



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
25 лютого 2025 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 9 (1008)

Кабмін України оновив правила торговельного обслуговування населення, які посилюють захист споживачів і сприяють створенню безперешкодного доступу до товарів і послуг

Нові правила базуються на актуальних стандартах безбар'єрності, які враховують потреби різних суспільних груп.

Що змінюється?

- Доступність магазинів та закладів громадського харчування. Нові вимоги передбачають облаштування пандусів, спеціальних паркомісць і можливість отримати допомогу від персоналу.
- Чіткі стандарти для пересувних торговельних точок. Вони не повинні перешкоджати доступу до транспорту чи інших об'єктів міської інфраструктури.
- Прозорість інформації для споживачів. Дані про товар та продавця можна буде отримати через QR-код у куточку споживача або в друкованому форматі на вимогу покупця.
- Удосконалення організації торгівлі. Серед нововведень передбачається, поліпшення умов для персоналу. Наприклад, наявність в торгових закладах окремих приміщень чи місць для зберігання речей працівниками.
- Регулювання онлайн-торгівлі. Інтернет-магазини мають надавати повну інформацію про продукцію та компанію-продавця, а компанії мережевої торгівлі — мати складські приміщення та працювати через агентів або доставку.
- Нові вимоги до торговельного обладнання. Ваги та інші вимірювальні прилади мають відповідати метрологічним стандартам.
- Безпечні товари для дітей. Заборонено продаж продукції, яка схожа на їжу, але не є їстівною, щоб уникнути ризику для молодших споживачів.

Розширено програму компенсації за облаштування робочих місць для людей з інвалідністю

Компенсацію від держави за облаштування робочих місць для людей з інвалідністю тепер зможуть отримати також самозайняті особи, фізичні особи - підприємці, які є людьми з інвалідністю. Відповідне рішення ухвалив Кабінет Міністрів на засіданні 21 лютого.

«Ми розширюємо програму, яка допомагає бізнесу облаштувати інклюзивні робочі місця для людей з інвалідністю. Відтепер обладнати своє робоче місце за підтримки держави зможуть люди з інвалідністю, які є самозайнятими, або ФО-Пами, ветерани з інвалідністю, які хочуть розпочати свій бізнес. Вони зможуть придбати необхідні їм спеціальні меблі, устаткування, допоміжні пристрої, як от підйомники чи пандуси. Також роботодавці зможуть отримати компенсацію за облаштування робочого місця для працівника-ветерана, який повернувся з війни з інвалідністю», - зазначила Міністр економіки України Юлія Свириденко.

Також розширено перелік допоміжних засобів, за які можна отримати компенсацію за програмою. Зокрема, перелік доповнено технічними засобами, програмним забезпеченням та послугами, які забезпечують переклад з/на українську жестову мову, як офлайн, так і онлайн. Рішення Уряду набуде чинності після публікації.

Програму надання компенсацій роботодавцям витрат на облаштування робочих місць для осіб з інвалідністю Уряд запровадив в серпні 2023 року. За умовами програми сума компенсації з 1 січня 2025 року становить до 120 тис. грн - за облаштування робочих місць для людей з інвалідністю I групи, до 80 тис. грн - для людей з інвалідністю II групи.

Анонс

2 стор.

Право на безпечне дитинство: що робить Україна для захисту дітей під час війни

3 стор.

Ціни на 100 найбільш популярних ліків будуть знижені на 30% з 1 березня

4 стор.

Що змінилося у «Пакунку малюка» у 2025 році?

5 стор.

Адаптивний одяг для людей з пораненнями та ампутаціями

7 стор.

Фізична терапія – це мистецтво повернення людей до звичного життя

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!



В Україні запровадять систему трансплантації тканин за європейськими стандартами

Кабінет Міністрів ухвалив постанову, яка врегулює трансплантацію тканин в Україні. Відповідні зміни внесені відповідно до Закону України «Про застосування трансплантації анатомічних матеріалів людині» з урахуванням Євродиректив та виконання положень Угоди про асоціацію між Україною та ЄС щодо трансплантації тканин.

Рішенням Уряду визначено порядок вилучення, зберігання, тестування, обробки та використання тканин для трансплантації, а також вимоги до їх якості. Такий вид допомоги включатиме пересадку фрагментів кісток, сухожиль, зв'язок, судин, серцевих клапанів та інших структур опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи.

«Попри повномасштабну війну ми робимо все можливе для того, щоб такий високотехнологічний вид медичної допомоги як трансплантація продовжував розвиватися. Сьогоднішнє рішення дасть можливість лікарням створювати госпітальні банки тканин. Це важливий крок для порятунку життів військових і цивільних, які отримали важкі травми, а також для надання допомоги пацієнтам із вродженими вадами та складними захворюваннями, що потребують реконструктивних і пластичних втручань. Сьогодні трансплантація людських тканин є тим напрямом медицини, який інтенсивно розвивається і надає широкі можливості для лікування досі невиліковних хвороб. Ми працюємо над

тим, щоб українці мали доступ до найсучасніших медичних технологій, які раніше були доступні лише за кордоном», - Віктор Ляшко, міністр охорони здоров'я України.

Державна служба України з лікарських засобів та контролю за наркотиками відповідатиме за ведення реєстру медичних закладів, які надають тканини та госпітальних банків тканин та моніторинг побічних реакцій і можливих ускладнень після трансплантації.

Наразі в Україні трансплантація тканин не проводиться, проте близько 20 тисяч українців щороку потребують таких операцій. Для порівняння, щорічно у США виконується понад 2,5 мільйона трансплантацій тканин. У Європі цю потребу забезпечують госпітальні банки тканин, які акумулюють та передають донорські матеріали до медичних установ.

Запровадження подібної системи в Україні дозволить рятувати життя пацієнтів, які потребують трансплантації тканин, та забезпечить якість та безпечність анатомічних матеріалів для запобігання передачі захворювань.

Нагадаємо, трансплантація – важлива галузь медицини, що дає шанс на життя багатьом українцям, які не мають іншого вибору. Кожна людина може написати згоду на донорство органів. Її потрібно віддати трансплант-координатору опорної лікарні чи центру трансплантації.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Право на безпечне дитинство: що робить Україна для захисту дітей під час війни

Міністр соціальної політики України Оксана Жолнович взяла участь у міжнародному форумі «Три роки, безліч долів: на захисті свободи та майбутнього українських дітей» у Вільнюсі.



Захід відбувся в Українському центрі, який відкрили у Литві за спільною ініціативою Першої леді Литви Діани Науседієне та Першої леді України Олени Зеленської. Форум відкрив Президент Литви Гітанас Науседа. Серед учасників – представники політичного керівництва Литовської Республіки, міжнародних організацій та благодійних фондів, що надають допомогу Україні, зокрема, дітям, а також наукова спільнота та експерти у сфері міжнародного права, захисту прав дітей та психосоціальної реабілітації.

Під час свого звернення Перша леді України Олена Зеленська наголосила на критичній ситуації, пов'язаній із неза-

конним вивезенням українських дітей. За офіційними даними 19 тисяч українських дітей були примусово депортовані, серед них багатьох вивезли до так званого табору відпочинку, який насправді виявився військово-виховним закладом. Дітей ізолювали, позбавляли можливості підтримувати зв'язок із рідними та піддавали психологічному тиску. Деякі загинули після примусової «патріотичної» підготовки. Перша Леді також нагадала, що в Україні діє програма Bring Kids Back UA, ініційована Президентом України, яка спрямована на допомогу постраждалим дітям.

Міністерка соціальної політики України Оксана Жолнович, своєю чергою, наголосила на безпрецедентних викликах, з якими стикаються українські діти внаслідок війни. Вона закликала до консолідації міжнародних зусиль задля захисту прав українських дітей, їхнього відновлення та адаптації в безпечному середовищі.

«В реальності війни тисячі українських дітей зіштовхнулися з тим, чого не має бути в дитинстві: втратою дому, розлукою з родиною, страхом і невідомістю. Росія йде ще далі - вона намагається вкрати їхнє майбутнє через примусове переміщення та депортацію. Під час війни підтримка родин стає викликом для України, адже кожна дитина має зростати в сімейному оточенні. Сьогодні ми забезпечуємо повернення дітей саме в родини, надаючи їм необхідну допомогу. Створюємо системні рішення - від соціальних послуг до будівництва житла для великих прийомних сімей. Наша мета - підтримати кожну родину та забезпечити дітям безпечне середовище. Ми вдячні Литві, яка підставила плече підтримки. Завдяки таким ініціативам, як Український центр,



українці за кордоном можуть відчути себе вдома», - сказала Оксана Жолнович.

Протягом трьох років війни російська окупаційна влада вчиняє один з найбільших воєнних злочинів – незаконне усиновлення та депортацію українських дітей, що є спробою стерти національну ідентичність та зруйнувати майбутнє України. Однак, попри ці злочини, понад 1 200 дітей вдалося повернути на рідну землю.

Оксана Жолнович додала, що, Україна активно працює над процесом реінтеграції повернутих дітей - створені мультидисциплінарні команди для надання всебічної допомоги. Комплексна система реінтеграції передбачає підтримку сімей, психосоціальну допомогу, інклюзивну освіту та забезпечення права на безпечне дитинство.

«Ми продовжуємо боротися за право дітей залишатися дітьми. Спростили процедури усиновлення – минулого року показник сягнув максимуму за 5 років - 1268 усиновлень. Також активно розвивається патронатне виховання - за минулий рік створено 187 нових патронатних сімей. Ми запустили онлайн-платформу для майбутніх, чинних та потенційних прийомних батьків, де можна отримати всю необхідну інформацію», — зазначила Оксана Жолнович.

Вона також підкреслила важливість подальшої підтримки від міжнародних партнерів, зокрема через програми грантів, які допомагають забезпечити громади якісними соціальними послугами для сімей з дітьми в Україні.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

Ціни на 100 найбільш популярних ліків будуть знижені на 30% з 1 березня

Українські фармацевтичні виробники підписали декларацію щодо зниження та стабілізації цін на лікарські засоби.

Підписанти, серед іншого, погодилися знизити відпускні ціни на 100 найбільш популярних українських ліків на 30% вже з 1 березня. Також запропоновано заходи, які дозволять створити умови для подальшої стабілізації цін. Декларація є відкритою до підписання іншими учасниками ринку.

До 100 найбільш популярних ліків, тобто тих, які, за аналітичними даними, найчастіше купують українці, увійшли 20 позицій, які виробляє фармацевтична компанія Дарниця, 17 позицій - Фармак, 22 позиції - Київський вітамінний завод, 5 позицій - Кусум Фарм, 6 позицій - Юрія-Фарм, 8 позицій - корпорація Артеріум, 2 позиції - фармацевтична фабрика Віола, 3 позиції - Борщагівський хіміко-фармацевтичний завод та 10 позицій - ІнтерХім.

Зокрема у списку ліки, які застосовуються при кашлі та застудних захворюваннях, антигістамінні, протизапальні та протиревматичні препарати, вітаміни та мікроелементи, ліки проти тиску, противиразкові засоби, заспокійливі, очні краплі, назальні спреї та інші. З детальним переліком можна

ознайомитися за посиланням. Ціни будуть знижені з 1 березня 2025 року.

Нагадаємо, рішення Ради національної безпеки і оборони України від 12 лютого 2024 року «Про додаткові заходи щодо забезпечення доступності лікарських засобів для українців», що введено в дію Указом Президента України №82/2025, містить чіткий покроковий план зниження та стабілізації цін на лікарські засоби. Зокрема, передбачено введення ряду регуляцій для забезпечення прозорого ціноутворення та належної конкуренції на фармацевтичному ринку.

На виконання рішення РНБО нещодавно уряд вже врегулював націнки на лікарські засоби, заборонив практику маркетингових платежів та відновив перевірки Державної служби України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів в частині контролю за цінами в аптечних мережах. Відповідні зміни внесені до постанови Кабінету Міністрів України від 17 жовтня 2008 року № 955 «Про заходи щодо стабілізації цін на лікарські засоби та медичні ви-роби».

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Повідомлення з ЕСОЗ надходитимуть в Viber

Повідомлення з Електронної системи охорони здоров'я (ЕСОЗ) з кодом підтвердження, номером е-рецепта або е-направлення з 20 лютого 2025 року надходитимуть в Viber. СМС при цьому залишаться як гарантований канал доставки таких повідомлень. Відповідні зміни стали можливі завдяки зміні внесеною в постанову КМУ № 411 "Деякі питання електронної системи охорони здоров'я" від 25 квітня 2018 року.

У разі наявності в пацієнта Viber повідомлення з ЕСОЗ першочергово надсилатиметься саме цим каналом зв'язку. У разі відсутності у пацієнта Viber йому буде доставлено СМС.

Наступним етапом доставки повідомлень з ЕСОЗ буде доставка пуш повідомлень через Дію. Про це також додатково проінформуємо.

Якщо пацієнт не має телефону?

Пацієнти, які не мають телефону, як і раніше, зможуть отримати інформаційну довідку.

При реєстрації в електронній системі охорони здоров'я пацієнтів, які не мають телефону, з типом методу автентифікації пацієнта "за документами" лікар створює е-рецепт, е-направлення та роздруковує інформаційну довідку, яка дублює ту ж інформацію, що у е-рецепті чи е-направленні, а також додатково код підтвердження.

Якщо обрана автентифікація через іншу особу (для дітей до 14 років або для неїздатних осіб як додатковий спосіб автентифікації), то повідомлення надходитиме одному з батьків або законному представнику.

З 20 ЛЮТОГО
2025 РОКУ ПАЦІЄНТИ
ПОЧНУТЬ ОТРИМУВАТИ

ПОВІДОМЛЕННЯ З ЕСОЗ

ЧЕРЕЗ VIBER



Національна служба
здоров'я України



Уряд посилив захист прав осіб з інвалідністю: дані відображатимуться в Резерв+ без ВЛК

Інформація про осіб з інвалідністю автоматично вноситиметься до реєстру Оберіг. Кабінет Міністрів України ухвалив відповідні зміни у постанови 932 та 559.

Дані про інвалідність надходитимуть через взаємодію з Єдиною інформаційною системою соціальної сфери. Завдяки цьому відомості про встановлення або зміну групи інвалідності відображатимуться у застосунку Резерв+ автоматично або за запитом людини, без необхідності проходження медичного огляду та військово-лікарської комісії (ВЛК). Такі зміни посилять захист прав осіб з інвалідністю та оптимізують роботу ВЛК.

Спрощено також офлайн-процедуру подання документів для осіб з інвалідністю, щоб встановити непридатність:

Тепер документи, крім медичних, можна засвідчити власним підписом при пред'явленні оригіналу. Раніше в деяких випадках вимагали підпис нотаріуса;

Подати документи можуть як самі люди з інвалідністю, так і їхні батьки, опікуни та інші законні представники;

Військово-лікарська комісія прийматиме рішення на підставі поданих документів та даних, що наявні в електронній системі охорони здоров'я.

«Продовжуємо розбудову екосистеми у Резерв+, яка розв'язує запити користувачів. Ці зміни - ще один крок до спрощення життя для людей з інвалідністю у контексті військового обліку», - зазначила заступниця міністра оборо-

Уряд посилив захист прав осіб з інвалідністю

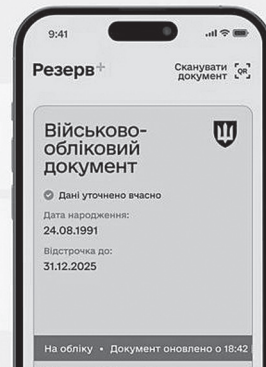
Дані відображатимуться в Резерв+ без ВЛК



Оновлення даних без ВЛК



Спрощення процедури подання документів для визначення непридатності



ни України з питань цифровізації Катерина Черногоренко.

Нагадаємо, люди з інвалідністю не підлягають обов'язковому направленню на ВЛК для проходження медичного огляду. Проте вони зберігають право добровільно отримати висновок комісії на підставі поданих документів.

Прес-служба Міністерства оборони України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Що змінилося у «Пакунку малюка» у 2025 році?

Державна програма «Пакунок малюка» допомагає молодим батькам адаптуватися до нової ролі, надаючи вибір між натуральною допомогою (бейбі-боксом) або грошовою компенсацією.

ПОЛТАВСЬКА ОВА
Департамент соціального захисту населення

«ПАКУНОК МАЛЮКА»:

продовжено та оновлено порядок виплати грошової компенсації



У 2025 році Уряд зберіг цю можливість, і тепер сума виплати становить 7689 грн (три прожиткових мінімуми для дітей до 6 років на момент народження).

На Полтавщині у 2024 р. 3919 родин скористалися можливістю отримати грошову компенсацію «пакунок малюка», загальна сума виплат склала понад 29,9 млн. грн.

Витратити ці гроші можливо в 12,5 тис. закладів торгівлі, які внесені до реєстру учасників проекту «Монетизація одноразової натуральної допомоги «Пакунок малюка».

У переліку є як звичайні торгові точки, так і інтернет-магазини. Крім того, батьки більше не прив'язані до Приват-Банку - обрати можна буде з-поміж інших уповноважених банківських установ.

За грошовою компенсацією можна звернутися шляхом подання заяви:

- онлайн - через портал «Дія», у складі комплексної послуги «eМалютко», подавши заявку за посиланням: <https://diia.gov.ua/services/yemalyatko>;

- офлайн - до виконавчого органу сільської, селищної, міської ради або центру надання адміністративних послуг (ЦНАП);

- поштою - до виконавчого органу сільської, селищної, міської ради, ЦНАПу або управління соціального захисту населення райвійськадміністрації (бланк зави за посиланням: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/114-2025-%D0%BF#n103>).

У разі народження дитини за кордоном і відсутності свідоцтва про народження, виданого органом державної реєстрації актів цивільного стану України, до заяви додається копія свідоцтва про народження дитини, виданого компетентним органом іноземної держави та легалізованого в установленому порядку з перекладом на українську мову.

Вірність перекладу або справжність підпису перекладача засвідчується нотаріально.

Ще одна важлива зміна - оновлений вміст «Пакунку малюка», куди входить понад 50 якісних дитячих речей.

Після консультацій з родинами у нього додали багаторазові вологостійкі пелюшки, тепліші речі, збільшили розмір пледа-ковдри та зменшили кількість найменшого одягу. Також тепер у пакунку є книжка «Від народження

до року» від Дитячого Фонду ООН (UNICEF) з найкращими світовими та українськими порадами для батьків.

Отримати такий «бебі-бокс» батьки новонародженої дитини мають, як правило, у пологовому будинку або, у разі його відсутності при виписці новонародженої дитини - в управліннях соціального захисту населення за місцем проживання/перебування.

Сім'ї мають право отримати «бебі-бокс» впродовж 30 календарних днів з дня народження дитини чи грошову виплату впродовж 12 місяців після народження дитини. В разі отримання «бебі-боксу» грошова компенсація не виплачується.

Держава підтримує молодих батьків - обирайте зручний формат допомоги для вашої сім'ї!

СЬОГОДЕННЯ

Адаптивний одяг для людей з пораненнями та ампутаціями

Бренд ANDREAS MOSKIN представив нову колекцію адаптивного одягу для людей з пораненнями та ампутаціями. В її розробці та презентації на подіуму взяли участь захисники, які використовують протези кінцівок.

Дмитро Терещенко - один з учасників показу. Після отримання поранення на фронті він почав професійно займатися плаванням, а також став моделлю. Він розповів, що дизайнери та всі, хто працював над цією колекцією, зробили великий крок до безбар'єрності.

Метою дизайнеру було створити одяг не просто стильним, а зручним для людей з травмами, ампутаціями та протезами.

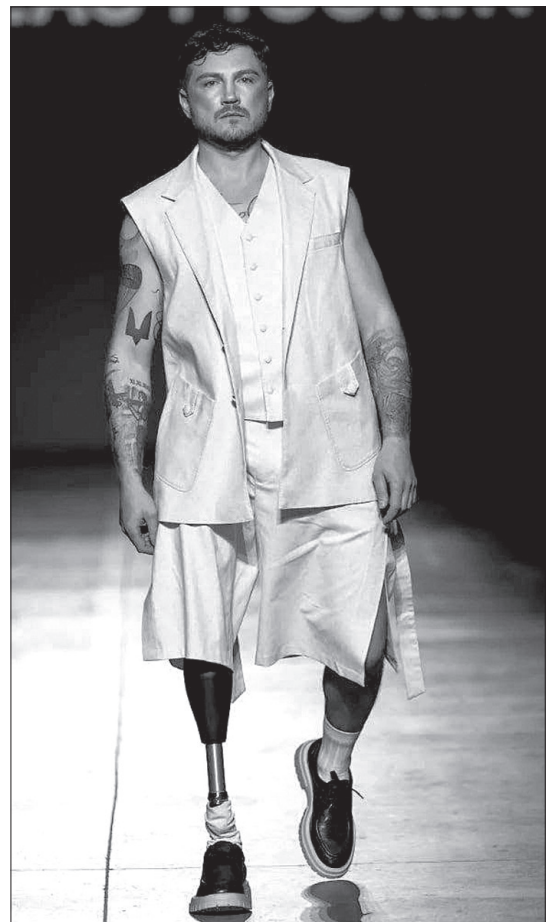
Для цього створено велику кількість технічних рішень - застібки на рукавах, які дозволяють їх від'єднувати, скриті вирізки на штанах, щоб було зручніше перевдягатися за наявності протеза людям з високою ампутацією.



Захисники долучились не лише на етапі презентації. Вони також брали участь в процесі розробки колекції, розповідаючи, з якими складностями вони стикаються, користуючись звичайним одягом.

Одним з джерел натхнення під час створення колекції стали митці Розстріляного відродження.

«Колекція загалом про відродження, тому що ми надихалися нашою історією, спостерігали за тим, як одягалася наша еліта 20-30-х років XX століття, яку, на жаль, знищила московська влада, але вона не знищила нашу силу, нашу віру і ми як дизайнери проводимо цей місток між тим, що ми втратили й водночас тепер це відроджуємо, але вже звісно в новій сучасній інтерпретації», - розповів співзасновник бренду Andreas Moskin Андреас Білоус.



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



ВІСТІ З РЕГІОНІВ



Житомирська обласна організація «Всеукраїнської громадської організації Союз осіб з інвалідністю в Україні» відвідала Музично-драматичний театр ім. І. Кочерги де з успіхом та повною віддачею артистів, відбулася вистава «Вій», режисера заслуженого артиста Петра Авраменка. Дякуємо за запрошення, та гарне ставлення всіх служб театру до людей нашої організації.

Днями у Семенівській ГО осіб з інвалідністю відбувся зимовий турнір з козацького лото. Переможцем змагань стала Олександра Крицька, II місце посів Євген Третяк, III - Дмитро Дондоха.

Новоодеська організація осіб з інвалідністю Миколаївська область провели майстер клас з виготовлення лялька мотанка Дзвіночок оберіг для оселі. А потім послухали захоплюючі твори Зої Видашенко.



Запахи, через які ми можемо переїсти...

Існують запахи, які паралізують нашу волю зберегти витончену фігуру. Давайте, глянемо ворогові в обличчя і звільнимо від нього свою територію.



Запах шоколаду повертає нас в дитинство, коли ми ще не вміли бачити довгострокові плани і рухатися до наміченої мети. Тому, такий запах примушує нас з'їдати ласощі, як тільки вони виявляються в наших руках. Вихід один – переходить на гіркий шоколад, в ньому менше калорій і він швидше насичує шоколадний голод. А домашній розсип ласощів, краще приберіть з очей геть.

Запах здоби, що включає аромат теплого тіста, кориці, ванілі і ще якихось солодких прянощів відмінно знімає нервову напругу, але округлює нашу фігуру. Намагайтеся не нести запаси здоби додому. Купуйте на один раз.

Запахи підкопченого бекону, як і запахи барбекю з вишуканими соусами і легким димком, навпаки, створюють відчуття свободи і породжують звірячий апетит. Купуючи готові продукти з цієї серії, не беріть про запас. При домашньому приготуванні вибирайте менш калорійне м'ясо, уникайте в соусі великої кількості спецій, цукру і кислоти. Подавайте до м'яса багато зелені. Свинячий бекон можна теж замінити на підкопчене м'ясо індички, що знизить калорійність. Знову ж таки, не приносити додому великі запаси і не купувати про запас. Скоро літо. Самоізоляція не вічна. Бережіть свою фігуру!



ТОЧКА ЗОРУ

Фізична терапія – це мистецтво повернення людей до звичного життя

Фізична терапія в Україні набуває дедалі більшої важливості, особливо в умовах повномасштабної війни. Зростання кількості пацієнтів із важкими травмами та політравмами вимагає нових підходів до реабілітації.

Юрій Макарець, фізичний терапевт Рівненського обласного госпіталю ветеранів війни, розповідає про зміни у ставленні до професії та вплив війни на його роботу.

Закінчивши вищий навчальний заклад, Юрій почав шукати роботу. Спочатку працював масажистом, але швидко зрозумів, що масаж є лише додатковим методом. Він не може замінити активної реабілітації, під час якої, за допомогою вправ, пацієнт покращує власне функціонування, силу та витривалість.

Цей пошук привів його до фізичної терапії. Закінчивши факультет фізичної терапії та ерготерапії, він розпочав свій професійний шлях.

«Фізична терапія є основою реабілітації», – наголошує Юрій. Фізичні терапевти допомагають пацієнтам відновити втрачені рухові функції організму, формуючи міцний фундамент, на якому будується успіх усієї мультидисциплінарної реабілітаційної команди.

Повномасштабна війна значно збільшила потребу у фізичних терапевтах. Десятки тисяч людей зазнали важких бойових травм, що вимагає ефективних та доказових методів відновлення.

Фізичний терапевт – це не лише фахівець, а й наставник і підтримка для пацієнта. Для успіху в цій професії необхідні такі якості, як емпатія, пунктуальність і комунікабельність.

Часто пацієнти плутають лікувальну фізкультуру (ЛФК) та фізичну терапію. Однак це різні напрямки. ЛФК – це комплекс фізичних вправ, спрямованих на загальне оздоровлення. Фізична терапія ж базується на відновленні конкрет-



них функцій людини.

Фізичні терапевти оцінюють функціональні порушення за спеціальними шкалами, разом із пацієнтом визначають реабілітаційні цілі та розробляють індивідуальний план реабілітації. ЛФК таких підходів не передбачає.

Найбільшим натхненням для фізичного терапевта є результати його роботи. Спостерігати, як пацієнт, що ще вчора не міг рухатися, робить свої перші кроки, – безцінний досвід.

«Кожен маленький успіх пацієнта – це велика перемога. Навіть якщо людина залишається у кріслі колісному, ми допомагаємо їй адаптуватися до нового життя, знайти мотивацію, відчути свою значущість», – зазначає Юрій.

Особливо вражає історія молодого сім'ї, де чоловік отримав важку травму хребта. Попри повну втрату рухливості, його дружина залишилася поруч, підтримувала його та допомагала адаптуватися. Такі історії доводять, що справжня любов і підтримка здатні подолати будь-які труднощі.

Фізична терапія – це не просто професія, а можливість змінювати життя людей. Сьогодні вона, як ніколи, важлива для України, допомагаючи тисячам людей повернутися до звичного життя після важких травм.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Скільки калорій можна спалити, виконуючи роботу по дому

Прибирання та миття посуду – не входять в список найпопулярніших занять. Але, можливо, ви переглянете своє до них ставлення, скільки калорій з їх допомогою можна спалити.

Пропилососити підлоги. Використання пилососа протягом півгодини може спалити 94 калорії у жінок і 111 у чоловіків. А щоб додати веселощів, можна трохи потанцювати в процесі.

Миття посуду. Миття посуду вручну протягом 30 хвилин дозволить жінкам спалити 49 калорій, а чоловікам 58.

Розбір речей. Весняне генеральне прибирання, пов'язане з розбором шаф може бути відмінним навантаженням. Так жінки можуть спалити 189 калорій, а чоловіки все 223.

Миття ванни. Миття ванни – це тренування для всього тіла. За 30 хвилин миття стін і дна можна спалити 106 і 124 калорій жінкам і чоловікам відповідно.

Миття вікон. Ще одна «витратна» процедура. 30-хвилинне миття призведе до втрати 126 калорій і жінок і 149 у чоловіків.





АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Неприятливе розташування планет може негативно позначитися на працездатності, здоров'ї та настрої Овнів. Цілком можливо, що вони стануть жертвою своєї нездатності відокремити головне від другорядного. Можна підвести межу під старими планами, справами або контактами. Вірогідні подія або новина, які благотворно вплинуть на ваші справи.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Тиждень отримання внутрішньої незалежності. Завдяки свіжим ідеям або вибору нової стратегії Тельці можуть вдало провести ділові зустрічі та переговори. Ваш оптимізм, чарівність і логіка змусять оточуючих піти на співпрацю. У справах серцевих передбачається несподівана приємна подія. Зірки передбачають вам несподіваний подарунок або приємну звістку.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Життєвий потенціал має тенденцію до підвищення. Зростають творчі здібності, інтуїція, сексуальність. Цей тиждень буде найбільш сприятливим для відновлення перерваних дружніх відносин. Роман, що зав'язався, може розчарувати Близнюків, оскільки вони чекали від коханої людини більшого. Тиждень сприяє осмисленню того, що відбувається, ухваленню правильних рішень.



РАК (22.06-23.07). Зовні розвиток подій здаватиметься спокійним, але Раки відчуватимуть внутрішню напругу, незадоволеність собою і навколишніми людьми. Важкі передчуття і бачення неприємностей багатом не дадуть спокою. Раки відчуватимуть то розчарування, то сплеск самовпевненості та емоційності. Поради Раків у цей період можуть принести велику користь оточуючим.



ЛЕВ (24.07-23.08). Емоційно напружений тиждень. Імовірна велика кількість критичних ситуацій. Жінок зірки застерігають від контактів з начальством. Вам доведеться докласти зусиль, але результат не відразу виправдає витрачені старання. Тиждень сприятливий для Левів творчих професій. Вони зможуть улагодити проблеми, пов'язані з ремонтом квартири або благоустроєм будинку.



ДИВА (24.08-23.09). Тиждень рівноваги, отримання космічної енергії, самоаналізу. Сприятливий тиждень для влаштування особистого життя. Життєвий потенціал має тенденцію до підвищення. Зростають сексуальний потенціал, інтуїція, проте незавершені справи, неприємна звістка або проблеми в особистому житті не дадуть вам повноцінно відпочити. Будь-які покупки, обмін, спортивні змагання будуть вдалими.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Тиждень принесе деяке розчарування. Можливо, Терези відчують охолодження до нових ідей. Надії, швидше за все, не справдяться, а мрії так і залишаться мріями. Попереду на вас чекає багато перешкод. Ваш енергетичний потенціал продовжує слабшати. У середу вірогідна помилка щодо можливості використання засобів легкої наживи. Можливі серйозні випробування для здоров'я Терезів.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Цей тиждень уселенської гармонії, спокою і правильного ходу подій. Черговий цикл життя Скорпіонів знаменуватиметься ясною свідомістю, умінням правильно направляти свої життєві сили. Тиждень припускає вирішення протиріч. Успіх супроводжуватиме тільки тих Скорпіонів, які наразі визначаться в складному питанні, слідуватимуть в одному певному напрямі.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Пасивний тиждень, який характеризується апатією, небажанням протистояти перебігу життя, що захоплює в безрадісне майбутнє. Вірогідні важкі думки, депресія, безсоння. Життєвий потенціал багатьох Стрільців знаходиться на низькому рівні. Тому вірогідні промахи і прорахунки в серйозних справах. Висока вірогідність конфліктних ситуацій, аварій, нещасних випадків.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Життєвий потенціал Козерогів поступово знижується. Несподівана звістка може вплинути на стосунки з близькою людиною або в корені змінити поточне службове або суспільне становище Козерогів. Багатообіцяючі перспективи можуть захмаритися негативним впливом людей, з якими вони вимушені тісно спілкуватися. Але цього тижня з'являється чудовий шанс виправити деякі помилки.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Життєвий потенціал Водоліїв знаходиться на низькому рівні. Більшість проблем Водоліїв не зможуть вирішити з першого разу. Активні дії виявляться безрезультатними і принесуть тільки втому. Водоліїв чекають негативні зміни в особистому житті. Особливо це стосується жінок. Зірки знову готують випробування – конфлікти з людьми, від яких залежить їхнє матеріальне становище.



РИБИ (20.02-20.03). Тиждень характеризується суперечностями, протистоянням і роздвоєнням. Перед багатьма постає проблема важкого вибору в особистому житті. Стан здоров'я потребуватиме від Риб профілактичних і оздоровчих заходів. Неприятливий тиждень для ухвалення важливих рішень. Ви можете виявитися не в кращій формі, що буде приводом для приниження вашої гідності.



**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: 24.02.2025 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2513408