



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
11 лютого 2025 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 7 (1006)

Реабілітаційна допомога стане ще доступнішою!

Кабінет Міністрів України ухвалив рішення щодо впровадження реабілітаційної монопослуги. Це означає, що фахівці з реабілітації (фізичні терапевти, ерготерапевти, терапевти мови та мовлення) зможуть - за потреби - надавати реабілітаційну допомогу окремо від мультидисциплінарних команд самостійно та у взаємодії з сімейними лікарями.



РІШЕННЯ УРЯДУ

В УКРАЇНІ ЗАПРОВАДЖУЄТЬСЯ

РЕАБІЛІТАЦІЙНА МОНОПОСЛУГА

Що це змінює?

- Послуги надаватимуть в амбулаторних умовах, вдома у пацієнта або у громаді, де він проживає.

- На первинному рівні медичної допомоги не потрібно буде складати індивідуальний план, якщо є направлення сімейного лікаря.

- Медичні заклади зосередяться на складніших випадках і зменшать навантаження на стаціонари.

- Фінансування відбуватиметься у рамках програми медичних гарантій.

Чому це важливо?

Амбулаторна реабілітація, яка надається поруч із домом, дозво-

лить пацієнтам не лише продовжити відновлення після виписки з лікарні, а й паралельно навчатися чи працювати.

“Якісна, безоплатна та доказова реабілітація, рівномірно доступна по всій країні, де б не знаходилась людина - наш топ пріоритет. Впровадження монопослуги зробить реабілітаційну допомогу ще доступнішою для пацієнтів. Зокрема, це стосується тих, хто потребує лише одного виду терапії. Інтеграція реабілітації на первинному рівні — це крок до забезпечення безперервного реабілітаційного процесу та підвищення якості медичних послуг у кожній громаді. МОЗ продовжує розбудовувати систему реабілітації, забезпечуючи її кваліфікованими кадрами та розвиваючи на рівні областей та громад: амбулаторна реабілітаційна допомога має стати доступною в селах, селищах та містах, як реабілітація в громадах”, - зазначив Віктор Ляшко, міністр охорони здоров'я України.

Прес-служба Міністерства охорони
здоров'я України

Анонс

2 стор.

Одна заява - декілька
засобів реабілітації

3 стор.

Батьки немовлят зможуть
скористатися компенсацією
за «Паунок малюка»

4-5 стор.

Кожна п'ята дитина в Україні
має надлишкову масу тіла

5 стор.

Надання державних і місцевих
соціальних гарантій сім'ям,
у яких виховуються діти з
інвалідністю

6 стор.

Зустрічалися у Полтаві

7 стор.

Ігри нескорених-2025

**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 кон-
сультант людей з інвалідністю
та усіх небайдужих.

На сторінках видання розгля-
даються питання соціального
та юридичного захисту, пра-
цевлаштування та освіти,
реабілітації та дозвілля людей
з інвалідністю. А ще - пора-
ди психологів, кухарів, та
астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!

Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



Одна заява - декілька засобів реабілітації: ЯК ПОДАТИ ТА НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ

Із 1 січня 2025 року впроваджена нова система оцінювання повсякденного функціонування людини — відтепер рішення ухвалюють експертні команди, які замінили МСЕК. Також подати заяву про отримання допоміжного засобу реабілітації (ДЗР) стало простіше. Мінсоцполітики нагадує, як це відбувається.

Заяву про забезпечення засобом реабілітації можна подати онлайн або через найближчий центр надання адміністративних послуг (ЦНАП), структурний підрозділ з питань соціального захисту населення (ОСЗН), а також територіальне відділення Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю.

У випадку подання заяви онлайн формується одна заява на усі призначені засоби реабілітації або лише на ті, які людина хоче отримати в даний момент. Дублювати заяву на кожен окремий виріб не потрібно. У випадку особистого звернення людини до ЦНАП, ОСЗН та територіального відділення ФСЗОІ, фахівці реєструють заяву за допомогою Єдиної інформаційної системи соціальної сфери (ЄІССС), в якій вказують всі призначені людині засоби реабілітації. Однак вносити такі дані потрібно, якщо інформація у системі не підтягнулася.

Важливо: це не означає, що всі призначені засоби реабілітації потрібно замовляти в одного підприємства. Після перевірки поданих документів територіальним відділенням ФСЗОІ, людина отримує направлення на кожен виріб окремо. З ним можна звернутися до будь-якого підприємства (або кількох) на вибір, щоб замовити призначені їй засоби



реабілітації.

Термін розгляду - протягом 3-х робочих днів із дати подання заяви. Статус розгляду заяви відображається в особистому кабінеті на Соціальному порталі Мінсоцполітики або відповідну інформацію можна отримати в органі, до якого таку заяву подавали

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

“Амбулаторії на колесах”: 19 областей отримали спеціальні мобільні медичні авто для виїздів та діагностики у громадах

19 спецавто працюють як мобільні медичні клініки, їх вже отримали обласні Центри контролю та профілактики хвороб. Спільно з лікарями автомобілі виїжджають у віддалені громади. В мобільних амбулаторіях медики надають послуги з профілактики, тестування ВІЛ-інфекції, туберкульозу, вірусних гепатитів та інфекцій, які передаються статевим шляхом (ІПСШ). А також можуть проводити медичні огляди, швидкі лабораторні дослідження та вакцинацію населення.

Автомобіль обладнаний автономним водопостачанням, кондиціонуванням, обігрівом, електропостачанням (генератором), міні-холодильником для транспортування та зберігання медичних виробів та вакцин. Наявність постійного інтернет-зв'язку забезпечує медикам доступ до медичних документів пацієнтів через електронну систему охорони здоров'я (ЕСОЗ). Спеціалізовані авто для регіонів закуплені в рамках співпраці Міністерства охорони здоров'я та Глобального Фонду через UNICEF, процес обладнання забезпечено Центром громадського здоров'я.

Нагадаємо, на рівні кожної області Центри контролю та профілактики хвороб (ЦКПХ) у співпраці з обласними департаментами охорони здоров'я (ДОЗ) щомісяця проводять виїзні медичні огляди, вакцинацію, експрес-тестування для



населення у всіх регіонах України. Здебільшого мобільні команди медиків виїжджають у віддалені громади та населені пункти.

Центри контролю та профілактики хвороб працюють у кожній області. Вони здійснюють епідеміологічний нагляд та профілактику інфекційних та неінфекційних хвороб, та відповідають за імунопрофілактику мешканців у своїх регіонах.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Батьки немовлят у 2025-му році зможуть скористатися компенсацією за «Паунок малюка» - рішення Уряду

Кабінет Міністрів України підтримав постанову, розроблену Мінсоцполітики, відповідно до якої у 2025 р. родини, у яких народилась дитина, зможуть, як і раніше, отримати грошову компенсацію вартості одноразової натуральної допомоги «паунок малюка». У 2025 р. вартість компенсації - 7689 грн.



Витратити компенсаційні кошти можна на товари для дитини у 12,5 тисячах закладів торгівлі, які приєдналися до монетизації «Паунок малюка».

Варто зазначити, що за час існування пілотного проєкту «паунок малюка» протягом 2020-2024 років понад 729 тисяч українських родин отримали грошову компенсацію на суму понад 4,7 млрд гривень.

Нагадаємо, що також для батьків та новонароджених доступна натуральна допомога «Паунок малюка». Це понад 50 якісних дитячих речей.

У 2024 році Міністерство соціальної політики України після публічних консультацій з родинами оновило вміст цього боксу. Батьки поділилися ідеями, щоб вони змінили чи додали до бебі-боксу, відштовхуючись від свого досвіду появи новонародженого у родині.

В оновлений «Паунок малюка» додали товари, які мають попит, наприклад, багаторазові вологостійкі пелюшки, теплі речі. Також збільшили розмір пледа-ковдри і зменшили кількість одягу найменшого розміру, з якого малюки швидко виростають.

Крім того, до нового «Пауноку малюка» додана книжка «Від народження до року», яку розробили і надрукували партнери міністерства - ЮНІСЕФ. Це практичний посібник для всіх батьків новонароджених, який містить найкраще зі світового досвіду і поради українських експертів та експертів.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Пересадка органів від родинного донора

Торік у вересні у 48-річній одеситки виявили цироз печінки, спричинений гепатитом С. Єдиним шансом на повноцінне життя для жінки була трансплантація. Пацієнтці провели лікування від гепатиту С і внесли до листа очікування на донорський орган – зараз у ньому 586 пацієнтів. Єдина державна інформаційна система трансплантації (ЄДІСТ) підбирає найбільш споріднені пари «донор-реципієнт» за чергою, надаючи перевагу дітям і людям з найвищим статусом екстреності. Спрогнозувати, скільки часу доведеться чекати донорського органу, складно.



Син пацієнтки, 21-річний Максим, вирішив врятувати маму і після підтвердження імуносумісності хлопець підписав згоду на прижиттєве донорство.

Тож у Феофанія клінічна лікарня провели одночасно вилучення лівої частки печінки у донора та її підготовку до трансплантації і вилучення печінки у реципієнтки. Потім – розпочали сам процес пересадки. Загалом, родинна трансплантація тривала 12 годин.

Уже наступного після операції дня Максима перевели з реанімації у звичайну палату, а на шосту добу виписали додому. Його мама пробула в реанімації три дні, її стан стабільний і вона також вже вдома. На обох чекає період відновлення та реабілітації.

Цією пересадкою клінічна лікарня «Феофанія» розпочала програму родинної трансплантації печінки. Досі у клініці проводили пересадки печінки від померлого донора, у 2024 році проведено 5 таких трансплантацій.

Пересадка органів від родинного донора в Україні регулюється Законом про трансплантацію.

- Родинним донором органа може стати лише повнолітня дієздатна людина, яка є родичем реципієнта або членом сім'ї. Віднедавна закон дозволяє бути живими родинними донорами повнолітнім неповнорідним братам і сестрам.

- Наразі від живого донора проводять органні пересадки нирки і печінки.

Продовження на наступній сторінці

**Початок на попередній сторінці**

- У більшості випадків наявність однієї нирки після донорства не впливає на спосіб життя людини. А через 3 місяці після видалення частини печінки вона досягає в організмі донора попереднього розміру. Хоча, безумовно, хірургічне втручання і донорство все ж несуть певні ризики для фізичного здоров'я донора. Тому люди, які своєю жертівністю дали рідним шанс на повноцінне життя, окрім психологічної винагороди, мають і певні пільги. Зокрема, якщо виникне ситуація, коли донор сам потребувати-

ме пересадки органів, він матиме перевагу в отриманні анатомічних матеріалів.

- Пересадка органів від живого донора передбачена Програмою медичних гарантій, оплачується за державний кошт і є повністю безкоштовною для донора і реципієнта.

- У 2024 році в Україні проведено 178 родинних трансплантацій: 119 українцям пересаджено нирку і 59 – печінку.

Український центр трансплант-координації

СЬОГОДЕННЯ

Кожна п'ята дитина в Україні має надлишкову масу тіла: результати першого національного дослідження дитячого ожиріння

4 лютого в Києві відбулася презентація результатів першого в Україні дослідження поширеності надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей молодшого шкільного віку, проведеного в рамках Європейської ініціативи BOOЗ (COSI).

Згідно з результатами дослідження, серед дітей 6-8 років надлишкова маса тіла спостерігається у 22,96%, з них 9,13% мають ожиріння, а 2,63% — важке ожиріння. При цьому хлопчики більш схильні до проблем з вагою: показники надлишкової маси тіла у них сягають 25,24% проти 20,72% у дівчат.

“В Україні дослідження щодо дитячого ожиріння у межах Європейської ініціативи BOOЗ — COSI проводиться вперше. Результати відображають не лише статистичні дані щодо надмірної ваги у дітей, а й дають можливість зібрати більше інформації про причини. Зокрема, щодо харчових звичок дітей, фізичної активності, поведінкових звичок у сім'ї, шкільного середовища. Це дозволяє оцінити і ефективність реформи шкільного харчування, коригувати підходи до профілактики неінфекційних захворювань з раннього віку та зрештою формувати безпечне освітнє середовище.”

Ігор Кузін, заступник Міністра охорони здоров'я, головний державний санітарний лікар України.

Основні фактори ризику розвитку ожиріння - це нездорове харчування та малорухливість. В ході дослідження виявилось, що тільки близько половини українських дітей харчується з дотриманням рекомендованої норми МОЗ - щодня їсти фрукти та овочі. Свіжі фрукти щодня їдять лише 55,3% дітей, а овочі - 41,4%. Натомість опитування батьків показало, що діти споживають забагато цукру: щодня цукровмісні напої вживають 20,3% дітей, а солодкі закуски (печиво, торти, десерти) - 17,8% дітей.

Дослідження також показало, що діти мають недостатню фізичну активність: третина дітей або взагалі не займаються, або витрачають менше години на тиждень на високоінтенсивні фізичні навантаження. Водночас, 54,4% учнів проводять більше двох годин за електронними пристроями у будні дні, а у вихідні цей показник зростає до 83,4%.

“Центр громадського здоров'я координував проведення першого в Україні дослідження поширеності надмірної маси тіла у дітей (COSI), яке є важливим інструментом для заходів

зі захисту здоров'я. Це стосується як здорового харчування, так і фізичної активності дітей: понад 83% школярів витрачають більше 2 годин часу на гаджети у вихідні дні, менше половини дітей вживають в їжу овочі щодня. Це проблеми, які потребують вирішення для збереження здоров'я українських дітей.”

Михайло Росада, генеральний директор Центру громадського здоров'я, доктор медичних наук.

Загалом рівень поширеності надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей в Україні зіставний з показниками країн, які брали участь в дослідженні: в середньому 25% дітей мають надлишкову масу тіла, в тому числі ожиріння. Грудне вигодовування - важливий фактор, який знижує ймовірність формування надмірної ваги у дитини. Материнське молоко містить оптимальний баланс поживних речовин, що впливає на регуляцію апетиту та сприяє зменшенню ризику розвитку метаболічних порушень, таких як ожиріння.

У ході дослідження стало відомо, що лише 26 % дітей перебували виключно на грудному вигодовуванні у перші шість місяців життя, як це рекомендує BOOЗ. Кожна шоста дитина перебувала на грудному вигодовуванні менше місяця, а кожна одинадцята - взагалі не отримувала грудного молока.

Також запобігати надмірній масі тіла допомагає здоровий режим харчування, зокрема щоденний сніданок. 73% українських дітей (хлопці частіше, ніж дівчата) щодня снідають - це свідчить про важливість і необхідність забезпечувати школярів гарячими сніданками. “Забезпечення збалансованого харчування дітей, проблеми надлишкої ваги та ожиріння є значними викликами громадського здоров'я. В Україні у 2023-2024 роках, близько 21% дітей у віці 7 років мали надлишкову масу тіла або ожиріння, щодня понад 40% дітей споживали солодкі закуски, а кожна п'ята дитина - пила безалкогольні підсолоджені напої. Всесвітня організація охорони здоров'я підтримує країни у вивченні та вирішенні цих проблем через такі ініціативи, як Європейська ініціатива BOOЗ з епідагляду за дитячим ожирінням (COSI). Наразі ця програма відіграє ключову роль у моніторингу поширеності ожиріння та факторів ризику серед дітей, та наданні урядам необхідних даних для впровадження ефективних заходів. Для України приєднання до цієї ініціативи є важливим кро-



СЬОГОДЕННЯ

ком на шляху до збереження здоров'я її наймолодших громадян."

д-р Ярно Хабіхт, Представник ВООЗ в Україні.

"Уряд Швейцарії вже багато років системно підтримує програми у сфері охорони здоров'я України, в тому числі профілактики неінфекційних захворювань. Системність наших ініціатив якраз полягає в їхній тривалості. Кожен з проєктів, який підтримується урядом Швейцарії триває 10 років. І ця тривала підтримка та зобов'язання є для того, аби побачити зміни. Особливо ті поведінкові зміни, які потребують значно більше часу, щоб побачити і відчувати потрібний результат. Ми справді сьогодні працюємо для нашого завтра."

Петро Ільків, координатор проєктів у сфері охорони здоров'я Посольства Швейцарії в Україні.

Для вирішення проблеми необхідно впровадити комплексний підхід, який включатиме покращення доступу до здорового харчування в школах, збільшення фізичної активності дітей, обмеження часу використання електронних пристроїв, просвітницьку роботу серед батьків та дітей.

За даними опитування, практично всі школи (93%) мають ідеальні та всі умови для забезпечення фізичної активності дітей: 96,2% мають майданчики на відкритому повітрі;

94,1% - критий тренажерний зал/спортивний зал; 97,7% забезпечені фізкультурно-спортивним обладнанням, яке відповідає віковим особливостям учнів.

"Інвестиції в профілактику здоров'я - це не лише про турботу, а й про економічну вигоду: кожен вкладений долар приносить 14 доларів повернення завдяки зниженню рівня хронічних захворювань. Надмірна вага є одним із ключових факторів ризику, і без змін через 20 років до 30% дітей можуть зіткнутися з серйозними проблемами зі здоров'ям. Саме тому в проєкті "Діємо для здоров'я" ми працюємо з громадами, школами та Центром громадського здоров'я, змінюємо шкільне харчування разом із Євгеном Клопотенком та впроваджуємо комплексні освітні програми, щоб діти, батьки та вчителі формували корисні звички вже сьогодні."

керівник Українсько-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я» Джума Худоназаров.

Дослідження проводилося серед учнів 1-2 класів, їхніх батьків та представників закладів освіти в усіх регіонах України, крім окупованих територій та зон активних бойових дій з листопада 2023 р по лютий 2024 р. Загалом було опитано 3557 дітей та 3601 батьків у 187 школах у 20 регіонах України.

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО



Надання державних і місцевих соціальних гарантій сім'ям, у яких виховуються діти з інвалідністю

В області запроваджено комплексний підхід щодо надання державних і місцевих соціальних гарантій сім'ям, у яких виховуються діти з інвалідністю. Одним із актуальних питань для вказаних сімей є проведення реабілітаційних заходів для дітей з інвалідністю.

У 2024 році реабілітаційні послуги отримали 467 дітей на суму 8,7 млн. грн. (100% від суми, спрямованої на область).

Органи соціального захисту населення системно реалізують державну програму «Соціальний захист осіб з

інвалідністю» за напрямом надання реабілітаційних послуг для дітей з інвалідністю.

Відшкодування вартості реабілітаційних послуг для дітей з інвалідністю здійснюється згідно з Порядком використання коштів, передбачених у державному бюджеті для здійснення реабілітації дітей з інвалідністю, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 27.03.2019 №309.

Реабілітаційну установу, у якій дитина проходитиме реабілітацію, обирає один із батьків чи законний представник дитини з інвалідністю. З їх переліком можна ознайомитися на офіційних веб-сайтах Міністерства соціальної політики України та Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю. До переліку включено 123 реабілітаційні установи.

Послуги з реабілітації надаються безплатно в межах граничної вартості реабілітаційних заходів для однієї дитини, та визначаються за ступенем обмеження життєдіяльності і не можуть перевищувати:

- для дітей з I та II ступенем обмеження – 16 тис. гривень;
- для дітей з III ступенем обмеження – 25 тис. гривень.

Для забезпечення дитини реабілітаційними послугами один із батьків дитини чи її законний представник звертається до уповноважених осіб з питань соціального захисту населення виконавчих органів сільських, селищних, міських рад, центрів надання адміністративних послуг.

На початку лютого 2025 року в області розпочато направлення дітей з інвалідністю на реабілітацію. На вказаний напрямок у 2025 році виділено 9,0 млн. грн.

Полтавська ОВА
Департамент соціального захисту населення

РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗА ДЕРЖАВНОЮ ПРОГРАМОЮ

9 млн.грн
обсяг коштів державного бюджету для дітей Полтавщини на 2025 рік

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Експериментальний проєкт з надання розширених послуг первинної медичної допомоги для ветеранів

Кабінет Міністрів України ухвалив рішення про запуск у 2025 році експериментального проєкту з надання розширених послуг первинної медичної допомоги для ветеранів.

Проєкт реалізується за ініціативи Міністерство охорони здоров'я України та Мінветеранів у межах бюджетної програми «Заходи з підтримки та допомоги ветеранам війни, членам їхніх сімей та родинам загиблих».

Основна мета ініціативи – створення ефективної системи медичної допомоги для ветеранів війни з урахуванням їхніх специфічних потреб.

В рамках проєкту звільнені з військової служби учасники бойових дій та особи з інвалідністю внаслідок війни зможуть отримати такі розширені послуги первинної медичної допомоги:

- складання індивідуального плану спостереження та ведення (лікування, обстеження, діагностика, профілактичні огляди) відповідно до стану здоров'я ветерана війни, наявних хронічних захворювань, історії хвороби та з урахуванням його групи ризику;
- проведення розширеного скринінгу на стани, пов'язані з наслідками бойових дій;
- надання психологічної допомоги, яка включає:
 - а) індивідуальну та групову терапію;
 - б) сесії когнітивно-поведінкової терапії;

в) програми управління стресом, тривожністю та депресією;

- лікування хронічних станів та наслідків бойових травм, у тому числі консультації фахівців (ортопеда, невролога тощо);
- участь в реалізації індивідуальних реабілітаційних планів для відновлення після травм та захворювань;
- участь у лікуванні захворювань та травм опорно-рухової системи, зокрема, артрити, артрозу та хвороб суглобів.

Послуги надаватимуться безоплатно у медичних закладах, які укладуть договір з Національною службою здоров'я України на розширені послуги на первинному рівні медичної допомоги для ветеранів.

Учасниками проєкту можуть стати заклади охорони здоров'я незалежно від форми власності, а також фізичні особи-підприємці, які мають ліцензію на медичну практику.

Очікується, що цей проєкт значно покращить доступ ветеранів війни до медичних послуг та дозволить впровадити ефективні механізми їхнього надання на постійній основі.

Проєкт діятиме до 1 грудня 2025 року, після чого буде проведена оцінка його результативності.

Після завершення експериментального проєкту Міністерство у справах ветеранів підготує звіт та пропозиції щодо внесення змін у законодавство на основі отриманих результатів

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Зустрічалися у Полтаві

В рамках виконання проєкту від фінського фонду осіб з інвалідністю «Абіліс» у Полтаві була проведена акція організації «ОсвіЧую» із Решетилівки та Полтавським регіональним осередком Всеукраїнської організації «Союз осіб з інвалідністю України».

Розпочато її було в музеї Історії Полтавської битви. Тут учасники змогли дізнатися цікаві факти із історії України з часів бронзового віку до сьогодення. Як би там не було, але такі знання конче необхідно доносити до якомога більшої кількості людей, щоб розвінчувати міфи багатовікової пропаганди і на прикладі Полтавської битви показати як це пов'язано із нашим часом. Минуле до цієї битви і після аж до сьогодення яскраво і незабутньо показано в одному колі

музейної споруди.

Дивуюся тому, що кожного разу відкриваю для себе все нові і нові подробиці плину подій, нові деталі і версії значення експонатів. Вже пів століття я відвідую цей музей і він ніколи не залишає мене байдужим. Мені приємно, що він є також безбар'єрним і доступним також для людей на кріслах колісних. Хороша підготовка та начитаність екскурсоводів дозволяє цікаво подорожувати у часі і просторі.

Після короткої перерви на обід в торговому центрі відбулася зустріч з членами організації «ОсвіЧую», в якій було обговорено сучасні виклики і проблеми що стоять перед людьми з інвалідністю та їх близькими. Ми обговорили важливість інформаційної складової у їх вирішенні і необхідність поєднання зусиль.

Далі відбулася коротка презентація роботи інформаційного хабу «Сила духу», присутні отримали наші друковані газети і мали змогу висловитися про найбільш нагальні для них питання.

Завершилася акція відвідуванням безбар'єрного Полтавського академічного обласного українського музично-драматичного театру імені Миколи Гоголя. Дивилися класичну виставу Михайла Старицького «За двома зайцями» і розуміли що за майже сто років нічого особливо не змінилося. Як були Голохвастови, так і залишилися. Я не буду описувати усе що було на сцені. Суб'єктивно найбільше сподобалася гра «Проні Прокопівни», хоч це і не дуже «позитивний» персонаж.

Сергій ЧУМАК, голова ПРО ГО ВО СОІУ





ФОТОФАКТ

Кризова кімната у Коростені

У Коростені на Житомирщині запрацювала кризова кімната для постраждалих від домашнього насильства та насильства за ознакою статі - безпечний простір для людей, які бояться залишитися сам на сам з кривдником.

Кризова кімната працює цілодобово, постраждалим надається підтримка фахівців, є все необхідне для перебування, а місце розташування кімнати - засекречено. Потрапити до кризової кімнати можна за особистим зверненням чи за направленням поліції, мобільної бригади чи інших соціальних служб.

Кризова кімната відкрита за сприяння Мінсоцполітики в межах проєкту «Міста і громади, вільні від домашнього насильства» Фонд Народонаселення ООН в Україні - UNFPA Ukraine. Коростень долучився до проєкту в 2023 році. У місті також працюють міський центр соціальних служб та мобільна бригада. У 2024 році до сервісів звернулися 2438 особи, з них 1711 – жінки, 600 – чоловіки та 127 – діти.



Ігри нескорених-2025

У канадських містах Ванкувер та Вістлер стартували Ігри нескорених-2025. Україну на них представляють 35 спортсменів.

Міжнародний спортивний форум пройде з 8 по 16 лютого за участі 550 учасників із 25 країн. У ньому змагаються ветерани та військовослужбовці, що отримали поранення, травми чи захворювання, виконуючи свої військові обов'язки.



Традиційно учасники Ігор виявляють найсильніших у плаванні, стрільбі з лука, волейболі сидячи та баскетболі на колісних кріслах. Цьогоріч особливістю змагань стане те, що додалися зимові види спорту: гірські лижі, сноуборд, біатлон, бігові лижі, скелетон та керлінг на колісних кріслах.

Цього разу до складу збірної України потрапило на десять захисників більше, ніж на минулих змаганнях.

Міжнародна Фундація Ігор нескорених збільшила українську квоту з 25 до 35 учасників.

Довідково. Засновником Ігор нескорених (Invictus Games) є британський принц Гаррі. Саме за його ініціативи були проведені перші змагання у Лондоні в 2014 році. Назва форуму походить від найвідомішого вірша англійського поета Вільяма Ернста Генлі – *Invictus* (непереможний), який активно використовують для популяризації змагань.

У Іграх нескорених беруть участь колишні і діючі військовослужбовці, що отримали поранення або травми під час служби. Ігри у Ванкувері та Вістлері стануть вже сьомими. Українці вперше взяли участь в змаганнях також у Канаді, але в Торонто в 2017 році. Відтоді наші герої виступали на всіх форумах, показуючи вражаючі результати.



Їсти стоячи небезпечно для здоров'я

Поспіх і брак часу змушують багатьох перекушувати на ходу. Але медики попереджають, що звичка їсти стоячи може виявитися небезпечною для здоров'я.

Експерти нагадали відому приказку про те, що в положенні стоячи «більше влезить». Дійсно, коли людина сидить, її кишечник впирається знизу в шлунок і таким чином зменшує його обсяг, пояснили вони.

Коли ж людина стоїть, нічого подібного не відбувається і шлунок отримує більше можливості для розтягування. Таким чином почуття насичення приходить пізніше, а з'їдається більше. Як наслідок, зростає ризик набрати зайві кілограми.

Люди, які звикли перекушувати на ходу і стоячи, як правило вживають не перші страви, а більш щільні і важкі, в тому

числі більш нездорові. При цьому людина несвідомо ковтає їжу швидше, тобто, гірше її пережовує.

Погано пережовані шматки травмують стінки стравоходу і шлунка, сприяють розладу травлення. Якщо людина одночасно з їжею ще й крокує, процес переміщення їжі із стравоходу в шлунок значно прискорюється, і це погано позначається на скороченнях шлунка, веде до порушень і хвороб органу.

За словами експертів прийом їжі сидячи посиляє в мозок сигнали про те, що все робиться правильно. У положенні стоячи цього не відбувається, що може служити передумовою для розвитку різних харчових розладів. Щоб уникнути цього, слід їсти не поспішаючи, в спокійній обстановці, ретельно пережовуючи їжу.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Зірки віщують тиждень завершення циклів. Нче перед стрибком, ви знаходитесь у моменті накопичення енергії. Вівторкова зустріч може стати каталізатором несподіваних змін у ваших планах. В особистому житті краще спиратися на перевірені зв'язки – старі друзі принесуть більше радості, ніж нові знайомства. З п'ятниці Всесвіт відкриває перед вами всі двері – час діяти рішуче.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Настав ідеальний момент для створення домашнього раю. Ваша креативність досягає піку, а енергія дже-релиться. Понеділок особливо сприяє домашнім справам – навіть звичайне прибирання принесе задоволення. На роботі з'являється шанс реалізувати давно виношені ідеї. Четвер принесе свіжий погляд на речі, а п'ятниця відкриє двері до захоплюючого нового проєкту.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Ваш гаманець зараз нагадує решето, але вже з п'ятниці фінансовий потік стабілізується. Всесвіт підштовхує вас до нових знань – можливо, час записатися на той курс, про який ви давно мріяли? Цей тиждень особливо сприяє комунікаціям усіх видів. Вихідні варто присвятити домашньому затишку – влаштуйте камерну вечірку для найближчих друзів або займіться оновленням гардеробу.



РАК (22.06-23.07). Тиждень обіцяє бути схожим на святковий феєрверк – яскравим і насиченим приємними сюрпризами. Не перенапружуйтеся – незабаром життя набере шаленого темпу, тож зараз краще насолоджуватися моментом. На роботі панує атмосфера взаєморозуміння, яка може перерости у щирі дружні стосунки. З четверга ваш практичний розум візьме гору. Щодо покупок – зірки дають зелене світло вашим бажанням.



ЛЕВ (24.07-23.08). Починається період кардинальних змін. Можливо, доведеться приймати неочікувані рішення. Кульмінація тижня припадає на неділю – до цього моменту важливо розрахуватися з усіма боргами, як фінансовими, так і моральними. На роботі краще не випробовувати терпіння керівництва. Четвер принесе фінансове полегшення та визнання ваших талантів. П'ятницю та суботу присвятіть приємним клопотам.



ДІВА (24.08-23.09). П'ятниця стане поворотним моментом – ви відчуєте, як спадають усі обмеження. До того часу зосередьтеся на завершенні справ та впорядкуванні інформації. В особистому житті можливе несподіване відновлення старих стосунків. Зустрічі цього тижня можуть допомогти побачити власні помилки в минулих конфліктах. Вихідні подарують чудову можливість усе виправити.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Четвер – ідеальний день для важливих зустрічей та обговорення спільного майбутнього з близькою людиною. Однак офіційне оформлення будь-яких союзів краще відкласти до п'ятниці. Попереду – час несподіваних можливостей, тож готуйте підґрунтя вже зараз. У вихідні будьте обережними з фізичними навантаженнями – краще замінити інтенсивні тренування на легку йогу.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Понеділок принесе важливу інформацію через несподівані канали – будьте уважними до всіх повідомлень. Настав час узяти на себе роль лідера в команді однодумців. З п'ятниці справи підуть вгору неймовірними темпами. В особистому житті проявіть щедрість – здійсніть давню мрію коханої людини, навіть якщо вона здається вам несуттєвою.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Цього тижня утримайтеся від кардинальних змін – ваш час ще попереду. Зосередьтеся на поточних справах та наведенні ладу. Спокійно сприймайте перешкоди – вони тимчасові. П'ятниця може принести несподіване розв'язання давньої проблеми. На вихідних зірки радять повернутися до активного способу життя – можливо, спробувати новий вид спорту?



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Зірки відкривають вікно можливостей для вирішення особистих питань. За тиждень на вас чекають приємні сюрпризи, а перші натяки на них з'являються вже зараз. Не замикайтеся в собі і не беріть на себе чужі обов'язки. П'ятниця ідеальна для відновлення контактів з далекими друзями. У вихідні можна побалувати себе люксовими покупками – вони виявляться вдалим.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Наберіться терпіння – ваш зоряний час от-от настане. Поки що приділіть увагу відпочинку та здоров'ю. Вівторок відкриє нові перспективи у партнерських відносинах. Пам'ятайте – зараз особливо важлива чесність у стосунках. Вірність своїм принципам та старим друзям принесе несподівані бонуси. До речі, зірки особливо сприяють початку здорового способу життя.



РИБИ (20.02-20.03). Тиждень буде насиченим подіями на роботі. Навіть якщо зміни не стосуються вас безпосередньо, ви відчуєте їх емоційний вплив. Понеділок вимагатиме уваги до особистих справ. З вівторка сміливо втілюйте свої плани. Вихідні присвятіть собі – поєднайте приємне з корисним, наприклад, відвідайте спа-салон або запишіться на майстер-клас з йоги.



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО COIY, ВО COIY
Видається за підтримки ВО COIY

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: 10.02.2025 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2513406