спеціаліста. Якщо ж ваш педіатр немає відповідної підготовки - попросіть його скерувати вас до фахівця, який може надати необхідні вашій дитині послуги.

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

Крім того, проконсультуватися щодо питань ментального здоров'я вашої дитини можна зі своїм сімейним лікарем чи терапевтом. Сьогодні близько 7000 сімейних лікарів та 1300 терапевтів пройшли навчання за програмою mhGAP щодо основ ментального здоров'я та надають безоплатні послуги за пакетом «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги».

Загалом це армія з понад 10 000 фахівців, до яких ви можете звернутися з питаннями ментального здоров'я свого та вашої дитини.

Знайти фахівця можна на сайті НСЗУ, скориставшись онлайн-мапою: <https://cutt.ly/Qw1vxES8>.

Для пошуку лікаря для дитини у вкладці Надавачі медичної допомоги за напрямом «Психологічна та психіатрична допомога» серед фільтрів ліворуч оберіть населений пункт, а також потрібного лікаря.

Якщо скористатися картою немає можливості, зателефонуйте до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77 або до контакт-центру МОЗ за номером 0-800-60-20-19 та запитайте про лікаря для вашої дитини.

Довголіття зв'язали з манерою ходьби

Ходьба корисна для здоров'я, відзначають медики. Прості фізичні вправи, до яких відносяться прогулянки, знижують ризик багатьох захворювань.

Вирішальну роль відіграють темп і тривалість ходьби. Середній крок у порівнянні з повільним здатний знизити ризик передчасної смерті на 20%.

При цьому швидкий темп (близько 6,5 км/год) ходьби знижує ризик смерті від загальних причин на 24%. Вчені прийшли до такого висновку в ході дослідження, яке вивчало зв'язок

швидкої ходьби з тривалістю життя і впливом на неї різних факторів: загальних показників, серцево-судинних захворювань, раку.



Фахівці уточнюють, що прогулянки тривалістю 30 хвилин п'ять разів на тиждень можуть знизити ризик ішемічної хвороби серця приблизно на 19%.

Крім того, дослідження показало, що 15-хвилинна прогулянка три рази на день (після сніданку, обіду та вечері) стабілізує рівень цукру в крові краще, ніж 45-хвилинна прогулянка в інший час протягом дня.

Ходьба також здатна зміцнити імунітет і захистити організм від вірусних інфекцій.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Тиждень заспокоєння та тиші. Минулі неприємності, конфлікти і навіть ворожнеча можуть забутися. Посилюються життєвий потенціал та упевненість. Спілкування з друзями, зустрічі з цікавими людьми або творчі пошуки успішні і принесуть задоволення. Життєвий досвід близьких людей може підказати потрібний напрям.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). У Тельців можуть з'явитися хороші можливості для плідного спілкування. Багато з вас будуть доволі байдужі до грошей, особливо ті, які не відчувають гострої потреби. В результаті несподіваних подій стосунки з близькою людиною можуть не скластися. У другій половині тижня ви відчуєте неспокій і невдоволення своїм оточенням.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Ймовірно, вас чекають ділові та особисті побачення, а також оформлення важливих паперів. Емоційна нестабільність не сприятиме взаєморозумінню. Бажання змін може підштовхнути до безуспішного пошуку допомоги в зовнішньому середовищі. Ваш ентузіазм може прийняти форму надмірної допитливості та марнотратства.



РАК (22.06-23.07). Суперечливі тенденції зберігаються. Раків може оточувати загальний спокій. Але потім радощі та невдачі почнуть чергуватися. Зміна настрою або нездатність концентруватися можуть зашкодити впоратися з буденними справами. Тиждень пов'язаний з образами, ілюзіями. Можуть виникнути невеликі проблеми зі здоров'ям.



ЛЕВ (24.07-23.08). Цілком можливо, що ви зможете проявити свої таланти і здібності на найрізноманітніших рівнях, вразити суспільство, привернути увагу осіб протилежної статі. Зірки не радять звертати з вибраного шляху – краще довести справу до кінця. В особистому житті вас може захопити дуже сильне почуття – кохання вірогідне так само, як і ненависть.



ДІВА (24.08-23.09). Сприятливий тиждень. Можливо, що захопленість справою і приголомшлива працездатність позитивно позначаться на результатах роботи. З другої половини тижня вірогідні деякі труднощі. Можливо, ваші захопленість і прагнення до матеріального благополуччя закрили від вас дійсний стан справ або відштовхнули від вас друзів.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Цей тиждень буде дуже напруженим. Ви можете зазнати тимчасової невдачі в новій справі. Готуйтеся до перевірки життєвих принципів і світогляду. Неприємні новини або помилкова інформація можуть призвести до помилкових дій. Напружена обстановка в суспільному житті може пригноблююче вплинути на вашу психіку.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Несприятливий тиждень для укладення шлюбу, переїзду, подорожей. Більшість Скорпіонів насторожить благополуччя, що встановилося. Вони можуть раптом на що-небудь обуритися, бурхливо відреагувати на щось, але незабаром заспокояться і забудуть про те, що трапилося. Не варто призначати ділові зустрічі, та інші збори.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Зірки налаштовані до Стрільців прихильно. Цілком можливо, що володарям цього знаку вдасться створити якийсь стартовий майданчик для майбутніх успіхів. Цього тижня вірогідні колективні заходи, причетність до життя навколишніх людей. Напружений емоційно тиждень. Вірогідні зриви, поганий настрій, самокритика.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Тиждень припускає отримання внутрішньої сили, накопичення, радості буття. Хороший тиждень для укладення шлюбу, подорожей і прогулянок. У другій половині тижня можливе душевне хвилювання, викликане радісними подіями. Прекрасний тиждень для спілкування з друзями, прийому гостей. Тиждень сприятливий для зачаття, лікування, медитації.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). У першій половині тижня вірогідні суперечки з людьми з вашого оточення. Водоліям належить багато працювати. Краще взятися за одну справу, але зробити її якісно. Тиждень не сприятливий для колективних дій, оскільки за паперами або документами можуть виникнути проблеми, які вам доведеться розв'язувати власноруч.



РИБИ (20.02-20.03). На цьому тижні вірогідні втрати документів, пограбування, пожежі. Зустріч з давнім другом або подругою може скрасити ваше існування, нагадавши про найщасливіші дні життя. Можлива критика на їхню адресу. Тиждень припускає помилки, підкорення розуму відчуттям, спокуси. «Враженням» Рибам буде важко перемогти своє «Я».



**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: 29.04.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412518