



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

СИЛА ДУХУ



Видається з вересня 2003 року
18 листопада 2025 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 47 (1046)

Усе, що треба знати про декларацію між пацієнтом та лікарем ПМД



Декларація про вибір лікаря – це документ, який підтверджує право пацієнта самостійно обрати лікаря первинної медичної допомоги.

Згідно з цим документом:

- пацієнт обирає лікаря, який буде стежити за його здоров'ям;
- лікар бере на себе професійні зобов'язання;
- держава через Національну службу здоров'я України (НСЗУ) оплачує ці послуги в межах Програми медичних гарантій.

Таким чином, декларація забезпечує прозорі відносини пацієнта з лікарем та медичною сферою загалом.

Які послуги передбачені в межах декларації. Лікар первинної медичної допомоги забезпечує:

- спостереження за станом здоров'я;
- консультації щодо профілактики та лікування;
- призначення необхідних обстежень, консультацій або процедур;
- вакцинацію за календарем щеплень;
- ведення хронічних захворювань;
- надання невідкладної допомоги у межах своєї компетенції.

Скільки пацієнтів може обслуговувати лікар. Щоб зберегти якість допомоги, визначено оптимальну кількість декларацій: сімейний лікар - до 1800; терапевт - до 2000; педіатр - до 900. Коли лікар досягає цього ліміту, він сам вирішує, чи підтверджувати нову декларацію.

Де знайти лікаря. Пацієнт може дізнатися, які лікарі приймають нові декларації:

- на сайті медичного закладу;
- через контакт-центр НСЗУ за номером 16-77;
- у дашборді НСЗУ «Електронна карта місць надання послуг первинної медичної допомоги»;
- у кабінеті пацієнта (незабаром).

Коли можна змінити лікаря. У будь-який момент за власним рішенням.

Коли лікар може припинити декларацію. Лікар може розірвати декларацію, якщо пацієнт систематично порушує правила закладу або не виконує медичні рекомендації.

Якщо декларацію припинено. Якщо декларацію припинено не з ініціативи пацієнта - найбільш імовірно, що лікар звільнився. У такому випадку заклад повинен повідомити пацієнта. Після цього пацієнт може подати декларацію іншому лікарю в цьому або іншому закладі.

Якщо декларацію подали без відома пацієнта. Це неправомірно. Пацієнт може:

- припинити дію такої декларації, подавши нову або за зверненням до НСЗУ;
- подати скаргу до НСЗУ (через сайт або за номером 16-77);
- невдовзі – припинити дію декларації в особистому кабінеті пацієнта.

Як відбуватиметься укладення декларації з лікарем із впровадженням кабінету пацієнта? Правила та умови залишаються незмінні! З'являється лише онлайн-опція – подати чи розірвати декларацію можна буде через особистий кабінет пацієнта.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Анонс

2 стор.

Мінсоцполітики оновило перелік високофункціональних протезів

3-4 стор.

Які бувають форми оцінювання повсякденного функціонування і як обирається кожна з них

5-6 стор.

Відбулась Колегія Департаменту соціального захисту населення ОВА

6-7 стор.

Європейський тиждень тестування: протестуйтеся на ВІЛ та вірусні гепатити В і С швидко, безоплатно й конфіденційно

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!



Денис Улютін: Програма «Зимова підтримка» - це оперативне рішення Уряду для реагування на потребу у додатковій допомозі найбільш вразливим категоріям населення цієї зими

Виплата 1000 гривень доповнює наявні соціальні програми, а не замінює їх. Серед отримувачів допомоги - сім'ї з дітьми різних категорій, одинокі пенсіонери, внутрішньо переміщені особи та інші громадяни, які проживають в Україні.

1000 грн можна витратити на найбільш актуальні у передзимовий період товари та послуги - ліки, продукти харчування українських виробників, поштові та комунальні послуги, а також книги та благодійні внески. У 2025 р. у межах бюджету Мінсоцполітики на виплату 1000 грн закладено 11 млрд грн.

Проаналізувавши виконання чинних програм підтримки, ми перерозподілили зекономлені кошти та об'єднали їх в одну програму - «Соціальний захист громадян, які потрапили у складні життєві обставини». Це зроблено, щоб допомогти більшій кількості людей, які зараз потребують підтримки, і забезпечити виплати всім заявникам до кінця року.

Ми діємо відповідально: кожна гривня спрямована туди, де вона зараз найбільше потрібна - щоб українці могли впевнено пройти зимовий період.

Очікуємо, що програмою скористаються 11 млн людей цього року і закликаємо батьків, опікунів або законних представників подавати заяви на отримання допомоги для дітей вже з 15 листопада у Дії або у відділеннях Укрпошти.

Після нарахування кошти можна буде витратити до 30 червня 2026 р. на найбільш необхідні товари.

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

**КОЖЕН УКРАЇНЕЦЬ ЗМОЖЕ
ОТРИМАТИ ТИСЯЧУ ГРИВЕНЬ
У МЕЖАХ «ЗИМОВОЇ ПІДТРИМКИ»
— РІШЕННЯ УРЯДУ**

Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України

Дія

Кабінет Міністрів України

Мінсоцполітики оновило перелік високофункціональних протезів



З 14 листопада набув чинності наказ Мінсоцполітики, яким затверджено зміни до Граничних цін на виробу підвищеної функціональності та спеціальні виробу для занять спортом.

Ми вдосконалили перелік високофункціональних протезів для людей, які отримали поранення, контузію, каліцтво чи захворювання внаслідок російської агресії, участі в АТО або заходах із забезпечення нацбезпеки та оборони.

Наша мета - щоб кожен мав доступ до сучасних технічних рішень, які реально відповідають його потребам.

Що змінилося:

- застарілі моделі, виробництво яких припиняється, замінено на описові характеристики - тепер можна підбирати колінні вузли з електронним керуванням від різних виробників;
- розширено перелік доступних рішень, що відповідають сучасним стандартам протезування.

Що це означає для людей:

- більше вибору - ширший перелік виробників і моделей;
- доступ до новітніх технологій - сучасні рішення доступні в межах встановлених граничних цін.

«Наш пріоритет - щоб кожен, хто цього потребує, мав доступ до якісних, сучасних і функціональних рішень для повернення до активного життя», - зазначила заступниця міністра Інна Солодка.

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



Амбасадори безбар'єрності

В Україні зростає особлива мережа - Амбасадори безбар'єрності. Мережа, що тримається не на інструкціях, а на повазі; не на гаслах, а на живих голосах культури, науки, війська, на голосах тих, хто вже пройшов крізь власні бар'єри і знає: особистий приклад - це найкраща комунікація.

Міністерство культури працює над тим, щоб ця повага була не епізодом, а нормою. Щоб безбар'єрність звучала не лише в архітектурних термінах, а в культурі, у словах, у тиші підтримки, у чесній можливості бути собою.

До цієї спільноти долучається Юрій Іваськевич - соліст Запорізької обласної філармонії, ветеран, людина, яка повернулася до музики після війни так, ніби повертається додому. Він воював у 110-й бригаді ТрО «Хортиця» під позивним «Паваротті», пережив важке поранення й ампутацію, пройшов довгу реабілітацію. А потім знову підняв голос - заради тих, хто на фронті, у шпиталях, і навіть у залах, де зазвичай лунають дипломатичні промови. Восени 2024 року він говорив за Україну в Конгресі США мовою музики - мовою, яку розуміють усі.

«Безбар'єрність - це не про пандуси. Це про здатність побачити людину й її світло», - каже Юрій. І його слова звучать так, ніби їх видобули з глибини самого досвіду.

Як Амбасадор безбар'єрності Міністерства культури та стратегічних комунікацій, Юрій стане частиною двох важливих напрямів.

«Інформація без бар'єрів» - це про суспільство, де ніхто не втрачається у тумані упереджень. Де люди знають свої права й мають рівний доступ до інформації, культурних просторів та державних сервісів. Юрій посилюватиме ці смисли - на концертах, у медіа, у розмовах, де кожне слово важить.

«Культура без бар'єрів» - це про мистецькі події, які відкриваються для всіх: для людей з порушеннями зору, слуху, інтелектуального розвитку; для тих, хто пережив війну і шукає відновлення. Юрій працюватиме там, де мистецтво допомагає відновленню, а культура - дипломатією, яка говорить чесно й по-українськи.

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



Які бувають форми оцінювання повсякденного функціонування і як обирається кожна з них

З 1 січня 2025 р. в Україні працює нова система оцінювання повсякденного функціонування людини. Вона замінює старий підхід до встановлення інвалідності та фокусується на гідності кожної людини, її правах, потребах та можливості жити повноцінним життям.

Щоб зробити цей процес доступним для кожного, хто цього потребує, передбачено кілька форм проведення оцінювання. Це важливо, адже не всі можуть бути присутні особисто - через стан здоров'я, тривале лікування або перебування за кордоном.

Форма добирається індивідуально - з урахуванням ситуації людини, наявних документів, обмежень життєдіяльності. Головне - щоби рішення було об'єктивним і людина не залишилася без підтримки.

Є чотири форми оцінювання повсякденного функціонування: очне, дистанційне, заочне та виїзне. Вони дають змогу врахувати обставини кожної людини - стан здоров'я, повноту документів, можливість бути присутньою особисто.

Очне оцінювання. Проводиться за участю людини в закладі охорони здоров'я, де створена експертна команда.

Це основна форма, застосовується тоді, коли людина може бути присутньою особисто.

Заочне оцінювання. Проводиться без особистої участі людини або її уповноваженого представника, крім випадків, коли людина заявила про бажання бути присутньою.

Може застосовуватися, якщо:

- направлення сформоване головою військово-лікарської, медичної (військово-лікарської), лікарсько-експертної

комісії щодо військовослужбовців, поліцейських, осіб служби цивільного захисту або учасників бойових дій, і наданих документів достатньо для прийняття рішення;

- подано направлення з повним пакетом документів щодо визначених захворювань, дефектів, необоротних станів, порушень функцій органів і систем організму з переліку,
- затвердженого постановою (онкопатології, ампутації, трансплантації тощо).

Виїзне оцінювання (за місцем перебування/лікування). Проводиться у випадках:

- коли лікар подає направлення щодо людини, яка має об'єктивні, документально підтверджені труднощі з пересуванням і не підпадає під критерії заочного огляду;

- коли направлення стосується військовослужбовців, поліцейських, осіб служби цивільного захисту або учасників бойових дій, які перебувають на тривалому стаціонарному лікуванні, і стан яких не відповідає критеріям заочного розгляду.

Дистанційне оцінювання (телевідеоконсультація)

Може застосовуватися, якщо:

- людина перебуває за кордоном;
- направлення подано з метою оновлення рекомендацій, що є частиною індивідуальної програми реабілітації;
- направлення подано з метою зміни причини інвалідності.

Як обирається форма. Форму оцінювання під час направлення пропонує лікар, з огляду на конкретну ситуацію людини. Після того як лікар вказує форму оцінювання, адміністратор закладу охорони здоров'я перевіряє,

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

чи відповідає вона встановленим критеріям. Якщо є невідповідність, направлення повертається лікарю для коригування із зазначенням причин.

Форма оцінювання має відповідати об'єктивним критеріям. У разі зміни стану здоров'я або появи нових документів форма може бути змінена.

Як це працює на практиці: трохи статистики. Форму оцінювання обирають з урахуванням медичних показань, документів і можливості людини брати участь у процесі. Це дозволяє провести оцінювання навіть у складних обставинах — вдома, у лікарні або дистанційно.

Найпоширенішою формою залишається очне оцінювання у закладі охорони здоров'я. Водночас система передбачає

альтернативні варіанти для тих, хто не може прибути особисто.

Станом на 7 листопада 2025 року було проведено:

- 419 647 очних оцінювань;

- 23 375 заочних оцінювань - на підставі наданих документів;

- 6 374 дистанційне оцінювання із застосуванням телемедицини;

- 1 875 виїзних оцінювань - за місцем проживання або лікування.

Нова система оцінювання повсякденного функціонування враховує реальні потреби, забезпечує гнучкий підхід і дозволяє ухвалювати об'єктивні рішення - незалежно від того, де перебуває людина і в якому вона стані.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Всесвітній день передчасно народженої дитини

Народження дитини - це завжди особлива подія, сповнена радості та хвилювання. Однак іноді малюки з'являються на світ раніше запланованого терміну й потребують негайної високоспеціалізованої інтенсивної медичної допомоги та постійного догляду.

Держава забезпечує підтримку таких родин: у межах Програми медичних гарантій вони можуть отримати безоплатну акушерську та неонатальну допомогу, спрямовану на збереження життя та здоров'я жінок та передчасно народжених дітей.

Передчасно народженою вважається дитина, яка народилася раніше 37-го тижня вагітності, і саме ці малюки потребують особливої уваги, спостереження та турботи з перших хвилин життя. Українські лікарі-неонатологи та батьки називають таких малюків Поспішайками.

Медичну допомогу передчасно народженим малюкам надають особливі заклади - перинатальні центри, які мають спеціалізоване обладнання, сурфактанти, парентеральне харчування та фахівців з унікальним досвідом. Для малюка з вагою до 1800 грамів та терміном вагітності до 34 тижнів найкритичніше важливо народитися саме в такому Центрі. Будь яке транспортування дитинки між закладами після народження, у разі порушення маршруту вагітної з загрозою передчасних пологів, на жаль, погіршує стан немовляти. За даними ЕСОЗ у 2025 році лише 70% таких Поспішайок народилися на III рівні перинатальної допомоги (високоспеціалізовані перинатальні центри).

Неонатальні послуги у медичних закладах, які законтрактовані НСЗУ на пакет «Медична допомога новонародженим у складних неонатальних випадках» доступні кожній родині незалежно від місця проживання чи реєстрації.

З початку поточного року послугу надано 28,3 тисячам новонароджених малюків, найбільша кількість в: м.Київ - 4,1 тис., Львівська обл. - 3,2 тис., Дніпропетровській обл. - 2,2 тис., Одеській обл. - 1,8 тис., Житомирській обл. - 1,6 тис.

За послуги НСЗУ оплатила медичним закладам понад 1 млрд грн.

Після тривалого виходжування родина з Поспішайкою залишається під супроводом мультидисциплінарної команди перинатального центру у кабінеті катamnестичного спостереження. Ця послуга надається в амбулаторних умовах та спрямована на спостереження дітей з групи ризи-

ку, які мають порушення розвитку або ризики їх виникнення і своєчасного направлення сімей з дітьми до надавачів реабілітаційних послуг та послуги раннього втручання на рівні громади.

Багато перинатальних центрів та дитячих обласних лікарень одночасно з неонатальними надають послуги «Медичної реабілітації немовлят, які народилися передчасно та/або хворими, протягом перших трьох років життя». В межах пакету здійснюється оцінка розвитку дитини, визначення цілей реабілітації, комплексна реабілітація командою у складі фізичного та ерготерапевта, логопеда, психолога. Міжнародний та український досвід демонструє найкращі результати, коли послуги тривалого мультидисциплінарного спостереження та реабілітації дітям саме з групи високого ризику надаються в межах закладу, в якому дитинка виходжувалася з народження.

З початку 2025 року реабілітаційних послуг було надано 19,8 тисячам дітей до 3 років, найбільша кількість в: м. Києві - 4,7 тис., Дніпропетровській обл. - 3,1 тис., Львівській обл. - 2,9 тис., Запорізька обл. - 1,4 тис., Волинська обл. - 1,3 тис.

За цим пакетом НСЗУ оплатила медичним закладам 227 млн грн.

Програма медичних гарантій забезпечує повноцінний та безоплатний супровід недоношених малюків в Україні.





РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

13 листопада - Міжнародний день фізичної та реабілітаційної медицини

Реабілітація - це шлях до відновлення. В Україні вона доступна й безоплатна, адже повністю покривається Національною службою здоров'я України в межах Програми медичних гарантій (пакети №53 і №54).

Реабілітаційну допомогу надають мультидисциплінарні команди: лікарі фізичної та реабілітаційної медицини, фізичні терапевти, ерготерапевти, психологи, логопеди, протезисти-ортезисти та інші фахівці. Їхнє завдання — максимально відновити фізичні, психічні та соціальні функції пацієнта.

Згідно з міжнародними стандартами, реабілітація має розпочатися протягом 24–72 годин після стабілізації стану, що дає найкращі результати.

У 2025 році держава розширила можливості:

- до 26 циклів стаціонарної реабілітації для людей із множинними ампутаціями;
- запроваджено послугу самостійної терапії у амбулаторних умовах.

На сьогодні 540 медичних закладів надають реабілітаційні послуги: 447 - комунальні, 63 - приватні, 16 - державні.

За пакетами надано понад 407 тисяч послуг, за які НСЗУ сплатила понад 5 млрд грн.

Як отримати безоплатну реабілітацію. Для отримання направлення на амбулаторну реабілітацію, зверніться до свого сімейного чи лікуючого лікаря, він оцінить ваш стан і видасть електронне направлення на реабілітацію.

Направлення на стаціонарну реабілітацію може видати виключно лікуючий лікар. Спеціалізація фахівця, який



формує направлення, залежить від захворювання або травми пацієнта. Водночас вибір лікарні, в цьому випадку, — за людиною, яка потребує відновлення.

Обирайте заклад, який має договір з НСЗУ, це можуть бути державні, комунальні або приватні медзаклади. Заклад може надавати послуги за пакетами 53 та 54.

Знайдіть найближчий заклад на сайті nszu.gov.ua

У разі питань телефонуйте за коротким номером 16-77.

Реабілітація - це не крок назад, а дорога до життя, руху й відновлення гідності.

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Відбулась Колегія Департаменту соціального захисту населення ОВА

На сьогоднішні доглядовими соціальними послугами на рівні області охоплено понад 20 тис. мешканців, з них майже 2 тисячі осіб з інвалідністю та похилого віку – проживають та обслуговуються в обласних пансіонатах.

Питання забезпечення надання комплексної соціальної підтримки обласними надавачами соціальних послуг перебуває на постійному контролі в Департаменті.

Дотримання вимог чинного законодавства, прав та свобод підопічних закладів, ведення документації, організація змістовного дозвілля, соціальна адаптація та підтримка ментального здоров'я, а головне забезпечення безперебійного функціонування всіх систем закладу під час непередбачуваних станів, спричинених війною – важливі аспекти щоденної діяльності 15 обласних установ.

Про стан готовності та додаткові заходи щодо забезпечення сталого про-

ходження зимового періоду 2025-2026 років 15 обласних надавачів соціальних послуг обговорювали на Колегії Департаменту соціального захисту населення ОВА, яка відбулась від головуванням Директорки Департаменту Людмили Корнієнко.

Продовження на наступній сторінці



**Початок на попередній сторінці**

Заступник директора Департаменту Руслан Жигилій доповів про забезпеченість обласних установ альтернативними джерелами енергії, сформовані запаси твердого палива, дрів, паливно-мастильних матеріалів, а також запасів продуктів тривалого зберігання та бутильованої питної води. Наразі забезпечується формування запасів сезонних овочів для забезпечення проходження осінньо-зимового періоду без додаткових ускладнень.

Окремим питанням обговорено практичні та технічні аспекти реалізації ініціативи зі створення Обласного багатофункціонального простору соціальної підтримки сімей з дітьми на основі релокованого Полтавського обласного соціального центру матері та дитини, на підставі прийнятого рішення сесії Полтавської обласної ради від 24.12.2024 № 924.

«Релокація Полтавського обласного соціального центру матері та дитини є ключовим аспектом для реалізації ініціативи зі створення Обласного простору. Передумовами для релокації є низка технічних, фінансово-економічних, а головне безпекових аспектів, які пов'язані із розташуванням закладу в Кременчуцькому районі. Позитивна практика діяльності центрів матері та дитини – як моделі надання сімейно орієнтованих соціальних послуг, забезпе-

чення кращих інтересів дитини, збереження родини та посилення навичок відповідального батьківства, а також запобігання потраплянню дітей до інституційних закладів догляду повністю відповідає стратегічно важливим та пріоритетними заходами для соціальної політики. Тому збереження закладу, який за період свого функціонування надав прихисток та підтримку для 142 дітей та 111 жінок, в тому числі 18 вагітних, відпрацювання шляхів його розвитку, залучення додаткових партнерів – є важливим кроком для посилення соціальної роботи з родинами в області» - прокоментувала Директорка Департаменту Людмила Корнієнко.

Подальше створення Обласного багатофункціонального простору соціальної підтримки сімей з дітьми дозволить мати дієву показову модель з розвиток сімейно орієнтованих соціальних послуг; запобігання інституційному догляду/виховання дітей; створити інструмент практичної комплексної підтримки сімей з дітьми, які опинились в СЖО; профілактику сирітства та відмов від дітей; підтримку відповідального батьківства; підтримка демографічного розвитку області; посилення іміджу області, як соціально орієнтованого регіону.

За результатами обговорення, колегією прийнято відповідні рішення та рекомендації.

СЬОГОДЕННЯ

Європейський тиждень тестування: протестуйтеся на ВІЛ та вірусні гепатити В і С швидко, безоплатно й конфіденційно

17–24 листопада Україна долучається до Європейського тижня тестування на ВІЛ і вірусні гепатити В і С. Це щорічна ініціатива, яка нагадує: знати свій статус - важливо і відповідально.

Протягом тижня в регіонах України проводитимуть безоплатні тестування на ВІЛ і вірусні гепатити В і С, щоб кожен міг пройти обстеження на ці хвороби швидко, просто й конфіденційно.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі майже 40 мільйонів людей живуть з ВІЛ і понад 350 мільйонів - із гепатитами В або С.

В Україні станом на 1 жовтня 2025 року:

- під медичним наглядом перебували 133 382 людини, які живуть з ВІЛ;
- діагноз вірусний гепатит С підтверджено 5 598 людям, з них 304 - з гострим вірусним гепатитом С і 5 294 - з хронічним;
- зареєстровано 1 510 випадків вірусного гепатиту В, з них 382 - гострого та 1128 - хронічного.

Тестування є найефективнішим способом виявлення ВІЛ та гепатитів В і С. Чим раніше людина дізнається про свій статус, тим швидше може отримати необхідне лікування, а також запобігти поширенню інфекції. Так ви турбуєтеся не тільки про себе, а й про близьких.

Як підготуватися до тесту на ВІЛ чи вірусні гепатити В, С

Особливої підготовки до тестування не потрібно. Тест можна робити у будь-який час доби, а якщо був ризикований контакт, варто зачекати 3–8 тижнів — саме тоді тест покаже достовірний результат.

Якщо сумніваєтесь, лікар чи консультант підкаже, коли краще пройти обстеження.

Як проходить тестування

Є два основних способи тестування.

- Швидкий тест - щоб перевіритися на ВІЛ або гепатити В і С, потрібно всього кілька крапель крові та до пів години часу. Тест можна зробити в найближчому закладі охорони здоров'я.

- Довше триватиме виконання тесту в лабораторних умовах - результат можна отримати через кілька годин або днів. Обидва методи - точні та надійні.

Де зробити тест безоплатно

Тестування на ВІЛ і вірусні гепатити В і С в Україні - безоплатне та конфіденційне. Щоб зробити тест, можна звернутися до:

- сімейного лікаря;
- державного або комунального медичних закладів, Центру СНІДу;
- найближчого пункту тестування;
- неурядових та громадських організацій, які проводять тестування ключових та уразливих груп;
- мобільних амбулаторій, які працюють у регіонах України.

Обласні центри контролю та профілактики хвороб (ЦКПХ) організовують процес тестування з використанням мобільних амбулаторій. Анонси заходів та графіки виїздів можна знайти у соцмережах та на офіційних сайтах обласних центрів контролю профілактики хвороб.

Якщо ви отримали позитивний результат

В жодному разі не потрібно панікувати.

По-перше, це ще не остаточний діагноз. Лікар призначить додаткові обстеження, щоб підтвердити результат, і допоможе обрати лікування.

По-друге, ці хвороби можна вилікувати або тримати під контролем.



СЬОГОДЕННЯ

Гепатит С лікується - курс триває 3–6 місяців, і 90-95% людей повністю одужують.

Сучасні препарати дозволяють контролювати вірус гепатиту В, зупинити прогресування та зменшувати ризик ускладнень, таких як цироз і рак печінки.

При ВІЛ призначають антиретровірусну терапію (АРТ) - вона знижує кількість вірусу в крові до невизначуваного. При невизначуваному рівні вірусу в крові людина може

жити повноцінним життям і не передає ВІЛ іншим.

Якщо результат негативний, лікар, за потреби, може порадити доконтактну профілактику ВІЛ-інфекції (ДКП).

Лікування - безоплатне

В Україні всі необхідні ліки для лікування ВІЛ та вірусних гепатитів В і С закуповують за кошти державного бюджету, тому для пацієнтів таке лікування безоплатне.

Центр громадського здоров'я

ТОЧКА ЗОРУ

Там, де з'являється Рада безбар'єрності, з'являється і спільна відповідальність

Ми звикли думати, що великі зміни приходять гучно. Насправді - ні. Вони починаються тихо: з робочої розмови за столом, де секретарі новостворених і досвідчених рад збираються, щоб навчитися чути одне одного і громади, які стоять за ними.

На тренінгу «Ефективна Рада безбар'єрності: інструменти, політики, взаємодія» ми разом шукали відповідь на просте запитання: як перетворити бажання доступності просторів, послуг і інформації на рішення, що не загубляться у кабінетах? І поступово ставало видно: це можливо.

Учасники й учасниці вчилися планувати засідання, узгоджувати дії між владою, громадами та громадськими організаціями, розуміти логіку рішень, які працюють не на папері, а в житті людей. Це робота про етичну обов'язковість - створювати простір, де не треба вибачатися за те, що ти є.

Ради безбар'єрності - це не просто дорадчі органи. Це місця, де має звучати діалог, народжуватися партнерство і формуватися управлінські рішення, що роблять громади зручними, передбачуваними і людьми.

Треба підтримувати цю інфраструктуру довіри та співпраці - щоб безбар'єрність упроваджувалася не точково, а системно. Щоб країна відновлювалася не лише від руйнувань, а й від нерівностей. Щоб відбудова була справедливою, а не випадковою.



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

Сіль: норми споживання

Надмірне вживання солі (понад 5 г на день) збільшує ризик серцево-судинних хвороб та інсульту. 75% солі потрапляє в наш раціон не з сільнички, а з магазинних продуктів - хліба, соусів, ковбас, сирів. Тож важливо читати маркування й контролювати, скільки солі потрапляє у ваш раціон. Розібратися допоможуть поради від Держпродспоживслужба.

Яка інформація обов'язково має бути на упаковці харчів. Усі харчові продукти, яку продаються в Україні, мають таке обов'язкове маркування: назва продукту; склад - перелік інгредієнтів за зменшенням їх кількості; поживна цінність - калорійність, кількість білків, жирів, вуглеводів та, що важливо, вміст натрію або солі; термін придатності та умови зберігання; виробник або імпортер, а також країна походження.

Де на упаковці шукати інформацію про сіль. Вміст солі в продукті може бути зазначений двома способами:

1. Як сіль (NaCl) - наприклад: «Сіль: 1,2 г на 100 г продукту».
2. Як натрій (Na) - тоді, щоб дізнатися, скільки солі міститься в продукті, треба помножити кількість натрію на коефіцієнт 2,5.

Наприклад: 0,5 г натрію x 2,5 = 1,25 г солі.

Звертайте увагу і на розмір порції. Іноді вміст солі вказується саме на одну порцію, а не на 100 г продукту.

Скільки солі вважається нормою. До 0,3 г / 100 г - чудовий вибір; до 1 г / 100 г - прийнятний; понад 1 г / 100 г - забагато

Краще обрати альтернативу або стежити за загальною кількістю спожитого.

Центр громадського здоров'я



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Тиждень буде до-сить напруженим у плані роботи, можливі технічні затримки. Багато питань стосуватимуться дому, майна, орен-ди або змін в особистому просторі. Якщо ви керуєте бізнесом, будьте готові вникати в деталі: дрібниці можуть виявитися важли-вими. Співробітникам варто уважніше ста-витися до доручень — деякі завдання ви-являються складнішими, ніж здаються на перший погляд.



ЛЕВ. На перший план вихо-дять зосередженість, лад і увага до деталей. Замість яскравих подій — копітка праця і повернення до ста-рих завдань, які потребують завершення. Якщо ви працюєте в державних структурах, у сфері медицини, бухгалтерії або обслуго-вування, тиждень буде доволі насиченим, але плідним. Дисципліна та чітке дотриман-ня правил допоможуть вам проявити себе як надійного співробітника.



СТРІЛЕЦЬ. Ділова активність помітно зростає, але з нею і метушня, необхідність ви-правлення давніх помилок. Перевіряйте декілька разів важливі документи й уточ-нюйте деталі домовленостей. Буде бага-то зустрічей, обговорень, нових контактів і спільних ініціатив. Вдалий час, щоб вияви-ти свої сильні сторони — уміння знаходити спільну мову, бути гнучким у переговорах і грамотно вибудовувати співпрацю.



ТЕЛЕЦЬ. Перша половина тижня мине під знаком напружен-ня: можливі затримки в логістиці або труднощі з документами. А завершення — обіцяє більше чіткості та конструктивно-го спілкування. Важливий аспект — ділові союзи: важливо розуміти, кому справді можна довіряти, хто тягне за собою, а хто заважає рухатися вперед. Надходження будуть, але й витрати зростуть. Можливі інвестиції в ремонт або переїзд.



ДІВА. Тиждень підштовхує вас до глибокого переоцінювання пріоритетів. У фінансовій сфері період обіцяє бути помірно стабільним. Доходи, хай і невисокі, надхо-дитимуть регулярно. Багато представників знака почнуть ретельніше ставитися до витрат і краще планувати бюджет. Від імпульсивних витрат і великих закупів краще утриматися, особливо якщо вони пов'язані з ризиком.



КОЗЕРІГ. Цей період осо-бливо успішний для тих, хто працює у сфері комунікацій, кон-салтингу, освіти, юриспруденції, мистецт-ва або психології. Сприятливими є публічні виступи і демонстрація своїх ідей. Однак будьте уважними — період створює безліч перешкод. Можливі помилки в докумен-тах. Якщо є можливість, зважте всі умови і відкладіть активні дії до грудня. Якщо ні — дійте, але дуже обережно.



БЛИЗНЮКИ. Із гро-шима можлива нестабільність. Під час оформлення документів, пов'язаних із фінансами, будьте дуже обе-режними. У сімейному житті важливо відкрито обговорювати проблеми, які на-копичилися. Самотні Близнята можуть по-знайомитися з людиною, яка викличе в них бажання створити разом затишний побут. Стосунки розвиватимуться повільно, але з перспективою на серйозність.



ТЕРЕЗИ. Особисте життя до кінця тижня може перейти в спокійніше і практичніше річиче. У парах порушуватимуться питан-ня побуту, розподілу обов'язків і взаємної підтримки. Це час зміцнення стосунків, а не яскравих емоцій. Вільні представники цього знака можуть несподівано зустріти цікаву людину на роботі або в повсякденно-му житті. Не орієнтуйтеся лише на зовнішні враження, а цінують щирість і надійність!



ВОДОЛІЙ. Фінансова ситуація може бути нестабільною. Доходи надходитимуть, але й ви-трати будуть відчутними. Найчастіше витрати пов'язані з естетикою, подарун-ками, зовнішнім виглядом або створен-ням затишку. Сприятливими є вкладен-ня в саморозвиток, хобі або освіту. Також можливі затримки платежів, особливо у взаємодії з державними чи міжнародними організаціями.



РАК. На перший план вий-дуть дім, сім'я і близькі. Посилить-ся прагнення до стабільності та спо-кою. Можливо, з'явиться бажання переїхати або кардинально змінити інтер'єр. Дозволь-те собі трохи зменшити темп — це піде вам тільки на користь. Можливі сповільнення процесів і необхідність повертатися до вже виконаної роботи. Перевіряйте все кілька разів, особливо під час листування й укла-дення договорів.



СКОРПІОН. Тиждень по-требуватиме уваги до фізичного й емоційного стану. Якщо ви перебуваєте в пошуку роботи або обмірковуєте нову пропозицію, не квапте-ся з остаточним рішенням. Сімейні мають більше піклуватися про рідних, особли-во про старше покоління. Віддавайте пе-ревагу спокійним пішим прогулянкам. На-магайтеся обмежити інформаційний шум і виділити час для відновлення.



РИБИ. Тиждень буде емоційно насиче-ним, але також підходить для відновлення стосунків із близькими, ду-шевних розмов із рідними. Самотні Риби можуть зустріти цікаву людину за незвич-них обставин — на заході, під час навчання або в поїзді. Емоції можуть загостритися, особливо на тлі побутових або фінансових проблем. Будьте обережними у формулю-ваннях і не рубайте з плеча.



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 COIU, ВО COIU
Видається за підтримки ВО COIU

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: 17.11.2025 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 2513446