



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
28 липня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 30 (1082)

Реабілітація — це мистецтво знову навчитися керувати власним тілом

Наше тіло не залишається однаковим протягом життя. Воно змінюється після травми, інсульту, операції, болю, хронічного захворювання. Змінюється з віком. Змінюється після тривалого знерухомлення або навіть після кількох місяців, коли ми неспвідомо починаємо берегти болючу ногу чи руку.

Разом із тілом змінюється й те, як нервова система керує рухом. Саме тому реабілітація — це не просто відновлення сили чи рухливості. Це процес, під час якого людина вчиться по-новому користуватися власним тілом.

Можна уявити, що мозок усе життя працює за певною «картою» тіла. Коли тіло змінюється, стара карта вже не відповідає реальності. Її потрібно оновити. Саме цим і займається реабілітація.

Тому виконати вправу під час заняття — ще не означає навчитися рухатися.

Людина може встати зі стільця після кількох підказок фізичного терапевта, пройти коридором під наглядом або правильно виконати рух у безпечних умовах. Але справжнє питання звучить інакше:

Чи зможе вона зробити це завтра? Самостійно? У власному домі? У своєму звичному житті? Саме тут починається рухове навчання.

Його мета — не просто допомогти виконати рух сьогодні, а навчити нервову систему керувати тілом у різних життєвих ситуаціях.

Іноді для цього потрібно пояснити. Іноді — показати.

Іноді — дати людині самостійно знайти рішення.

Іноді — дозволити помилитися, адже саме помилки часто стають частиною навчання.

Іноді — змінити середовище, зробити завдання простішим або складнішим, зменшити кількість підказок чи перенести заняття зі спортивної зали у простір, який нагадує справжній дім.

Це особливо важливо після інсульту, черепно-мозкової травми чи інших уражень нервової системи. Але ця ж логіка працює і при вікових змінах, після ендопротезування, переломів, хронічного болю чи тривалого періоду малорухливості.

У всіх цих випадках людині недостатньо відновити м'язову силу.

Потрібно навчитися знову координувати рухи, утримувати рівновагу, оцінювати відстань, контролювати власне тіло, розподіляти увагу, відчувати впевненість і безпечно діяти в реальному житті.

Саме тому фізичний терапевт не просто призначає вправи.

Він організовує процес навчання. Добирає завдання, поступово змінює їхню складність, дозує підказки, допомагає нервовій системі сформувати нові способи керування тілом і перевіряє, чи переноситься ця навичка за межі реабілітаційної зали. Адже головний результат реабілітації — не ідеально виконаний рух під час заняття.

Головний результат — коли людина знову може довіряти власному тілу. Коли вона безпечно встає з ліжка, самостійно виходить із дому, підіймається сходами, гуляє з онуками, працює, подорожує, живе.

Реабілітація — це не лише відновлення руху. Це навчання жити в тілі, яке змінюється. І саме здатність нервової системи навчатися знову робить повернення до незалежності можливим.



УКРАЇНСЬКА
АСОЦІАЦІЯ
ФІЗИЧНОЇ
ТЕРАПІЇ



Анонс

2-3 стор.

Для тих, хто доглядає
за пораненими!

3-4 стор.

Про виплату разової грошової
допомоги до Дня Незалежності
України у 2026 році

4 стор.

Пільговий проїзд для окремих
категорій громадян

5-6 стор.

Вперше на Хорольщині —
чемпіонат з рибальства
серед осіб з інвалідністю
та ветеранів війни

6 стор.

Створення обласної мережі
доступних транспортних
засобів

**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!

Українська асоціація фізичної терапії



- Хто проводить ремонт електроскутера?

- Ремонт засобів реабілітації проводиться суб'єктом господарювання за заявкою особи або її законного представника, поданою до територіального відділення Фонду, за формою, затвердженою Мінсоцполітики. На підставі поданої заявки територіальне відділення Фонду протягом трьох робочих днів формує електронне направлення для проведення ремонту.

Особа або її законний представник можуть звернутися із заявкою про проведення післягарантійного ремонту засобу



Ремонт електроскутерів за державний кошт: відповідаємо на поширені запитання

реабілітації за кошти державного бюджету в разі дотримання умов його експлуатації, зазначених у договорі про обслуговування.

- Який сумарний розмір видатків на ремонт та технічне обслуговування засобів реабілітації за весь період експлуатації?

- Сумарний розмір видатків на ремонт і технічне обслуговування засобів реабілітації за весь період експлуатації не може перевищувати 70 відсотків граничної ціни засобу, встановленої Мінсоцполітики на дату подання заявки про проведення ремонту.

При цьому до видатків на ремонт крісел колісних з електроприводом або електроскутерів вартість заміни акумуляторів не включається.

- Коли проводиться гарантійний та післягарантійний ремонт крісел колісних з електроприводом або електроскутерів?

- Гарантійний ремонт крісел колісних з електроприводом або електроскутерів протягом 2 років проводиться суб'єктом господарювання, який забезпечив особу засобом, за рахунок коштів суб'єкта.

Післягарантійний ремонт крісел - проводиться суб'єктом господарювання, якого самостійно обрала особа та уклала договір про обслуговування засобу реабілітації, за рахунок коштів державного бюджету.

Заміна акумуляторів за рахунок коштів державного бюджету проводиться суб'єктом господарювання один раз на два роки, залежно від моделі не більше однієї/двох одиниць.

- Куди подавати документи для заміни допоміжного засобу реабілітації?

- Для заміни засобу реабілітації особа або її законний представник подають заяву про заміну засобу реабілітації в електронній або паперовій формі через:

- орган соціального захисту населення;
- виконавчий орган, центр, територіального відділення Фонду;
- електронний кабінет особи у банку даних;
- електронний кабінет особи на Соціальному порталі Мінсоцполітики.

Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю



Для тих, хто доглядає за пораненими

Довготривалий догляд за пораненими військовими й ветеранами є величезним навантаженням на нервову систему, тіло і психіку доглядальників. Піклуватися в таких умовах про себе – обов'язковий мінімум для відновлення сил і подальшої змоги бути опорою найріднішим.

Разом з громадською організацією "Вільний вибір" ми створили посібник для тих, хто доглядає за пораненими. Тут зібрані пояснення щодо емоційного стану, практичні поради стабілізації та підказки, як давати раду почуттю провини й накопиченню виснаження. Нижче - кілька фрагментів з наших напрацювань.

Стрес має свою динаміку:

- Мобілізація – тремор, прискорене серцебиття, загострена увага.
- Опір – "тримаюся", але зростає втома, дратівливість, безсоння.
- Виснаження – апатія, вигорання, психосоматика, втрата сенсу й емпатії.

Своєчасне розпізнавання стадії важливе для профілактики вигорання.

Постійний контакт із боєм близької людини теж виснажує, навіть якщо ви дуже її любите.

Думки на кшталт "я більше не можу це слухати" чи "хочеться втекти" – це не ознака байдужості. Це сигнал, що нервова система перевантажена.

Суперечливі емоції – це ок.

Любов і роздратування, співчуття і злість, відданість і бажання втекти.

Багато людей намагаються приховувати навіть від себе такі відчуття. Але це нормальна частина людського досвіду, особливо в умовах тривалого стресу.

Чесно дайте собі відповідь:

- Чи відчуваю постійну втому, яка майже не минає?
- Чи стало складніше контролювати емоції?
- Чи хочу втекти або сховатися від ситуації?
- Чи зменшилося коло спілкування?
- Чи відчуваю провини за свої емоції?

Кілька "так" – сигнал, що і вам потрібна підтримка й відновлення.

**Практичні кроки.**

Інструмент № 1 — швидка стабілізація

Вправа “повільний видих”: вдих через ніс → повільний видих через рот, трохи довший за вдих. Повторіть 5–7 разів — тілу приходить сигнал, що небезпека зменшилась.

Вправа “5-4-3-2-1”: назвіть подумки: 5 предметів, які бачите → 4, яких торкаєтесь → 3 звуки → 2 запахи → 1 смак. Це повертає вас момент “тут і зараз”, коли накриває тривога.

Інструмент №2. Перевірка себе

Під час догляду люди часто повністю зосереджуються на потребах близької людини й майже перестають помічати власне тіло.

Тож запитайте себе:

- Чи пила/пив я воду сьогодні?

- Чи їв/ла я щось за останні кілька годин?

- Чи змінювалася/змінював я позу протягом дня?

Опісля можете зробити кілька потягувань, пройтися кімнатою, помасажувати плечі або руки. Турбота про тіло допомагає і емоційному стану.

Інструмент №3. Коли людина закривається

Дайте трохи простору. Скажіть, що ви поруч і готові вислухати, коли людина буде готова. Не тисніть словами на кшталт “ти маєш поговорити”.

Можна сказати: “Я бачу, що тобі зараз важко. Якщо захочеш поговорити — я поруч”. Бажано в цей момент переключитися на власні потреби, а не фіксуватися на переживаннях близької людини.

Правозахисний центр для військових «Принцип»

Про виплату разової грошової допомоги до Дня Незалежності України у 2026 році

Органи Пенсійного фонду України розпочали підготовку до виплати разової грошової допомоги до Дня Незалежності України, адже всі законодавчі вимоги щодо порядку, розміру і механізму здійснення цього процесу у 2026-му році вже визначені, зокрема:

- порядок здійснення разової грошової виплати до Дня Незалежності України затверджено постановою КМУ від 27.11.2023 р. №1396 “Деякі питання соціального захисту осіб, які мають особливі трудові заслуги перед Батьківщиною, ветеранів війни та осіб, що працюють в спеціальних умовах”;

- розміри щорічної виплати встановлені урядовим рішенням від 13.05.2026 р. №602 “Про встановлення розмірів разової грошової виплати до Дня Незалежності України, передбаченої Законами України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту” і “Про жертви нацистських переслідувань”, у 2026 р.”;

- механізм проведення виплати разової грошової допомоги до Дня Незалежності України такий самий, як і торік, — більшості одержувачів допомога надійде автоматично, а деяким необхідно буде звернутися до уповноважених установ і подати відповідні заяви.

Таким чином, як і минулого року, всіх отримувачів фінансової підтримки з боку держави умовно можна поділити на декілька груп. Процедура одержання допомоги буде безпосередньо залежати від приналежності особи до тієї чи іншої групи.

Пенсіонерам, які мають право на таку виплату, грошова допомога буде виплачена у серпні разом із пенсією. Додаткового звернення для цього не потрібно!

Ветеранам війни, які проходять службу / працюють та не є пенсіонерами, кошти будуть спрямовані на рахунки військових частин, установ, організацій, де такі громадяни проходять службу / працюють, на підставі заявок, поданих роботодавцями до Пенсійного фонду. Обов'язковою умовою при цьому є наявність у роботодавця документів про належність зазначених осіб до ветеранів війни. У таких випадках теж виключається необхідність особистих звернень.

Особи, які мають право на виплату, але не які не перебувають на обліку в органах Пенсійного фонду та не проходять службу / не працюють, для отримання допомоги повинні звернутися до сервісних центрів Фонду. Ці люди подають заяву (довільної форми), в якій зазначаються реквізити



ПФУ

Головне управління
Пенсійного фонду України
в Полтавській області

0 800 503 753

044 281 08 70

044 281 08 71

документів, що підтверджують особу; номер банківського рахунка для одержання виплати; реєстраційний номер облікової картки платника податків (за наявності) та реквізити посвідчення особи, яке дає право на отримання грошової виплати.

До заяви додаються копії таких документів (при особистому зверненні — оригінали):

- паспорта громадянина України або тимчасового посвідчення громадянина України;

- посвідчення, що підтверджує відповідний статус особи.

Термін подання заяви на разову грошову виплату до Дня Незалежності України - до 1 серпня поточного року. У разі неможливості звернутися до органів Пенсійного фонду через поважні причини термін подання заяви та отримання допомоги продовжиться до 1 жовтня 2026 р.

Способи подання заяви — традиційні, зокрема:

- особисто до сервісного центру Пенсійного фонду України (адреси сервісних центрів — <https://surl.lu/vopbkn>) або до центру надання адміністративних послуг за задекларованим / зареєстрованим місцем проживання (перебування);

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

- поштою – на адресу Головного управління ПФУ в Полтавській області;
 - онлайн – через вебпортал електронних послуг ПФУ (portal.pfu.gov.ua), з накладанням кваліфікованого електронного підпису.

Розміри виплат у нинішньому році залишилися незмінними, зокрема:

- особи з інвалідністю внаслідок війни залежно від групи інвалідності – від 2700 грн до 3100 грн;
- учасники бойових дій, постраждали учасники Революції Гідності – 1000 грн;
- особи, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною

– 3100 грн;

- члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, а також дружини (чоловіки) померлих осіб з інвалідністю внаслідок війни і учасників бойових дій – 650 грн;

- учасники війни та колишні в'язні концтаборів, особи, яких було насильно вивезено на примусові роботи – 450 грн.

Отже, від юридичних та фізичних осіб, дотичних до процесу оформлення та виплати разової грошової допомоги до Дня Незалежності України, залежатиме своєчасність одержання коштів людьми, що у різні часи стали на захист нашої держави.

Головне управління ПФУ в Полтавській області

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Пільговий проїзд для окремих категорій громадян

Забезпечення пільгового проїзду для окремих категорій громадян є однією з важливих державних соціальних гарантій, передбачених законодавством України.

Водночас у Полтавській області, окрім державних пільг, діє додаткова соціальна гарантія для пільгових категорій громадян — компенсація вартості проїзду автомобільним транспортом на міжміських і міжобласних автобусних маршрутах загального користування за рахунок коштів обласного бюджету.

Полтавська область є однією з небагатьох в Україні, де з 2016 р. впроваджено механізм адресного відшкодування вартості фактично здійснених поїздок на міжміських та міжобласних автобусних маршрутах загального користування.

Реалізація цих заходів здійснюється в рамках Комплексної програми соціального захисту населення Полтавської області і перебуває на постійному контролі Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОВА. Про стан реалізації Департамент постійно інформує Полтавську ОВА та Полтавську облраду.

Також налагоджено конструктивний діалог із громадськими організаціями для вдосконалення та розширення механізмів надання соціальної підтримки.

Згідно з програмою пріоритетним залишається виконання законодавства щодо надання пільги при первинному зверненні під час оформлення квитка в касі або безпосередньо у водія.

За інформацією Управління інфраструктури Полтавської ОВА, тільки за поточний рік реалізовано 19,3 тис. пільгових квитків для проїзду на міжміських внутрішньо- та міжобласних автобусних маршрутах на загальну суму 6 млн 362,0 тис. грн.

Право на компенсацію вартості квитка, відповідно до діючого в області на постійній основі порядку, мають такі пільгові категорії громадян:

- особи з інвалідністю внаслідок війни;
- особи, які супроводжують осіб з інвалідністю внаслідок війни I групи;
- учасники бойових дій;
- постраждали учасники Революції Гідності;
- члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни;
- члени сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України;
- діти з багатодітних сімей;
- особи з інвалідністю та діти з інвалідністю (з 1 жовтня по 15 травня);
- особи, які супроводжують осіб з інвалідністю I групи або

дітей з інвалідністю (з 1 жовтня по 15 травня);

- батьки військовослужбовців, які загинули, померли чи пропали безвісти під час проходження військової служби;
- військовослужбовці, які стали особами з інвалідністю внаслідок захворювання, пов'язаного з проходженням військової служби.

Сума компенсації визначається залежно від відсотка пільгової знижки, на яку має право заявник згідно з соціальним статусом (100% або 50%), та вартості квитка.

Відшкодування вартості проїзду здійснюється у разі, якщо пільговик не отримав пільгову знижку при придбанні квитка.

Механізм отримання компенсації простий. Для цього необхідно протягом 12 місяців із дня поїздки звернутися із заявою до управління соціального захисту населення районної військової адміністрації чи виконавчого органу міської ради або територіальної громади. Для заповнення заяви знадобляться: паспорт, пільгове посвідчення та оригінали квитків.

Компенсація виплачується на особовий рахунок у банківській установі або через відділення поштового зв'язку.

У 2026 р. за рахунок коштів обласного бюджету вже здійснено 1 654 виплати на загальну суму 1 млн 649,4 тис. грн.

Такий механізм забезпечує реалізацію права громадян на пільговий проїзд, а також гарантує адресність, доступність і прозорість надання соціальної підтримки.





РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Кожен апарат — щонайменше вісім безоплатних КТ щодня

За умовами пакета «Профілактика, діагностика, спостереження та лікування в амбулаторних умовах» кожен заклад має першочергово забезпечити на одному КТ-апараті щонайменше вісім досліджень протягом робочого дня за електронними направленнями — безоплатно для пацієнтів.

Коли це щоденне навантаження забезпечують усі заклади, які мають договір із НСЗУ, потік пацієнтів розподіляється між надавачами, а черги на КТ не накопичуються. Відповідно до своїх потужностей заклад може проводити більше обстежень, проте вісім безоплатних КТ - це обов'язковий обсяг, який має бути забезпечений першочергово.

Організація планового запису - ще одна умова договору з НСЗУ. Обов'язок закладу забезпечити прозорий порядок формування черги та актуальні номери телефонів, щоб пацієнт знав, як записатися на КТ та коли є найближча вільна дата.

Не знаєте, в яких закладах проводять КТ за Програмою медичних гарантій?

Нагадуємо, нещодавно НСЗУ запустила дашборд «Статистика проведених обстежень з візуалізації (КТ/МРТ) в ЕСОЗ». Він слугує орієнтиром для пацієнтів та допоможе знайти заклади поруч і зрозуміти, куди можна звернутися, щоб пройти КТ-діагностику. Після вибору закладу необхідно зателефонувати та уточнити найближчу вільну дату безпосередньо в лікарні.

Якщо виникли труднощі із записом на КТ, отриманням інформації чи доступом до послуги - про це необхідно повідомити НСЗУ.



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Вперше на Хорольщині – чемпіонат з рибальства серед осіб з інвалідністю та ветеранів війни

24 липня на мальовничому березі річки Сула поблизу села Мусіївка вперше в історії Хорольської громади відбувся обласний чемпіонат з рибальства серед осіб з інвалідністю та ветеранів війни.

Організатором заходу виступив Полтавський регіональний осередок Громадської організації «Всеукраїнська організація "Союз осіб з інвалідністю України"» на чолі з Сергієм Чумаком, за сприяння Полтавського обласного центру «Інваспорт».

Особливу роль в організації заходу відіграла громадська організація «Люди з інвалідністю «Мусіївка. Безмежність», яку очолює Римма Махно. Завдяки її ініціативності та клопотанню було завчасно підготовлено місце проведення змагань: до річки прогорнули оновлену дорогу, розчистили значну прибережну територію, яка в майбутньому може



використовуватися як літній тентовий табір для проведення подібних заходів.

У чемпіонаті взяли участь понад 50 спортсменів із Лубенської, Семенівської, Полтавської, Хорольської, Мусіївської та Шишацької громад. Для всіх присутніх це була не лише спортивна подія, а й чудова нагода поспілкуватися, відпочити душею, знайти нових друзів та відчувти підтримку й турботу.

Із теплими словами привітання до учасників звернулися Хорольський міський голова Сергій Волошин, староста Мусіївського старостинського округу Юлія Шикова, депутат Хорольської міськради Олександр Кучер, керуюча справами (секретар) виконкому Галина Козлова, представник ТОВ «Астарт Прихоролля» та голова ПРО ГО «Всеукраїнська організація "Союз осіб з інвалідністю України"» Сергій Чумак.

У своїх виступах вони побажали учасникам гарного настрою, вдалого улову та чесної боротьби, наголосивши, що кожен із присутніх є прикладом мужності, витримки та незламної сили духу. Саме такі люди надихають своїм життєвим оптимізмом і доводять, що жодні обставини не можуть стати на заваді активному та повноцінному життю.



Продовження на наступній сторінці



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Початок на попередній сторінці

Окремо гостям побажали, щоб Хорольщина стала місцем, куди завжди хочеться повертатися, адже наша громада щиро відкрита до нових зустрічей, дружнього спілкування та проведення подібних заходів у майбутньому.

До заходу також долучилася голова Хорольського осередку ГО ВО СОІУ Тетяна Петраш, яка постійно підтримує людей з інвалідністю, сприяє реалізації їхніх ініціатив та активній участі в громадському житті.

Приємним доповненням до чемпіонату стали подарунки – рибальські вудки та смачні гостинці, які подарували учасникам ще більше позитивних емоцій і гарних спогадів.

Від імені організаторів Сергій Чумак висловив щиру подяку Хорольській міськраді, Полтавському обласному центру «Інваспорт», депутатам міськради, ТОВ «Астарта Прихоролля», громадській організації «Люди з інвалідністю. Мусіївка. Безмежність.» та всім, хто долучився до організації чемпіонату, підготовки локації, підтримки учасників і створення теплої, дружньої атмосфери. Цей чемпіонат став яскравим прикладом того, як спільними зусиллями громадських організацій, місцевої влади, партнерів та небайдужих людей можна створювати простір, де кожен відчуває підтримку, повагу та можливість бути активною частиною суспільства

За інформацією Хорольської міської ТГ

Конференція рад безбар'єрності громад Буковини

Як зробити так, щоб безбар'єрність стала частиною життя кожної громади? Які дії для цього потрібні з боку самоврядування громади й громадськості? Які є приклади для натхнення?

Саме про це говорили учасники Конференції рад безбар'єрності громад Буковини. Уже втретє вона об'єднала громади області, а цього року до роботи долучилися представники 13 територіальних громад.

Чернівецька, Глибоцька та Кам'янецька громади поділилися своїм досвідом створення маршрутів безбар'єрності: з чого починали, які рішення вже працюють і що може стати корисним для інших.

Важливою була відверта розмова про труднощі, зокрема – нестачу фінансування, дефіцит фахівців і підрядників, потребу в експертному супроводі громад.

Разом учасники обговорили, як планувати маршрути безбар'єрності так, щоб вони враховували досвід людей, які користуватимуться ними щодня: людей з інвалідністю, ветеранів, людей старшого віку, батьків із маленькими дітьми, громадських організацій та бізнесу. Такі зустрічі на рівні областей допомагають близьким за умовами громадам обмінюватися досвідом, а також знаходити рішення, які можна втілювати вже сьогодні.

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



СЬОГОДЕННЯ

Створення обласної мережі доступних транспортних засобів

Днями, після довгої перерви, запрацювала транспортна комісія, яка видає ліцензії на транспортне обслуговування маршрутів обласного підпорядкування.

Добре, що перевізники матимуть упевненість в тому, що їх маршрут стабільно закріплений і думатимуть над тим, як покращити обслуговування пасажирів. В цьому кейсі розглядалися тільки 23 (в основному ближні) маршрути для 11 перевізників.



Особисто мене потішив один важливий факт: на маршруті 16М/27 Полтава АС-1 - Кременчук через Глобине, Градизьк підприємцем В. Новохатка буде експлуатуватися автобус, що пристосований до перевезення осіб з інвалідністю з важкими ураженнями.

Можна казати, що розпочався дуже важливий процес створення обласної мережі доступних транспортних засобів для забезпечення виконання Національної стратегії по створенню безбар'єрного простору в Україні до 2030 р. У тому, що він може бути тут прискорений свідчать і позитивні зміни в законодавчих актах, що відбулися в липні цього року.

Тепер перевізник, що надає пристосований транспорт, буде мати додаткові бали, щоб виграти той чи інший маршрут у конкурента, а це спонукатиме до купівлі саме таких транспортних засобів. Віримо в те, що цей процес незворотній і будемо докладати до нього максимум зусиль.

Сергій ЧУМАК, голова ПРО ГО ВО СОІУ, амбасадор безбар'єрності

ТОЧКА ЗОРУ

Рівні можливості для складання іспиту на рівень володіння державною мовою

Є речі, які ми майже не помічаємо, поки вони доступні. Можливість скласти іспит, отримати державну послугу, прочитати інформацію, зрозуміти її зміст. Для більшості це звичні речі, які не потребують жодних зусиль. Але для людини, яка стикається з бар'єрами, саме вони часто визначають, чи зможе вона реалізувати своє право.

Саме тому безбар'єрність — це не окремі рішення, а системна робота, яка охоплює простір, послуги, комунікацію і мову.

Національна комісія зі стандартів державної мови працює над тим, щоб люди з інвалідністю мали рівні можливості, зокрема — для складання іспиту на рівень володіння державною мовою. Для цього розроблено спеціальні умови, підготовлено адаптовані матеріали жестовою мовою та шрифтом Брайля. Упродовж 2025–2026 рр. Комісія забезпечила такі умови вже для понад 50 людей із порушеннями слуху, зору, мовлення та фізичними порушеннями.

Ще один важливий напрям роботи — мова, якою ми говоримо про безбар'єрність. У законодавстві та офіційних документах досі можна зустріти застарілі, суперечливі або некоректні терміни. Саме тому триває робота над державним стандартом «Термінологія безбар'єрності».

Комісія також долучається до професійних дискусій про



безбар'єрну комунікацію, підтримує розвиток державної політики у цій сфері та мистецький проєкт «Безбар'єрність — це коли можеш за словами бачити людину», створений у межах ініціативи Першої леді України Олени Зеленської «Без бар'єрів».

Безбар'єрність стає реальністю тоді, коли людина може скористатися своїми правами без зайвих перешкод. Іноді для цього потрібен пандус чи доступний сервіс. Іноді — кілька правильно підібраних слів. Але в обох випадках ідеться про одне: повагу до людини та її гідності.

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

Обережно: ультрафіолетове випромінювання

Разом із теплом і вітаміном D літнє сонце несе й невидиму загрозу — ультрафіолетове випромінювання. Саме воно стоїть за сонячними опіками, передчасним старінням шкіри й підвищеним ризиком розвитку раку шкіри.

Чому засмагати - погана ідея. Засмага - як у солярії, так і під дією прямого сонячного проміння — це захисна реакція організму на УФ-проміння. У шкірі утворюється меланін, який частково поглинає та розсіює шкідливе УФ-випромінювання, таким чином допомагаючи зменшити подальше пошкодження ДНК та ризик сонячних опіків. Однак цей захист дуже скромний - лише на рівні SPF 2–4 (ефективні креми мають рівень SPF 30+).

До того ж, меланін починає вироблятися лише через 48–72 години після опромінення - тобто коли пошкодження ДНК у клітинах вже відбулося. Тому з кожним епізодом засмаги зростає ризик розвитку раку шкіри.

Як захиститися від агресивного сонячного випромінювання.

1. Уникайте сонця в пікові години. З 11 до 16 години, коли УФ-випромінювання найагресивніше:

2. Користуйтеся сонцезахисним кремом. Для ефективного захисту дорослій людині потрібно щонайменше 30–35 мл крему на все тіло:

- обирайте крем широкого спектра з фактором захисту від сонця SPF 30 або вище;
- наносьте крем на всі відкриті ділянки тіла за 15–30 хвилин до виходу на вулицю;
- оновлюйте захист кожні 2 години, а також після купання та витирання рушником;
- не користуйтеся простроченими кремами.

3. Прикривайте шкіру та голову одягом

4. Захистіть очі — носіть сонцезахисні окуляри. УФ-промені можуть спричинити катаракту (розвивається поступово) й пошкодити рогівку (гостре ушкодження), тому носіть темні окуляри, які блокують 99–100% UVA- та UVB-проміння. Навіть у похмурі дні варто захищати очі, оскільки УФ-проміння проходить крізь хмари.

5. Особливо захищайте дітей. Дитяча шкіра більш чутлива до впливу ультрафіолету, а тяжкі опіки в дитинстві — один із головних факторів ризику меланоми в дорослому житті.

- Подбайте, щоб дитина перебувала в тіні, особливо в спекотні години.

- Немовлятам до 6 місяців сонцезахисний крем не рекомендується. Єдиний захист для них - тінь і легкий одяг.

Коли звертатися до лікаря. Найпомітніші ознаки сонячного опіку: біль і почервоніння в ураженій ділянці; шкіра гаряча на дотик; пухирці з рідиною на шкірі; головний біль, лихоманка; нудота (при сильному опіку).

Зверніться до сімейного лікаря, якщо:

- стан після опіку не починає покращуватися через кілька днів або погіршується;
- пухирці покривають велику частину тіла або з'являються на обличчі, руках чи статевих органах;
- виник сильний набряк у місці опіку;
- є ознаки інфікування в місцях появи пухирців: гній, червоні смуги, посилення болю.

Телефонуйте 112 або 103, якщо є лихоманка, втрата свідомості, ознаки зневоднення (сухість у роті, відсутнє або рідке сечовипускання), багаторазове блювання.

Центр громадського здоров'я



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Ситуації складаються так, що ви відчуваєте внутрішній порив діяти сміливіше. Навколишнє середовище реагує на вашу ініціативу, і багато що починає рухатися швидше. Це гарний момент для кроків, які вимагають рішучості та чіткого наміру. Особиста траєкторія виходить на перший план.



ЛЕВ. Обставини підсилюють вашу здатність впливати на те, що відбувається. Ви відчуваєте впевненість і готові проявити себе яскравіше, ніж зазвичай. Це сприятливий час для кроків, які вимагають лідерства, ініціативи та чіткого напрямку. Сила самовираження виходить на перший план, і оточення реагує на вашу впевненість.



СТРЕЛЕЦЬ. Цей тиждень сприятливий для рішень, які відновлюють психологічний комфорт. Ви легко підбираєте потрібні слова, швидко домовляєтесь та відчуваєте, що інформація працює на вашу користь. Ділові зустрічі, переговори, навчання та будь-які завдання, де важлива гнучкість мислення, приносять максимальний ефект.



ТЕЛЕЦЬ. Обставини спонукають до зміцнення того, що вже дає стабільний результат. Ви спокійно вибудовуєте процеси, спираючись на власний темп і уважність до деталей. Це підходить для практичних рішень і кроків, які створюють надійну основу. Орієнтація на власний ритм стає ключовою.



ДІВА. Усе навколо прагне впорядкування, і ви легко наводите лад у справах. Цей період сприятливий для системних рішень, які забезпечують прояснення і заощаджують сили. Ви бачите, що потребує уваги, і спокійно наводите лад у процесах. Раціональне пояснення стає ключовим.



КОЗЕРІГ. Матеріальні та внутрішні ресурси потребують уваги. Ви зможете побачити, що приносить реальну користь, а що є джерелом втрат. Це час стратегічних рішень. Спілкування стає ключовим інструментом просування. Вільний обмін ідеями виходить на перший план.



БЛИЗНЮКИ. Навколо з'являється більше ідей, ніж зазвичай. Спілкування стає живим, насиченим і допомагає швидко рухатися вперед. Підходить для інтелектуальних проєктів та розширення кола інтересів. Інтелектуальна рухливість стає провідною, а вільний обмін ідеями - головним.



ТЕРЕЗИ. Тиждень вияву лідерських якостей та зміцнення позицій. Період дарує натхнення та бажання реалізувати себе у тому, що приносить задоволення. Усе складається найкращим чином для нового творчого кроку. Підходить для проєктів, де важливі естетика, стиль та індивідуальний підхід.



ВОДОЛІЙ. Цей тиждень дарує відчуття прояснення. Ваша власна система пріоритетів стає ключовою. Ви бачите свій шлях без зайвого галасу і готові рухатися далі. Це час для зміни напрямку та перегляду того, що давно потребувало уваги. Індивідуальна свобода виходить на перший план.



РАК. Тиждень зосереджує увагу на внутрішніх ресурсах, сімейних стосунках та романтиці. Ви чітко бачите, що варто зберегти, а що — відпустити. Гарний час для зміцнення особистих кордонів, перегляду зобов'язань та відновлення внутрішньої рівноваги, а також для відновлення гармонії у стосунках.

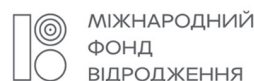


СКОРПІОН. Настав час зміцнити фундамент — емоційний чи побутовий. Це підходить для рішень, які створюють відчуття захищеності та ладу. Глибина стабільності стає центральною. Дім, сім'я та особистий простір виходять на перший план. Люди, що вас оточують, створюють атмосферу захищеності.



РИБИ. Гарний час для того, щоб відпустити зайве та відновити внутрішні сили. Підходить для відпочинку, роботи з тишею, інтуїцією та глибинними станами. Внутрішнє оновлення та здобуття свободи стають головними. Найкращий тиждень, щоб підготуватися до нового життєвого повороту.

Випуск підготовлено у межах Проєкту «Імпульс», що реалізовується Міжнародним фондом «Відродження» та Фондом Східна Європа за фінансування Норвегії (Norad) та Швеції (Sida). Зміст матеріалу не обов'язково відображає позицію Міжнародного фонду «Відродження», Фонду Східна Європа, Уряду Норвегії та Уряду Швеції.



**Газета
«Сила духу»**

Ідентифікатор медіа: R30-05272
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: 27.07.2026 р.

Тираж: 4570 шт.

Замовлення: № 26 13 30