



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
10 вересня 2024 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 37 (984)

Укрзалізниця збудує унікальний інклюзивний вагон

Укрзалізниця створить унікальний вагон для групових перевезень пасажирів, які користуються кріслом колісним. Його проєкт днями презентували ветеранам, медичним хабам, громадським організаціям.

Проєкт передбачає, що у вагоні буде 4 окремі купе, у кожному з яких зможуть зручно подорожувати дві людини на кріслах колісних та їх супроводжуючі. Проєктування та виготовлення цього вагона буде проходити у співпраці з громадськими організаціями та людьми, які безпосередньо користуватимуться цією послугою.

«Укрзалізниця системно поповнює парк пасажирськими вагонами, які



ДЛЯ КОГО ПРИЗНАЧЕНИЙ ВАГОН?

- Перевезення груп людей на кріслі колісному на реабілітацію, змагання, конференції за запитом організацій
- У складі регулярних рейсів у вільні від групових запитів дні

ОБЛАШТУВАННЯ КУПЕ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ВАГОНІ



- місця для супроводжуючих
- індивідуальні світильники
- пульт для зв'язку та керування освітленням
- розетки
- диван зі змінним положенням
- електронні табло, продубльовані шрифтом Брайля

такий вагон плануємо випустити наступного року», – зазначив голова правління АТ «Укрзалізниця» Євген Лященко.

У купе цього вагона встановлять два спальні дивани, які можуть змінювати кут нахилу та фіксувати тіло.

Також тут буде пульт для регулювання освітлення, кнопка для виклику провідника та пристрій гучномовного зв'язку. Передбачені й спеціальні спальні місця для супровідників, які не відрізняються від звичайного місця в купе. Вагон також матиме пандус і вбиральню, адаптовану для людини на кріслі колісному. Тамбур, вхідна група та інший простір матиме параметри для зручного пересування на кріслі колісному.

Звичайно, буде і система кондиціювання повітря, комбінована система опалення та інші вже звичні для модернізованих вагонів елементи.

ЛУН Місто та Укрзалізниця створили мапу безбар'єрності вокзалів України

Завдяки мапі можна перевірити доступність локацій на вокзали. А 3D-моделі дозволять уважно роздивитися вхідну групу та колії заздалегідь, щоб обрати зручні варіанти маршруту.

На інтерактивній мапі вже можна знайти інформацію про 12 вокзалів України у таких містах: Київ, Львів, Одеса, Дніпро, Харків, Суми, Івано-Франківськ, Полтава, Запоріжжя, Ужгород, Рівне, Вінниця. Міста будуть додаватися.

Посилання на мапу на <https://misto.lun.ua/uz> або у застосунку Укрзалізниця.

Анонс

2 стор.

Евакуйовані діти - вихованці інтернатних закладів мають повертатися в Україну в сімейні форми виховання

3 стор.

У Мінсоцполітики вивчають французький досвід створення безбар'єрних середовищ

5 стор.

Робочі місця для людей з інвалідністю

6-7 стор.

Роль ранньої мобілізації в реабілітації

7 стор.

Зник мобільний зв'язок: що робити?

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!

Рішення Уряду: евакуйовані діти - вихованці інтернатних закладів мають повертатися в Україну в сімейні форми виховання

Через російську збройну агресію частина дітей, які цілодобово виховувались в інтернатних закладах, були евакуйовані у віддалені від кордону з росією регіони України або за кордон. Станом на зараз за кордоном у складі організованих груп залишається 2 155 дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування.

Разом з урядами країн, які прийняли дітей, та міжнародними дитячими організаціями Україна напрацьовує рішення для безпечного повернення дітей з урахуванням їхніх найкращих інтересів. Зокрема, сьогодні Уряд за поданням Міністерства соціальної політики вніс зміни до порядку тимчасової евакуації (Постанова КМУ № 546 від 01.06.2023) .

Відтепер на рівні нормативно-правового акту закріплено:

- Повернення дітей повинно відбуватися в сімейні форми виховання (прийомні родини, дитячі будинки сімейного типу, сім'ї опікунів/піклувальників), родини усиновлювачів та патронатні родини.

- Влаштування дітей в заклади або малі групові будинки можливе лише у виключних випадках, зокрема якщо є обставини, які загрожують життю і здоров'ю дитини за місцем тимчасової евакуації або обмежують права на охорону здоров'я, освіту, її фізичний, духовний і розумовий розвиток.

Діти можуть повертатися тільки на території громад, які мають "помірний" та "задовільний" рівні ризику безпеки відповідно до методики МОН.

Також змінами передбачено, що до кожного випадку повернення застосовуватиметься індивідуальна оцінка потреб за формою, затвердженою Мінсоцполітики, Мінреінтеграції та МВС, а звернення дитини про бажання повернутися в



Україну вважатиметься підставою для розгляду можливості повернення.

Ухвалені зміни удосконалюють механізм повернення дітей, а головне - дають можливість дітям опинитись в сімейному середовищі, адже кожна дитина має право на зростання в сім'ї.

Нагадаємо, що у 2023 році Уряд ухвалив розроблений Мінсоцполітики механізм усиновлення евакуйованих за кордон дітей українцями, що проживають в Україні.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Протягом вересня в усі регіони України буде доставлено 35 тисяч доз вакцини для профілактики сказу



Це перша частина поставки, яку отримав склад Медичні закупівлі України наприкінці серпня. Друга партія у кількості 23 тисячі доз надійде до кінця року.

Сказ – це вірусна, смертельна інфекція, розвитку якої у людини можна запобігти, якщо своєчасно провести вакцинацію.

У кожній області України визначені центри антирабічної допомоги, де надають необхідну медичну допомогу постраждалим від укусів, подряпин або ослинення тваринами. Тут проводять первинну обробку ран та, за потреби, призначають курс антирабічних щеплень.

Щоб дізнатися адресу найближчого центру антирабічної допомоги, звертайтеся до контакт-центру МОЗ за номером 0 800 60 20 19.

Бережіть себе та своїх рідних, вакцинують своїх домашніх улюбленців у ветеринарів Держпродспоживслужби, адже саме невакциновані собаки та коти часто є джерелами інфекції.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



У Мінсоцполітики вивчають французький досвід створення безбар'єрних середовищ

Вивчення кращих практик Франції у створенні безбар'єрних середовищ. Такою є мета офіційного візиту української делегації з України до Парижу. У складі делегації, зокрема, – уповноважена Президента з питань безбар'єрності Тетяна Ломакіна, представники міністерств, які реалізують Національну стратегію зі створення безбар'єрного простору: заступниця Міністра соцполітики Уляна Токарева, заступниця Міністра розвитку громад, територій та інфраструктури Наталія Козловська, заступниця Міністра освіти і науки Євгенія Смірнова, представники органів місцевого самоврядування та інші.

Впродовж візиту українська делегація ознайомиться з кращими практиками облаштування інклюзивних просторів. А саме: як побудовані місця громадського користування, які умови створюються для працевлаштування маломобільних людей, як надаються послуги. Вивчення французького досвіду – це відповідь на виклик українським реаліям. Під час війни та відбудови нашої держави адаптація середовищ до вимог безбар'єрності та інклюзивності – важливий компонент підтримки суспільства.

Завдяки сприянню мера Парижа пані Анн Ідальго українська делегація отримає дорожню карту інклюзивності на прикладі трансформації французької столиці, де зміни тривають вже майже 20 років – ще з 2005-го.



Під час візиту українська делегація вже познайомилась із французьким досвідом інклюзивної освіти та освітньої безбар'єрності. Французький досвід роботи з дітьми з різними видами порушень підтвердив, що Україна впевнено рухається до створення освітньої системи, яка формує підтримку відповідно до потреб кожного учня.

Обмін досвідом між містами відбувається за ініціативи першої леді України Олени Зеленської на запрошення мера Парижа Анн Ідальго. Координаційний супровід надано Посольством України у Франції та ПРООН в Україні за фінансової підтримки урядів Франції та Швеції.

Синдром опіоїдної залежності

Держава дбає про те, щоб кожен громадянин отримав необхідну медичну допомогу. Зокрема, це стосується людей з психічними та поведінковими розладами через вживання опіоїдів.

Залежність від опіоїдів є серйозною проблемою для здоров'я населення світу та України зокрема.

Одним із найефективніших методів лікування залежності від опіоїдів є замісна підтримувальна терапія (ЗПТ). Це метод лікування опіоїдної залежності, який включає використання медикаментів, що замінюють нелегальні опіоїди. Це допомагає зменшити симптоми абстиненції і потяг до наркотиків.

Саме такий метод лікування опіоїдної залежності включений до Програми медичних гарантій, а відтак є безоплатним для тих пацієнтів, які його потребують.

Щорічно таку послугу надають понад 200 лікарень для майже 30 тисячам людей.

- Хто призначає таке лікування та як безоплатно отримувати ЗПТ?

Як і будь-які інші ліки, ЗПТ призначає лікар. Зазвичай це нарколог або психіатр. Схема лікування, дозування та термін визначаються індивідуально лікарем та можуть тривати стільки, скільки потрібно пацієнту.

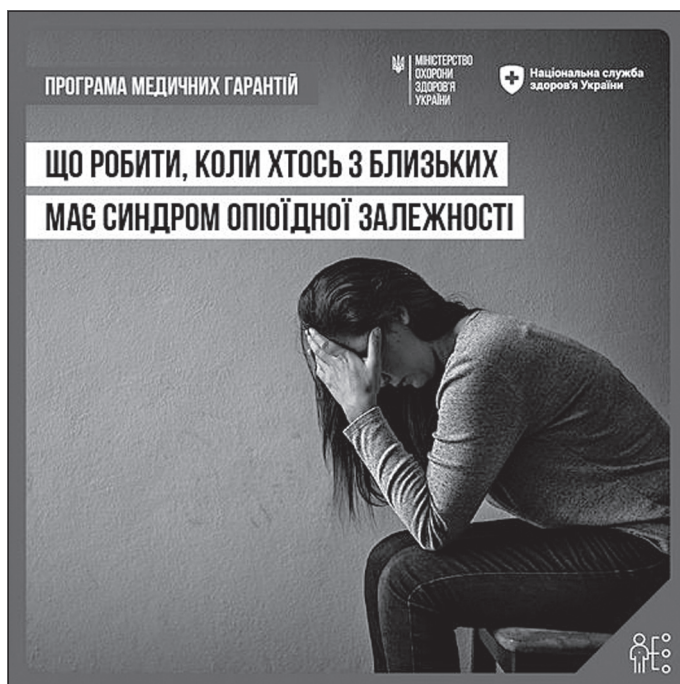
Для безоплатного отримання лікування потрібно звернутися у будь-який медичний заклад, що має договір із НСЗУ Національна служба здоров'я України за пакетом «Лікування осіб із психічними та поведінковими розладами

через вживання опіоїдів із використанням ЗПТ».

Пацієнтам має бути встановлено діагноз «Синдром залежності», а також необхідно направлення лікаря.

Бережіть своє здоров'я та своїх близьких.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО



Народили дитину за кордоном?

Право на державну допомогу при народженні зберігається

Відповідно до Закону України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми» сім'ям, в яких народилась дитина, передбачена виплата допомоги при народженні дитини.

В області вказану допомогу через органи соціального захисту населення області щомісячно отримує майже 25 тисяч сімей з дітьми. Загальний розмір допомоги – 41 280 грн.

Одноразово виплачується сума у розмірі 10 320 грн, решта коштів надходить рівними частинами протягом наступних 36 місяців (по 860 грн щомісячно).

Сім'ї, в яких народилась дитина під час тимчасового перебування за межами країни, також мають право на отримання відповідної допомоги.

заяви за посиланням: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0145-23#Text>;

3. додати копії виданих компетентними органами країни перебування і легалізовані в установленому порядку документи, що засвідчують народження дитини, з перекладом на українську мову (вірність перекладу або справжність підпису перекладача повинні бути засвідчені нотаріально)*

* залежно від країни перебування свідоцтва про народження дітей можуть підлягати легалізації закордонними дипломатичними установами України або проставлення апостиля (для країн – учасниць Конвенції, що скасовує вимогу легалізації іноземних офіційних документів https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_082#top);

4. надіслати поштою заяву та копії документів.

Надсилати пакет документів можна до:

- органу соціального захисту населення за своїм зареєстрованим (задекларованим) місцем проживання (перебування) в Україні;

- департаменту соціальної політики Рівненської облдержадміністрації, якщо зареєстроване (задеклароване) місце проживання (перебування) на територіях, на яких ведуться бойові дії або тимчасово окупованих російською федерацією, включених до переліку територій, на яких ведуться (велися) бойові дії або тимчасово окупованих російською федерацією, затвердженого Мінінтеграції, для яких не визначено дату завершення бойових дій (припинення можливості бойових дій) або тимчасової окупації (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1668-22#Text>).

Орган соціального захисту населення, до якого надіслано заяву з необхідними документами, здійснить призначення допомоги. Кошти будуть перераховані на зазначений особовий рахунок в банку.

Важливо, що звернутись за призначенням допомоги необхідно до потягом 12 календарних місяців після народження дитини.

Полтавська ОВА
Департамент соціального захисту населення

**НАРОДИЛИ ДИТИНУ
ЗА КОРДОНОМ?**

право на державну
допомогу при народженні
ЗБЕРІГАЄТЬСЯ!

які процедурні особливості?
які потрібні документи?
куди направити заяву?

Один із батьків (опікунів), які перебувають за кордоном, може ДИСТАНЦІЙНО подати документи наступним чином:

1. відкрити рахунок в банку для соціальних виплат (номер рахунка за стандартом IBAN);
2. заповнити заяву про призначення допомоги (форма

Перерахунки виплат субсидій: підстава, механізм і результати

На виконання урядового рішення у Головному управлінні Пенсійного фонду України в Полтавській області проведено масовий перерахунок розмірів житлових субсидій з 01 серпня 2024 року. Підставою для цього перерахунку став абзац восьмий пункту 92 постанови Кабінету Міністрів України від 21 жовтня 1995 року № 848 зі змінами, внесеними постановою від 13 червня 2023 року № 601.

На що слід звернути особливу увагу одержувачів фінансової підтримки з боку держави? Перш за все на зменшення або збільшення середньомісячного сукупного доходу домогосподарства більше ніж на 50%.

Якщо у першому та другому кварталі поточного року, тобто з січня по червень 2024 року, середньомісячний сукуп-

ний дохід одержувачів житлових субсидій будь-яким чином змінився більше або менше ніж на 50%, то слід очікувати і зміни розміру виплати на серпень-вересень нинішнього року.

За результатами проведених перерахунків розмірів житлових субсидій слід констатувати, що 7354 мешканці Полтавської області у першій половині поточного року мали зміни у розмірі доходу, з урахуванням якого визначається розмір субсидій на неопалювальний сезон.

У разі виникнення необхідності за роз'ясненнями і консультаціями пропонуємо звертатися до сервісних центрів Пенсійного фонду України, до фахівців Фонду, які приймають громадян на віддалених робочих місцях у територіальних громадах, центрах надання адміністративних послуг, виконавчих органах сільських і селищних рад. Окрім того, одержати інформацію щодо законодавчих змін можна у відповідальних осіб ЦНАПів, територіальних громад, які причетні до прийому документів для призначення житлових субсидій.

Головне управління ПФУ в Полтавській області



Робочі місця для людей з інвалідністю

Створено та облаштовано майже 1 тисячу нових робочих місць для людей з інвалідністю.

Днями Міністерство економіки України підбило підсумки першого року роботи програми для роботодавців. Тепер вони можуть отримати компенсацію за облаштування робочих місць для людей з інвалідністю, зокрема й ветеранів.

Цією можливістю скористалися представники будівельної, медичної та виробничої сфер, сільського господарства, авторемонтних майстерень.

Отримана сума компенсації залежить від групи інвалідності працівника:

- за працевлаштованих людей з I групою інвалідності - до 106,5 тис. гривень;

- за працевлаштованих людей з II групою інвалідності - до 71 тис. гривень.

За рахунок цих коштів можна купити спеціалізовані меблі, пристосування, обладнання, яке необхідне людині з інвалідністю, щоб робоче місце було доступним, зручним і безпечним.

Подати заявку на отримання компенсації роботодавець може онлайн на порталі «Дія» або офлайн, звернувшись до регіонального центру зайнятості.



Фото ГПО «Права людини»

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

ПМГ - 2024

Програма медичних гарантій адаптована до реалій повномасштабної війни. На жаль, в будь-якому регіоні України в будь-який момент може статись непередбачуване, і лікарні мають бути готові до цілодобового масового надходження пацієнтів. Для таких випадків до Програми медичних гарантій включено пакет "Готовність закладу охорони здоров'я до надання медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях".

Лікарні, які уклали договір із НСЗУ за цим пакетом, мають відповідні потужності та відповідають вимогам для надання медичної допомоги у разі настання надзвичайної ситуації. Медичний персонал у таких лікарнях спроможний надавати медичну допомогу у разі масових надходжень пацієнтів після НС природного, інфекційного, хімічного, радіаційно-ядерного чи іншого характеру або внаслідок військових дій.

В 2024 році НСЗУ уклала договір за пакетом "Готовність закладу охорони здоров'я до надання медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях" із 188 медичними закладами: 17 - Дніпропетровщина, 15 - місто Київ, 14 - Львівщина, 13 - Одещина, 12 - Харківщина, 9 - Київщина, 8 - Вінниччина, Полтавщина та Хмельниччина, 7 - Закарпаття, Івано-Франківщина, Рівненщина та Черкащина, 6 - Донецщина, Житомирщина, Миколаївщина та Запорізька область, 5 - Кіровоградщина, Сумщина, Тернопільщина, а також Волинська та Чернівецька області, 2 - Херсонщина.

Ось який перелік безоплатної медичної допомоги гарантовано пацієнтам в цих лікарнях на випадок НС:

- первинний огляд пацієнтів та визначення їх подальшого маршруту;

- проведення необхідних лабораторних та інструментальних досліджень;

- надання медичної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях, включаючи травми/політравми, ураження хімічного та радіаційного характеру, отруєння, захворювання та стани, та/або інфекційні захворювання, зокрема осо-

бливо небезпечні інфекційні хвороби (ОНІХ);

- своєчасне знеболення на всіх етапах діагностики та лікування;

- забезпечення медикаментозної терапії та профілактики і лікування болю, хворобливих відчуттів у постраждалих при НС;

- забезпечення кисневої, респіраторної (неінвазивної та інвазивної) підтримки;

- цілодобове лікарське та медсестринське спостереження;

- інтенсивна терапія пацієнтам у випадку виникнення загрозливих для їх життя станів та ін.

Повний перелік безоплатних послуг та вимоги до закладів, які надають допомогу в межах пакету "Готовність закладу охорони здоров'я до надання медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях" можна переглянути на сайті НСЗУ.

#ПМГ_2024

ГОТОВНІСТЬ ЗАКЛАДУ ОХОРОНИ ДО НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ:

- медична допомога постраждалим у НС, включаючи травми/політравми, ураження хімічного та радіаційного характеру, отруєння, захворювання та стани, та/або інфекційні захворювання, зокрема особливо небезпечні інфекційні хвороби
- забезпечення медикаментозної терапії та знеболення
- лабораторні та інструментальні дослідження
- інтенсивна терапія



Національна служба
здоров'я України



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Національна служба здоров'я України продовжує відповідати на поширені питання, які ви нам залишаєте.

- Була на прийомі в окуліста по направленню, хотіла щоб виписали рецепт на окуляри, але мені відмовили в зв'язку з тим, що за рецепт треба платити....Це так?

- Програма медичних гарантій не покриває корекцію зору за допомогою окулярів. Така послуга визначена як платна відповідно до Постанови КМУ від 17 вересня 1996 р. № 1138 "Про затвердження переліку платних послуг, які надаються в державних і комунальних закладах охорони здоров'я та вищих медичних навчальних закладах".

Однак нагадуємо, що пацієнти можуть безоплатно пройти офтальмологічні дослідження у медичних закладах із договором на пакет "Профілактика, діагностика, спостереження та лікування в амбулаторних умовах". Зокрема, офтальмометрію (кератометрію), офтальмоскопію, рефрактометрію, діоптриметрію та периметр поля зору.

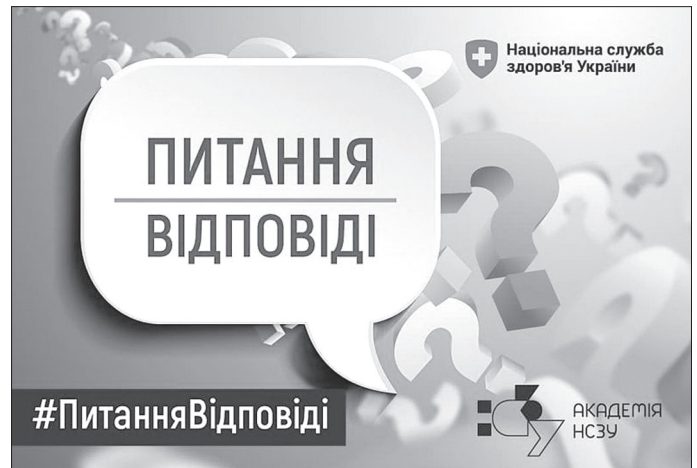
- Чи може комунальна медична установа встановлювати норми по наданню безкоштовної допомоги першим 10 «талончикам», а решту приймати на комерційній основі? Чи може комунальна медична установа встановлювати безкоштовне обстеження МРТ/рентген першим трьома пацієнтам, а інших приймати на комерційній основі?

- Ні, комунальні заклади із договором із НСЗУ мають надавати медичні послуги безоплатно. Звертаємо увагу, що є певні правила отримання безоплатної допомоги. Передусім, пацієнт має мати направлення. У випадку, якщо пацієнт хоче отримати обстеження або консультацію самостійно, то це може бути платною послугою. Перелік платних послуг, які можуть надавати комунальні заклади охорони здоров'я визначений Постановою КМУ від 17 вересня 1996 р. № 1138 "Про затвердження переліку платних послуг, які надаються в державних і комунальних закладах охорони здоров'я та вищих медичних навчальних закладах".

- Де в Дніпрі або в Києві можна зробити безкоштовно (за направленням) МРТ головного мозку? Поранені військові масово роблять власним коштом, цивільні після обстрілів та травм просто не роблять - 4600 грн за обстеження.

- МРТ головного мозку може бути безоплатним за електронним направленням від сімейного або лікуючого лікаря в закладах охорони здоров'я, які мають відповідний договір на пакет медичних послуг із НСЗУ. Військові й цивільні мають право на безоплатне обстеження за Програмою медичних гарантій. Якщо послуга не надається безоплатно - це порушення, яке варто оскаржувати через НСЗУ.

Дізнатися адресу та контакти медичних закладів, в яких можна безоплатно зробити обстеження МРТ головного мозку, допоможе оператор контакт-центру за номером 16-77. Або ви можете знайти такі заклади самостійно на сайті НСЗУ через дашборд "Електронна карта місць надання послуг за програмою медичних гарантій". У фільтрах ліворуч



виберіть потрібну область і населений пункт місця надання послуг, а у верхній частині дашборду кнопку «Медичне втручання», де у назві послуги/втручання введіть назву "Магнітно-резонансна томографія головного мозку". Дашборд покаже адреси та контакти закладів, які надають цю послугу. Також під дашбордом є докладна інструкція з користування. Дані регулярно оновлюються.

Зокрема, в Дніпрі таку послугу надають:

- ДНІПРОПЕТРОВСЬКА ОБЛАСНА КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ ІМ. І.І. МЕЧНИКОВА;

- МІСЬКА БАГАТОПРОФІЛЬНА КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ МАТЕРІ ТА ДИТИНИ ІМ. ПРОФ. М. Ф. РУДНЕВА;

- МІСЬКА КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ № 6 ДНІПРОВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ тощо.

- Де може інвалід 2 групи дитинства, військовий зробити МРТ безоплатно?

- За Програмою медичних гарантій (ПМГ) кожен пацієнт, включно з військовими та особами з інвалідністю, має право на безоплатні медичні послуги, зокрема МРТ, за наявності електронного направлення від лікаря. Ця програма діє екстериторіально, тобто пацієнт може звернутися до будь-якого медичного закладу, який має договір із НСЗУ, незалежно від місця проживання чи реєстрації.

Щоб зробити МРТ безоплатно:

- Зверніться до свого сімейного або лікуючого лікаря для отримання електронного направлення.

- Знайдіть медичний заклад, що уклав договір із НСЗУ, через офіційний сайт НСЗУ на дашборді "Електронна карта місць надання послуг за програмою медичних гарантій". У фільтрах ліворуч оберіть потрібну область і населений пункт місця надання послуг, а у верхній частині дашборду кнопку «Медичне втручання», де у назві послуги/втручання введіть потрібну назву із запропонованих варіантів. Дашборд покаже адреси та контакти закладів, які надають цю послугу.

Або зателефонуйте на гарячу лінію за номером 16-77.

ТОЧКА ЗОРУ

Роль ранньої мобілізації в реабілітації

Рання мобілізація (або «раннє втручання») в реабілітації - це процес коли пацієнта починають залучати до рухової активності та простих вправ на ранніх етапах лікування, навіть під час перебування в лікарні. Це допомагає швидше відновитися, зберегти м'язову силу та уникнути проблем, які можуть виникнути через

довге лежання в ліжку.

Про особливості ранньої мобілізації розповідає заслужена лікарка України Алла Півник: «Перш за все, слід зауважити, що тривалий постільний режим викликає глибокі зміни в усіх системах організму, особливо - у м'язово-скелетній. Різкі зміни відбуваються протягом 4-6 тижнів постільного

ТОЧКА ЗОРУ

режиму, що супроводжується зниженням м'язової сили до 40%».

Значне зниження мінеральної щільності кісткової тканини не усувається повністю навіть після 6 місяців нормальної фізичної активності, а втрачена кісткова маса не відновлюється протягом кількох тижнів або місяців після того, як м'язова маса та сила повернулися до норми.

Ті, хто перебувають у тривалому постільному режимі з попередньо низькою м'язовою та кістковою масою, особливо люди похилого віку, піддаються додатковому ризику під час іммобілізації.

Дослідження свідчать про те, що більшу частину втраченої м'язової маси та сили можна відновити за допомогою силових тренувань, але раціональним рішенням є профілактика цих ускладнень за допомогою ранніх втручань у відділенні реанімації та інтенсивної терапії.

Реабілітаційне відділення Дніпровської міської клінічної лікарні №4 працює з 2020 року. Тут допомагають відновлюватися пацієнтам як неврологічного, так і травматологічного профілю, працюючи в гострому, післягострому та довготривалому періодах.

Фахівці з реабілітації: фізичні терапевти та ерготерапевти підключаються до роботи з пацієнтами протягом 48-72 годин після стабілізації стану, а психологи відділення надають кризову психологічну допомогу пацієнтам, які потребують підтримки та відчувають себе дезорієнтованими.

В медзакладі працює мультидисциплінарна команда фахівців, які допомагають пацієнтам.

У 2024 році тут вже отримали допомогу 576 осіб!

РЕАБІЛІТАЦІЯ



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЩО ТАКЕ РАННІ ВТРУЧАННЯ

В РЕАБІЛІТАЦІЇ?

Ранні втручання допомагають людям швидше відновитися після тривалого лежання в ліжку і уникнути ускладнень.

Алла Півник

Завідуюча відділенням фізичної та реабілітаційної медицини КНП «МКЛ 4» ДМР. Заслужена лікарка України.



Маємо зробити реабілітацію в Україні однією з найкращих у Європі. Для цього реабілітаційні відділення на 30-60 ліжок мають з'явитися у кожній великій (кластерній та надкластерній) лікарні країни. Наша мета - 7 800 ліжко-місць для пацієнтів у 221 такому медзакладі по всій країні. Працюємо задля її досягнення!

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України.

СЬОГОДЕННЯ

Зник мобільний зв'язок: що робити абонентам Київстар, lifecell, Vodafone

Через відключення електроенергії, спричинені обстрілами українських територій, мобільний зв'язок та інтернет можуть бути тимчасово недоступні або працювати з перебоями. Втім, українці мають можливість переключитися на мережу іншого мобільного оператора, якщо один з них недоступний. Про це повідомили у Міністерстві юстиції України.

У Міністерстві зазначили, що механізм Національного роумінгу покликаний забезпечити безперебійний зв'язок навіть у тих регіонах, де одна з мереж іншого оператора може залишатися недоступною, а також при підключенні до Нацроумінгу тарифи не змінюватимуться.

Аби скористатися функцією, необхідно вимкнути автоматичний вибір мережі в установках телефону. Зокрема:

- Android: налаштування – мобільна мережа (або підключення) – оператор.

- iOS: параметри – стільникові дані – вибір мережі.

Після цього – знайти та вибрати доступну мережу: Vodafone UA, UA-KYIVSTAR чи LIFECELL. Якщо підключитися не вдалося, спробувати ще раз або вибрати іншу мережу. Після підключення перевірити можливість здійснювати дзвінки та надсилати SMS.

«Якщо зв'язок не з'явився, спробуйте вказаний алгоритм ще раз або виберіть іншого оператора. Також можна перезавантажити телефон та спробувати ще раз. Важливо раз на

день повертатися до мережі свого оператора – вручну або увімкнувши у налаштуваннях «Автовибір мережі», – йдеться у повідомленні.

Також зауважили на тому, що національний роумінг дозволяє телефонувати, відправляти SMS та користуватися мобільним інтернетом, щоб обмінюватися повідомленнями в месенджерах. При цьому будуть діяти умови тарифу Вашого оператора, жодні додаткові оплати не стягуються.

Підключення національного роумінгу передбачає значне навантаження на мережі всіх операторів, що може впливати на якість роботи послуг. Аби зменшити навантаження на мережі операторів та забезпечити їх кращу роботу, Ви можете:

- вимкнути автозавантаження в месенджерах та інших додатках. Наприклад, автоматичне оновлення у Play Market та App Store через мобільні мережі;

- у налаштуваннях смартфона заборонити додаткам, які працюють у фоновому режимі, використовувати мобільний трафік;

- встановити меншу якість відео у YouTube та інших відеострімінгових сервісах;

- за наявності, використовувати Wi-Fi. Якщо Ваш мобільний телефон має доступ до мережі Wi-Fi, можете також спробувати зателефонувати близьким онлайн через месенджери.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Має відбутися багато справ, зустрічей, контактів. Краще діяти за власною ініціативою, не лінуватися. Особливо важливо скоріше виправити помилки, допущені минулого тижня, – відновити відносини, досягти ясності в договірних зобов'язаннях. На вихідні не укладайте особливо оптимістичних планів. Ваша допомога може знадобитися близьким.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Тепер ви можете планувати свої дії і реалізовувати ідеї та плани. Сприятливий час для всього, в чому є елемент новизни і несподіванки. Найбільш важливі заходи плануйте на середу і четвер. У ці дні можна зайнятися покупками і поекспериментувати з особистим іміджем. Дозволяйте собі сміливі рішення. У вихідні з головою занурюйтеся в улюблені заняття.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Попереду у вас успіх у справах, нові можливості, але цей тиждень – підготовчий етап. Старанно справляйтеся з поточним навантаженням. У четвер і п'ятницю можуть відбутися розмови, після яких ви вирішите щось істотно змінити у відносинах з важливими персонами. У вихідні можна зайнятися апгрейдом свого комп'ютера або будь-якими іншими експериментами.



РАК (22.06-23.07). З вихідних вам трапиться нагода почати нове життя. Але протягом тижня потрібно завершити справи, що дасть відчуття порядку і гармонії. Привести будинок у належний стан, зробити необхідні покупки можна в середу та четвер. Потурбуйтеся про свій зовнішній вигляд. У вихідні краще не стримувати відчуттів і емоцій, якщо ви з коханою людиною на одній хвилі.



ЛЕВ (24.07-23.08). Тиждень буде напруженим, але це саме той випадок, коли навіть проблеми та труднощі ведуть до перемоги. Але не ускладнюйте собі життя в тій частині, де ви не готові до змін. Небажані на цьому тижні й будь-які фінансові операції. Можливі приємні новини або пропозиції, які придуть здалеку. Корисні зміни в особистому іміджі – якщо зрозумієте, чого вам не вистачає.



ДІВА (24.08-23.09). Не дозволяйте собі необдуманих вчинків. Необережні висловлювання легко можуть спровокувати конфлікт. Якщо нічого важливого цього тижня не відбудеться, то надалі ви вже візьмете ситуацію під контроль. Щодо фізичного стану, то це хороший період для очищення організму, дієт, початку освоєння комплексу вправ. Не перенапружуйтеся – поперед багато справ.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). У понеділок і вівторок зробіть те, чого від вас чекають оточуючі. Йдіть на компроміс, якщо відчуваєте наростаючу напругу. В середу і четвер займіться особистими справами, одержуйте задоволення від придбання або спілкування з друзями та коханими. Можете сміливо збільшувати навантаження в спортивних заняттях. З п'ятниці і до кінця тижня можливі ускладнення. Уникайте бурхливих суперечок.



СКОРПІОН (24.10-22.11). На поверхню вийдуть проблеми, які вам довгий час вдавалося ігнорувати. Головне – не погіршувати ситуацію, зберігати нейтралітет там, де це можливо. Це складно буде зробити у четвер, але в особистих стосунках ви можете досягти висот. До кінця тижня події розвиватимуться стрімко. Знаходьте можливість іноді побути наодинці, зібратися з думками і силами.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Відносини на роботі та вдома проходитимуть на підвищених емоціях. До четверга може ясно проявитися те, що вимагає коректування. Знайдіть час для приємних моментів, зустрічей і розваг у середу та четвер. Робіть усе із задоволенням, тоді в дні тижня, що залишилися, ви впораєтеся зі всіма труднощами, а деякі ситуації зможете повернути на власну користь.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Вам варто звернути увагу на передчуття змін. Це не пусте. Можливо, зміни зачеплять не особисто вас, а когось з близьких людей. Беріть на себе тягар чужих проблем, рятуйте становище. У п'ятницю небажані поїздки. Можуть бути збої в системі зв'язку, несправність побутової і комп'ютерної техніки. У вихідні ваші інтереси будуть зосереджені на домашніх справах.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Життя не дає вам перепочити. Робоче навантаження намагайтеся компенсувати радістю від спілкування. Перша половина тижня сприятлива для переговорів про майбутні перспективи. У четвер можуть загостритися відносини з колегами, доведеться сідати за стіл переговорів. Ускладнення допоможуть вам побачити власні недоліки. Дозвольте оточуючим вам допомогти.



РИБИ (20.02-20.03). Не поспішайте ухвалювати відповідальні рішення і намагайтеся передбачити потенційні ускладнення. До четверга розподіляйте роботу за ступенем важливості та намагайтеся доводити кожну справу до кінця. Стан внутрішньої гармонії допоможе впоратися з проблемами, які вірогідні з другої половини тижня. Довіртеся своїй інтуїції – і в потрібний момент ви зробите все правильно.



**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: 09.09.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412537