



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
1 вересня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 35 (1087)

5 цифрових можливостей у медицині, якими українці можуть користуватися вже сьогодні

Цифровізація медицини — це не лише про технології. Це про те, щоб витратити менше часу на папери, черги та зайві візити.

Розповідаємо про 5 можливостей, які вже працюють для українців у сфері здоров'я.

1. Обрати лікаря та подати декларацію онлайн

У Кабінеті пацієнта можна знайти лікаря первинної медичної допомоги, подати йому декларацію, переглянути чинну декларацію та за потреби оновити свої персональні дані.

2. Отримати е-Рецепт на ліки, у деяких випадках — дистанційно

Якщо ви проходите тривале лікування, зокрема через хронічне або рецидивуюче захворювання, лікар може сформувати е-Рецепт дистанційно. Але це не означає «рецепт без лікаря». В ЕСОЗ мають бути зафіксовані необхідні медичні записи, на підставі яких лікар приймає рішення про призначення. Якщо потрібен огляд чи додаткові обстеження — лікар запросить вас на очний огляд.

3. Порівняти ціни на призначені ліки

Отримали е-Рецепт? За потреби попросіть лікаря надрукувати інформаційну пам'ятку. У ній є QR-код: відскануйте його телефоном і перейдіть до Національного каталогу цін. Там можна побачити до 3 найбільш економічно вигідних варіантів ліків із тією самою діючою речовиною, формою та дозуванням.

Зараз можливість поширюється на всі лікарські форми однокомпонентних рецептурних ліків, ціни на які задекларовані в каталозі: від таблеток і капсул до сиропів, крапель, мазей та розчинів для ін'єкцій.

4. Отримати медичний висновок про тимчасову непрацездатність без паперової тяганини

Після огляду лікар формує медичний висновок про тимчасову непрацездатність в ЕСОЗ. Далі інформація автоматично передається до Пенсійного фонду, де на його підставі формується е-Лікарняний.

Без печаток, підписів і паперових листків непрацездатності.

5. Скористатися послугою «Малятко завдяки медичному висновку про народження

Після народження дитини лікар формує в ЕСОЗ медичний висновок про народження. Батьки отримують його номер — і можуть використати його для подання заяви на комплексну послугу «Малятко».

А після отримання свідоцтва про народження дані про дитину передаються між державними системами, зокрема для реєстрації маленького пацієнта в ЕСОЗ. Надалі це спрощує подання декларації педіатру або сімейному лікарю.

Менше зайвих візитів. Більше часу на себе та близьких.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Анонс

2 стор.

Новий очільник Міністерства у справах ветеранів відвідав Полтавщину

3-4 стор.

Реабілітація та підтримка дитини та родини у перші роки життя

5-6 стор.

Міфи про діабет II типу, які заважають вчасно виявити хворобу

6 стор.

Рекреаційний спорт — стимул до звершень

6-7 стор.

У Вінниці буде більше амбасадорів безбар'єрності!

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!

Коли в команді працює людина з інвалідністю, у колег може виникати питання: що їм потрібно знати, щоб комфортно й ефективно працювати разом?



Насправді для цього не потрібно знати діагноз, історію травми чи інші особисті подробиці. Значення має інформація, яка безпосередньо стосується спільної роботи та взаємодії.

Наприклад, співробітнику може бути потрібен інший графік, додаткові перерви, адаптоване робоче місце або певні зміни в організації процесів. Команді важливо розуміти, як це впливає на спільну роботу, але причини таких рішень не обов'язково мають бути відомі всім.

Тому бізнесу варто заздалегідь визначити:

- яку інформацію потрібно обговорити безпосередньо зі співробітником, щоб організувати необхідні умови;
- що має знати керівник для планування роботи;
- що справді потрібно знати команді для ефективної взаємодії;
- якою особистою інформацією людина готова ділитися з колегами.

Важливо, щоб рішення про розкриття особистих деталей не ухвалювалися замість самого співробітника. Якщо певну інформацію планують повідомити команді, це варто попередньо погодити з людиною.

Такий підхід допомагає зберегти баланс: не робити інвалідність центральною темою взаємодії, але водночас не ігнорувати потреби, які справді мають значення для роботи.

Protez Hub

Новий очільник Міністерства у справах ветеранів відвідав Полтавщину

26 серпня мені випала нагода зустрітися та поспілкуватися із новим Міністром у справах ветеранів України Віталієм Кімом, який відвідав Полтаву з робочим візитом.

Ця зустріч видалась доволі вдалою відразу двох причин: спілкування з цікавою особистістю + пан Віталій наразі є одним ключових гравців, від якого залежить фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів й успішне виконання нашого проєкту «Повернення до життя».

Наразі Міністр робив огляд закладів, що дотичних до надання психологічної допомоги, юридичних та адміністративних консультацій, а також допомоги з працевлаштуванням і документацією безпосередньо під час лікування та реабілітації військових і ветеранів.

Під час зустрічі були обговорені питання доступності медичних послуг, підтримки ветеранського бізнесу та спрощення державних процедур.

Маючи змогу, як представник преси, поставити пану Віталію кілька питань, я не зміг не поцікавитися його баченням роботи в напрямку фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів. Його відповідь пролунала доволі оптимістично. Віталій Кім розповів, що він з дитинства знає про рекреаційний спорт не опосередковано, бо сам ним займався багато років. Тож його сприяння буде максимальним.

Мій лист-звернення до нього був прийнятий помічником із обіцянкою, що на нього відреагують. Тому є сподівання, що громадські організації осіб з інвалідністю також будуть включені до цього процесу. Уже завтра буде спільний захід із ветеранами по рекреаційних видах спорту. А ми продовжуємо рухатися у вибраному напрямку разом, адже «Добрий вечір, ми з України!»



Зустріч із Віталієм Кімом

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

Хто відповідає за медичний виріб після того, як він потрапив на український ринок?

Коли ми купуємо тонометр, глюкометр, тест-систему чи інший медичний виріб, не завжди звертаємо увагу на виробника або бренд. Але чи знаєте ви, що за введення кожного такого виробу в обіг в Україні відповідає конкретна юридична особа або фізична особа-підприємець?

Саме для цього функціонує Реєстр осіб, відповідальних за введення медичних виробів, активних медичних виробів, які імплантують та медичних виробів для діагностики in vitro в обіг.

Хто така «особа, відповідальна за введення в обіг»?

Це виробник або його уповноважений представник, який несе функції виробника на території України та відповідає за введення медичного виробу на український ринок та взаємодіє з державними органами щодо його обігу.

Якщо виробник не є резидентом України, його інтереси представляє уповноважена особа в Україні.

Для чого потрібен Реєстр осіб відповідальних за введення медичних виробів у обіг?

Реєстр допомагає забезпечити прозорість інформації про медичні вироби (I класу, I стерильного, I з функцією вимірювання, виробів на замовлення та виробів для діагностики in vitro) та учасників ринку. У ньому містяться відомості про:

- особу, відповідальну за введення виробу в обіг;
- виробника;
- медичний виріб (назва, модель, тип, призначення та інші характеристики);
- декларацію про відповідність, за наявності — сертифікати відповідності та ін.;
- класифікацію медичних виробів відповідно до національних стандартів.

Хто користується Реєстром?

Медичні вироби

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

зроблено з
eHealth



Реєстром користуються:

- виробники та їх уповноважені представники;
- органи з оцінки відповідності;
- Держлікслужба;
- центральні органи виконавчої влади, зокрема Державна митна служба України;
- усі, хто хоче знайти офіційну інформацію про відповідальну особу чи медичний виріб.

Завдяки цифровому формату всі учасники працюють в єдиному інформаційному просторі: подають повідомлення, обмінюються інформацією про документи відповідності та отримують доступ до актуальних даних.

Цифрові державні реєстри — це не лише про електронні сервіси. Це про прозорі правила, відкриту інформацію та сучасну взаємодію між державою й учасниками ринку.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Реабілітація та підтримка дитини та родини у перші роки життя: що передбачає пакет Програми медичних гарантій

Для дітей, які народилися передчасно та/або хворіми, у перші роки життя важливо забезпечити особливу увагу до їхнього розвитку, функціонального стану та індивідуальних потреб. Саме тому Програма медичних гарантій передбачає окремий пакет №25 «Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворіми, протягом перших трьох років життя».

Цей пакет передбачає комплексну реабілітаційну допомогу відповідно до стану та потреб дитини. Реабілітаційна допомога може надаватися амбулаторно, стаціонарно та/або за місцем перебування дитини, а за необхідності — із використанням засобів телемедицини. Отримувати послуги можна незалежно від місця реєстрації або проживання дитини.

Що передбачає пакет

Допомога розпочинається з первинного огляду та консультацій фахівців мультидисциплінарної реабілітаційної команди. Проводиться комплексне функціональне обсте-

ження із застосуванням міжнародних стандартизованих шкал, тестів та опитувальників, оцінюється розвиток дитини, а за потреби проводиться скринінг на виявлення ознак розладів аутистичного спектра.

За результатами оцінювання формується індивідуальний реабілітаційний план із визначенням цілей для дитини та родини. Надалі команда регулярно оцінює прогрес і, відповідно до змін функціонального стану дитини, коригує план та визначає подальший реабілітаційний маршрут.

У межах пакета передбачені необхідні лабораторні та інструментальні обстеження відповідно до медичних потреб і галузевих стандартів. Також дитина може отримати консультації лікарів інших спеціальностей відповідно до її стану та діагнозу, оцінювання болю та своєчасне знеболення за наявності показань, оцінювання нутритивного статусу та його корекцію у разі порушень.

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

Реабілітація — це не лише заняття

Послуги надають фахівці мультидисциплінарної реабілітаційної команди. Залежно від потреб дитини до допомоги можуть бути залучені лікарі з фізичної та реабілітаційної медицини, педіатри, дитячі неврологи, фізичні терапевти, ерготерапевти, психологи, терапевти мови та мовлення, медичні сестри та інші фахівці.

Важливою частиною допомоги є робота з родиною. Батькам, доглядачам або іншим законним представникам надають інформацію про особливості догляду за дитиною, її розвиток, запобігання можливим ускладненням та виконання рекомендацій реабілітаційної команди. Передбачений також психологічний супровід батьків.

За потреби фахівці підбирають і налаштовують допоміжні засоби реабілітації та навчають родину користуватися ними у природному для дитини середовищі. Якщо дитині необхідна спеціалізована медична допомога в іншому закладі, команда організовує відповідне направлення.

Результати та масштаби програми за даними ЕСОЗ

За даними Електронної системи охорони здоров'я, у 2026 р. за пакетом «Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими, протягом перших трьох років життя» медичну допомогу отримали 13,39 тис. пацієнтів по всій Україні.

Загалом за договорами з НСЗУ надано 211,9 тис. послуг. До надання допомоги були залучені 158 надавачів медичних послуг у різних регіонах України.

За надані у 2026 р. послуги за цим пакетом НСЗУ здійснила оплату закладам на загальну суму 183,66 млн грн. Ці по-

казники демонструють масштаб надання реабілітаційної допомоги дітям у межах Програми медичних гарантій та доступність такого напрямку в різних регіонах України.

Як отримати допомогу

Підставою для отримання послуг за цим пакетом є направлення лікаря первинної медичної допомоги, якого обрано за декларацією, направлення лікуючого лікаря або перекладення з іншого закладу охорони здоров'я.

Послуги за пакетом є безоплатними для пацієнта за умови отримання їх у закладі, який має відповідний договір з НСЗУ.

Як знайти заклад, де надають допомогу

Для пошуку закладу охорони здоров'я, який надає послуги за відповідним пакетом Програми медичних гарантій, можна скористатися «Електронною картою місць надання послуг за програмою медичних гарантій».

У карті можна обрати необхідний регіон, населений пункт та напрям медичної допомоги, щоб знайти заклади, які надають відповідні послуги за Програмою медичних гарантій, а також переглянути інформацію про місця їх надання.

Підхід до реабілітації передбачає регулярне оцінювання стану дитини та її прогресу, взаємодію фахівців із родиною і послідовне коригування допомоги відповідно до індивідуальних потреб. Це дає змогу формувати безперервний маршрут реабілітації та своєчасно визначати наступні кроки допомоги.

Якщо у медичному закладі вимагають оплату за послуги, лікарські засоби чи медичні вироби, які мають надаватися пацієнтам безоплатно в межах договору з НСЗУ, або безпідставно відмовляють у необхідній медичній допомозі, про це можна повідомити НСЗУ.

ТОЧКА ЗОРУ

Як зробити працевлаштування без бар'єрів частиною звичайного ринку праці: досвід Швейцарії

Під час візиту до Швейцарії ми познайомилися з роботою Асоціації підтримки iPunkt — організації, яка допомагає роботодавцям створювати робоче середовище, у якому люди з інвалідністю можуть повноцінно, ефективно та на рівних брати участь у професійному житті.

Про сам знак iPunkt вже був допис, та зараз я хочу зосередитися на філософії цієї ідеї та її актуальності для України.

Логіка знаку в тому, що залучення людини не відбувається автоматично. Залучення потрібно підтримувати, розвивати й робити видимою. Тому iPunkt не обмежується наданням відзнакою для роботодавця. Організація пропонує консультації для компаній, підтримку, проводить заходи та семінари, працює з публічними комунікаціями.

Сьогодні до мережі iPunkt входить близько 70 організацій. Серед них — малі й великі підприємства, неприбуткові організації та представники публічного сектору, компанії з різних галузей.

Серед прикладів — IKEA у Праттельні, Schweizer Salinen AG, кантон Базель-Штадт та Швейцарський федеральний інститут професійної освіти та навчання (ЕНВ).



За цією системою стоїть Асоціація підтримки iPunkt, у структурі якої працюють виконавча рада, секретаріат, комітет з маркування та регіональні дорадчі ради. Така організація дозволяє поєднувати загальні стандарти з розумінням потреб конкретних регіонів.

Є ще один важливий момент — погляд на людей з інвалідністю як на реальний кадровий потенціал.

ТОЧКА ЗОРУ

За даними, представленими iPunkt, загальна чисельність робочої сили в економіці Швейцарії становить близько 5 мільйонів людей. Офіційна статистика StatCH оцінює кількість людей з різноманітними порушеннями приблизно у 1,8 мільйона. Серед них близько 480 тисяч отримують виплати IV, а у вужчій категорії отримувачів пенсії IV — близько 354 тисяч.

Ці цифри добре показують масштаб потенціалу, який може залишатися поза ринком праці, якщо роботодавець бачить передусім обмеження і утруднення людини, а не її професійні можливості.

В iPunkt багато говорять саме про те, як змінити цей погляд. І це можна побачити через історії самих працівників. Наприклад, Мануель Мартін після пережитого професійного вигорання зміг відновитися та успішно працює на новій посаді в компанії зі знаком iPunkt. Його історія має просту назву: «Здаватися — не варіант».

В зустрічі брав участь Ніколя, який після травмування і тривалого відновлення мав знайти свій шлях до роботи. Він розповідав про програми реабілітації, підтримки, навчання в університеті і кар'єрного коучингу, а також як все це допомогло йому почати працювати спочатку на 20% зайнятості в

ролі асистента, потім на 40%, а зараз він працює в компанії співробітником на 80 % зайнятості. При чому має гнучкий графік і можливість поєднувати онлайн і офлайн формати роботи, адже бувають дні, коли він відчуває що краще працювати із дому. Але все відбувається за двосторонньої згоди його і його керівника.

Для України цей досвід цікавий передусім тим, що показує: інклюзивний ринок праці потребує не окремих добрих ініціатив, а цілої екосистеми. Потрібні роботодавці, які готові змінювати робоче середовище, організації, які можуть їх підтримати, зрозумілі критерії та інструменти оцінювання, професійний діалог і видимість тих компаній, які вже роблять такі зміни.

Український ринок праці зараз особливо потребує залучення кожної людини, яка хоче й може працювати. Тому досвід iPunkt варто вивчати не для того, щоб просто перенести швейцарський знак чи назву програми в українській реальності, а щоб зрозуміти механізми, які допомагають перетворювати інклюзію з декларації на щоденну практику роботодавців.

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

СЬОГОДЕННЯ

Міфи про діабет II типу, які заважають вчасно виявити хворобу

За оцінками дослідників, у 2023 році лише трохи більше ніж половина людей з цукровим діабетом віком від 15 років знали про свій діагноз (55,8%). Цукровий діабет II типу (ЦД 2 типу) на ранніх етапах часто перебігає безсимптомно, тому людина може тривалий час — іноді роками — не підозрювати про хворобу. Тому важливо проходити скринінг і знати про фактори ризику. Утім, поширені упередження щодо діабету II типу можуть заважати своєчасному зверненню до лікаря.

Цукровий діабет II типу не виникає просто «через солодке»

Надмірне споживання цукру на пряму хворобу не спричиняє, але може сприяти набору зайвої ваги — а вона є одним із факторів ризику розвитку ЦД 2 типу.

Розвиток ЦД 2 типу пов'язаний з тим, як організм регулює рівень глюкози в крові. У людей з цією хворобою клітини втрачають чутливість до інсуліну — цей стан називають інсулінорезистентністю. Через це глюкоза накопичується в крові замість того, щоб перетворюватися на енергію.

Надмірна маса тіла та ожиріння не єдині фактори ризику

Надмірна маса тіла та ожиріння є важливими факторами ризику розвитку ЦД 2 типу, але вони не єдині. Окрім ваги також впливають:

- вік — ЦД 2 типу може розвинути в будь-якому віці, але ризику зростають після 45 років;
- низька фізична активність;
- куріння підвищує ризик розвитку ЦД 2 типу приблизно на 30–40%;
- стрес — під впливом тривалого стресу гормональні зміни в організмі можуть підвищувати рівень цукру в крові та викликати інсулінорезистентність, що з часом може призвести до розвитку ЦД 2 типу;



- випадки ЦД 2 типу серед близьких родичів;
- синдром полікістозних яєчників у жінок;
- відсутність контролю предіабету — стану, коли рівень глюкози вищий за норму, але ще не відповідає критеріям діабету.

Ніколи не «зарано» думати про профілактику

Для профілактики цукрового діабету II типу:

- підтримуйте здорову вагу: нормальній масі тіла відповідає показник індексу маси тіла (ІМТ) від 18,5 до 25. Розрахувати свій ІМТ можна за допомогою онлайн-калькулятора на сайті ЗНАІМО;
- будьте фізично активними — дорослим рекомендовано щонайменше 150 хвилин на тиждень помірної фізичної активності;
- харчуйтеся збалансовано — дотримуйтеся принципів

Продовження на наступній сторінці



СЬОГОДЕННЯ

Початок на попередній сторінці

тарілки здорового харчування;

- відмовтеся від куріння;
- контролюйте рівень стресу.

Скринінг 40+: рання діагностика діабету

Оскільки цукровий діабет II типу може роками перебігати непомітно, регулярне обстеження — один з найнадійніших способів виявити хворобу на ранньому етапі, ще до появи ускладнень.

Для людей віком від 40 років в Україні діє державна програма «Скринінг здоров'я 40+». Вона допоможе виявити ризики розвитку або ранні ознаки діабету, адже під час обстеження лікар проведе:

- вимірювання маси тіла, зросту, окружності талії та визначить ІМТ;

- оцінку факторів ризику: рівня фізичної активності, сімейного анамнезу, куріння тощо;

- визначення симптомів, які можуть свідчити про ЦД 2 типу;

- аналіз крові на глікований гемоглобін (HbA1c).

Пройти обстеження в рамках програми Скринінг 40+ можна безкоштовно. Якщо вам виповнилося 40 років, ви можете подати заявку в Дії або через ЦНАП. Проходити обстеження можна в державних, комунальних і приватних медичних закладах у різних регіонах України

Центр громадського здоров'я

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Рекреаційний спорт – стимул до звершень

В Полтаві 27 серпня на третьому міському пляжі в забудові «Річковий дворик» відбулися комплексні спортивні змагання з рекреаційних видів спорту серед людей з інвалідністю. Захід проводився за ініціативою Полтавського регіонального осередку Громадської організації «Всеукраїнська організація Союз осіб з інвалідністю України» і Котелевського та Ланнівського

осередків ГО людей з інвалідністю та підприємства «Ортопед».

Духовну підтримку учасникам змагань надав військовий і медичний капелан Сергій Сущенко. Після хвилини мовчання і виконання Гімну, прочитав урочисті молитви за Україну, її перемогу, за здоров'я присутніх, повідав трохи про біблейську мудрість та святою водою окропив.

Все сприяло тому, щоб змагання відбулися в піднесеному настрої, дружно та злагоджено. Організації самі визначили суддів по видах змагань. Петанк судив Сергій Гнило-сир, дартс – Жанна Щеголькова, а корнхол – Сергій Чумак. Кожен мав можливість реалізувати свій потенціал. Особливо важливо, що ветерани російсько-української війни мали можливість познайомитися із новими видами спорту і навіть стати в них призерами. Масовими особливо теплими оплесками нагороджували переможця в петанку серед чоловіків Сергія Рибнікова. Є хороші сподівання, що більшість із них будуть приймати участь в наступних таких змаганнях і дехто зможе сам стати організатором майбутніх.

Загалом, захід був орієнтований в основному на них, наших героїчних захисників, які переходять на новий рівень життя. Якщо суспільство не втрачатиме увагу до цих людей - у виграші будуть всі. Особлива подяка Аліні Глуховець, господарці «Річкового дворику», яка надала приміщення для проведення змагань і накрила смачний стіл.

Сергій СРІБНИЙ



У Вінниці буде більше амбасадорів безбар'єрності!

Днями нові амбасадори зустрілися з міським головою Сергієм Моргуновим, щоб обговорити свої пропозиції та подальшу спільну роботу.

До спільноти долучилися люди з різним професійним досвідом - у сфері освіти, реабілітації, молодіжної політики, проектної та просвітницької роботи, фізичної доступності. І це якраз той випадок, коли різний досвід стає перевагою.

Адже безбар'єрність стосується дуже різних ситуацій у житті. Чи зручно дитині навчатися? Чи може людина на кріслі колісному самостійно потрапити до потрібного приміщення? Чи комфортно ветерану повернутися до роботи? Чи враховує міський простір потреби людей різного віку

та з різними можливостями?

Зокрема, Артем Бондарев, ветеран російсько-української війни, який втратив зір через поранення, тестуватиме міську інфраструктуру, долучатиметься до навчання працівників та взаємодії з ветеранською спільнотою.

Сергій Вагін працюватиме з доступністю вхідних груп, пандусів і санітарних приміщень. Анатолій Ваколюк проводитиме аудит доступності старостинських округів. Тетяна Федчишина зосередиться на освітній безбар'єрності, а Юлія Бабаєва — на роботі з підприємцями та популяризації працевлаштування людей з інвалідністю. Ірина Саранча залучатиме молодь зі старостинських округів до змін у своїх населених пунктах.



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Це означає, що безбар'єрність у громаді перевірятимуть не лише за формальними показниками. Амбасадори допомогатимуть побачити реальний досвід людей: де саме виникають труднощі, кому вони заважають користуватися послугами, навчатися, працювати, пересуватися містом чи брати участь у житті громади.

У Вінниці така робота має вже тривалу історію. Ще у 2006 р. тут започаткували програму «Вінниця зручна для всіх». За цей час у місті з'явилися доступніші пішохідні маршрути, громадський транспорт, муніципальні будівлі та послуги.

Але місто змінюється разом із людьми, які в ньому живуть. Тому важливо постійно перевіряти, чи працюють уже створені рішення та де залишаються бар'єри.

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



Скільки фізичної активності потрібно дітям, дорослим та літнім людям

Будь-яка фізична активність краща для вашого здоров'я, ніж її відсутність. Пробіжка, їзда на велосипеді, звичайна ходьба або силові вправи можуть знизити ризик розвитку цукрового діабету II типу, гіпертонії та серцево-судинних хвороб, а також ризик смерті від інсульту й поліпшити психічне здоров'я, когнітивні функції й сон.

Розповідаємо, скільки фізичної активності треба та якою вона має бути, залежно від віку людини.

Якою може бути фізична активність

Фізична активність може включати різні види вправ, зокрема:

- аеробні вправи (кардіо): біг, стрибки зі скакалкою, плавання, танці, їзда на велосипеді тощо. Аеробні вправи покращують роботу серця та легень;

- силові вправи: вправи з гантелями, вправи з обтяженнями, тренування з еластичними стрічками, а також вправи з використанням ваги власного тіла: віджимання, підтягування, планка;

- вправи для зміцнення кісток: біг, стрибки зі скакалкою, баскетбол, теніс, гра в «класики». Такі вправи створюють навантаження на кістки, що стимулює їхній ріст (в дитячому віці) і підтримує міцність;

- вправи на покращення гнучкості: розтяжка. Гнучкість полегшує виконання повсякденних рухів та знижує ризик травм;

- тренування балансу: ходьба «з п'ятки на носок», вставання з сидячого положення, використання балансувальної дошки. Зміцнення м'язів спини, живота та ніг також покращує рівновагу. Такі вправи зокрема допомагають запобігти падінням.

Фізична активність може мати помірну або високу інтенсивність. Відрізнити їх допоможе «розмовний тест»:

- помірна інтенсивність: під час виконання вправи ви можете говорити повними реченнями, але не можете, наприклад, співати;

- висока інтенсивність: під час виконання вправи можете сказати лише кілька слів, перш ніж робите вдих.

Скільки потрібно займатися

Дітям та підліткам від 5 до 17 років:

- аеробна фізична активність помірної або високої інтенсивності — щонайменше 60 хвилин на день;

- силові вправи на всі групи м'язів — щонайменше тричі на тиждень;

- вправи для зміцнення кісток — щонайменше тричі на тиждень.

Дорослим від 18 до 64 років:

- аеробна фізична активність помірної інтенсивності — принаймні 150 хвилин на тиждень, або аеробна фізична активність високої інтенсивності — щонайменше 75 хвилин на тиждень;

- силові вправи на всі групи м'язів — щонайменше двічі на тиждень.

За даними ВООЗ, збільшення тривалості фізичної активності помірної інтенсивності до 300 хвилин на тиждень дає додаткові переваги для здоров'я.

Дорослим від 65 років:

- окрім аеробної фізичної активності помірної (150-300 хвилин на тиждень) або високої (75 хвилин на тиждень) інтенсивності та силових вправ двічі на тиждень, людям з цієї вікової групи також варто додати вправи на рівновагу та координацію (три або більше днів на тиждень) для профілактики падінь.

Підхід «все або нічого» не працює

Якщо ви займаєтеся менше рекомендованого рівня активності — це краще, ніж не займатися зовсім. Пам'ятайте: будь-який рух корисний для здоров'я.

Фізична активність може бути частиною рутини або дозволля, зокрема, якщо ви:

- користуєтеся сходами замість ліфта;
- пересуваєтеся на велосипеді або пішки (наприклад, добираєтеся на роботу);

- відпочиваєте активно (піші або велосипедні прогулянки, активний туризм);

- займаєтеся спортом як хобі (волейбол, футбол, теніс, танці тощо).

Почніть з невеликих кроків і поступово нарощуйте частоту, інтенсивність та тривалість.

Центр громадського здоров'я



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Вам доведеться трохи сповільнити темп і переглянути спосіб досягнення мети. Обставини можуть затримувати реалізацію планів, особливо якщо ви намагаєтеся отримати результат негайно. Не вступайте в боротьбу з тим, що поки що не піддається змінам. Розподіліть завдання за пріоритетами та займіться тим, що дійсно залежить від вас.



ЛЕВ. Ваші плани потребують більш реалістичної оцінки. Бажання досягти багато чого одразу може зіткнутися з браком часу, грошей або підтримки. Не відмовляйтеся від великої мети, просто визначте послідовність дій. Цей тиждень добре підходить для підготовки серйозного проєкту, переговорів про майбутнє та формування професійної стратегії.



СТРІЛЕЦЬ. Цей тиждень змусить вас зіставити амбіції з можливостями. Великі плани мають перспективу, якщо підкріпити їх конкретними діями. Особливо уважно поставтеся до професійних обіцянок. Не виключено повернення до проєкту, який раніше довелося відкласти. Зараз у нього може з'явитися більш підходяща основа для розвитку.



ТЕЛЕЦЬ. Робочі та фінансові питання вимагатимуть ретельного розрахунку. Не виключені додаткові витрати або необхідність повернутися до раніше ухвалених рішень. Гарний результат принесе не ризик, а вміння використовувати вже наявні ресурси. Також може з'явитися можливість перетворити давню ідею на цілком конкретний проєкт.



ДИВА. Ви опинитеся там, де потрібні порядок, розважливості та увага до деталей. Ви зможете успішно впоратися з робочими завданнями, а також зробити рішучий крок вперед по кар'єрних сходах. Якщо оточення квапить вас, не піддавайтеся цьому тиску. Ваша здатність помічати те, що інші пропускають, допоможе уникнути помилок.



КОЗЕРІГ. Ваші кар'єрні плани мають шанс перейти з площини намірів у практичну площину. Варто приділити увагу питанням посади, професійного статусу, довгострокових цілей та розподілу відповідальності. Якщо керівництво вимагає від вас занадто багато, визначте межі своїх можливостей і запропонуйте свій варіант.



БЛИЗНЮКИ. Цей тиждень змусить вас уважніше ставитися до інформації, але й допоможе знайти те, що вам потрібно. Не все, що вам розповідають, варто сприймати як остаточну істину. Якщо план здається занадто складним, розбийте його на окремі етапи. Так ви швидше зрозумієте, де лежить справжня проблема.



ТЕРЕЗИ. Деякі питання потребуватимуть повторного обговорення. Не виключено, що попередні домовленості доведеться уточнювати або змінювати. Особливо уважно ставтеся до фінансових умов. Якщо йдеться про великий закуп, співпрацю або новий проєкт, не погоджуйтеся лише тому, що пропозиція має привабливий вигляд.



ВОДОЛІЙ. Важливу роль відіграватимуть професійні контакти. Може з'явитися інформація, яка змусить скоригувати попередній план. Не сприймайте зміну маршруту як невдачу. Іноді саме додаткова перевірка допомагає знайти вигідніший варіант. Корисно повернутися до проєктів, які можуть знайти нове застосування.



РАК. Сімейні обставини можуть вимагати більше часу та уваги. Можливі суперечки через побутові питання або особистий простір. Не намагайтеся вирішити все за допомогою тиску. Якщо ремонт, переїзд чи інше домашнє питання давно відкладалися, зараз варто зайнятися підготовкою, розрахунками та організацією.

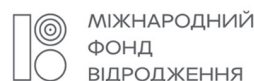


СКОРПІОН. Вам доведеться розібратися із завданням, яке раніше вдавалося оминати. Не намагайтеся розв'язати його одним ривком — передайте частину своїх завдань іншим. Послідовні дії допоможуть досягти результату без зайвих втрат. Також можлива розмова з людиною, від якої залежить подальший розвиток важливої для вас справи.



РИБИ. Фінансові зобов'язання та спільні ресурси вимагають особливої уваги. Перевірте умови, пов'язані з грошима. Не варто погоджуватися на незрозумілі фінансові схеми лише через бажання швидко розв'язати проблему. За умови планування ви зможете уникнути витрат, які згодом виявляться зайвими.

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: 31.08.2026 р.

Тираж: 4570 шт.

Замовлення: № 26 13 35