



Сила духу - не просто слова! Сила духу - це правда жива!



Видається з вересня 2003 року
6 серпня 2024 року

СИЛА ДУХУ

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 32 (979)

Паралімпіада військових часів



Літні Паралімпійські ігри 2024 (офіційно - XVII літні Паралімпійські ігри) пройдуть з 28 серпня по 8 вересня 2024 р. в столиці Франції Парижі. Національною паралімпійською збірною командою України заплановано участь у 17 видах спорту (бочка, пара бадмінтон, пара веслування академічне, пара велосипедний спорт, волейбол сидячи, голбол, дзюдо, пара легка атлетика, пара теніс настільний, пара пауерліфтинг, пара параканое, пара триатлон, пара плавання, пара стрільба кульова, пара стрільба з лука, пара тхеквондо, фехтування на візках) із 22 видів спорту, представлених на Іграх.

Наша паралімпійська команда України здобула 126 ліцензій на участь у XVII літніх Паралімпійських іграх 2024 року (6 – пара стрільба кульова, 3 – пара велосипедний спорт, 27 – пара легка атлетика, п'ять – пара стрільба з лука, 37 – пара плавання, три – бочка, 5 – пара каное, 9 – пара теніс настільний, 4 – пара веслування академічне, 1 – голбол, 1 – пара тхеквондо, 2 – пара бадмінтон, 1 – волейбол сидячи, 9 – фехтування на візках, 5 – пара пауерліфтинг, 1 – пара триатлон, 7 – дзюдо) для 141 спортсмена (96 чоловіків та 45 жінок).

Кожен з нас розуміє важливість та актуальність таких заходів навіть у військовий час. Сьогодні, як ніколи, потрібно розвивати клубний спорт. Так було 35 років назад. Дуже важливо, щоб ми працювали із врахуванням попереднього досвіду і не повторили тих помилок, але додали набагато більше в цій роботі.

Рекреаційний, адаптаційний, широкий спорт, спорт для всіх... Назв і визначень багато, та завдання одне – підтримати людину у найтяжчі моменти її життя і зробити його повноцінним, осмисленим і прекрасним. Мінімум у кожному обласному центрі мають працювати спортивні клуби людей з інвалідністю. Масові заходи повинні стати звичайним явищем нашого життя. Як і гласить головне гасло олімпізму: «Головне не перемога, а участь».

До речі, логотип літніх Олімпійських та Паралімпійських ігор 2024 являє собою зображення олімпійського вогню в золотій медалі, а волосся і губи зображені на емблемі, створюють образ Маріанни - уособлення Французької Республіки з часів революції 1789 року. Використання жіночого зображення служить даниною поваги до Літніх Олімпійських ігор 1900 року в Парижі, в яких вперше взяли участь жінки.

Також слід зауважити, вперше емблема буде однаковою для Олімпійських та Паралімпійських ігор, лише різнитиметься олімпійськими кільцями та паралімпійськими символами, які розміщені внизу.

Голова ПОО СОІУ Сергій ЧУМАК

Анонс

2 стор.

Як людям з порушенням зору отримати комплексну модель реабілітації?

3 стор.

Як ветеранам війни подати заяву на отримання пільг на житлово-комунальні послуги онлайн?

4 стор.

Безоплатне отримання допоміжних засобів реабілітації: що треба знати та як отримати?

6 стор.

Фокус група в Полтаві

7 стор.

Рух до безбар'єрного суспільства

**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!



Як людям з порушенням зору отримати комплексну модель реабілітації?

На базі Державної реабілітаційної установи Мінсоцполітики «Центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Поділля» проходить відпрацювання абсолютно нового напрямку реабілітації в Україні - комплексна модель реабілітації людей з порушенням зору. Цю модель розробили Програма розвитку ООН разом з українськими експертами.



Комплексна модель реабілітації людей з порушенням зору включає п'ять етапів:

1. Орієнтування - користування білою тростиною. Як у приміщенні, так і на вулиці.
2. Користування мобільним телефоном - спеціальними

програмами для розпізнавання об'єктів та навичками телефонування.

3. Користування життєвими навичками - здобуття незалежності у побуті.

4. Психологічна підтримка - не зосереджуватися на темі втрати зору, а зрозуміти, що життя продовжується і його можна наповнювати новими вміннями.

5. Навчання шрифту брайля (цей пункт - за бажанням).

Щоб приєднатися до програми комплексної моделі реабілітації потрібно декілька документів:

якщо встановлена група інвалідності, то це

- індивідуальна програма реабілітації (має бути відмічений п. 7 «Соціально-побутова реабілітація»),
- довідка МСЕК

- виписка зі шпиталю форма 027/о (якщо пройшло 6 місяців з дати виписки, то поновити в сімейного лікаря),

- а також довідка дерматолога та флюорограма;

Копії: паспорта, ідентифікаційного коду, пенсійного посвідчення, довідки МСЕК.

Ці документи необхідно додати до заяви, яка подається до районного (міського) управління праці та соціального захисту населення.

Якщо військовослужбовець перебуває на лікуванні, проходження реабілітації теж можливе, за направленням ВЛК (із зазначенням, що людина потребує соціально-побутової реабілітації на базі Центру «Поділля»), з документів додаються копія паспорта і коду.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Відмовляють у е-рецепті - що робити?

Цифровізація медицини дозволяє придбати потрібні ліки за електронним рецептом. Однією з переваг електронного рецепта є можливість уникнути зайвого візиту до лікаря, якщо в цьому немає нагальної потреби. Але доцільність візиту визначає сам лікар, тому дослухайтесь передусім до його рекомендацій.

Дистанційно отримати е-рецепт особливо зручно для людей, що приймають препарати постійно, або у випадку, коли стан здоров'я може ускладнити навіть перший візит до лікаря.

Нагадаємо, як отримати ліки за електронним рецептом:

1. Обов'язково зверніться до лікаря. На прийомі ви зможете обрати, за яким рецептом вам зручніше придбати ліки в аптеці: електронним чи паперовим. Виписати е-рецепт може лікар будь-якої спеціальності державної, комунальної чи приватної клініки або ж лікар-ФОП.

2. Лікар сформує електронний рецепт, вказавши в ньому діючу речовину, дозування, тривалість курсу та інструкції з приймання ліків.

3. Разом із ним ви отримаєте СМС з номером рецепта та унікальним кодом підтвердження. Якщо у вас немає мобільного телефону (або за потреби) ви можете отримати у лікаря друковану інформаційну пам'ятку.

4. Отримати ліки за е-рецептом можна у будь-якій аптеці, яка працює в ЕСОЗ.

5. Погасити такий рецепт в аптеці можна протягом 90

днів чи 10 днів залежно від групи ліків, на яку його виписано. Для погашення достатньо повідомити фармацевту номер рецепта та код його погашення.

Але іноді лікар може відмовити виписати е-рецепт. Які бувають причини і що робити в такому випадку.

1. Не укладена декларація. Наявність декларації з сімейним лікарем не є обов'язковою умовою для отримання рецепта. Важливо лише, щоби пацієнт був зареєстрованим в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ). Якщо лікар відмовляє у виписці е-рецепта, необхідно звернутися до керівника медичного закладу. Якщо проблему не вирішено, телефонуйте на гарячу лінію НСЗУ (1677).

2. Лікар просить пацієнта, що отримує ліки постійно, з'явитися фізично на прийом. Одна з переваг електронного рецепта полягає в тому, що можна уникнути непотрібних візитів до лікаря, якщо немає термінової потреби. Проте наголошуємо ще раз, що рішення про доцільність візиту приймає лікар, тож варто дотримуватися його порад.

3. У закладі немає підключення до інтернету або нестабільне енергозабезпечення. У такому випадку в період воєнного стану лікар може виписати паперовий рецепт, якщо ви купуєте ліки власним коштом. Виняток становлять наркотичні ліки – їх відпускають винятково за е-рецептом.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Як ветеранам війни подати заяву на отримання пільг на житлово-комунальні послуги онлайн?

Для тих, хто хоче зекономити час і оформити пільги на ЖКП онлайн, - така можливість створена! За експериментальним проектом нині заяву на оформлення пільг на ЖКП можна подати через портал Пенсійний фонд України.

Особливо актуальним це питання є для ветеранів, які можуть мати певні бойові поранення, чи перебувати в іншому місті на реабілітації, або знаходитися безпосередньо на полі бою, і не мати можливості відвідати фізично Пенсійний фонд. За таких обставин спрощену заяву на отримання пільги можуть подати члени родини ветерана.

Зазначимо, що це стосується учасників бойових дій, осіб, що отримали інвалідність унаслідок війни, та учасників війни. Не важливо, чи людина звільнилась зі служби, чи продовжує її, все одно має право на отримання пільг.

Для подання спрощеної заяви треба зайти на вебпортал Пенсійного фонду України та оформити заяву онлайн.

Для цього робимо наступні кроки:

- Заходимо на вебпортал Фонду (<https://portal.pfu.gov.ua/>) й авторизуємось за допомогою кваліфікованого електронного підпису (КЕП);

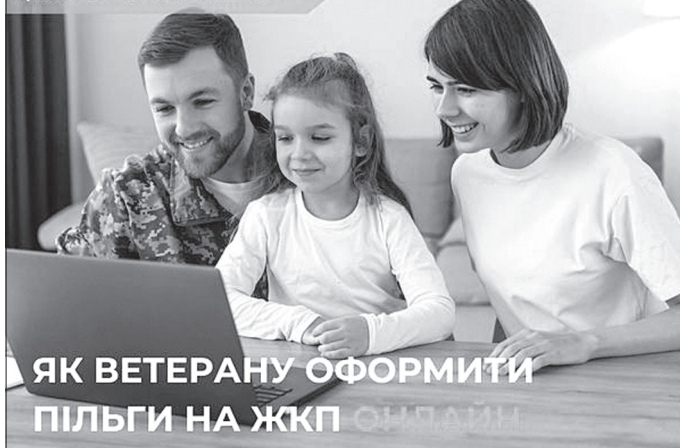
- В особистому кабінеті на панелі зліва в розділі «Комунікації з ПФУ» обираємо – «Заява на житлову субсидію чи пільгу»;

- Ознайомлюємось із інформацією у вікні та натискаємо «Продовжити»;

- Обираємо опцію «Заява про взяття на облік ветерана війни і надання йому пільг за експериментальним проектом»;

- Для заповнення онлайн-форми, що з'явиться на екрані: зазначаємо особу, яка подає заяву, загальну інформацію

ЦИФРОВА БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ



про людину, яка претендує на пільги (паспортні та адресні дані), додаємо дані документів про пільги, інформацію про банківські реквізити, звертаючи увагу на підказки, які дає система;

- Перед формуванням заяви та відправкою її до ПФУ, за допомогою опції «Додати файл», прикріплюємо скановані копії документів, які можуть впливати на пільгу (за наявності).

- Надаємо згоду на обробку персональних даних та натискаємо кнопку «Сформувати заяву»;

- Потім тиснемо «Підписати та відправити в ПФУ».

Про результат розгляду заяви про призначення пільги можна дізнатись у розділі «Мої звернення» - «Статус звернення».

Нагадуємо, що оформити заяву на пільгу для сплати ЖКП ветеранам війни можна й іншими способами:

- безпосередньо у сервісному центрі Пенсійного фонду України;

- або можна звернутися до уповноваженої посадової особи виконавчого органу сільської, селищної, міської ради або обласної та Київської міської держадміністрації (військової адміністрації), а також до посадової особи центру надання адміністративних послуг чи надіслати поштою.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Укрзалізниця відкриває продаж квитків на дитячий вагон, спроектований у партнерстві з ЮНІСЕФ

Стартували продажі квитків на перший в історії Укрзалізниці дитячий купейний вагон, який курсуватиме в складі поїзда №15/16 Харків – Ясіня з 8 серпня. Вагон оснащений таким чином, щоб найменшим пасажиром від 0 до 8 років та їхнім батькам було комфортно, безпечно та цікаво в дорозі.

Дитячий вагон був спроектований за ініціативи Укрзалізниці в колаборації з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) та за фінансової підтримки Уряду Бельгії.

«Ми системно рухаємось до нашої мети – стати найбільш дружньою до дітей залізницею в Європі. Вдячний ЮНІСЕФ за партнерство та турботу про найменших пасажирів на всіх етапах їхньої подорожі: від сучасних дитячих зон на 6 вокзалах до цього вагона. Важливо, що цей унікальний вагон

Продовження на наступній сторінці





Початок на попередній сторінці

модернізовано в Україні – на нашому Київському електровагоноремонтному заводі. До кінця цього року плануємо запустити ще 7 таких вагонів», – наголосив голова правління Укрзалізниці Євген Лященко.

Роботи з модернізації цього вагона тривали близько пів року, і вже 8 серпня він вирушить у свій перший рейс символічним маршрутом, який поєднує схід та захід України та регулярно перевозить групи дітей з Харківщини на відпочинок у горах.

«Вже третій рік з початком повномасштабної війни родини з дітьми змушені набагато частіше їздити по всій країні. Завдяки цій інноваційній спільній з Укрзалізницею ініціативі та фінансовій підтримці Бельгії маленькі мандрівники в Україні зможуть використати час у подорожі для навчання через гру та отримати базову психосоціальну підтримку від працівників, коли і якщо це буде необхідно.

Окрім того, дитячі вагони оснащені різноманітними розважально-пізнавальними матеріалами, аби наші діти мали можливість розвиватися за будь-яких умов», – сказав Голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні Мунір Мамедзаде.

У процесі модернізації вагон отримав низку сучасних рішень, які зроблять подорож батьків із дітьми більш комфортною: від дитячих манежів до сповивальних столиків у вбиральні.

Квитки на цей вагон доступні для придбання виключно через мобільний застосунок Укрзалізниці, вартість квитка аналогічна вартості купейних квитків аналогічного класу в тому ж поїзді. Вагон має маркування «Дитячий» у застосунку, щоб батьки, які подорожують з маленькими дітьми, могли обрати поїздку саме в цьому вагоні. Нагадуємо, що діти до 5 років включно подорожують поїздами Укрзалізниці безкоштовно й не потребують окремого квитка.

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО



Безоплатне отримання допоміжних засобів реабілітації: що треба знати та як отримати?

Соціальні гарантії щодо забезпечення допоміжними засобами реабілітації (технічними та іншими засобами реабілітації) осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та інших окремих категорій населення в Україні визначено Законами України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я».

В області реалізується державна програма із забезпечення осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та інших окремих категорій населення допоміжними засобами реабілітації (технічними та іншими засобами реабілітації) відповідно до Порядку, визначеного постановою Кабінету Міністрів України від 5 квітня 2012 р. №321 (зі змінами).

Департаментом соціального захисту населення Полтавської ОВА підготовлено інфографіку щодо того, які категорії громадян мають право на безоплатне отримання допоміжних засобів реабілітації (технічних та інших засобів реабілітації), куди вони можуть звернутись за отриманням допомоги та які документи для цього потрібно.

За бажанням особи можуть самостійно придбати засоби реабілітації, призначені їм відповідно до показань, та отримати компенсацію в межах граничної ціни на відповідний засіб реабілітації, затвердженої Мінсоцполітики.

Військовослужбовці забезпечуються засобами реабілітації за їх собівартістю без перевищення трикратної граничної ціни такого засобу, затвердженої Мінсоцполітики.

Для отримання компенсації за самостійно придбані засоби реабілітації до заяви додають:

- документ, що посвідчує особу;
- висновок;
- копію розрахункового документа, що підтверджує придбання засобу реабілітації (видаткова накладна на виріб із зазначенням його функціональних характеристик та переліку комплектуючих такого виробу).

Особи забезпечуються засобами реабілітації в порядку черговості.

Першочергово забезпечуються засобами реабілітації та отримують компенсацію діти з інвалідністю та діти з порушеннями опорно-рухового апарату, далі - в такому порядку: військовослужбовці, особи у разі первинного забезпечення засобами реабілітації, потерпілі від нещасних випадків на виробництві або професійних захворювань, інші особи.

Постановою КМУ від 7 грудня 2023р. №1306 удосконалено механізм забезпечення протезами українців, що їх потребують, зокрема протези встановлені за кордоном тепер обслуговують в Україні, тобто передбачено можливість ремонтувати протезний виріб за кошти державного бюджету.

Зокрема: скорочено перелік документів для забезпечення допоміжними засобами реабілітації (немає потреби подавати довідку з місця роботи, навчання чи служби), оптимізовано механізми контролю за якістю встановлених протезів – передбачено можливість фото- та відеофіксації виробу та передачі цих даних до Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю, за наявності згоди особи.

ПОЛТАВСЬКА ОВА
Департамент соціального захисту населення

Забезпечення допоміжними (технічними та іншими) засобами реабілітації

що потрібно знати?
які потрібні документи?
куди звертатись?



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Голова НСЗУ Наталія Гусак: “Реформа принесла не тільки автономність медичних закладів, а також і відповідальність за прийняття рішень”

Команда Національної служби здоров'я України 30 липня відвідала Чернігів у рамках другої хвилі регіональних візитів, що відбуваються за підтримки проекту USAID Ukraine - USAID Україна «Підтримка реформи охорони здоров'я». Голова НСЗУ Наталія Гусак зустрілась з представниками медіа Чернігівщини, керівниками та власниками закладів охорони здоров'я регіону. У заході взяли участь представники Чернігівської обласної військової адміністрації, обласної ради.

Наталія Гусак розповіла про результати планового моніторингу закладів, які надають медичну допомогу при гострому мозковому інсульті, гострому інфаркті міокарда, пологах та медичну допомогу новонародженим у складних неонатальних випадках у межах Програми медичних гарантій. До планового моніторингу у першому півріччі 2024 р. потрапив один медзаклад області – Чернігівська міська лікарня №2 за пакетом “Медична допомога при гострому інфаркті міокарда”.

“Реформа принесла не тільки автономність медичних закладів, а також і відповідальність за прийняття господарських, фінансових рішень. Ми у 2024 році оплатили закладам охорони здоров'я Чернігівської області близько 2,5 млрд грн. Разом з тим ми починаємо моніторити – що пацієнти отримують за ті кошти, які перераховує НСЗУ. Наслідки за моніторингами можуть бути різні: починаючи від того, що ми надаємо рекомендації, як виправити порушення, і аж до розірвання договору НСЗУ з лікарнею за тим чи іншим напрямком. Тому для нас важливо, щоб завчасно проінформувати, виправити, щоб не доводити до таких



крайнощів”, – зазначила голова НСЗУ Наталія Гусак.

Автоматичний моніторинг медичних закладів Чернігівщини виявив, що у Прилуцькій центральній міській лікарні у 2024 р. при лікуванні інсультів тромболітики не застосовували жодного разу.

Старший юридичний радник проекту USAID “Підтримка реформи охорони здоров'я” Максим Бурлака представив дорожню карту зі створення наглядових рад у державних і комунальних закладах, які надають спеціалізовану медичну допомогу. Він зазначив, що функціонування цього органу передбачено законодавством України про охорону здоров'я, від його наявності залежатиме можливість кон-трактування з НСЗУ.

Експерт додав, що зміни до законодавства наберуть чинності після завершення воєнного стану, але шлях утворення наглядових рад може бути непростим, тому він порекомендував починати цей процес вже зараз. Максим Бурлака додав, що наглядові ради будуть корисним інструментом для ефективної діяльності медичних закладів.

ПМГ - 2024

Для пацієнтів, які потребують медичної допомоги в умовах стаціонару без оперативних втручань, передбачено пакет “Стаціонарна допомога дорослим і дітям без проведення хірургічних операцій”. Пакет охоплює весь спектр терапевтичних госпіталізацій для дорослих та дітей за різними напрямками: кардіологія, неврологія, інфекційні хвороби, пульмонологія, гастроентерологія, педіатрія тощо.

В 2024 р. понад 800 медичних закладів уклали договір із НСЗУ за цим пакетом. Пацієнти, яким за станом здоров'я необхідна госпіталізація, можуть отримати комплекс медичних послуг безоплатно. Головне - звернутись до лікарні, яка відповідає профілю захворювання та має договір із НСЗУ за вищезгаданим пакетом.

- Які безоплатні послуги гарантовані пацієнтам в межах пакету “Стаціонарна допомога дорослим і дітям без проведення хірургічних операцій”?

- Надання медичної допомоги, направленої на полегшення, зняття чи усунення симптомів і проявів захворювання чи іншого порушення життєдіяльності, нормалізація порушених процесів життєдіяльності і одужання, відновлення здоров'я пацієнта/пацієнтки без застосування хірургічних

операцій.

- Лабораторні та інструментальні обстеження.
 - Своєчасне знеболення на всіх етапах діагностики та лікування.
 - Інтенсивну терапію у випадку виникнення загрозливих для життя станів.
 - Реабілітаційну допомогу в гострому періоді реабілітації.
 - Медичну допомогу вагітним з ускладненим перебігом вагітності та/або екстрагенітальною патологією.
 - Забезпечення ліками, постачання яких здійснюється шляхом централізованих закупівель МОЗ, за рахунок інших програм центрального та місцевого бюджетів, а також ліками з Нацпереліку основних лікарських засобів та ін.
- Повний перелік безоплатних послуг та вимоги до закладів, які надають допомогу в межах пакету “Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах” можна переглянути на сайті НСЗУ - <https://cutt.ly/eesNbtgk> (п. 38).
- Чи треба платити за обстеження в стаціонарі, чи потрібне е-направлення на аналізи та чи можливо пройти весь комплекс обстежень, гарантованих пакетом “Стаціонарна допомога дорослим і дітям без проведення хірургічних операцій”?

Продовження на наступній сторінці



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Початок на попередній сторінці

- Пакет “Стаціонарна допомога дорослим і дітям без проведення хірургічних операцій” передбачає проведення необхідних, тобто призначених лікарем, лабораторних та інструментальних обстежень в умовах стаціонару.

Пацієнт не має платити за призначені лікарем обстеження, направлення на них не потрібне, бо вони входять у безоплатний пакет послуг у стаціонарі. Перелік необхідних обстежень визначає лікар, враховуючи стан здоров'я пацієнта чи пацієнтки.

- Чи покриває Програма медичних гарантій планову госпіталізацію?

- Так. Пацієнти можуть лікуватися безоплатно в стаціонарі як планово, так і при невідкладному стані. Щоб отримати планову стаціонарну допомогу безоплатно, необхідно:

- мати направлення сімейного або лікуючого лікаря;
- звернутись в ту лікарню, яка має договір із НСЗУ за пакетом “Стаціонарна допомога дорослим і дітям без проведення хірургічних операцій” та в якій надають медичну допомогу відповідного профілю.

СЬОГОДЕННЯ

Лудоманія. Тест самооцінки

Ігрова залежність – це серйозне випробування, яке може торкнутися кожного з нас. ВООЗ офіційно визнала ігроманію психічним розладом, що потребує професійної допомоги та підтримки лікаря-психіатра.

Процес розвитку ігрової залежності можна поділити на два етапи: проблемний та патологічний. Проблемний етап – це коли вже формується залежна поведінка, а патологічний етап – це коли гра стає неконтрольованою пристрастю, яка руйнує життя.

Проблемний гравець часто грає на великі суми грошей, які він не може собі дозволити, і це починає впливати на його повсякденне життя, стосунки, роботу чи навчання. Проте він ще здатен контролювати свою гру та її вплив на своє здоров'я та добробут.

Патологічний гравець вже втрачає контроль над своєю ігровою діяльністю, витрачаючи весь свій час, енергію та гроші на гру. Гра стає його головним пріоритетом, що призводить до серйозних проблем, таких як втрата засобів для існування, руйнування сімейних та дружніх стосунків, поглиблення боргів і виникнення психічних проблем.

У 2023 році за підтримки МОЗ України було проведено перше національне дослідження у сфері ігрової залежності (<https://bit.ly/4foVciD>). Це дослідження дало нам змогу скласти портрети проблемних гравців і розробити ефективні рекомендації для контролю ігрової поведінки та запобігання лудоманії.

Щоб оцінити свій ризик щодо ігрової залежності, скористайтеся тестом самооцінки:

1. Чи програвали ви більше, ніж планували витратити на гру?
2. Чи потрібно було вам грати на більші суми грошей, щоб отримати таке ж відчуття захоплення?
3. Чи намагалися ви відігратися за програш?
4. Чи позичали ви гроші або продавали що-небудь, щоб отримати гроші для азартних ігор?
5. Чи захоплені ви думками про азартні ігри?
6. Чи критикували інші люди вас за гру або говорили вам, що у вас є проблеми з азартними іграми?
7. Чи відчували ви провини або спустошеність через гру в азартні ігри?
8. Чи викликали азартні ігри у вас проблеми зі здоров'ям, включаючи стрес чи почуття тривожності?
9. Чи були азартні ігри причиною фінансових, особистісних, сімейних або ділових проблем?

Результати тесту:

- 0 балів – азартні ігри без проблем.
- 1-2 бали – низький рівень проблем.
- 3-7 балів – помірний рівень проблем; особа у групі ризику виникнення ігрової залежності.
- 8 балів і більше – наявні серйозні проблеми з азартними іграми; можливий ризик патологічної ігрової залежності.

Якщо ви чи близька вам людина маєте проблеми через ігрову залежність, не зволікайте і зверніться по допомогу до сімейного лікаря або лікаря-психіатра. Ми разом можемо подолати цю проблему!

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Фокус група в Полтаві

Днями в Полтаві відбулося засідання фокус групи за напрямом «Фізична безбар'єрність». В групі були викладачі навчальних закладів, депутати, керівники громадських організацій, активні не байдужі громадяни.

Учасники групи плідно попрацювали над цією темою, обговоривши всі досягнення і недопрацювання та виклики сьогодення. Обговорення торкалося не тільки пандусів та тротуарної плитки, але й доступності у всіх її проявах. Це й проблеми паркування, неякісна робота транспорту, ями на дорогах, відсутність пристосованих громадських туалетів, ставлення людей до питань створення безбар'єрного середовища, відсутність доступних зон відпочинку, не обладнані зупинки.

За результатами обговорення були прийняті практичні рекомендації, які дозволять покращити доступність Полтави як в майбутньому, так і зараз.



ТОЧКА ЗОРУ

Рух до безбар'єрного суспільства

Нещодавно у Вищій школі публічного управління для слухачів освітнього проекту «Школа підготовки стратегів» був цікавий день, присвячений безбар'єрності.

І я дуже рада, що мала нагоду зустрітись з керівниками публічного управління категорії А та поспілкуватись про теперішнє та рух до безбар'єрного суспільства. Про те, якою наша країна є зараз, з якими бар'єрами стикаються щоденно представники та представниці дуже різних суспільних груп. І про те, якою ми бачимо безбар'єрну Україну майбутнього. А головне, які саме трансформації для цього потрібні.

Важливо розуміти, що в першу чергу це не зміни законодавства, не нові норми та акти. В першу чергу нам всім дуже потрібна зміна ставлення до питання безбар'єрності.

Адже спочатку людина відчуває, потім людина обдумує та лише після цього людина діє.

Якщо цей порядок змінено, то ефективність цих дій буде не надто високою. А ми не можемо зараз витратити сили, час та ресурси на дії, які не призводять до позитивних змін.

Ось лише кілька тез, які мають стати аксіомами для всіх, і в першу чергу для людей, що приймають рішення, від яких залежить майбутнє держави:

- Безбар'єрність – це про будь-яку людину, не робимо окремі умови для людей з інвалідністю, маломобільних груп, а робимо фізичний простір, послуги, інформацію комфортним для всіх.

- Нас роблять безпорадними саме бар'єри, а не інвалідність, вік, вагітність тощо. Прибираємо бар'єри – і нічого не заважає нам всім спілкуватися, ходити на роботу чи спільно проводити час.

- Прибираючи бар'єри, ми відкриваємо можливості. Бар'єри можна подолати.

- Безбар'єрність стосується всіх, кожного з нас.

- Безбар'єрність не про захист прав когось іншого, вона про рівні права для всіх, про повноцінне життя кожної людини.

- Безбар'єрність – це коли ми визнаємо, що українське суспільство складається з багатьох суспільних груп, які мають певні потреби, і ми готові під час ухвалення рішень, які зачіпають інтереси цих суспільних груп, ці інтереси враховувати.

- Безбар'єрність – це коли людину приймають, поважають і цінують незалежно від статі, віку, фізичних особливостей, соціального статусу, характерних рис, а при прийнятті рішень влада, бізнес, громада враховують інтереси всіх суспільних груп, навіть малочисельних.

- Безбар'єрність залежить від кожного з нас.

Я б хотіла, щоб остання теза стала девізом та рушієм для всіх нас. І тоді безбар'єрне майбутнє стане трохи ближчим.

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

Павуки – загроза чи ні?

З початку року 13 українців звернулися до медиків через укуси павуків. Всі постраждалі отримали необхідну допомогу. Шестеро з них потребували стаціонарного лікування, проте всі одужали без жодних летальних випадків.

Минулого року таких звернень було 31, з яких 16 осіб пройшли лікування в стаціонарі.

У 2022 р. 42 людини звернулися до медиків через укуси павуків, і 25 з них потребували стаціонарного лікування.

Летальних випадків за останні роки не зафіксовано. Ці дані зареєстровані в ЕСОЗ.

Про укус павука можуть свідчити: одна або дві точки на шкірі; біль, набряк; нудота; симптоми отруєння.

Якщо вас вкусив павук, медики рекомендують:

- Пити багато води.
- Промити місце укусу чистою водою з мильним розчином.
- Випити антигістамінний та протизапальний препарати.
- Звернутися до лікаря.

Якщо вас вкусив павук-каракурт, важливо якомога швидше звернутися до центрів екстреної медичної допомоги чи найближчого медзакладу для консультації лікаря. Отрута каракурта може впливати на дихання і роботу серця та викликати набряк Квінке.

Які павуки в Україні можуть бути небезпечними?

- **Каракурт** – один із найотруйніших павуків, це єдиний вид в Україні, який може нашкодити здоров'ю. Чорні павуки з круглим тілом, розміри яких можуть досягати двох см. У самців – характерний малюнок з червоних плям, оточених білим. Цей вид мешкає на узбережжях, у низинах, біля



бур'янів і трави, на городі (якщо після поливу утворилося вологе середовище). Укус каракурта болісний. Зазвичай людина відчуває дію отрути за 15-30 хвилин, протягом першої години біль віддає в кінцівки або живіт. Може з'явитися пітливість, нудота, підвищена температура, утруднене дихання, біль у м'язах, головний біль, судоми.

- **Тарантул** – найбільший павук в українській фауні, можуть зустрітись людині у полі, на городі, пасовищі, узбіччі дороги. Вони риють в землі нірки, іноді до метра в глибину, які вистилають павутиною. Як і інші павуки, тарантули не нападають першими. Укус тарантула можна порівняти з укусом бджоли. Він не є смертельно небезпечним для людини, але може загрожувати алергічною реакцією.

- **Жовтосумий павук** – не плете сіток і живе у траві. Тіло павука жовте, а хеліцери – чорні. Кожного літа медики стикаються з двома-трьома випадками укусів цього павука. Хоч отрута цього павука не вважається небезпечною для людини, але може викликати алергічну реакцію.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Тиждень сповнений нових зустрічей, несподіваних знайомств, з огляду на це зірки попереджають про непередбачені витрати. Період може бути пов'язаний з ослабленням здоров'я. Хвороба цього тижня може набути затяжного характеру. Для немолодих чоловіків і підлітків-Овнів фізичні перевантаження або нервова напруга можуть стати причиною стресів і захворювань.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Деяка неувважність, зайва довірливість або помилкове уявлення про партнера може привести Тельців до фінансових втрат. Початок тижня може бути не з легких. Вірогідні нерозуміння з боку оточуючих, неприємні збіги обставин. Тиждень серйозних провокацій і конфліктів. Втома минулого тижня може ускладнитися проблемами в сім'ї або сварками з коханою людиною.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Ймовірно погіршення самопочуття – головний біль, млявість, загострення хронічних захворювань. Ці нездужання можуть порушити нормальний ритм життя Близнюків. Але багато хто з них подолає перешкоди, поліпшить своє матеріальне становище в результаті справ, пов'язаних з розширенням бізнесу або з новими контактами, особливо з іноземними діловими партнерами.



РАК (22.06-23.07). Ракам буде важко зберігати спокій, дотримуватися своїх установок, зберігати вірність переконанням. А це може призвести до конфліктів і погіршення самопочуття. Друга половина тижня буде більш вдалою. Її події на деякий час можуть відновити втрачену віру Раків у майбутнє. Можливі приємні несподіванки, поповнення сімейства, прийоми родичів, маленькі сімейні свята.



ЛЕВ (24.07-23.08). Тиждень пройде доволі напружено. Становище Левів цього тижня буде важким, але не безнадійним, хоча ніщо з того, що вони зроблять, не приведе до успіху. Вірогідні великі фінансові витрати. Ви повинні будете проявити дипломатичні здібності. Цілком можливо, що початок тижня вимагатиме ухвалення важливих рішень в особистому житті. Сприятливі заручини, зачаття.



ДІВА (24.08-23.09). У першій половині тижня Дівам може пощастити в бізнесі. Але вам не уникнути непотрібних розмов і втомливої роботи з документами. У четвер вірогідні неприємності через плітки і наговори таємних недоброзичливців. Ваші сили підуть на з'ясування стосунків. Тиждень може принести нерозуміння і нелади вдома, в навчальному закладі і на роботі.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Тиждень характеризується підступами, агресією, брехнею, зрадою. Ймовірно, що таємний недруг спробує підставити вам підніжку, але в результаті сам опиниться в невідгідному світлі. Ви безпідставно охолонете до роботи і відчуєте розчарування буквально у всьому. Такий стан може значно ускладнити справи. Друга половина тижня - час отримання сокровених знань, очищення і покавання.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Багато Скорпіонів відчують руку допомоги, підтримку і заступництво вищих сил. У деяких це відчуття може викликати упевненість у своїй правоті і силах. Можливо, що цей тиждень буде наповнений суперечливими подіями, одна частина з яких буде пов'язана з активною діяльністю Скорпіонів, а інша – з їхнім пасивним спогляданням діяльності найближчого оточення.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Тиждень припускає зваблення, обмани, порожні ілюзії. Запалена уява може підштовхнути Стрільців до непередуманих вчинків, марних фінансових витрат, авантюрних заходів. Зростає агресивність Стрільців. Вони можуть приймати жорсткі рішення. Життєвий потенціал має тенденцію до зниження. Можливі спокуси або любовна зустріч, яка принесе багато неприємностей.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). В емоційному плані тиждень пройде доволі напружено – почуття переважатимуть над розумом, що може призвести до помилок. Козероги будуть здатні на служіння ближнім аж до самозречення. Тиждень припускає пізнання, старанність, обов'язок, правду. Ті, хто приділяє дуже велику увагу матеріальному аспекту життя, можуть втратити більше, ніж отримати.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Вірогідні різкі зміни настрою і планів. Тиждень вимагатиме від Водоліїв великих зусиль над собою, які можуть здатися їм безглуздими. Емоційний фон багатьох буде дуже бурхливим, що стане причиною втоми і роздратування в кінці тижня. Перша половина тижня обіцяє прорахунки або обмани – ваша зайва довірливість спричинить за собою фінансові втрати.



РИБИ (20.02-20.03). Тиждень сприятливий для відряджень, подорожей. Енергетичний потенціал Риб буде високим. У дорозі чекають успіху, пригоди, творчі та особисті перемоги, а також успіхи в ділових операціях. Тиждень сприятливий для придбання. Він може стати плідним, якщо ви зумієте сконцентрувати свою енергію і знайдете їй правильний вихід. Наприкінці тижня Риби можуть опинитися перед складним вибором.



**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: 05.08.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412532