



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року

5 листопада 2024 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 45 (992)

Уряд схвалив законопроект, який з 1 січня замінить МСЕК командами лікарів-практиків

*Кабінет Міністрів пропонує
Верховній Раді ухвалити закон,
який ліквідує застарілу та*

*скомпрометовану систему медико-соціальної експертизи та створить
цифровізовану систему оцінювання повсякденного функціонування людини
на базі найпотужніших лікарень спроможної мережі медзакладів.*



Уряд схвалив законопроект «Про внесення змін до деяких законів України щодо впровадження оцінювання повсякденного функціонування особи», який дозволить виконати рішення РНБО. Документ розробили у Міністерстві охорони здоров'я спільно з пацієнтськими організаціями та експертами.

“Ми повністю поділяємо невдоволення застарілою, недружньою до людей і великою мірою корумпованою системою МСЕК. Настав час замінити її новою, що буде базуватися на інших принципах. Людина, яка живе з порушеннями функціональності, повинна отримати від держави підтримку, що дозволить їй нормально жити, працювати і бути повністю інтегрованою в життя суспільства. Це має робитися у зручний для людини і прозорий спосіб. Закріплена у проекті закону реформа МСЕК - перший і ключовий етап втілення цього бачення”, - Віктор Ляшко, міністр охорони здоров'я України.

Замість поняття “медико-соціальна експертиза” законопроект вводить термін “оцінювання повсякденного функціонування особи.” У центрі нового процесу стоятиме не папірець, а реальна допомога, потрібна кожній конкретній людині, аби повноцінно жити і працювати.

Згідно із законопроектом з 1 січня 2025 року замість МСЕКів запрацюють експертні команди з оцінювання повсякденного функціонування людини, які складатимуться з практикую-

ючих лікарів. Ці команди працюватимуть у багатопрофільних потужних медичних закладах, де вже працюють мультидисциплінарні реабілітаційні команди.

Ці лікарні оснащені усім необхідним для оцінювання та додаткового обстеження і мають у штаті достатню кількість профільних фахівців, з яких можна буде формувати команди, виходячи з потреб кожного окремого пацієнта. За потреби команда може провести оцінювання не лише очно в закладі, а й заочно, дистанційно чи з виїздом до пацієнта.

Нова система буде цифровізованою. Лікуючий лікар зможе скерувати в електронному вигляді справу для оцінювання, а результати оцінювання автоматично потраплятимуть в Єдину інформаційну систему соціальної сфери для подальших кроків з реабілітації, оцінювання працездатності та, в разі потреби, призначення державних виплат. Людині не доведеться ходити з кабінету до кабінету і сидіти в чергах, носячи стоси паперових довідок.

Цифровізація також запобігатиме корупції та іншим зловживанням. Наприклад, лікарі до моменту оцінювання не знатимуть імені пацієнта, а пацієнт - імен лікарів, які оцінюватимуть його функціональність. Це виключить можливість попередніх корупційних домовленостей, зокрема й таких, про які останнім часом стало відомо.

*Продовження
на наступній сторінці*

Анонс

2 стор.

Вакцинація - єдиний захист від поліомієліту: МОЗ, ВООЗ та ЮНІСЕФ закликають отримати щеплення

3-4 стор.

Які цифрові послуги може надавати лікар спеціалізованої допомоги

5 стор.

Уже 2 роки як діє послуга з ментальної підтримки у сімейного лікаря

6-7 стор.

Наталія Рогова:
«Одного дня я нарешті вперше почула цей світ»

**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!



Початок на попередній сторінці

Законопроект передбачає ще цілу низку потрібних змін, зокрема:

- Не буде необхідності в лікарсько-консультативних комісіях (ЛКК). Направляти на оцінювання зможуть лікуючі лікарі, а військовослужбовців - лікарі ВЛК на підставі чітких критеріїв за допомогою електронної системи.

- До процесу оцінювання людина зможе залучити свого повноважного представника, наприклад, лікаря, який зможе пояснити справу пацієнта.

- Визначено, які лікарі мають право проводити оцінювання, а які - ні.

- Передбачено механізми оскарження рішень команд.

Фінансуватиметься нова система оцінювання через НСЗУ.

Законопроект, розроблений МОЗ, закладає основи оцінювання повсякденного функціонування. Подальший шлях пацієнта після проведення медичного оцінювання відбуватиметься відповідно до змін, що будуть впроваджені в соціальній, освітній сфе-

рах, сфері зайнятості та передбачатимуть механізми отримання необхідних послуг.

Такі зміни реалізують спільне бачення: відхід від ярликів, заснованих на діагнозах, і перехід до інклюзивності та допомоги від держави індивідуально кожній людині, відповідно до її потреб, до дієвих рішень, які допоможуть кожній людині жити повноцінне життя з гідністю.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Вакцинація - єдиний захист від поліомієліту: МОЗ, ВООЗ та ЮНІСЕФ закликають отримати щеплення

Щороку 24 жовтня відзначається Всесвітній день боротьби з поліомієлітом (поліо) - небезпечною хворобою, ліків від якої не існує. Міністерство охорони здоров'я України, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) наголошують, що вакцинація - це єдиний надійний спосіб запобігти поліо, і закликають батьків своєчасно зробити щеплення дітям, щоб вберегти їх від цієї хвороби.

З початку 2024 року рівень охоплення щепленнями проти поліо серед дітей не досягає рекомендованих ВООЗ показників. За 8 місяців 2024 року найнижчі показники вакцинації проти поліомієліту - за даними Центру громадського здоров'я МОЗ України - фіксуються серед дітей у віці 14 років (46,3 %), 6 років (52 %) та 18 місяців (56 %). Низькі рівні охоплення профілактичними щепленнями проти поліомієліту у цих вікових категоріях відмічаються, зокрема, у Одеській, Львівській, Івано-Франківській областях. Щеплення - безоплатні, і наразі вакцинами забезпечені усі регіони країни.

“Україна пододала останній спалах поліо, але це не означає, що загрози зараз немає. Кожна дитина має бути вакцинована проти поліомієліту. Повний курс вакцинації дозволяє сформувати імунітет на все життя. Тому важливо перевірити вакцинальний статус та в разі, якщо пропустили щеплення, звернутись до лікаря та надолужити їх», - Ігор Кузін, заступник міністра охорони здоров'я, головний державний санітарний лікар.

Поліомієліт - це небезпечне захворювання, яке спричиняє поліовірус. Він вражає нервову систему та може призвести до невиліковного паралічу та летальних випадків. Поліомієліт належить до вакцинокованих захворювань, щеплення проти яких внесені до Національного календаря профілактичних щеплень. Щеплення за календарем - безоплатні, зробити їх можна у медзакладах кожної області.

“Вкрай важливо захистити дітей в Україні від поліомієліту та інших інфекційних хвороб, яким можна запобігти щепленнями. Здоров'я дітей в Україні, як і будь-де, має найвищу цінність. Закликаємо батьків захистити свої сім'ї та вакцинувати дітей від поліо відповідно до календаря. А якщо пропустили вакцинацію за графіком - дуже важливо надолужити пропущене щеплення. З 2022 року ЮНІСЕФ доставив в Україну близько 2,5 мільйонів доз вакцин проти інфекційних хвороб, щоб кожна дитина була захищеною”, - Мунір Мамедзаде, голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні.

Для захисту проти поліомієліту в Україні використовують два типи вакцин: інактивовану (ІПВ), що вводиться у вигляді ін'єкцій, та оральну (ОПВ), яку приймають у вигляді крапель у рот. Краплі формують імунітет у кишківнику, тим самим зупиняють поширення інфекції. Кожна дитина до 14 років має отримати шість доз вакцини проти поліо. Так можна сформувати захист від захворювання. Щеплення проводяться у 2 та 4 місяці (ІПВ), у 6 та 18 місяців, 6 та 14 років (ОПВ) і забезпечують захист на все життя.

“Україна забезпечена вакцинами високої якості, що пройшли прекваліфікацію ВООЗ. Також ми спільно з партнерами здійснюємо моніторинг та оцінку, аби бути впевненими у належній роботі холодового обладнання, в якому зберігаються та транспортуються вакцини. Закликаю усіх подбати про імунний захист своїх дітей та зробити своєчасне щеплення проти поліо», - Ярмо Хабіхт, голова Бюро ВООЗ в Україні.

Якщо графік вакцинації порушено (пропущене якесь зі щеплень), це не значить, що треба розпочинати курс імунізації спочатку. Вкрай важливо надолужити пропущені щеплення якомога швидше, незалежно від того, скільки минуло часу. Зверніться до сімейного лікаря чи педіатра - спеціаліст допоможе вам скласти індивідуальний графік щеплень. Якщо ви змінили місце проживання чи переїхали в іншу область, зателефонуйте до контактного центру поліо МОЗ та дізнайтесь найближчу адресу медзакладу, де працює кабінет щеплення. Номер контакт-центру - 0 800 60 20 19.

Вакцинація проти поліомієліту є найефективнішим способом профілактики цієї хвороби. Під час війни вакцини проти поліо для України закуповує та доставляє Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), Медичні закупівлі України (МЗУ) в рамках держзамовлення Міністерства охорони здоров'я.

Додатково: наприкінці 2021 р. в Україні було зареєстровано два випадки захворювання на поліомієліт у дітей із Рівненської та Закарпатської областей. Після впроваджених заходів з реагування на спалах та додаткової імунізації дітей у вересні 2023 р. Європейське регіональне Бюро ВООЗ оголосило спалах поліомієліту в Україні офіційно завершеним.

З впровадженням ВООЗ Глобальної ініціативи з ліквідації поліомієліту 1988 року завдяки вакцинації кількість нових випадків поліо у всьому світі зменшилася на 99 %. До 1988 року у світі щорічно реєструвалося більше ніж 350 000 випадків поліо у 125 країнах світу. Протягом 2018 року у світі було зареєстровано всього 33 випадки.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

У Мінсоцполітики напрацювали ініціативи для підтримки захисників: довічне забезпечення засобами реабілітації та спрощення процедури заміни частини протезу

За поданням Мінсоцполітики Уряд ухвалив низку важливих змін до Постанови № 321 “Про затвердження Порядку забезпечення допоміжними засобами реабілітації осіб з інвалідністю”, спрямованих на додаткову підтримку ветеранів та військовослужбовців.

Йдеться, зокрема, про спрощення процедури заміни частини протезу - приймальної гільзи (куксоприймача). Така потреба є досить поширеною для протезованих ветеранів та військовослужбовців.

Відтепер, у разі якщо вартість заміни не перевищує 15 відсотків граничної ціни протезу (для військовослужбовців з урахуванням трикратного збільшення), для процедури не потрібне оформлення висновку мультидисциплінарної реабілітаційної команди, ВЛК, ЛКК чи МСЕК. Достатньо рішення комісії протезно-ортопедичного підприємства. Це суттєво скоротить час заміни гільзи.

Своєю чергою протезно-ортопедичне підприємство, яке отримало заявку на проведення ремонту засобу реабілітації, буде зобов'язане до формування попереднього замовлення складати калькуляцію та завантажувати її до електронної особової справи. Це сприятиме прозорості розрахунку вартості ремонту засобів реабілітації.

До того ж, відтепер усім військовослужбовцям з ампутаційними куксами направлення на забезпечення допоміжними засобами реабілітації буде довічним (крім крісел колісних з електроприводом та електроскутерів).

Окрім цього, передбачені інші прогресивні зміни, важливі для захисників. Зокрема, прямо передбачено, що військовослужбовці, які отримали травми або поранення під час захисту Батьківщини, забезпечуються допоміжними засобами реабілітації з трикратним збільшенням їх вартості незалежно від факту звільнення з військової під час лікування та реабілітації.

Не менш важливим є вдосконалення механізму заміни втраченого чи пошкодженого засобу реабілітації - визначено вичерпний перелік необхідних документів, які подаються особами в таких випадках.

Серед інших вдосконалень - надання права людям з інвалідністю з порушеннями зору або слуху отримувати компенсацію за самостійно придбані допоміжні засоби реабілітації (наприклад, мобільний телефон чи білу тростину) лише на підставі документа, що підтверджує факт інвалідності, без необхідності додаткового оформлення висновку комісії.

Також затверджено перелік документів, які подаються окремими категоріями громадян (цивільні особи, які постраждали від військової агресії російської федерації проти України, особи, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи російською федерацією) для взяття на облік та забезпечення засобами реабілітації без встановлення інвалідності.

Прес-служба Мінсоцполітики України

Які цифрові послуги може надавати лікар спеціалізованої допомоги

Існує стійкий міф, що будь-які цифрові медичні послуги пацієнту може надавати виключно сімейний лікар. Втім, в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ) зареєстровано понад 446 тисяч медичних працівників з різних закладів охорони здоров'я, які щоденно працюють з цифровими інструментами. Це число включає як лікарів первинної медичної допомоги, так і лікарів-спеціалістів.

Всі вони можуть використовувати цифрові інструменти самостійно. Які саме – розповідаємо нижче.

1. Реєструвати пацієнта та змінювати його дані

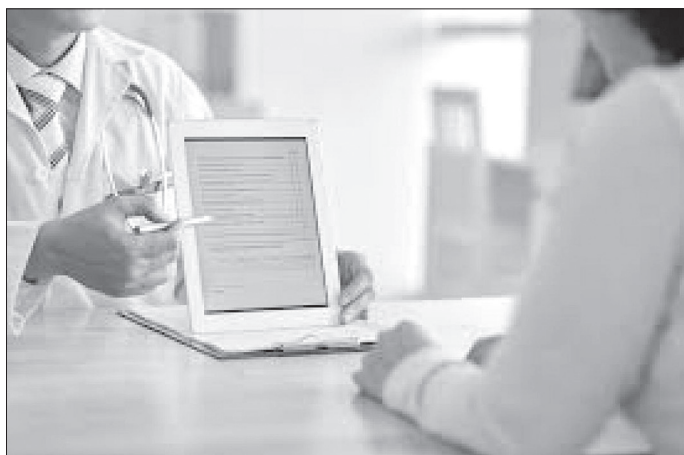
Необхідною умовою для надання цифрових послуг пацієнту є його реєстрація в ЕСОЗ. Втім, іноді лікарі плутають реєстрацію пацієнта та подання декларації про вибір лікаря первинної медичної допомоги.

Насправді зареєструвати пацієнта може будь-який лікар, а також реєстратор закладу охорони здоров'я. А наявність декларації зовсім не є умовою для подальшого формування цифрових медичних послуг. При цьому, якщо персональні дані пацієнта (наприклад, його прізвище) змінилися, – фахівець може та має самостійно їх змінити.

2. Сформувати е-направлення

Якщо пацієнту потрібне додаткове обстеження, госпіталізація або консультація іншого фахівця, лікар спеціалізованої медичної допомоги зобов'язаний самостійно створити електронне направлення в ЕСОЗ – така можливість доступна всім лікарям, які зареєстровані в ЕСОЗ, незалежно від рівня медичної допомоги, а також незалежно від того, працює лікар у комунальному закладі чи в приватному.

Продовження на наступній сторінці





Початок на попередній сторінці

Скеровувати пацієнта на рівень первинної медичної допомоги є недоцільним та порушує порядок ведення реєстру медичних записів.

3. Створити медичний висновок про тимчасову непрацездатність

Медичний висновок про тимчасову непрацездатність (або МВТН) – це електронний документ, який формується в ЕСОЗ на підставі електронних медичних записів та містить висновок лікаря про тимчасову або постійну втрату працездатності пацієнта. МВТН формується саме тим лікарем, який надає медичну допомогу, створює відповідні електронні медичні записи та, власне, проводить лікарську

експертизу щодо тимчасової втрати непрацездатності.

4. Сформувати е-рецепт на ліки

Лікарі спеціалізованої медичної допомоги зобов'язані самостійно створювати е-рецепти на рецептурні ліки пацієнту, адже призначити необхідне лікування – це відповідальність саме лікуючого лікаря.

Втім, у межах програм реімбурсації допускаються випадки, коли терапевт чи сімейний лікар може створювати повторні е-рецепти пацієнту на основі призначення лікуючого лікаря (як от психіатра чи ендокринолога). Це спрощує процес отримання ліків для пацієнтів із хронічними захворюваннями.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Без ДПА: вступна кампанія у 2025 році відбудеться за оновленою процедурою

29 жовтня 2024 року Верховна Рада України ухвалила законопроект №12053 «Про внесення змін до деяких законів України щодо державної підсумкової атестації та вступної кампанії 2025 року». Цьогоріч випускники закладів середньої освіти звільняються від державної підсумкової атестації (ДПА), а вступ до закладів вищої освіти відбудуватиметься за особливою процедурою.

Законопроект передбачає зміни до законів «Про вищу освіту», «Про фахову передвищу освіту» та «Про повну загальну середню освіту», що регулюють порядок завершення навчання в школах та проведення вступної кампанії.

Серед основних змін:

1. Учні, які у 2025 році завершують повну загальну середню освіту, не складатимуть державну підсумкову атестацію. Це рішення дає змогу сфокусуватися на підготовці до вступних випробувань.

2. Вступні іспити до закладів вищої освіти проводитимуть у форматі національного мультипредметного тесту (НМТ) на комп'ютері. Як і торік, НМТ міститиме три обов'язкові предмети (українську мову, математику, історію України), а також один предмет на вибір (наприклад, українську літературу, іноземну мову, біологію, хімію, фізику, географію). Під час



реєстрації учасники зазначатимуть предмет за вибором, який вони бажають складати.

3. Розширення переліку тем з історії України. У 2025 році до тесту з історії України додано завдання, що охоплюють увесь шкільний курс історії. Відтепер потрібно знати матеріал, починаючи з перших розділів програми.

Прес-служба МОН України

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Інсульту можна запобігти, якщо приділяти увагу профілактиці



Національна служба здоров'я України

Знизити ризик нападу інсульту допоможуть такі заходи:

- контроль показників провідних факторів інсульту: артеріального тиску, цукру та холестерину
- відмова від паління та алкоголю - збереже судини, знижує ризик виникнення тромбів, нормалізує тиск
- регулярна фізична активність - покращить стан серцево-судинної системи
- підтримання здорової ваги тіла - убезпечить від гіпертонії та розвитку діабету, що збільшують ризики інсульту
- щоденне вживання овочів та фруктів, обмеження споживання цукру, солі та їжі з трансжирами - попередить розвиток атеросклерозу
- керування стресом
- дотримання рекомендацій та призначень лікаря

На рівні первинної медичної допомоги можна вчасно ви-



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

являти та контролювати серцево-судинні захворювання.

Зверніться до свого сімейного лікаря або терапевта задля оцінки можливих індивідуальних ризиків та отримання кваліфікованих порад. У разі необхідності лікар призначить додаткові лабораторні та інструментальні обстеження, скерує на консультацію до лікаря-спеціаліста - все це безо-

платно доступно пацієнтам в рамках пакету "Первинна медична допомога". Також у лікаря первинки можна отримати е-рецепт на ліки від серцево-судинних захворювань, які входять до програми "Доступні ліки". Наразі програма налічує 241 лікарський засіб для лікування та профілактики серцево-судинних захворювань.

Уже 2 роки як діє послуга з ментальної підтримки у сімейного лікаря

Через повномасштабну війну та її наслідки кожен українець та українка потребують ментальної підтримки. Саме тому в 2022 році в Програму медичних гарантій додано послугу щодо психічної підтримки на первинному рівні медичної допомоги.

За цей час:

- більш як 375 тис. пацієнтів звернулися до сімейного лікаря та отримали допомогу щодо психічного здоров'я.

- понад 12 600 сімейних лікарів, терапевтів і педіатрів пройшли спеціальне навчання, заснованого на підходах ВООЗ з ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги та надають допомогу пацієнтам.

- в більш як 3 700 місць надання послуг первинної медичної допомоги можна отримати ментальну допомогу в сімейного лікаря. Ці заклади уклали з НСЗУ договір на пакет "Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги".

- понад 87 млн грн сплатила НСЗУ за два роки закладом первинної медичної допомоги за надання послуг з ментальної підтримки.

Найчастішими причинами звернень до лікаря первинки щодо психічного здоров'я є:

- Відчуття тривоги/нервування/напруженості
- Порушення сну
- Пригнічений настрій
- Скарги на поведінку дитини
- Гостра реакція на стрес
- Порушення пам'яті
- Зловживання тютюном
- Відчуття роздратованості, злість.

Послуга щодо психічної підтримки повністю безоплатна



Національна служба здоров'я України

СУПРОВІД І ЛІКУВАННЯ ДОРΟΣЛИХ ТА ДІТЕЙ З ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ НА ПЕРВИННОМУ РІВНІ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

2 РОКИ



для пацієнтів та передбачає, зокрема:

- проведення клінічної оцінки стану пацієнта /-ки з позитивним результатом проведеного скринінгу психічних розладів на первинному рівні, надання медичної допомоги (за інформованої згоди пацієнт /-ки);
- направлення на проведення лабораторних та інструментальних досліджень;
- надання пацієнту /-ці першої психологічної допомоги;
- забезпечення супроводу пацієнта/пацієнтки з ПНР.
- якщо під час прийому стає зрозуміло, що ситуація поза межами компетенції «первинки», то сімейний лікар перенаправляє пацієнта до лікаря-спеціаліста.

У 2025 році всі заклади первинної медичної допомоги, які укладуть договір із НСЗУ, надаватимуть послугу із супроводу та лікування дорослих та дітей з психічними розладами.

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО



Соціальний захист на Полтавщині – це понад 6 тисяч професіоналів своєї справи, реалізація 32 бюджетних програм, підтримка більше 500 тисяч жителів області та ВПО.

Щоденною працею працівники соціальної сфери доводять: допомога поруч, тож ніхто не лишиться із бідною сам на сам. Попри виклики війни вони надають широкий спектр послуг, наближають їх до людей, аби кожен відчував підтримку і опору у житті.

Завдяки консолідації зусиль на Полтавщині з'являються нові простори і центри, втілюються амбітні проекти, впроваджуються цифрові технології задля оптимізації та доступності сервісу.

Дякуємо усім працівникам соціальної сфери за нелегку, але вкрай важливу роботу. За милосердя і чуйність, готовність приходити на допомогу за будь-яких умов.

Слава Україні!



СЬОГОДЕННЯ

Бути другом і собі теж: про ментальне здоров'я чоловіків

Чоловіки зазвичай без жодних вагань приходять на допомогу іншим. Але часто нехтують допомогою собі, зокрема в питаннях власного ментального здоров'я. Усе тому, що світ, у якому їх виховували, практично забороняв будь-які прояви вразливості. Хлопчикам із дитинства нав'язували шкідливі стереотипи про те, що справжні чоловіки не плачуть і мають стримувати емоції.

Зрештою тема ментального здоров'я стала табуованою для більшості чоловіків. Адже сильні не плачуть, не жаліються, не звертаються по допомогу... Боячись осуду друзів, колег, близьких чи навіть незнайомих людей, чоловіки радше схильні приховувати свої почуття та не говорити про свої проблеми й переживання. Але ми маємо говорити про це.

А тому в межах Всеукраїнської компанії ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – в Україні стартувала масштабна інформаційна кампанія «Будь другом. Собі теж». Вона покликана змінити ситуацію, подолати стигму навколо проблем ментального здоров'я чоловіків та заохотити їх звертатися по допомогу, коли вони цього потребують.

Бути другом собі теж означає дбати про себе так само, як про інших, піклуватися про себе та власне ментальне здоров'я. Кожному з нас, і чоловіки – не виключення, варто звертати увагу на свій психоемоційний стан та стати для себе найкращим другом.

Сильні теж можуть відчувати тривожність, почуватися виснаженими або не мати сил. Бути вразливими – це нор-

мально. Особливо в умовах повномасштабної війни, коли ледь не щодня люди стикаються з численними викликами. Втрата близьких, розлука з родинами, постійний стрес стали нашою буденністю, що має неабиякий вплив на ментальне здоров'я.

Спитайте себе: чи засудили б ви друга, якби у важку мить він звернувся по допомогу? Чи відвернулися б від нього, якщо він у відчай? Чи навпаки – підтримали б? Якщо ми готові допомагати друзям у важкій ситуації, чому ж не допомагаємо собі? Можливо, варто стати другом і для себе?

Тож, чоловіки, заходьте на сайт Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою першої леді Олени Зеленської «Ти як?» <https://howareu.com>, щоб дізнатися більше про те, куди можна звернутися по допомогу та як полегшити свій стан самостійно.

Тематична хвиля «Будь другом. Собі теж» є частиною комунікаційної кампанії «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Вона впроваджується в партнерстві з Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України та Міністерством внутрішніх справ України за підтримки Фонду «Партнерство за сильну Україну», який фінансується урядами Великої Британії, Естонії, Канади, Нідерландів, Сполучених Штатів Америки, Фінляндії, Швейцарії та Швеції.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Наталія Рогова: «Одного дня я нарешті вперше почула цей світ»

У час повномасштабної війни, коли майбутнє неможливо запланувати чи передбачити, коли ми не встигаємо перевести подих від поганих новин, так хочеться чути про хороші події та вчинки. Люди у вирі смутку, горя і страху прагнуть хоч іноді читати обнадійливі,

життєствердні історії, які б надихали і додавали сил жити далі. Сьогодні ми хотіли б розповісти одну з них.

Ця світла розповідь про нашу землячку, жительку Семенівки Наталію Рогову, яка нині заново відкриває для себе світ і не перестає дивуватися його чарівності. Жінка все своє життя була нечуючою, а нині завдяки небадужості добрих людей має змогу чути дивовижні звуки: спів пташок, стукіт дощових капель на підвіконні, а найголовніше – голоси найдорожчих їй людей: донечки і чоловіка.

Наталія Віталіївна народилася в 1986 році у с. Герасимівка в багатодітній родині. На жаль, на її долю випало тяжке випробування – вона мала вроджену відсутність слуху. Вражає, що будучи нечуючою, вона все ж змогла здобути освіту в звичайній школі с. Устимівка. «Наталія добре навчилася читати по губах. Думаю, що цьому посприяло її зростання у великій гамірній родині», – розповідає її сестра Катерина.

Попри вроджену ваду, Наталія з усіх сил намагалася жити повноцінно. Жінка одружилася, стала матір'ю чудової донечки. Та відсутність слуху позбавляла її багатьох можливостей сучасного світу, котрі більшість людей сприймають як належне. На щастя, її долю змінило випадкове знайомство.

Дізнавшись, що члени Асоціації людей із обмеженими можливостями Семенівської ТГ проводять чергову



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

благодійну акцію, Наталія разом із сестрою прийшли до їхнього офісу. Там вони познайомилися з очільниками ГО Павлом Кобильченком та Любов'ю Грек. Із часом це знайомство переросло в справжню співпрацю - жінки почали в'язати шкарпетки для наших захисників, які передавали на фронт за посередництва Асоціації.

Дізнавшись про те, що Наталія Віталіївна від природи нечуюча, члени громадської організації вирішили допомогти жінці. Вони зв'язалися із Полтавською обласною організацією українського товариства глухих. Заручившись їхньою підтримкою, вдалося налагодити діалог із спеціалістами ДУ «Інститут отоларингології ім. проф. О.С. Коломійченка» у м. Київ.

Пані Наталія потрапила на консультацію до професора Владислава Гайдука. Саме Владислав Дмитрович наполіг на тому, щоб родина терміново зібрала всі необхідні документи, аби стати учасником державної програми і мати змогу провести безкоштовно операцію з відновлення слуху.

У результаті двох оперативних втручань жінці встановили у слухові проходи два імпланти, кожен із яких вартує 45 тис. євро. Це фантастичні кошти для сім'ї пані Наталії, котрі навряд чи коли-небудь вдалося б зібрати. «Досі не можу повірити своєму щастю. У цей нелегкий час, коли все більше людей потребує турботи та матеріальної допомоги, важко знайти небайдужих, здатних сприймати чужі проблеми, як свої. І як чудово, що такі люди все ж таки є. Хочу від щирого серця подякувати кожному, хто допоміг втілити мою мрію в життя, за розуміння, за добросердечність, чуйність, щирість, підтримку», - каже Наталія Віталіївна.

Нині в жінки розпочався новий неймовірний етап життя. Вона вчиться при розмові дивитися людям у вічі, а не на губи, тільки читавши по яких раніше могла зрозуміти співрозмовника. А ще - за порадою лікарів дивиться фільми, читає багато книг і слухає пісні, щоб поповнювати словнико-



вий запас і розвивати слух. «Я все життя мріяла про особливий день. І він таки настав. Цей день, коли світ раптом почав звучати для мене, назавжди залишиться в моїй пам'яті. Мій всесвіт у цей момент став значно більшим, багатшим, яскравішим. Я наче знову повернулася в дитинство, бо вивчаю всі речі заново. І це мене надихає жити на повні груди», - говорить Наталія Рогова.

А ще жінка прагне, щоб її історія надихнула й інших людей із проблемами зі здоров'ям не опускати руки, не боятися шукати допомоги і хоч трохи вірити в диво. Адже на власному прикладі переконалася, що воно таки існує.

Овочі – справжні дари природи, особливо коли вони дозрівають у свій сезон. У цьому випуску серії

про користь сезонних овочів ми звернемо увагу на картоплю – скромну героїню нашого столу, яка заслуговує на більше визнання завдяки своїм унікальним властивостям і величезній користі для організму.

Картопля – мабуть, найбільш оцінена в нашій гастрономічній культурі. І хоча деякі люди демонізують її, спожита в розумних кількостях картопля все ж є важливим джерелом поживних речовин і вітамінів, а також крохмалю, складного вуглеводу, який забезпечує організм тривалим запасом енергії.

То чим корисна картопля?

Вітаміни:

- Вітамін С (аскорбінова кислота) – зміцнює імунну систему, підтримує здоров'я слизових оболонок і шкіри.

- Вітамін В6 (піридоксин) – необхідний для утворення клітин крові, оптимального функціонування мозку, підтримки обміну речовин тощо.

- Вітамін В9 (фолієва кислота) – важливий для утворення клітин крові, запобігання анемії, а також обов'язковий для нормального розвитку нервової системи плода під час вагітності.

Мікроелементи:

- Калій – регулює водно-сольовий баланс, підтримує

Про користь сезонних овочів: поговоримо про картоплю

здоров'я серця, сприяє забезпеченню нормального серцевого ритму та артеріального тиску та допомагає нормальній роботі м'язів.

- Магній – важливий для нервової системи, регулює роботу м'язів і серця, бере участь у процесах синтезу білків та виділення енергії.

- Залізо – сприяє утворенню гемоглобіну, що необхідно для транспортування кисню в крові, і допомагає запобігти анемії, пов'язаній з його дефіцитом.

- Фосфор – підтримує здоров'я кісток і зубів, допомагає в енергетичному обміні в клітинах.

Інші корисні компоненти:

- Клітковина (особливо в шкірці) – корисна для травної системи, забезпечує оптимальну композицію бактерій у кишківнику, сприяє зниженню рівня холестерину, покращенню обміну речовин.

Важливо зауважити, що більшість корисних речовин зберігається при приготуванні картоплі на пару або запіканні, але не смаженні.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Деякі ваші мрії можуть стати реальністю. Але все відбудеться трохи не так, як ви розраховували. У першій половині тижня вимушена зупинка в справах або розвитку якоїсь іншої важливої теми стане хорошою можливістю уточнити деталі. З четверга ваші плани буде відкориговано, особливо в тих подіях, де задіяні романтичні інтереси. Отримуйте задоволення, але не поспішайте нічого міняти.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Цей тиждень буде багатий на всілякі сюрпризи. З вівторка ви можете відчувати, що якісь зовнішні обставини гальмують вашу активність. В одних справах виникнуть відстрочення і перешкоди, але несподівано можуть повернутися старі теми або пропозиції. З четверга можна планувати поїздки. Це найкращий час для початку відпустки і можливість переключитися на особисті справи та інтереси.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). у справах відбудуться зміни, і вам належить переорієнтуватися на нові завдання або повернутися до старих ідей. Можливо, тепер умови стануть більш відповідними для їхньої реалізації. Більше часу можна буде приділити своїм особистим справам і розвагам. З другої половини тижня можливі несподівані події, які привнесуть у ваше життя відчуття новизни, здивування, спокуси.



РАК (22.06-23.07). Тиждень гарантує калейдоскоп вражень, і найяскравіші з них придуть на хвилі нових почуттів і змін в особистому житті. Це час захоплюючого флірту, але не поспішайте робити висновки щодо перспектив нових стосунків. Вихідні дні – кращий час для початку подорожі. Але не менше користі та задоволення принесе вам і можливість повчитися чомусь новому.



ЛЕВ (24.07-23.08). Тиждень може надати унікальний шанс по-новому направити активність. Зміни та оновлення чекають і в почуттях. Три перші дні тижня спостерігайте за тим, що відбувається, і робіть висновки. Друга половина тижня пройде активніше. Не обов'язково проявляти ініціативу – краще надати подіям вільний хід. Але робити вибір і ухвалювати рішення вам доведеться швидко.



ДІВА (24.08-23.09). Починається смуга змін. Не поспішайте давати відповіді чи обіцянки в першій половині тижня. Дайте обставинам проявитися у всіх подробицях. Понеділок і вівторок – сприятливі дні для косметичних процедур та інших заходів, які допоможуть вам по-новому підкреслити свої кращі якості. З четверга ви можете відчувати нагальну потребу в зміні обстановки і кола спілкування.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Вам доведеться перерозподілити ваші сили і час, а можливо, і перенести свою увагу на щось нове. Але можуть повернутися і старі невирішені питання. У першій половині тижня зверніть увагу на зміни у своєму оточенні, у вас можуть з'явитися помічники та односторонці. Це поворотний тиждень, який переставляє акценти, і потрібно тільки правильно скористатися новими можливостями.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Після перевантажень попереднього місяця прийшов час позитивних змін. Але і зараз ви ще можете відчувати, що обставини розвиваються непередбачуваним чином. Експерименти в особистих стосунках можуть створити вам серйозні проблеми. Старайтеся почекайте кілька днів. Уже до вихідних ви зможете побудувати нову лінію поведінки, обравши несподівані можливості на свою користь.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Поступово почнуть зникати перешкоди і стримуючі обставини на шляху до ваших досягнень. Несподівано можуть вирішитися якісь важливі питання. Незабаром ви відчуєте, що до вас повертається везіння. Але цей тиждень є тим перехідним періодом, коли не варто поспішати діяти. Важливіше простежити за новими перспективами і укріпити свої тили, заручившись підтримкою партнерів.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Зараз може відчуватися невеликий занепад сил. Більше уваги необхідно приділяти здоров'ю, забезпечувати собі достатній сон і повноцінне харчування. Оптимально в такий час узяти відпустку та відпочити від справ і турбот. Особливих змін у справах поки що не передбачається, а в подорожах приємних і незвичайних вражень буде достатньо. Можливі й романтичні знайомства.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Цей тиждень принесе перевероти більш-менш глобального характеру. Ваш магнетизм як ніколи сильний, ви здатні направити ситуацію відповідно до власних планів і бажань. Але уважно придивіться до того, що відбувається в першій половині тижня, – вам можуть відкритися подробиці, які примусять трохи замислитися. Не ризикуйте там, де не впевнені в успіху на всі сто.



РИБИ (20.02-20.03). Вітер змін може покликати вас у далекі краї. Це хороший час для відпустки, якщо ви налаштовані на пригоди і романтичні очікування бентежать вам голову. Але і залишаючись на роботі, ви не нудьгуватимете. Може з'явитися унікальний шанс реалізувати свої давні мрії. Будьте відкриті для експериментів. Не знижуйте темп, якщо почало щастити. Ви зараз як ніколи близькі до успіху.



**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: 04.11.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412545