



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
4 листопада 2025 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 45 (1044)

Рекреаційний спорт – ЯК ДОДАТКОВИЙ ПОКАЗНИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Полтавське обласне
відділення Національного
олімпійського комітету України



Тільки дуже упереджена людина може стверджувати, що заняття спортом можуть приносити шкоду. Усе залежить від того, як підходити до цієї справи. І надзвичайно важливо, коли це робиться разом, коли існує командний дух. Хоч би що там не говорили, але відмінність в індивідуальних і командних заняттях має різну ступінь впливу на особистість.

Тому приклад: забіг «Герої серед нас» присвячений вшануванню пам'яті полеглих захисників України. Начебто індивідуальні змагання, та кожен учасник розумів, що приєднується до чогось великого і він не просто біжить-тренується, а робить велику, важливу суспільну справу. У різних підгрупах учасників був свій азарт перемоги найсильнішого, а в підгрупі тих, хто їхав на кріслах колісних було в першу чергу відчуття колективу і однієї великої родини. Не відомо що думав кожен з нас – чи про те як підривалася міна, чи як летів снаряд, чи як виносив побратим із поля бою, чи як не просто було в перші дні у госпіталі і що далі робити із своїм малорухомим тілом... Ми загалом відчували, що є єдиною командою яка хоче, щоб більше уваги було приділено тим, хто бореться і тим, хто вже ніколи не зможе побачити Україну, але залишилися їх мами, батьки, дружини, сестри і брати, діти, а де в кого і онуки. І тому фінішували так же, як і стартували – разом, єдиним одностроєм.

Продовження на наступній сторінці



Анонс

2 стор.

Україна прийняла стандарт
для безбар'єрного простору:
ДСТУ ISO 21542:2025

2-4 стор.

Всесвітній день боротьби
з інсультком

4-5 стор.

Ще більше родин
зможуть отримувати базову
соціальну допомогу

6 стор.

50 тисяч предметів
адаптивного одягу
надійшло для поранених
військовослужбовців

7 стор.

Як хронічне безсоння впливає
на здоров'я - пояснює експерт

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!



Початок на попередній сторінці

Маємо завдання, щоб таких подій відбувалося якомога більше – щоб головним почуттям учасників було: «Оскільки я їду, я в команді і моя участь підтверджує що наша громада, наша область, наша країна жива, ми ніколи не здамося. Як би не склалися змагання (хочеться, звичайно ж виграти), але я увечері зможу засинати із почуттям виконаного патріотичного обов'язку».

Для реалізації таких бажань та мрій ще до кінця року у нас на Полтавщині будуть проведені рекреаційні ігри з пауерліфтингу, дартсу, боці та корнхолу з бомбаскетом

в Щербанях, Котельві та Полтаві. І в них пануватиме командний дух. Це буде спорт від якого отримуватиметься радість та відчуття гордості за свою активну участь. Тому закликаємо всіх займатися рекреаційними видами спорту. У всіх областях України є осередки наших організацій людей з інвалідністю які мають безцінний досвід роботи у цьому напрямку і дуже важливо, щоб він мав подальше поширення.

Тож долучаємося всі до цієї важливої справи і завжди пам'ятаємо про наших героїв.

Сергій ЧУМАК

Україна прийняла стандарт для безбар'єрного простору: ДСТУ ISO 21542:2025

Сьогодні наша країна робить велику справу на шляху до справжньої фізичної безбар'єрності. Відповідно до наказу № 351 від 21 жовтня 2025 року було затверджено ДСТУ ISO 21542:2025 (ISO 21542:2021, IDT) «Будинки та споруди. Доступність і зручність використання урбанізованого середовища».

В документі наведені сучасні міжнародні вимоги у вигляді параметрів, забезпечення яких гарантує безпеку заходів доступності в оточуючому середовищі. Цей стандарт рекомендований в ДСТУ EN 17210 для використання при визначенні параметрів фізичної доступності та має стати еталоном при подальшому створенні національних норм параметричним методом нормування.

Документ закріплює міжнародні вимоги до створення простору, що є зручним і доступним для всіх людей - незалежно від віку, стану здоров'я чи життєвих обставин.

Зокрема, стандарт охоплює такі аспекти:

- безперешкодні входи до будівель,
- рівні та ширші проходи,
- адаптовані санітарні приміщення,
- чіткі інформаційні елементи й орієнтири,

- універсальний дизайн у громадських просторах.

Для нас це більше ніж технічний документ - це акт поваги до людської гідності. Це означає: зміну ставлення до сходинок, вузьких коридорів і прихованих бар'єрів. Натомість ми проектуватиме простір, який запрошує, підтримує й об'єднує.

Дякуємо Наталі Козловській, Анатолію Нечипорчуку, Анні Луцшай, спільноті фахівців з доступності і всім хто був долучений до роботи над цим стандартом!

Закликаємо архітекторів, проєктантів, органи місцевого самоврядування, громадськість взяти стандарт за орієнтир у розвитку житлового та міського середовища.

Разом - створюємо Україну, де доступність стає нормою, а не винятком.

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



Всесвітній день боротьби з інсультом: від початку року в Україні інсульт діагностували понад 96 тисячам пацієнтів

Інсульт щороку вражає понад 15 мільйонів людей у всьому світі. Аби допомога при цій хворобі була максимально ефективною, вкрай важливо надати її чим швидше - йдеться про перші три години після появи симптомів. Нині, у Всесвітній день боротьби з інсультом, нагадуємо про його ознаки, а також розповідаємо про медичну допомогу при інсульті, що ви її можете отримати в українських закладах охорони здоров'я.

За даними Національної служби охорони здоров'я України (НСЗУ), за минулий рік - у 2024-му - інсульт в Україні діагностували 128 075 пацієнтам та пацієнткам. Цьогоріч це захворювання вразило вже 96 455 людей по всій Україні - у деяких пацієнтів інсульт траплявся навіть не один раз.

У кожній ситуації важливими залишаються дві речі: розпізнати інсульт тачасно надати якісну медичну допомогу - про все це говоримо нижче.

Як розпізнати інсульт - перші симптоми інсульту. Сим-

птоми інсульту легко запам'ятати за аббревіатурою МОЗОК:

- Мовлення. Нерозбірлива мова або нерозуміння слів.
 - Обличчя. Раптова асиметрія обличчя або "крива" усмішка.
 - Запаморочення. Втрата рівноваги, координації при ходьбі, різкий головний біль (ніби від удару).
 - Очі. Раптове погіршення зору, двоїння в очах.
 - Кінцівки. Раптова слабкість, оніміння, частіше з однієї сторони. Немає сил потиснути руку, підняти руки.
- Розвиток інсульту супроводжують симптоми, що виникають раптово:
- оніміння або слабкість м'язів - частіше з одного боку тіла;
 - проблема з розумінням мови чи мовленням, плутанина у словах;
 - порушення зору, двоїння;
 - проблеми з ходінням, запаморочення, втрата рівноваги

чи координації;

- сильний головний біль без причин.

Окрім цього, інсульт також може проявлятися сонливістю, блюванням, нудотою. Такі ознаки можуть тривати лише кілька хвилин, потім - зникати. Подібні короткотривалі сигнали визначають як транзиторні ішемічні атаки - люди їх часто ігнорують, бо вони швидко минають, утім ці сигнали говорять про важкий стан, який треба негайно лікувати.

Безоплатна медична допомога при інсульті. Інсульт вимагає невідкладного медичного втручання: пацієнти, які отримують медичну допомогу в перші три години після проявлення симптомів, мають більше шансів повернутися до повноцінного життя та уникнути тяжких й незворотних наслідків.

Якщо ви підозрюєте, що у вас чи у когось поруч інсульт, негайно зателефонуйте за номером 103.

У 2025 році в усіх регіонах країни оновлено маршрути екстреної медичної допомоги - це означає, що тепер пацієнтів з підозрою на інсульт доставляють лише до тих лікарень, які спроможні надати якісну та безпечну допомогу. До основних вимог для таких закладів охорони здоров'я належать:

- чи організовано надання допомоги пацієнтам з підозрою на інсульт цілодобово;
- наявність у лікарні апаратів КТ/МРТ та цілодобовість проведення нейровізуалізації;
- дотримання клінічних маршрутів і стандартів лікування;
- рівень ефективності медзакладу (кількість вилікуваних пацієнтів, тромболізісів, тромбектомій);
- дотримання принципу безоплатності: пацієнтам не мають виставляти рахунків за ліки та послуги, передбачені Програмою медичних гарантій.

Нині 191 заклад охорони здоров'я по всій країні законтракований із НСЗУ за пакетом «Медична допомога при гострому мозковому інсульті».

Ба більше - аби контролювати якість надання допомоги та дотримання всіх визначених вимог, цього року 5 експертних робочих груп Міністерства охорони здоров'я України провели перевірку 66 медичних закладів, які були законтраковані НСЗУ за відповідним пакетом послуг.

Моніторинг охопив лікарні у 18 областях України - і тоді, за його результатами, невідповідність до вимог експертні робочі групи виявили у 17 медичних закладах, а НСЗУ не продовжила з ними договори щодо надання допомоги при інсультах.

Нині маршрут пацієнта з інсультом має такий вигляд:

- Спершу викликають екстрену медичну допомогу, яка проводить огляд, стабілізує стан і доправляє людину до лікарні, що має договір із НСЗУ за пакетом «Медична допомога при гострому мозковому інсульті».

- У приймальному відділенні пацієнта оглядає невролог або нейрохірург, проводиться моніторинг і томографія (КТ або МРТ) не пізніше ніж за 60 хвилин від прибуття.

Далі - повна діагностика: ангіографія, ЕКГ, УЗД судин, лабораторні аналізи, а також огляд терапевта мови і мовлення, фахівця з реабілітації та психолога упродовж перших 72 годин.

Після підтвердження діагнозу починають лікування. Пацієнт проходить госпітальний етап у спеціалізованому інсультному відділенні або реанімації, де контролюють життєві показники й запобігають ускладненням.

Наступний етап - профілактика повторного інсульту через контроль тиску, глюкози й холестерину та підбір відповідної терапії. А реабілітація починається ще в реанімації, потім -



продовжується у реабілітаційному відділенні чи закладі.

Після виписки пацієнт перебуває під наглядом сімейного лікаря та невролога, а частину препаратів отримує безоплатно за програмою «Доступні ліки».

Пацієнтам із ішемічним інсультом проводять **тромболізис** - внутрішньовенне введення препаратів, що розчиняють тромб і відновлюють кровопостачання мозку, або **тромбектомію** - механічне видалення тромбу спеціальним катетером через невеликий прокол у судині.

Обидва втручання допомагають швидко відновити кровотік, зменшити ураження мозкової тканини й значно підвищують шанси пацієнта повернутися до повсякденного життя без тяжких наслідків.

Частка пацієнтів, яким було проведено тромболізис чи механічне видалення тромбу (тромбектомія) зростає. У 2024 році - тромболізис провели 13,5% пацієнтів з інсультом, а тромбектомію 3,0%. У той час як за даними 9 місяців 2025 року: тромболізис - 16,8%, тромбектомія - 3,3%. У порівнянні з 2021 роком використання внутрішньовенного тромболізісу при ішемічному інсульті в Україні зросло більш ніж втричі й у 2025 році вперше перевищило цільовий рівень Європейського плану дій боротьби з інсультом.

Найкращий спосіб знизити ризик виникнення інсульту - це профілактика:

- Дотримуйтеся здорового харчування: щодня їжте овочі і фрукти, обмежуйте споживання солі. Вживайте їжу з низьким вмістом трансжирів.

- Будьте фізично активними. Навіть помірні фізичні навантаження дозволяють контролювати вагу і підтримувати здоров'я.

- Відмовтеся від куріння та вживання алкоголю.

- Контролюйте артеріальний тиск.

- За рекомендаціями лікуючого лікаря перевіряйте рівень холестерину та цукру в крові.

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

- Якщо лікар призначив вам лікування діагностованого у вас захворювання, дотримуйтесь призначень та рекомендацій.

А державна програма реімбурсації «Доступні ліки» допомагає мільйонам українців отримувати безперервне лікування хронічних хвороб, зокрема серцево-судинних. Саме ця група є найбільшою в програмі: станом на жовтень 2025 року до програми входять 290 торгових назв препаратів на основі 26 діючих речовин.

Лише у 2025 р. пацієнти погасили понад 9,4 млн рецептів на ліки від серцево-судинних захворювань - це понад 70% усіх рецептів у межах реімбурсації. Найчастіше пацієнти отримувать бісопролол, клопідогрель та симvastатин. Від 2019 р. програмою скористалися понад 5,5 млн українців, і більшість роблять це регулярно.

Цьогоріч до програми «Доступні ліки» увійшли комбіновані препарати для лікування серцево-судинних та цереброваскулярних захворювань: лізиноприл + гідрохлортiazид, телмисартан + амлодипін, телмисартан + гідрохлортiazид.

Нагадаємо, комбіновані лікарські засоби рекомендуються для використання при артеріальній гіпертензії для покращення прихильності до лікування та кращого контролю артеріального тиску, що критично важливо для профілактики інсультів.

За даними Національної служби здоров'я України (НСЗУ), лише 13% пацієнтів (а це - кожен десятий), у яких стався інсульт, до цього зверталися до свого сімейного лікаря. Це свідчить про недостатній рівень профілактики та необхідність системного скринінгу.

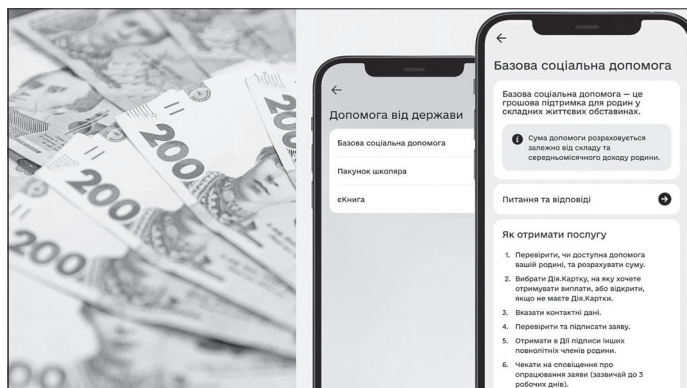
Саме тому з 1 січня 2026 р. в Україні запровадять Національний скринінг здоров'я - це програма безоплатних щорічних профілактичних оглядів (чекапів) для людей віком від 40 років. Програма допоможе своєчасно виявляти зокрема і серцево-судинні захворювання та знизити ризики їх виникнення.

Якщо під час скринінгу виявлять відхилення від норми стану здоров'я, пацієнти зможуть отримати електронний рецепт для отримання необхідних лікарських засобів - у межах програми «Доступні ліки» - та вчасно розпочати лікування.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Ще більше родин зможуть отримувати базову соціальну допомогу: стартує другий етап пілотного проєкту

Розпочинається новий етап експериментального проєкту з надання базової соціальної допомоги. Відтепер розширюється перелік категорій отримувачів - оформити та отримати допомогу зможе більша кількість родин з низьким рівнем доходів, зокрема й ті, які раніше не були отримувачами конкретних видів соцдопомог. Це бета-тестування нового етапу проєкту, і вже зараз родини можуть звертатися з відповідними заявами до найближчого сервісного центру Пенсійного фонду України.



Про базову соціальну допомогу. Така допомога трансформує 5 видів державної допомоги в одну суттєву державну підтримку. Вона передбачає комплексний підхід до підтримки малозабезпечених сімей: замість окремих виплат родина отримує одну - базову, розраховану на всю сім'ю.

Експериментальний проєкт стартував 1 липня 2025 року - перший етап охопив отримувачів окремих видів соціальних допомог. Тепер новий етап бета-тестування - проєкт розширюється на усі сім'ї, які відповідають критеріям, навіть якщо раніше вони не отримували соціальні допомоги.

Критерії, за якими базова соціальна допомога не

призначається:

- у сім'ї є працездатні дорослі, які не працюють, не навчаються, не займаються підприємницькою діяльністю, не проходять військову службу і не стоять на обліку в центрі зайнятості понад 3 місяці (винятки - догляд за людиною з інвалідністю, сплата ЄСВ, втрата працездатності тощо);
- хтось із членів сім'ї за останній рік придбав майно або зробив покупку на суму понад 100 000 грн (наприклад, купівля житла, авто, валюти, цінних паперів);
- на банківських рахунках сім'ї більше ніж 100 000 грн або облігації на таку ж суму;
- у власності сім'ї є друга квартира або будинок (винятки - житло на тимчасово окупованих територіях, зонах бойових дій або зруйноване через війну; спадщина, гуртожитки, житло дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування - за умови, що воно не здається в оренду);
- у сім'ї є більше одного автомобіля, якому менше ніж 15 років (винятки - авто, отримані через ОСЗН, для людей з інвалідністю або ті, що знищені чи перебувають у розшуку).

Розмір допомоги є індивідуальним: він прив'язаний до базової величини, яка зараз становить 4 500 грн, і розраховується як різниця між загальною сумою цієї величини для всіх членів сім'ї та їхнім середньомісячним доходом. Докладніше, що враховується, читайте у матеріалі Пенсійного фонду України за посиланням.

Як розраховується допомога:

- 100% базової величини - для першого члена сім'ї (уповноваженого представника, який подає заяву на призначення);
- 100% - для кожної дитини віком до 18 років, а також для людей з інвалідністю I або II групи;
- 70% базової величини - для кожного наступного члена сім'ї.

Для тих, хто має право на пенсію за віком або досягли 60 років, але не мають достатнього страхового стажу, розмір базової соціальної допомоги розраховується пропорційно



їхньому стажу:

- менше 10 років - 53% від базової величини;
- від 10 до 20 років - 62%;
- від 20 до 30 років - 70%;
- 30 років і більше - 88%.

Водночас зберігається право вибору: перейти на базову соціальну допомогу або залишити ті види допомоги, які були призначені раніше.

Так, йдеться про:

- державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям;
- допомогу на дітей одиноким матерям;
- допомогу на дітей, які виховуються у багатодітних сім'ях;
- тимчасову державну допомогу дітям, батьки яких ухиляються від сплати аліментів, не мають можливості утримувати дитину або місце проживання їх невідоме;
- державну соціальну допомогу особам, які не мають права на пенсію, та особам з інвалідністю.

Тобто, якщо заявник або хтось із членів сім'ї вже отримує одну з перелічених допомог, для оформлення базової соціальної допомоги потрібно буде відмовитися від цих виплат на користь нової.

Як оформити. Подати заяву може лише один член сім'ї - допомогу призначають на всю сім'ю, а виплату отримує той, хто звернувся. Склад сім'ї фіксується на дату звернення.

Усі, хто відповідає умовам експериментального проєкту, можуть звернутися до найближчого сервісного центру

Пенсійного фонду України з письмовою заявою.

Важливо: заяву в ПФУ має власноруч підписати кожен повнолітній член сім'ї, який отримуватиме допомогу.

Можливість оформити базову соціальну допомогу доступна також онлайн - у застосунку Дія. Однак на цьому етапі скористатися нею можуть лише отримувачі таких видів допомог:

- допомоги малозабезпеченим сім'ям;
- виплати на дітей одиноким матерям;
- допомоги на дітей, які виховуються в багатодітних сім'ях (зараз подати заяву можна тільки в Пенсійному фонді України).

Важливо: щоб подати заяву онлайн, у Дії потрібен біометричний документ - ID-картка або закордонний паспорт, а також верифікований податковий номер (РНОКПП).

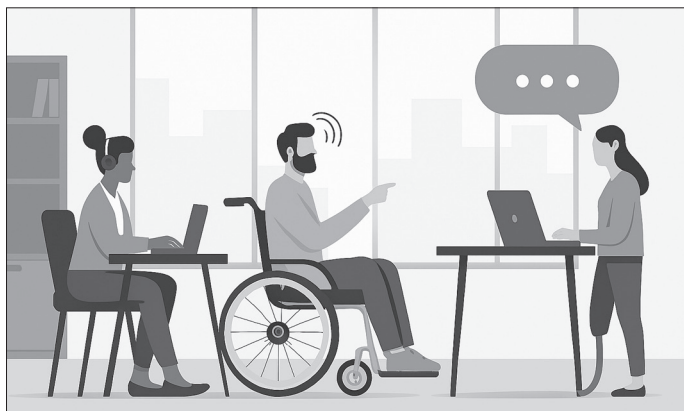
Загалом заява подається двічі: спершу - заява про намір отримати базову соціальну допомогу. У ній зазначаються особисті та контактні дані заявника, а також інформація про всіх членів сім'ї. Згодом, якщо сім'я погоджується з розрахованим розміром допомоги, уповноважений представник підписує заяву про призначення базової соціальної допомоги.

Виплата базової соціальної допомоги призначається на шість місяців, а далі автоматично продовжується на весь час експериментального проєкту - 2 роки.

**Прес-служба Міністерства соціальної політики,
сім'ї та єдності України**

3 1 січня 2026 року набувають чинності нові вимоги до облаштування робочих місць для людей з інвалідністю

Уряд України затвердив новий Порядок, який регламентує перепланування, ремонт та технічне переоснащення приміщень для забезпечення доступності для працівників з інвалідністю. Відповідна постанова Кабінету Міністрів №1308 була опублікована 21 жовтня 2025 р. в «Урядовому кур'єрі» і набуде чинності одночасно з Законом №4219-IX, що гарантує право на працю для осіб з інвалідністю.



Що передбачає новий Порядок?

Документ встановлює чіткий алгоритм дій для роботодавців, які мають адаптувати робочі простори відповідно до індивідуальних потреб працівників з інвалідністю:

1. Працівник подає заяву у довільній формі з проханням адаптувати робоче місце.
2. Роботодавець аналізує потребу в переплануванні або ремонті.

3. Спільна оцінка умов праці з урахуванням функціональних можливостей працівника та його реабілітаційної програми (за наявності), яка має відбутися не пізніше наступного робочого дня.

4. За потреби залучаються експерти або представники громадських організацій.

5. Формування переліку необхідних заходів та їх реалізація.

6. Внутрішня перевірка результатів щодо зручності, безпеки та функціональності.

Індивідуальні рішення для різних категорій інвалідності:

- Для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату - встановлення пандусів, поручнів, адаптованих санвузлів, безбар'єрних маршрутів та евакуаційних виходів.

- Для людей із вадами зору - тактильні смуги, шрифт Брайля, контрастне маркування, звукові сигнали та спеціалізоване програмне забезпечення.

- Для осіб із порушенням слуху - візуальні покажчики, текстові інструкції, індукційні петлі та переклад жестовою мовою.

- Для людей з ампутацією кінцівок - важільні ручки, поручні, безбар'єрний доступ та інші елементи зручності.

Фінансування та можливість повторного облаштування

Витрати на адаптацію можуть компенсуватися за рахунок Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю або інших джерел. Якщо після облаштування змінюється стан здоров'я або професійна діяльність працівника, він має право повторно звернутися із заявою про дообладнання робочого місця.

**Денис СУХОТІН, юрист, голова ВП ГО ВО СОІУ
«Закарпатське обласне товариство осіб з інвалідністю»**



Адаптивний одяг для хворих та поранених захисників

Підрозділи Медичних сил Збройних Сил України розпочали видавати предмети адаптивного одягу, що розробили за ініціативи Міністерства оборони України та Командування Медичних сил Збройних Сил України.

Перші партії такого одягу вже отримали військовослужбовці, які проходять лікування у військово-медичних закладах Командування Медичних сил ЗСУ поблизу районів ведення бойових дій в Сумській, Херсонській, Миколаївській, Харківській, Дніпропетровській та Запорізькій областях.

На сьогодні ці військово-медичні заклади мають першочерговий пріоритет.



50 тисяч предметів адаптивного одягу надійшло для поранених військовослужбовців

Загалом 50 тисяч предметів адаптивного одягу вже надійшло для поранених військовослужбовців, зокрема адаптивні майки, шорти, штани тощо.

Це дозволить українським захисникам, які отримали поранення і перебувають на лікуванні або реабілітації, почувати себе зручніше. Серед особливостей адаптивного одягу розширені штанини та рукави, текстильні застібки (липучки), додаткове регулювання ширини. Наявність цих елементів полегшує доступ до місць поранення під час лікування.

Ініціатива здійснюється в рамках проєкту «Пакунок пораненого», що є частиною створення безбар'єрного простору у секторі оборони. Міноборони продовжить створювати комплексну систему підтримки всіх хто цього потребує.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

3 1 листопада 2025 року в ЕСОЗ термін «е-Рецепт на медичний виріб» замінюється на «е-Запит»

На порядок отримання тест-смужок пацієнтами ці зміни не вплинуть. Як і раніше, люди з цукровим діабетом I типу можуть отримувати тест-смужки безоплатно або з доплатою - у межах програми реімбурсації.

Як отримати тест-смужки за програмою реімбурсації: покроковий алгоритм для пацієнта:

1. Якщо Ви отримуєте тест-смужки вперше. Зверніться до лікаря-ендокринолога. Під час прийому лікар внесе Ваш діагноз до електронної системи охорони здоров'я (ЕСОЗ), створить план лікування і перше призначення на тест-смужки.

2. Для подальшого отримання тест-смужок. Звертайтеся до свого сімейного лікаря, терапевта або педіатра. Вони зможуть створювати наступні е-Запити на основі вашого

плану лікування.

3. Після створення е-Запиту. Ви отримаєте повідомлення з номером е-Запиту та кодом погашення.

Приклад повідомлення: «Ваш е-Запит на мед. виріб XXXX-XXXX-XXXX-XXXX. Код підтвердження: XXXX.»

4. Якщо Ви не отримали повідомлення. Якщо у ЕСОЗ зазначені лише паспортні дані (без номера телефону), лікар видасть вам паперову пам'ятку з усією необхідною інформацією.

5. Отримайте тест-смужки в аптеці. Зверніться до будь-якої аптеки, що має договір із НСЗУ за напрямом «Медичні вироби для визначення рівня глюкози в крові». Назвіть фармацевту номер е-Запиту та код погашення.

6. Отримайте тест-смужки безоплатно або з доплатою. Фармацевт запропонує тест-смужки, які підходять до Вашого глюкометра та входять до переліку відшкодування. Ви зможете отримати їх безоплатно або з частковою доплатою, залежно від моделі тест-смужок і кількості упаковок.

- Термін дії е-Запиту - 30 днів.

- На тимчасово окупованих територіях та у зонах бойових дій тест-смужки можуть відпускатися за паперовою формою запиту.

З моменту включення тест-смужок до програми реімбурсації (жовтень 2023 року):

- понад 26 000 пацієнтів отримали медвироби;;
- понад 17 мільйонів тест-смужок - відпущено за програмою;
- майже 70 млн. грн - відшкодована вартість аптекам;
- до переліку програми входять 42 найменування тест-смужок для вимірювання рівня глюкози.

Національна служба здоров'я України

3 1 ЛИСТОПАДА –

ТЕХНІЧНІ ЗМІНИ У

ПРОГРАМІ РЕІМБУРСАЦІЇ

ТЕСТ-СМУЖОК



СЬОГОДЕННЯ

Як хронічне безсоння впливає на здоров'я - пояснює експерт

ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Проблеми зі сном можуть здатися дрібницею. Насправді такі порушення мають багато наслідків - від поганого самопочуття до підвищеного ризику серцево-судинних хвороб. У цьому матеріалі, підготовленому Центром громадського здоров'я спільно з Юрієм Фломіним - лікарем-неврологом, Заслуженим лікарем України, доктором медичних наук, експертом Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні - розповідаємо, які проблеми зі сном найпоширеніші, у чому їхня небезпека і як їх діагностують.

Проблеми зі сном як «слон у кімнаті». «Особливість проблем зі сном з погляду системи охорони здоров'я полягає в наступному: з одного боку, вони дуже поширені, а з іншого - пацієнти досить рідко звертаються до медиків через цю проблему, вважаючи її несерйозною, а лікарі, своєю чергою, нечасто про це запитують. Це стосується і сімейних лікарів, і невропатологів, і навіть іноді психіатрів. Тому проблеми зі сном - це приклад англійського вислову elephant in the room (слон у кімнаті - ред.) - вони великі, але їх чомусь не помічають», - зазначає Юрій Фломін.

За його словами, з проблемами зі сном стикається від 25 до 50% дорослого населення, частіше - жінки. У більшості випадків такі порушення мають хронічний характер і можуть тривати багато років або навіть усе життя.

Чому порушення сну - дуже шкідливі для здоров'я. Хронічні розлади сну мають серйозні негативні наслідки для здоров'я. Недостатній або неякісний сон підвищує ризик розвитку різних захворювань. Серед них:

- онкологічні хвороби;
- емоційні розлади (як-от депресія);
- надлишкова вага та ожиріння;
- серцево-судинні хвороби.

«А ще люди, які мають хронічний біль і погано сплять, стають набагато чутливішими до болю, ніж ті, хто спить добре».

До того ж сон менше ніж 6 годин на добу протягом тривалого часу скорочує тривалість життя.

Порушення сну призводить до збоїв у роботі глімфатичної системи

Під час глибокого сну активується глімфатична система - «дренажна» система мозку, яка виводить продукти його життєдіяльності.

«Ця система виконує в мозку функцію, що подібна до роботи лімфатичної системи в тілі, - очищення від продуктів обміну речовин та іншого «сміття». Збій у роботі глімфатичної системи внаслідок старіння, низької якості сну, малоактивного способу життя або вживання наркотиків має прямий вплив на розвиток нейродегенерації та нейрозапалення, що спричиняють такі розлади, як деменція».

Три типи безсоння: як вони проявляються та про що можуть свідчити. За словами Юрія Фломіна, найпоширенішим типом порушення сну є безсоння (інсомнія), яке може проявлятися по-різному:

1. Проблеми із засинанням - коли людина не може заснути протягом пів години або більше.
2. Пробудження серед ночі - людина прокидається

один або кілька разів без видимої причини (не через біль, потребу випорожнитися чи повітряну тривогу), після чого не може швидко заснути.

- Занадто ранні пробудження - несподіване пробудження задовго до бажаного часу (наприклад, о 4:30 ранку замість запланованих 6:30-7:00), після чого людина вже не може заснути.

«Ці порушення сну можуть комбінуватися. Перші два типи безсоння типові для тривожних розладів, тоді як третій - для депресивних. До того ж проблеми із засинанням часто діагностують у людей, чия діяльність пов'язана з інтенсивною розумовою роботою».

Відповідно до критеріїв DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition), про хронічне безсоння можна говорити, якщо порушення сну виникають щонайменше три ночі на тиждень протягом не менше ніж трьох місяців і це впливає на самопочуття вдень, проявляючись втомою, неуважністю, зниженням працездатності, дратівливістю, поганим настроєм.

«Деякі люди пристосовуються до нічних пробуджень - наприклад, можуть кілька разів прокидатися серед ночі, але вдень почуваються добре, можуть подрімати або виспатися в інший час. Їхнє денне функціонування не порушене, і загалом вони задоволені своїм сном. Важливою відправною точкою для того, щоб вважати стан безсонням, є незадоволення якістю сну та наявністю наслідків у денний час».

Якщо у вас є проблеми зі сном, зверніться до сімейного лікаря для оцінки загального стану та можливих супутніх хвороб - він за потреби скерує до вузькопрофільного спеціаліста, наприклад, невролога чи психіатра. Ставтеся серйозно до порушень сну, оскільки вони суттєво впливають на здоров'я.

Як діагностують порушення сну. «Одним із методів діагностики сну є Індекс тяжкості інсомнії (Insomnia Severity Index) - це короткий тест, який допомагає кількісно оцінити, наскільки виражене безсоння в людини і як воно впливає на її життя. Водночас «золотим стандартом» діагностики є полісомнографія - комплексне дослідження, під час якого людина проводить одну або кілька ночей у спеціальній лабораторії».

Під час полісомнографії реєструються різні показники організму:

- електрична активність мозку (електроенцефалограма);
- серцевий ритм (кардіограма);
- частота та ритм дихання;
- артеріальний тиск;
- рівень насичення крові киснем тощо.

«Це складний і точний метод, який застосовують у разі потреби детального аналізу. У повсякденній практиці таке дослідження проводять не всім. Зазвичай, першим кроком до покращення сну є дотримання гігієни сну - тобто здорових звичок, що допомагають нормалізувати його якість».

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Тиждень стає початком чогось по-справжньому важливого. Для вас це час переходу: від аналізу до дії, від внутрішнього до зовнішнього. Період, коли важливо не лише мріяти, а й створювати ґрунт під ногами — фундамент майбутніх успіхів. Але не варто давати нових обіцянок — виконуйте те, що вже визначено раніше, підкорюючи нові вершини і зміцнюючи свою репутацію.



ЛЕВ. Обставини цього тижня підказують, що не все можна контролювати. Стосунки і партнерства виходять на новий рівень. Можливі емоційні сплески, а також ситуації, коли доведеться показати характер і не піддатися маніпуляціям. У коханні — щирість важливіша за ефективність. Середина тижня підходить для відвертої розмови, яка зніме давню напруженість.



СТРЕЛЕЦЬ. Тиждень сповнений зустрічей, новин і листування. Ви немов у центрі інформаційного потоку, але важливо фільтрувати, що справді має значення. У домі та сім'ї відбуваються зміни, які потребують вашої участі й мудрості. Можливі розмови, що відкриють важливі істини. Не ухвалюйте рішення на емоціях. У кар'єрі — сприятливий момент для зміцнення позиції, якщо виявите ініціативу.



ТЕЛЕЦЬ. Зараз потрібно зупинитися, відчути, заземлитися. Цей період, висвічуючи теми безпеки, ресурсів, тілесної стійкості, може показати, де ви втрачаєте рівновагу між духовним прагненням і матеріальною реальністю. У стосунках може виникнути потреба у відвертій розмові, у визнанні того, що було приховано. У неділю ви можете опинитися в новій компанії та зустріти там дуже цікаву людину.



ДІВА. Енергії тижня допомагають зміцнити зв'язок, якщо ви готові до чесності й компромісів. Посилюється чутливість до настроїв навколишніх людей, як і сила впливу на них. Багато що зараз у ваших руках — беріть ініціативу у свої руки. Гарний час для спільних рішень, переїздів або планів на майбутнє. Кінець тижня обіцяє приємні звістки, можливо, пов'язані з роботою.



КОЗЕРІГ. Фінансові питання виходять на перший план, завдяки можливості поліпшити матеріальне становище. Обставини сприяють продуктивності та внутрішній зібраності, допомагають у переговорах і зміцненні особистих зв'язків. Наприкінці тижня можна отримати цікаву пропозицію або шанс на маленьку подорож. Не витрачайте енергію на сумніви: все, що почнете зараз, дасть міцний результат.



БЛИЗНЮКИ. Тиждень насичений емоціями, внутрішніми прозріннями та потужними розворотами долі. Під поверхнею повсякденних справ щось назріває, і важливо це не пропустити. Настав час вийти зі старих схем, скидаючи звичні соціальні маски, відчуваючи, як під ногами тремтить земля, але в цих обставинах визначається новий етап у житті. І якщо ви готові йти вглиб, простір відповідає.



ТЕРЕЗИ. Ви на хвилі змін і на очах у всіх. Період підштовхує до нового мислення — старі методи більше не працюють. Можливе внутрішнє зрушення, бажання змінити стиль життя або коло спілкування. Важливо стежити за здоров'ям і ритмом сну: тиждень вимагає концентрації. У коханні може з'явитися хтось, хто розмовляє «вашою мовою» — інтелектуальне тяжіння переростає в емоції.



ВОДОЛІЙ. Час зупинитися, вдихнути глибше і почути тишу. Це період завершень, емоційного переродження і підготовки до нового циклу. Тиждень підходить для внутрішньої роботи, аналізу, духовних практик. Кохання виявляється в підтримці й ніжності, а не в гучних словах. Наприкінці тижня важливо не замикатися в собі, тому що вірогідні знакові зустрічі.



РАК. Тиждень приносить особливий потік натхнення і романтики. Для вас це повернення до коріння, до пам'яті, до почуттів, які дають силу. Це час, коли істинний достаток народжується не із зовнішніх перемог, а з почуття безпеки, тепла і любові, які ви створюєте навколо себе. Інтуїція стає вашим головним інструментом, зокрема і в робочих питаннях. Можливі цікаві сни і підказки з підсвідомості.



СКОРПІОН. Тиждень наповнює серце ніжністю, а любов приходить природно, через турботу, спільну творчість і довіру. В особистому житті можливі приємні події — розширення (наприклад, поява нового члена сім'ї), приїзд дорогої людини, поліпшення житлових умов. Гарний час для занять, які приносять радість. Наприкінці тижня чекайте на звістки від людини з минулого.



РИБИ. Ви відчуваєте, що готові йти далі — до нових горизонтів. Мрії стають реальністю. Кохання, натхнення й особисті досягнення — все йде пліч-о-пліч. Тиждень допомагає показати лідерські якості, знайти союзників і людей, які надихають. Можливі групові проекти, колаборації або громадська активність. Кінець тижня сприятливий для поїздки і дружніх зустрічей.

ПРЯМУЄМО

РАЗОМ

G | M | F

Transatlantic Foundation

Випуск створено за фінансової підтримки

Європейського Союзу та Німецького фонду

Маршалла Сполучених Штатів Америки –

Transatlantic Foundation (GMF TF).

Його зміст є виключною відповідальністю

Полтавського регіонального осередку

Громадська організація «Всеукраїнська

організація Союз осіб з інвалідністю України»

і не обов'язково відображає погляди

Європейського Союзу та/або GMF TF.

erim

Equal Rights & Independent Media

PROELECT

PROMOTING ACCOUNTABILITY IN ELECTORAL PROCESSES

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:

м. Вінниця,

вул. Гетьмана Мазепи, 12-б.

Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98.

Підписано до друку: 03.11.2025 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 2513444