



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
21 квітня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 16 (1068)

Перші тижні роботи з точки зору інклюзії

Інклюзивність часто "ламається" не на етапі найму, а в перші тижні роботи. Саме тоді стає зрозуміло, чи зможе людина стабільно працювати в новій ролі.

Після ампутації цей період зазвичай складніший. Людина одночасно входить у нові задачі і адаптується до навантаження, темпу та робочого середовища. Якщо це не врахувати, перевантаження виникає дуже швидко навіть, якщо зовні все виглядає нормально.

Щоб цього уникнути, варто перевірити кілька речей ще на старті:

- Чи не перевантажений перший тиждень. Навіть якщо людина готова працювати на повну, краще закласти поступове входження в роботу
- Чи є регулярний контакт. Короткі розмови протягом тижня дозволяють вчасно побачити втому або складнощі.
- Чи зручно працювати фізично. Не лише задачі, а й переміщення, робоче місце і доступ до інструментів впливають на витривалість.
- Чи зрозуміло, що про складнощі можна говорити. На старті люди часто мовчать, бо хочуть швидше включитися і відповідати очікуванням.
- Чи є базова гнучкість у процесі. Можливість змінити темп або порядок задач часто знімає зайве навантаження.

Якщо ці речі враховані, перші тижні проходять спокійніше. А далі робота будується значно стабільніше – без перевантаження і без відчуття, що систему потрібно "витримувати".

Protez Hub

Школа безбар'єрних маршрутів — 2026

У 2026 р. знову відкривається Школа безбар'єрних маршрутів — простір навчання для громад, які готові змінювати середовище не окремими будівлями, а цілісним маршрутом, яким справді можна пройти.

Цю програму започатковано за запитом Міністерства розвитку громад та територій України. Вона про дуже конкретні речі: про шлях до лікарні, до ЦНАПу, до парку — той шлях, який або є доступним для всіх людей, або ще тільки має таким стати.

Цьогоріч буде відібрано 20 команд із різних областей України. Вони працюватимуть над створенням маршрутів до ключових громадських просторів — там, де відбувається повсякденне життя людей.

Програма передбачає:

- чотириденний очний навчальний модуль у Києві
- практичний виїзний день на маршруті разом із менторами
- самостійну роботу команд над проектом маршруту
- фінальну презентацію результатів

Це навчання про те, як бачити середовище очима різних людей. Про те, як застосовувати норми доступності не формально, а змістовно. І про те, як принципи універсального дизайну стають інструментом реальних змін у громаді.

У 2025 р. 15 громад уже пройшли цей шлях навчання. Частина з них перейшла до практичної реалізації маршрутів. Тепер можливість долучитися мають нові команди. Можливо, саме ваша громада стане наступною. Подати заявку можна до 28 квітня, 18:00.

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

Анонс

3 стор.

Комплексна підтримка ВПО та житлові рішення для людей старшого віку — у фокусі державної політики

4-5 стор.

Реабілітація — ключовий етап відновлення після ампутацій

5-6 стор.

Протипухлинні дієти: небезпечний міф, який забирає у пацієнтів час

6-7 стор.

Як зміни клімату впливають на українців у 2026 році

7 стор.

5 фактів про хворобу Паркінсона

**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!



18 500 доз вакцини проти кору для безоплатної вакцинації дорослих доставлені в регіони

Міністерство охорони здоров'я України отримало вакцину у співпраці з Всесвітньою організацією охорони здоров'я за підтримки Фонду «Азія — Європа» (ASEF) та розподілило її між усіма областями. Вона призначена, зокрема, для оперативного реагування на можливі спалахи кору.



Чому це важливо?

Кір — надзвичайно заразне захворювання. Вірус передається повітряним шляхом: під час кашлю, чхання або тісного контакту. Людина може інфікувати інших ще до появи характерного висипу.

Перші симптоми часто нагадують застуду — підвищена температура, нежить, сухий кашель, головний біль, кон'юнктивіт. Лише на 4–5 день з'являється висип, який поширюється з обличчя на все тіло.

Чим небезпечний кір?

Хвороба може призводити до серйозних ускладнень (пневмонія, отит, енцефаліт, інвалідність і смерть). Найбільший ризик — у дітей до 5 років, вагітних та людей з ослабленим імунітетом.

Вакцинація — єдиний надійний спосіб захисту.

- В Україні вакцинація проти кору включена до Календаря профілактичних щеплень — у 1 рік та 4 роки.

- Якщо ви або діти не вакциновані або не впевнені у своєму вакцинальному статусі — зверніться до сімейного лікаря.

- У разі контакту з хворим щеплення потрібно зробити якнайшвидше — у перші 72 години. Для цього — зверніться до сімейного лікаря.

Вакцинація допомагає не лише захистити себе, а й запобігти поширенню інфекції. Бережіть здоров'я своє та рідних.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Залучення амбасадорів безбар'єрності до реалізації Національної стратегії до 2030 року

Є гарна новина, яка може здатися формальною — але насправді вона про дуже практичні речі. Кабінет Міністрів схвалив рекомендації щодо залучення амбасадорів безбар'єрності до реалізації Національної стратегії до 2030 року. Простіше кажучи, держава системно включає людей, які вже працюють із темою доступності, у комунікацію й впровадження змін.

Адже будь-яка, навіть найкраща норма, рекомендація чи розпорядження не будуть працювати, якщо люди не розуміють, чому це важливо й для кого це важливо.

Тож велика частина роботи з просування цінностей безбар'єрності зараз — це ще й ще раз говорити й пояснювати, чому важливо враховувати норми безбар'єрності, робити все вірно з першого разу, а не витратити потрім сили, гроші й час на переробки. Чому це важливо всім нам без виключення, а не якимось абстрактним людям.

І амбасадори безбар'єрності — це якраз люди, які можуть перекласти складні політики на зрозумілу мову, показати реальні історії й допомогти побачити бар'єри там, де їх звикли не помічати.

Зараз в Україні є вже понад 70 амбасадорів і амбасадорок безбар'єрності — це фахівці й фахівчині з різних сфер, представники й предствпниці громад, бізнесу, громадських



організацій, галузі охорони здоров'я, ветеранської спільноти та державного сектору.

Також важливо, що органам влади рекомендують визначити координаторів цієї роботи. Тобто це не разова ініціатива, а спроба вибудувати системну взаємодію й ще один крок до того, щоб безбар'єрність ставала не окремою темою, а звичною частиною рішень.

І добре, що до цього процесу залучають тих, хто вже давно рухає ці зміни на практиці.

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



Комплексна підтримка ВПО та житлові рішення для людей старшого віку — у фокусі державної політики

Заступниця Міністра соціальної політики, сім'ї та єдності України Тетяна Кірієнко виступила на спільному брифінгу УВКБ ООН та Моніторингової місії ООН з прав людини в Україні, присвяченому темі «Захист та підтримка людей похилого віку в Україні в умовах війни та переміщення», для дипломатичного корпусу та громадських організацій.

Наразі Україна послідовно розвиває комплексну систему підтримки ВПО. Її основою є Стратегія державної політики щодо внутрішнього переміщення до 2030 року, яка передбачає безперервний супровід людини на всіх етапах — від моменту переміщення до інтеграції в громаду або добровільного повернення, з урахуванням індивідуальних потреб.

В Україні функціонує 1 117 місць тимчасового проживання із загальною місткістю майже 81 тис. ліжко-місць.

З них понад 3 тис. ліжко-місць адаптовані для людей з інвалідністю та маломобільних груп населення. Крім того:

- збільшено строк перебування у межах послуги довготривалого медсестринського догляду з 30 до 60 днів;
- впроваджено послугу тимчасового проживання для маломобільних ВПО строком до 12 місяців для людей стар-



шого віку та людей з інвалідністю.

«У бюджеті на 2026 рік передбачено 1,5 млрд грн для місцевих громад: 1 млрд — на розширення фонду тимчасового житла, 500 млн — на придбання житла в сільській місцевості», — підсумувала Тетяна Кірієнко.

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

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Система соціального захисту на Полтавщині формувалася послідовно та виважено, реагуючи на потреби суспільства і виклики часу. Працівники соціальної сфери постійно вдосконалюють підходи до надання допомоги населенню, впроваджуючи нові механізми підтримки і розширюючи спектр послуг. Завдяки цьому створено умови для забезпечення соціальними послугами тисяч жителів області.

З часом змінилися методи роботи, виникли нові пріоритетні завдання, проте незмінним залишилося головне — відданість людей своїй справі. Саме вони, попри труднощі, роблять усе можливе, щоб той, хто потребує допомоги та підтримки, її отримав. І кожен, хто обрав цей шлях служіння людям, безперечно заслуговує на глибоку повагу.



Прикладом є Наталія Григорівна Поставна — соціальний робітник відділення соціальної допомоги вдома Центру надання соціальних послуг Білицької селищної ради. Уже 35 років вона присвячує себе турботі про людей, які опинилися у складних життєвих обставинах через вік чи стан здоров'я. Її професійний шлях нерозривно пов'язаний із розвитком системи соціального захисту на Кобеляччині: вона була однією з перших, хто розпочав роботу з моменту створення Територіального центру соціального обслуговування в Кобеляцькому районі, а з 2021 року продовжує свою діяльність у Центрі надання соціальних послуг Білицької селищної ради.

Щодня на її допомогу чекають десять мешканців селища — люди похилого віку та особи з інвалідністю. Для кожного Наталія Григорівна знаходить добре слово та людське тепло, вміє вислухати, підтримати і розрадити, щоб люди не залишалися наодинці зі своїми труднощами. Серед них є жінка, якій цього року виповнилося 100 років. Для пані Наталії вона вже як рідна — їх поєднує майже двадцятирічна історія спілкування й допомоги, що давно переросла у щире людське прив'язаність.

Обов'язки Наталії Григорівни — це допомога у найнеобхіднішому: придбання продуктів і ліків, приготування їжі, прибирання оселі, оплата комунальних послуг, допомога по господарству.

За роки праці жінка стала для багатьох не просто соціальним робітником, а близькою людиною, якій довіряють і яку завжди чекають.

Саме завдяки таким людям соціальна сфера залишається ефективною, а світ навколо — добрішим і світлішим.



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

День, що зробив інсулін доступним

15 квітня 1923 р. масове виробництво інсуліну змінило правила гри для мільйонів пацієнтів у всьому світі. Те, що колись здавалося медичним дивом, сьогодні стало державною гарантією. Для Національної служби здоров'я України важливо, щоб кожен пацієнт мав безперервний, фінансово та фізично доступний шлях до свого лікування.

Цукровий діабет потребує щоденної уваги, але не має ставати на заваді вашим планам. Тому процес отримання інсулінів ми зробили прозорим та зручним.

Захист, який підтверджують. Замість тривалих пошуків потрібного препарату, українці отримують його за електронним рецептом у найближчій аптеці. Про масштаб роботи програми у 2026 р. (станом на 12 квітня) найкраще говорять дані:

- 367,6 тис. електронних рецептів на інсуліни створено лікарями.

- 353,7 тис. рецептів уже успішно погашено пацієнтами.

- 712,5 тис. упаковок препаратів відпущено в аптеках.

Широкий вибір для індивідуальної терапії. Ми розуміємо, що не існує універсального рішення для всіх, тому терапія має підбиратися індивідуально. До урядової програми реімбурсації включено 37 торговельних назв інсулінів різних типів та форм випуску — від традиційних флаконів до сучасних шприц-ручок.

До переліку інсулінів, які підлягають реімбурсації входять всі торговельні назви інсуліну, які є доступними на ринку України. Це дає змогу лікарю підібрати саме той варіант, який найкраще підійде саме вам.

Як скористатися програмою?

1. Створення плану лікування та категорії. Спершу необхідно звернутися до лікаря-ендокринолога. Саме він

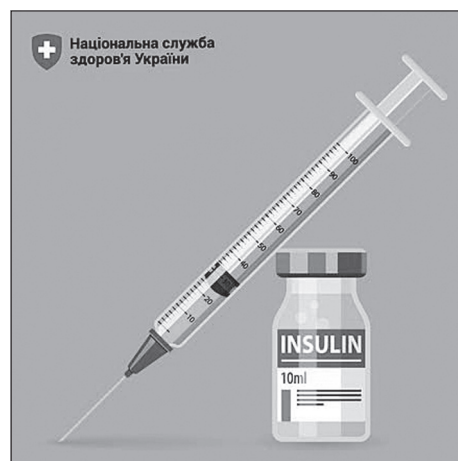
створює в електронній системі план лікування та зазначає в ньому категорію пацієнта. Від визначеної категорії залежить, чи буде препарат для вас повністю безоплатним, чи з невеликою доплатою.

2. Отримання рецепта. На основі створеного плану лікування електронний рецепт може виписати як ендокринолог, так і ваш сімейний лікар (терапевт чи педіатр). Після виписки ви отримаєте смс із номером рецепта та кодом підтвердження.

3. Знайдіть аптеку з позначкою «Доступні ліки + Інсуліни». Її легко відшукати на нашій електронній карті на сайті НСЗУ за посиланням: <https://cutt.ly/0tUYCOGF>

4. Назвіть фармацевту номер рецепта з смс та отримайте свій інсулін.

Національна служба здоров'я України працює для того, щоб ви могли зосередитися на своєму житті, а не на пошуку ліків. Ваше здоров'я — гарантоване державою.



Реабілітація — ключовий етап відновлення після ампутацій

Втрата кінцівки — це не лише фізична травма, а й глибоке психологічне випробування. Повноцінне повернення до активного життя залежить від комплексного підходу до відновлення — з урахуванням як фізичних, так і психологічних потреб. Не менш важливою є обізнаність самого пацієнта: розуміння своїх прав, участь у плануванні реабілітаційного маршруту, усвідомлення реалістичних очікувань і темпу відновлення.

Для ветеранів і ветеранок, які перенесли ампутацію, реабілітація — ключовий етап відновлення. Вона проводиться в межах Програми медичних гарантій у закладах, які застосовують методи з доведеною ефективністю, що спрямовані на відновлення мобільності та покращення якості життя пацієнта.

У стаціонарних умовах — за пакетом «Реабілітаційна допомога дорослим і дітям у стаціонарних умовах». Послугу можна отримати за направленням лікуючого лікаря, зокрема, лікаря фізичної та реабілітаційної медицини або після переведення з іншого закладу/відділення лікарні.

У стаціонарних умовах допомога обов'язково надається у високому обсязі, що передбачає 3 години і більше роботи фахівців на добу (або від 15 годин на тиждень).

Під час післягострого та довготривалого періодів

реабілітації у стаціонарі її обсяг має бути високим, щоб забезпечити мінімально необхідну кількість щоденних занять і досягти завдань, визначених у індивідуальному реабілітаційному плані.

Під час отримання реабілітаційної допомоги найвищої та високої складності пацієнт може пройти до 8 реабілітаційних циклів на рік, кожен щонайменше 14 днів із тривалістю, визначеною досягненням цілей, зазначених в індивідуальному реабілітаційному плані.

Загальна кількість реабілітаційних циклів під час реабілітації станів, спричинених ампутаціями становить не більше 8 циклів протягом року. У випадку множинних ампутацій кінцівок — не більше 26 циклів протягом року.

В амбулаторних умовах — за пакетом «Реабілітаційна допомога дорослим і дітям в амбулаторних умовах». Надається за направленням сімейного лікаря або лікуючого лікаря, зокрема, лікаря фізичної та реабілітаційної медицини.

У межах амбулаторної або домашньої реабілітації надається середній обсяг допомоги від 1 до 2 годин на добу та низький обсяг — до 1 години на добу.

Під час отримання послуг помірної або низької складності передбачено до 2 реабілітаційних циклів на рік, кожен тривалістю щонайменше 14 днів.



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Кожен випадок оцінюється на основі медичних показань та відповідно до складеного індивідуального реабілітаційного плану (ІРП). Весь процес координується мультидисциплінарною реабілітаційною командою, до якої входить протезист-ортезист. Фахівці супроводжують пацієнта від первинної оцінки до навчання користування протезом — із дотриманням послідовності етапів надання реабілітаційної допомоги, визначених в ІРП.

Це охоплює різні реабілітаційні періоди, рівні медичної допомоги та умови надання послуг у різних закладах, відділеннях і підрозділах, щоб забезпечити досягнення пацієнтом оптимального рівня повсякденного функціонування у його середовищі.

У межах Програми медичних гарантій безоплатно надаються:

- проведення первинного, етапних, заключного реабілітаційного обстеження лікарем фізичної та реабілітаційної медицини, іншими спеціалістами (у разі потреби) та фахівцями з реабілітації — членами мультидисциплінарної реабілітаційної команди;
- встановлення реабілітаційного діагнозу, складання індивідуального реабілітаційного плану та програм терапій фахівцями з реабілітації — членами мультидисциплінарної реабілітаційної команди;
- інструментальні та лабораторні обстеження (для стаціонару);
- фізіотерапевтичні, ерготерапевтичні, логопедичні заняття (за потреби);
- надання психологічної допомоги;
- цілодобовий медсестринський догляд (у стаціонарі);
- знеболення на всіх етапах, цілодобовий доступ до знеболювальних;
- лікарські засоби з Нацпереліку, медвироби та витратні матеріали, необхідні за стандартами (для стаціонару);
- навчання пацієнта та родини догляду, профілактиці ускладнень і дотриманню рекомендацій;
- харчування у стаціонарі.

У медичному або реабілітаційному закладі ветеран/ветеранка може отримати інформацію про алгоритм забезпечення протезом.

Мультидисциплінарна реабілітаційна команда надає роз'яснення щодо реабілітації, функціональних обмежень і подальших дій, а заклад — координує взаємодію з іншими установами для своєчасної підтримки.

Як знайти заклад із договором з НСЗУ:

- через дашбورد: <https://cutt.ly/Ve68r1ZT>
- за телефоном контакт-центру НСЗУ: 16-77

У разі відмови у безоплатній допомозі:

- зверніться до адміністрації закладу
- повідомте до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77 або через сайт: <https://cutt.ly/5eb9XKbN>

Зверніть увагу. Вартість медичних виробів для протезу-



Національна служба
здоров'я України



**РЕАБІЛІТАЦІЯ –
КЛЮЧОВИЙ ЕТАП ВІДНОВЛЕННЯ
ПІСЛЯ АМПУТАЦІЙ**

вання та постійних допоміжних засобів реабілітації (ДЗР) не включається до тарифів Програми медичних гарантій, оскільки їх закупівля фінансується за рахунок коштів інших цільових програм державного та місцевих бюджетів, а також інших джерел, не заборонених законодавством. Водночас медична складова — організація забезпечення, підбір, налаштування, виготовлення, надання ДЗР у тимчасове користування на період проходження реабілітації, а також підготовка пацієнта до протезування, підбір первинного (тренувального) протеза та навчання користуванню ним — є невіддільною частиною реабілітаційного процесу і повністю покривається тарифами НСЗУ.

Нагадуємо, Програма медичних гарантій є універсальною і має на меті забезпечити всіх громадян доступними та безоплатними медичними послугами, незалежно від соціального статусу чи місця проживання.

ТОЧКА ЗОРУ

Протипухлинні дієти: небезпечний міф, який забирає у пацієнтів час

Тема «лікувального харчування при раку» є тією одвічною, яка виникає практично на кожній консультації у онколога будь-якого профілю. І хірурги тут не є виключенням. Особливо популярними стали так звані «протипухлинні дієти», які обіцяють зупинити ріст пухлини або навіть повністю вилікувати захворювання.

Однак публікації в авторитетних медичних журналах, таких як The Lancet, підкреслюють: подібні підходи не лише неефективні, а й можуть бути небезпечними.

Звідки беруться міфи. Найчастіше ідеї «лікування раку дієтою» просувають люди без медичної освіти або з поверхневими знаннями.

Вони активно використовують наукові терміни, створюючи ілюзію компетентності.

Продовження на наступній сторінці





ТОЧКА ЗОРУ

Початок на попередній сторінці

Основні концепції, які вони пропонують пацієнтам, зазвичай зводяться до двох напрямків:

- «Рак живиться цукром» — отже, потрібно повністю виключити вуглеводи

- «Організм закислений» — отже, потрібно перейти на лужну дієту

Вибір теорії залежить не від доказової медицини, а від переконань конкретного «спеціаліста».

Чому це не працює. Організм людини влаштований значно складніше.

Навіть якщо повністю прибрати вуглеводи з раціону, організм починає виробляти глюкозу самостійно — з білків і жирів.

Цей процес називається гліюконеогенез. У результаті пухлина продовжує отримувати необхідну енергію, а страждає насамперед сам пацієнт.

Лужні дієти також не мають наукового обґрунтування.

Кисотно-лужний баланс крові жорстко регулюється організмом, і харчування практично не здатне суттєво його змінити.

Реальна шкода для пацієнта

- Виснаження організму — особливо на тлі онкологічного захворювання

- Зниження імунітету

- Втрата часу, коли пацієнт відкладає ефективне лікування

- Відмова від доказових методів терапії

Особливо небезпечні суворі безвуглеводні дієти, які фактично призводять до голодування. Для людини з онкологією це може погіршити переносимість лікування та загальний стан.

Самолікування може бути небезпечним для вашого здоров'я.

Дмитро САВЕНКОВ, онкохірург вищої категорії

СЬОГОДЕННЯ

Як зміни клімату впливають на українців у 2026 році

Проблеми довкілля в Україні часто губляться у потоці нагальних загроз та викликів. Але вони не перестають впливати на наше життя, й цей вплив з кожним роком стає все відчутнішим. До Дня довкілля, який в Україні відзначають у третю суботу квітня, розповідаємо, від яких змін в екологічній ситуації безпосередньо залежить здоров'я та безпека українців.

Які ризики становить зростання температури

За останні 30 років середньорічна температура в Україні зросла на 1,5°C — це більше, ніж в середньому по світу. До 2050-х цей показник може збільшитися ще на 1–4°C. На перший погляд, цифри можуть здатися незначними, але таке підвищення температури вже призводить до відчутних змін.

Теплові хвилі — це екстремальні погодні явища, під час яких фіксують аномальне підвищення температури. Через зміни клімату вони стають тривалішими, інтенсивнішими й трапляються частіше.

В Європі у 2022 році було зафіксовано 61 672 смерті, пов'язані з екстремальною спекою, яка спричиняє посилене навантаження на організм через надмірне потовиділення, зневоднення, втрату електролітів та порушення терморегуляції.

Звичайна спека також несе загрози. Високі температури сприяють розмноженню бактерій у харчових продуктах. А отже зростають шанси підхопити кишкову інфекцію.

Які хвороби несуть з собою зміни клімату

Підвищення температури та зміни кількості опадів створюють умови для розмноження та виживання у довкіллі комах-переносників збудників інфекційних та паразитарних хвороб. Їхні ареали розширюються, а сезони біологічної активності стають довшими.

Кліщі. Потепління подовжує сезон активності кліщів виду *Ixodes ricinus* з ранньої весни до пізньої осені. Вони є переносниками, наприклад, хвороби Лайма. З 2020 до 2024 в

Україні було зареєстровано 21 368 випадків, а у 2025 році — 6748 випадків, що на 24,2% більше за кількість інфікувань у 2024.

Комарі. Продовження теплого періоду року й підвищення температури сприяють розширенню ареалу комарів роду *Culex* — переносників гарячки Західного Нілу (ГЗН). З південних областей (Запорізька) вони мігрують на північ і схід країни (Полтавська, Київська, Хмельницька області та місто Київ). В Україні з 2020 до 2025 було зареєстровано 137 випадків ГЗН.

Також потепління у південних і прибережних регіонах збільшує період активності комарів роду *Anopheles* — потенційних специфічних переносників малярії. З 2020 до 2025 на малярію в Україні перехворіло 92 людини. В усіх випадках зараження відбувалося за межами нашої країни. Але кліматичні зміни можуть підвищити ризики появи місцевих випадків малярії.

Як зміни клімату можуть погіршити якість питної води

Основне джерело питної води для майже 70% населення України — це річка Дніпро. Вона забезпечує водопостачання великих міст (Київ, Дніпро, Запоріжжя), а також промисловий та аграрний сектори.

Окрім підвищення температури, зміни клімату призводять до збільшення кількості опадів узимку й частих повеней. Це сприяє забрудненню річок та поширенню холери, лептоспірозу, вірусного гепатиту А, ротавірусних та інших інфекцій.

Збройна агресія росії проти України поглиблює проблеми довкілля. Сотні тисяч спалених гектарів лісу, підлив Каховської ГЕС у 2023 році, заміновані території та руйнування інфраструктури тільки погіршують екологічну ситуацію.

Що можна зробити вже зараз

Зміни клімату — це не питання майбутнього, а фактор, що прямо впливає на здоров'я кожного з нас вже сьогодні. Через це міняються умови життя, поширення хвороб і якість ресурсів, від яких залежить наше повсякдення.



СЬОГОДЕННЯ

Живучи в таких умовах, важливо не лише розуміти ризики, а й вчасно адаптуватися до них. Простими діями можна значно зменшити вплив кліматичних змін на власне здоров'я та безпеку.

Під час хвиль спеки:

- пийте достатньо води: не менше 1,5–2 літрів на добу;
- стежте за якістю води. За найменшої підозри до її вигляду чи запаху краще перейти на бутельовану воду;
- у найспекотніші години (з 11:00 до 16:00) уникайте перебування на сонці та обмежте фізичну активність;
- носіть світлий вільний одяг і головні убори, щоб уникнути перегріву;
- відмовтеся від купання у сумнівних водоймах;
- уважно слідкуйте за самопочуттям дітей та людей похилого віку.

На природі:

- використовуйте репеленти (засоби, які відлякують комарів і кліщів);
- у лісах та парках носіть максимально закритий одяг, щоб

обмежити доступ комах до шкіри;

- повернувшись з природи, уважно оглядайте себе, дітей і тварин на наявність кліщів на тілі. Особливу увагу звертайте на складки шкіри та вкриті волоссям ділянки голови;

- більше інформації, як захиститися і що робити після укусу кліща — за посиланням.

Щодо безпеки харчових продуктів:

- ретельно мийте руки та продукти чистою водою;
- вживайте тільки продукти, у якості яких ви впевнені;
- звертайте увагу на умови, в яких виготовляють і продають вуличну їжу;
- будьте обережні з продуктами, що швидко псуються.

Якщо їхня свіжість викликає сумніви — краще викиньте.

Перетворіть ці прості кроки на щоденну звичку, аби подбати про себе та близьких. І пам'ятайте, що усвідомлене ставлення до довкілля і свого здоров'я в умовах сьогодення — це необхідність.

Центр громадського здоров'я

5 фактів про хворобу Паркінсона

Чи завжди хвороба Паркінсона (ХП) супроводжується тремором? Чи існують від неї ліки? У Всесвітній день боротьби з хворобою Паркінсона розповідаємо п'ять неочевидних фактів про цю недугу.

ФАКТ 1: хвороба паркінсона — це більше ніж моторні порушення

Хоча симптоми ХП дійсно включають тремор, м'язову ригідність, уповільнення рухів та застиглість або безвиразність обличчя, це далеко не все.

Немоторні симптоми потребують пильнішої уваги з боку лікарів та дослідників — і отримують її. До цих симптомів належать легкі когнітивні порушення, які можуть виникати вже на ранніх стадіях, деменція, яка частіше розвивається пізніше, тривога та депресія, втома, проблеми зі сном тощо.

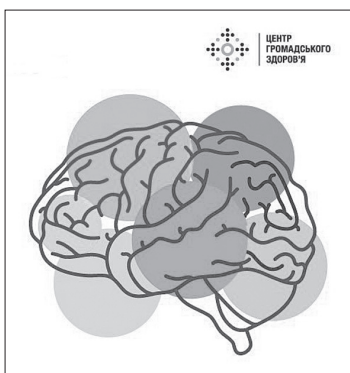
Деяких пацієнтів немоторні симптоми інвалідизують більше, ніж моторні, які є основним напрямком лікування. Обов'язково поговоріть зі своїм лікарем про інші проблеми, щоб усі ваші симптоми було враховано.

ФАКТ 2: ліки від хвороби паркінсона безпечні та ефективні

Леводопа — це основний препарат, який застосовують як терапію при ХП для полегшення стану пацієнтів з моторними симптомами.

Раніше була поширена помилкова думка про токсичність препарату і його вплив на швидкість прогресування хвороби. Цей міф було спростовано кілька десяти років тому в ході кількох клінічних досліджень і встановлено, що стан людей, які приймали леводопу, не погіршився порівняно з тими, хто приймав плацебо. Ба більше, наприкінці дослідження їхній стан покращився, хоча також було виявлено, що тривале застосування леводопи може спричиняти моторні флуктуації (періоди, коли дія препарату слабшає і симптоми повертаються) та дискінезії (мимовільні рухи тіла).

Звісно, леводопа — це не панацея, оскільки поки що ліків для одужання від ХП не існує, проте вона точно ефективна і нетоксична.



ФАКТ 3: у людей з хворобою паркінсона не завжди є тремор

Легко пов'язати тремор із ХП, оскільки це помітний і впізнаваний симптом. Але деякі люди з хворобою Паркінсона ніколи не мають тремору, і навіть ті, у кого він є, не обов'язково мали його на початку захворювання.

ФАКТ 4: крім ліків допомагає рухова активність

Дослідження показують, що регулярна фізична активність — аеробні навантаження, силові тренування або танці — допомагає

покращити рухові функції, рівновагу та якість життя пацієнтів з ХП. Тож залишайтеся якомога активнішими — і порадьтеся з лікарем, який вид активності підійде саме вам.

ФАКТ 5: глибинна стимуляція мозку — дієва терапія, коли ліків недостатньо

Глибинна стимуляція мозку (Deep Brain Stimulation, DBS) — це процедура для якої лікарі встановлюють електроди в мозку, коли ліки вже недостатньо ефективно полегшують моторні симптоми, такі як тремор, ригідність та уповільнення рухів.

Принцип дії DBS дуже схожий на роботу кардіостимулятора, за винятком того, що електроди під'єднуються до мозку, а не до серця.

За останні 20 років глибинна стимуляція мозку стала стандартною процедурою, утім підходить вона не всім і має певні критерії відбору.

Хвороба Паркінсона є складнішою, ніж здається на перший погляд, і торкається мільйонів людей у всьому світі. Чим більше ми знаємо про цю хворобу, тим краще можемо підтримати тих, хто з нею живе: вчасно помітити симптоми й не зводити їх лише до тремору. Якщо у вас або ваших близьких є симптоми, які викликають занепокоєння, зверніться до лікаря. Рання діагностика та комплексний підхід до лікування — це реальний шанс на комфортніше життя з хворобою.

Центр громадського здоров'я



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Тиждень починається з пошуку стійкості, проходить через внутрішні кризи і завершується потужним поштовхом. Це час, коли важливо бути уважним до знаків, чесним із собою і готовим до того, що життя може повернути в несподіваний бік. Усе, що відбувається в ці дні, — не випадковість, а налаштування на новий ритм майбутнього. Однак важливо відпустити те, що заважає рухатися вперед.



ЛЕВ. В особистому житті доведеться переглянути звичний погляд на стосунки. Особливо це стосується сімейних пар із тривалим стажем: партнер може виявляти підвищену активність і наполегливість, що не завжди сприйматиметься легко. У такій ситуації розумніше зайняти гнучкішу позицію і не загострювати конфлікти. Можливі питання, пов'язані з дітьми, зокрема фінансового характеру.



СТРЕЛЕЦЬ. Особисте життя буде не менш насиченим, ніж професійне. Поточні зусилля закладуть основу для майбутніх доходів. Сімейні представники знака потішаться успіхам дітей, можливі зустрічі або поїздки до них, особливо якщо вони живуть в іншому місті або країні. Енергетичний рівень може бути дещо зниженим, особливо в людей із хронічними захворюваннями.



ТЕЛЕЦЬ. Основне завдання тижня — налагодити взаємодію з партнерами і діяти взаєморозуміння зі складних питань. Розбіжності, що виникли раніше, цілком закономірні, проте зараз з'являється можливість вибудувати стійкішу модель співробітництва. Підприємцям і керівникам у цьому процесі помітно допоможуть співробітники: їхня ініціативність і нестандартний підхід відіграють важливу роль.



ДІВА. Тиждень переоцінки головних цілей, визначення нових напрямів, проте шлях до результату буде не найпростішим. Тим, хто планує запуск бізнесу в іншому місті або країні, доведеться зіткнутися з низкою перешкод. Можливі розбіжності з партнерами здалеку або організаційні складнощі. Ці чинники не скасують намічених планів, але потребуватимуть додаткових зусиль і часу.



КОЗЕРІГ. У романтичній сфері посилюється емоційна залученість. Відбувається розвиток контактів із партнерами з інших міст і країн. Очікуються переговори, поїздки та обговорення перспектив співробітництва. Можливий як новий роман, так і поглиблення вже наявних стосунків. Період сприятливий для відкритого вираження почуттів і зближення. Фінансова ситуація помітно поліпшується.



БЛИЗНЮКИ. Фінансова ситуація стабільна: доходи надходять регулярно, а витрати залишаються в межах запланованого. Є ймовірність повернення старих боргів, що додатково зміцнить матеріальне становище. Спільні зусилля дадуть змогу не тільки відновити попередні зв'язки, а й зміцнити їх, а також залучити нових партнерів. Це позитивно позначиться на всіх справах, запланованих на квітень.



ТЕРЕЗИ. У закоханих відбуваються зміни: в одних це повернення до колишніх почуттів, в інших — зміцнення вже наявних стосунків. Водночас ви маєте сильний ресурс для подолання труднощів — упевненість і підтримка з боку союзників. Допомога колег, налаштованих доброзичливо, дасть змогу швидше впоратися із завданнями, що виникають, і спрямувати ситуацію в потрібне русло.



ВОДОЛІЙ. Підприємці та керівники продовжують розв'язувати організаційні та практичні завдання. В одних випадках ідеться про запуск бізнесу в новому регіоні, в інших — про перехід на новий етап після завершення складного періоду. Для найманих працівників актуальним є пошук нових можливостей. Ті, хто нещодавно залишився без роботи, зможуть знайти підходящий варіант.



РАК. Багато подій у професійній сфері. Службовцям важливо виявити гнучкість у спілкуванні з керівництвом і акуратність у діалогах. Особливо це актуально для тих, хто тільки освоюється на новій посаді або отримав додаткові обов'язки. Зараз багато що залежить від дипломатичності та професійного настрою. Тим, хто перебуває у пошуку роботи, тиждень також може принести хороші можливості.



СКОРПІОН. Цей тиждень стане напруженим і водночас результативним. Тим, хто прагне змінити роботу або зміцнити позиції на поточному місці, місяць також дає шанс домогтися бажаного. Можлива ситуація, коли обсяг роботи значно збільшується, а фінансова віддача поки що залишається помірною. Також не є винятком плани, пов'язані з переїздом на нове місце проживання.



РИБИ. Деякі складнощі можливі у спілкуванні з партнерами здалеку: непорозуміння або розбіжності в поглядах. Однак вони не стануть серйозною перешкодою і будуть досить швидко усунуті. Ті, хто переїжджає, паралельно розв'язуватимуть питання, пов'язані з попереднім житлом. Може йтися про купівлю, продаж або інші операції з нерухомістю. Коло спілкування розширюється й оновлюється.



**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 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:
м. Вінниця,
вул. Гетьмана Мазепи, 12-б.
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98.

Підписано до друку: 20.04.2026 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 26 13 16