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

СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
29 вересня 2026 року

Всеукраїнська організація «СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 39 (1091)

Безбар'єрність - це те, що ми маємо робити вже сьогодні



Я, Наталія Капустян - амбасадорка безбар'єрності НКРЕКП - Національної комісії, що здійснює державне регулювання у сферах енергетики та комунальних послуг, взяла участь у заході, присвяченому питанням гендерної рівності, інклюзії людей з інвалідністю та соціальної інклюзії.

Разом із Марією Тищенко, радницею Віце-прем'єр-міністра з питань європейської та євроатлантичної інтеграції України, мала честь бути лекторкою модуля «Безбар'єрність як основа інклюзивного суспільства».

У заході також взяли участь член НКРЕКП Олександр Формагей та представники Комісії.

Для мене було важливо не просто розповісти про безбар'єрність, а говорити про неї простими словами та на конкретних прикладах із життя. Про ті звичайні щоденні ситуації, у яких людина раптом стикається з бар'єром: сходинкою, яку неможливо подолати на кріслі колісному, високим бордюром, вузькими дверима, недоступним транспортом, інформацією, яку неможливо прочитати чи почути, або послугою, якою неможливо скористатися самостійно.

Говорили й про те, що бар'єри бувають не лише фізичними. Іноді бар'єром стає наше нерозуміння, невміння правильно запропонувати допомогу чи спілкуватися з людиною, не порушуючи її особистих меж і гідності.

Саме через такі прості приклади з повсякденного життя найкраще розумієш головне: безбар'єрність - це не щось далеке чи формальне. Це те, що стосується кожного з нас і починається з простих речей - побачити, зрозуміти та не залишити бар'єр без уваги.

Особливо важливою та цікавою стала практична частина заходу.

Учасники мали можливість не лише почути про бар'єри, а й на практиці спробувати, як людина, яка користується кріслом колісним, долає звичайні для багатьох із нас маршрути та перешкоди.

Практичні вправи також допомогли краще зрозуміти, з якими труднощами у повсякденному житті можуть стикатися люди з порушеннями зору та слуху. Адже одна справа - почути про певний бар'єр, і зовсім інша - хоча б на короткий час спробувати відчути, як він впливає на можливість людини самостійно пересуватися, спілкуватися чи отримувати інформацію.

Такі практичні заняття допомагають подивитися на звичне середовище зовсім іншими очима та зрозуміти, чому безбар'єрність - це не формальність, а необхідність.

І сьогодні для України це питання набуває особливого значення.

Наші захисники та захисниці повертаються з війни. Серед них є люди, які внаслідок поранень отримали інвалідність. Вони віддали своє здоров'я, захищаючи нашу державу. І наше спільне завдання - зробити все можливе, щоб, повертаючись додому, вони відчували: тут на них чекали.

І чекали не лише словами. Чекали доступними вулицями й будівлями, транспортом, лікарнями та державними установами, куди можна безперешкодно потрапити. Доступною

Продовження на наступній сторінці

Анонс

2 стор.
Основні гарантії працівникам з інвалідністю
3 стор.
Що відбувається з захисниками після завершення лікування та реабілітації?
4 стор.
Корекційна робота з кривдниками
5 стор.
Амбасадори та амбасадорки безбар'єрності України
6 стор.
Змагалися та відновлювалися
6-7 стор.
ЄДНІСТЬ. СИЛА. СПОРТ. - день, який об'єднав серця

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!

Початок на попередній сторінці

інформацією та електронними послугами. Можливістю навчатися, працювати, займатися спортом, отримувати необхідні послуги та повноцінно брати участь у житті своєї громади.

Саме тому все, що ми можемо зробити для створення безбар'єрного середовища, потрібно робити вже сьогодні.

Безбар'єрність потрібна не окремій категорії людей. Вона потрібна людям з інвалідністю, ветеранам і ветеранкам, людям старшого віку, батькам із дитячими візочками, людям після травм - і фактично кожному з нас у різні періоди життя.

Безбар'єрність - це насамперед про людину. Про її гідність, самостійність, повагу та право жити без зайвих перешкод.

Щиро дякую організаторам заходу та всім учасникам за відкритість, активність і готовність не просто говорити про безбар'єрність, а вчитися бачити бар'єри, розуміти потреби інших людей та разом змінювати наше середовище.

Доступну Україну ми маємо створювати вже сьогодні - для кожного з нас і для наших захисників та захисниць, які повертаються додому.

Наталія КАПУСТЯН,
Представниця Урядового уповноваженого зі справ осіб з інвалідністю в Черкаській ОДА

Основні гарантії працівникам з інвалідністю



I та II групи

- Щорічна оплачувана основна відпустка - 30 календарних днів;

- Відпустка за свій рахунок (за заявою працівника роботодавець не може відмовити) - до 60 днів;

- Спеціальні умови та захист: вибір зручного часу відпустки, можливість піти у відпустку до відпрацювання 6 місяців на новому місці, робота в нічний час або надурочно тільки за письмовою згодою, пристосування робочого місця, встановлення неповного робочого дня чи тижня.

III група

- Щорічна оплачувана основна відпустка - 26 календарних днів;

- Відпустка за свій рахунок (за заявою працівника роботодавець не може відмовити) - до 30 днів;

- Спеціальні умови та захист: вибір зручного часу відпустки, можливість піти у відпустку до відпрацювання 6 місяців на новому місці, робота в нічний час або надурочно тільки за письмовою згодою, пристосування робочого місця, встановлення неповного робочого дня чи тижня.

Унаслідок війни

- Щорічна оплачувана основна відпустка - згідно з групою (26 або 30 днів) +14 днів додаткової оплачуваної відпустки;

- Відпустка за свій рахунок (за заявою працівника роботодавець не може відмовити) - згідно з групою інвалідності (до 30 або 60 днів);

- Спеціальні умови та захист: вибір зручного часу відпустки, можливість піти у відпустку до відпрацювання 6 місяців на новому місці, робота в нічний час або надурочно тільки за письмовою згодою, пристосування робочого місця, встановлення неповного робочого дня чи тижня,

+переважне право залишится на роботі при скороченні штату.

Унаслідок професійного захворювання/каліцтва

- Щорічна оплачувана основна відпустка - згідно з групою (26 або 30 днів);

- Відпустка за свій рахунок (за заявою працівника роботодавець не може відмовити) - згідно з групою інвалідності (до 30 або 60 днів)

- Спеціальні умови та захист: вибір зручного часу відпустки, можливість піти у відпустку до відпрацювання 6 місяців на новому місці, робота в нічний час або надурочно тільки за письмовою згодою, пристосування робочого місця, встановлення неповного робочого дня чи тижня,

+переважне право залишится на роботі при скороченні штату, ЯКЩО ІНВАЛІДНІСТЬ НАБУТО НА ЦЬОМУ ПІДПРИЄМСТВІ,

+навчання та перекваліфікація, якщо працівник не може виконувати попередню роботу,

+ компенсація втраченого заробітку при переведенні на легшу роботу.

Трудове та пенсійне право

Уряд врегулював роботу медичних закладів під час сигналів повітряної тривоги

Кабінет Міністрів України визначив порядок роботи закладів охорони здоров'я (первинної та амбулаторної допомоги, екстреної медичної допомоги, системи крові та інших) під час повітряних тривог. Нові правила дозволять забезпечити одночасно безпеку пацієнтів і медиків, а також безперервність надання медичної допомоги, яку небезпечно переривати. Рішення є логічним продовженням запровадження нової системи диференціації повітряних тривог за рівнями загрози – жовтим та червоним – і встановлює окремі правила роботи медичної системи для кожного з них.

За жовтого рівня загрози (дронові атаки) медичні заклади не зупиняють роботу та продовжують провадити діяльність у приміщеннях, де вона здійснюється у звичайних умовах, забезпечуючи працівникам, пацієнтам та

відвідувачам доступ до укриттів. Проте люди переходять туди або перебувають на території лікарень на власний розсуд.

За червоного рівня загрози (ракетна, ракетно-дронова або масована дронова загроза) працівники та пацієнти мають переміщуватися до укриття, якщо це можна зробити в розумний строк і без додаткової загрози для життя, а в інших випадках – перебувати у місцях із найменшим ризиком ураження.

Водночас надання медичної допомоги, переривання якої може становити небезпеку для життя або здоров'я пацієнта, має тривати. Якщо під час повітряної тривоги заклад переміщує роботу до укриття або іншого приміщення з найменшим ризиком ураження, там за визначених умов дозволяється продовжувати надання медичної допомоги та розміщувати пацієнтів.

Окремо визначені правила роботи системи екстреної медичної допомоги. Диспетчерські служби центрів «екстренки» мають безперервно приймати та опрацьовувати виклики незалежно від рівня загрози. Проте диспетчерські пункти мають розташовуватися в укриттях, так само в укриттях мають перебувати лікарі між виїздами. Прибуття бригади до місць обстрілів здійснюється з урахуванням інформації



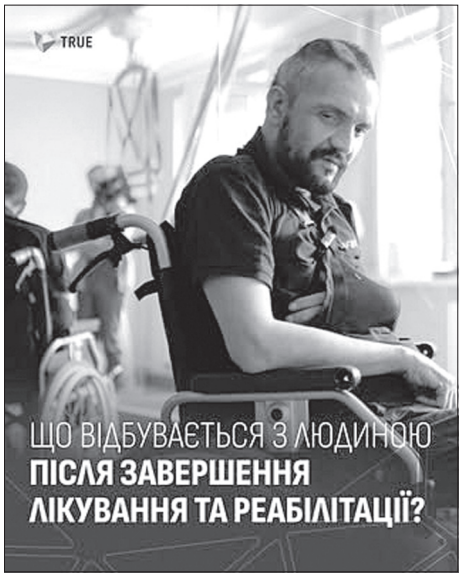
про безпечність доступу до них.

Також передбачено, що приймання пацієнтів, які потребують екстреної та невідкладної медичної допомоги, здійснюється незалежно від рівня загрози.

Таким чином, новий порядок визначає єдині правила для роботи медичної системи під час ворожих атак і дозволяє закладам діяти відповідно до них. Ключовий принцип затвердженого документа – безпека людей без переривання медичної допомоги, яку неможливо відкласти.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Що відбувається з захисниками після завершення лікування та реабілітації?



Для ветеранів і ветеранок після тяжких травм відповідь на це запитання в Україні досі нерідко починається зі слів: «Чи є в людини родина?»

Під час лікування поруч є лікарі й реабілітаційна команда. А після виписки маршрут часто доводиться прокладати близьким. Вони шукають послуги, говорять із медичними та соціальними службами, організовують догляд, пристосовують житло. Медична і соціальна системи існують поруч, але не завжди складаються для людини в один шлях.

А якщо родини немає? Або вона є, та не може самотужки забезпечити постійну підтримку?

Тоді для ветерана чи ветеранки з комплексною травмою зростає ризик опинитися в інтернатному закладі для постійного проживання. Проте інтернат не має ставати фінальною точкою реабілітації.

Людина вчиться користуватися кріслом колісним у реабілітаційному центрі — і їй потрібно мати змогу виїхати на ньому на вулицю. Вчиться пересідати з ліжка у крісло — і їй потрібно робити це вдома. Готувати, купувати продукти, користуватися транспортом, зустрічатися з друзями. Саме в повсякденному житті набуті навички допомагають людині зберігати самостійність.

Тому саме повернення в свою громаду має бути частиною маршруту відновлення.

Це питання і якості життя захисників, і використання державних або місцевих коштів. За даними дослідження правозахисного центру «Принцип», утримання однієї людини в стаціонарній установі коштує близько 100–120 тисяч гривень на рік. Догляд удома або підтримане проживання може коштувати 35–60 тисяч гривень на рік.

Водночас понад 85% бюджетів інтернатних закладів спрямовується на утримання самих установ, а безпосередньо на потреби їхніх мешканців — від 3% до 28% коштів. Інституційна модель може обходитися державі і області дорожче, залишаючи людині менше можливостей для самостійного життя.

Нам потрібно розвивати послуги на рівні громад, щоб захисники й захисниці могли повертатися після лікування туди, де вони живуть, і отримувати необхідну підтримку. Це догляд удома, підтримане проживання, адаптоване житло, подальша реабілітаційна допомога, психологічні та соціальні послуги. Потрібен і кейс-менеджмент, щоб ці послуги складалися в узгоджений маршрут.

Планувати його слід ще під час лікування: де людина житиме після виписки, яка підтримка їй потрібна, хто допоможе її отримати й координуватиме цей процес.

І тут надважлива роль громади і її мешканців - зустріти ветерана і ветеранку в громаді і надати всебічну підтримку.

Допис спирається на матеріали дослідження правозахисного центру «Принцип».

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

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Корекційна робота з кривдниками

У питаннях протидії та запобіганню домашньому насильству не існує зайвих заходів чи надмірної уваги. Кожен інструмент, програма чи інфосесія може стати вирішальною у допомозі родині або порятунку життя та здоров'я.



На жаль, домашнє насильство як соціальне явище не може бути викорінене тільки за рахунок підтримки постраждалих осіб або проведення настановних співбесід.

Подолання цього негативного аспекту суспільного життя вимагає комплексних заходів, які в першу чергу гарантують уникнення повторної віктимізації, а отже проведення корекційної роботи з кривдниками.

Департаментом соціального захисту населення ОВА проведено змістовну роботу спільно з територіальними громадами щодо запровадження та підвищення ефективності окремих програм для кривдників та для постраждалих осіб з урахуванням чинної нормативно-правової бази, а зокрема Закону України „Про запобігання та протидію домашньому насильству ".

Станом на 01.09.2026 в територіальних громадах області затверджено 58 програм для кривдників та 48 програм для постраждалих осіб.

Головна мета програми для кривдників — не просто бути інструментом покарання, а розірвати коло насильства, навчивши людину жити в соціумі та родині на засадах поваги та безпеки.

В чому суть програми для кривдників?

Вона спрямована на зміну насильницької поведінки кривдника, формування соціально прийнятних норм і гуманістичних цінностей через нову, неагресивну модель поведінки у приватних стосунках.

Також у фокусі є посилення відповідальності за власні вчинки та їх наслідки, виконання батьківських обов'язків викорінення дискримінаційних уявлень про соціальні ролі та обов'язки жінок і чоловіків, а головне розвиток навичок конструктивного безконфліктного спілкування.

Протягом звітного періоду поточного року збільшилась кількість винесених судових рішень про направлення осіб для проходження Типової програми.

Відповідно до Єдиного державного реєстру судових рішень, станом на 01.07.2026 винесено 96 судових рішень про направлення осіб на проходження Типової програми для кривдників. Протягом цього ж періоду таку програму вже пройшли 34 особи.

У жовтні заплановане сертифіковане навчання для посадових осіб органів місцевого самоврядування та фахівців, до повноважень яких належить організація та реалізація програм для кривдників та постраждалих осіб.

Потребу у такому навчання підтвердити 11 територіальних громад для 17 своїх представників.

Заходи відбудуться на Навчально-наукового медичного інституту Полтавського державного медичного університету за затвердженою програмою „Ефективні методи роботи з кривдниками".

Більше інформації у профільному відділі Департаменту соціального захисту населення ОВА - (0532)68-12-76.

СЬОГОДЕННЯ

Як розпізнати інфаркт і що робити до приїзду екстреної допомоги

До Всесвітнього дня серця, який відзначають 29 вересня, ми продовжуємо серію публікацій про здоров'я серця. Цього разу разом із фахівцями екстреної медичної допомоги розповідаємо, які симптоми можуть свідчити про інфаркт і як діяти до приїзду медиків.



У 2025 році бригади екстреної медичної допомоги здійснили понад 31 тисячу виїздів до пацієнтів із гострим коронарним синдромом з елевацією сегмента ST.

СЬОГОДЕННЯ

Це один із невідкладних станів, пов'язаних із порушенням кровопостачання серця. За появи підозрілих симптомів важливо якнайшвидше звернутися по допомогу.

Які симптоми мають насторожити. Біль або дискомфорт у грудях може мати різні причини. Однак він може бути й ознакою гострого коронарного синдрому, зокрема інфаркту міокарда. Зверніть увагу на:

- біль, тиск, стискання, печіння або відчуття важкості у грудях;
- біль чи дискомфорт, що поширюється в одну або обидві руки, плечі, спину, шию чи нижню щелепу;
- біль або незвичний дискомфорт у верхній частині живота — «під ложечкою», особливо разом зі слабкістю, нудотою чи холодним потом;
- задишку або відчуття нестачі повітря;
- раптову виражену слабкість, запаморочення або відчуття наближення непритомності.

Інфаркт не завжди супроводжується сильним болем у грудях. Іноді переважають задишка, нудота, слабкість або дискомфорт, який можна помилково сприйняти за проблеми з травленням чи перевтому.

Що робити до приїзду медиків. Негайно зателефонуйте 103. Розкажіть диспетчеру про симптоми та виконуйте його вказівки. Не чекайте, доки біль мине сам, і не сідайте за кермо, щоб дістатися лікарні.

Допоможіть людині припинити фізичне навантаження. Запропонуйте їй сісти або лягти так, як зручно. Заспокойте її, розстебніть одяг, якщо він стискає, та забезпечте доступ свіжого повітря.

Залишайтеся поруч і стежте за станом людини. Запам'ятайте або запишіть, коли з'явилися симптоми, та повідомте про це бригаді екстреної допомоги. Якщо стан погіршується, повторно зателефонуйте 103.

Будьте обережні з ліками. Не давайте людині їх, бо вони «для серця» чи будь-які інші - у пацієнта може бути алергія чи протипоказання. Слідуйте порадам диспетчера чи дочекайтеся медиків.

Якщо людина має діагностовану стенокардію і лікар раніше призначив їй нітрогліцерин, допоможіть їй прийняти власний препарат відповідно до призначення. Не давайте нітрогліцерин, призначений комусь іншому, та не використовуйте його як універсальний засіб від болю у грудях.

Якщо людина втратила свідомість. Перевірте, чи вона нормально дихає. Якщо нормального дихання немає, негайно розпочніть серцево-легеневу реанімацію та виконуйте вказівки диспетчера 103. Попросіть когось принести автоматичний зовнішній дефібрилятор, якщо він доступний. Увімкніть пристрій і дотримуйтеся його голосових підказок.

Не залишайте людину саму, не змушуйте її ходити та не давайте інших ліків «від серця» на власний розсуд.

Не потрібно самостійно визначати, інфаркт це чи ні. Якщо симптоми викликають підозру - телефонуйте 103. Своєчасний виклик екстреної допомоги дає медикам змогу якнайшвидше розпочати лікування.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ТОЧКА ЗОРУ

Амбасадори та амбасадорки безбар'єрності України

Мережа амбасадорів та амбасадорок безбар'єрності України поступово стає спільнотою людей, які можуть підсилювати одне одного своїм досвідом.

Сьогодні до неї вже входять понад 250 активних чоловіків і жінок. У кожного — свій професійний і життєвий досвід, свої знання, контакти, історії роботи з бар'єрами та розуміння того, які рішення справді працюють у громадах.

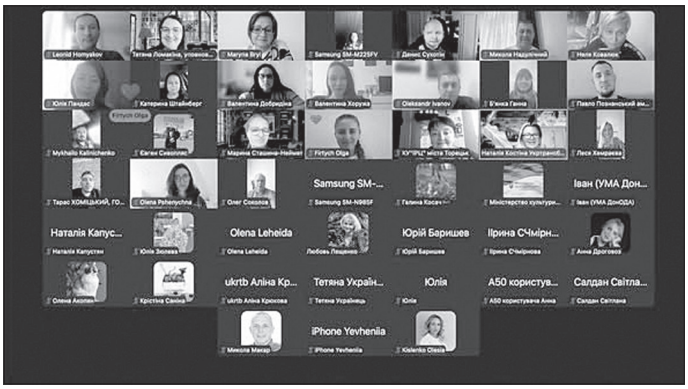
Тому одна з важливих задач мережі зараз — налагодити регулярний обмін цим досвідом. Щоб люди не працювали кожен окремо, а могли запитати поради в колег, поділитися власним рішенням, знайти партнерів для спільної ініціативи чи використати вже напрацьований кимось інструмент.

Саме про це говорили під час онлайн-зустрічі Мережі амбасадорів та амбасадорок безбар'єрності, що пройшла дням.

Говорили про реальні кейси людей, які стикаються з бар'єрами в громадах і те, як побудувати взаємодію амбасадорів і уповноважених по безбар'єрності, щоб надавати підтримку тим, хто цього потребує.

Обговорили просту мову як інструмент безбар'єрного спілкування та те, як переводити безбар'єрність із норм і документів у зміни, які людина бачить і відчуває у повсякденному житті.

Окремо почали збирати пропозиції до практичного



посібника «Шлях амбасадора безбар'єрності України: від цінностей до дій». Його задум — допомогти амбасадорам перетворювати власну мотивацію та досвід на конкретні дії у своїх громадах. Всі охочі амбасалори й амбасадорки можуть зробити власний внесок в формування цього посібника.

Мережа стає сильною тоді, коли досвід кожного її учасника стає доступним для інших. Коли можна не починати з нуля, а скористатися вже знайденим рішенням, отримати підтримку чи разом перевірити нову ідею.

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

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Змагалися та відновлювалися

24 вересня, на спортивній базі Національного університету «Полтавська Політехніка ім Ю.Кондратюка», члени Лубенського районного осередку ГО «ВО СОІУ», серед яких були й ветерани війни, взяли участь у обласних спортивних змагання з рекреаційних видів спорту.



18 команд з різних куточків Полтавщини, змагалися в чотирьох видах спорту: боче, корнхол, дартс і бомбаскет.

Попередньо було проведено роботу з головою ГО «ЛРСВ АТО» Леонідом Шаблею щодо залучення до рекреаційних видів спорту наших захисників, які повертаються до цивільного життя.

Рекреаційний спорт — це вид спортивної діяльності, який спрямований на активний відпочинок, відновлення сил та оздоровлення організму, а не на досягнення високих спортивних результатів чи рекордів. Його метою є зняття втоми, покращення настрою, зміцнення здоров'я та задоволення від процесу. На відміну від професійного спорту, тут немає виснажливих щоденних тренувань і гонитви за медалями.

Підходить для людей будь-якого віку, рівня підготовки та стану здоров'я. Допомагає спілкуватися, знайомитися з новими людьми та покращувати як фізичний, так і психологічний стан.

Щира подяка Лубенській міській раді за допомогу у транспортуванні наших спортсменів до місця проведення змагань!

Низький уклін нашим захисникам і захисницям за можливість жити, змагатися та перемагати!

Тетяна ГОРДІЄНКО, голова ГО
Лубенського районного осередку ГО «ВО СОІУ»

ЄДНІСТЬ. СИЛА. СПОРТ. - день, який об'єднав серця

Сьогодні Балтська організація людей з інвалідністю провела особливий для нас захід - Фестиваль адаптивного спорту «Єдність. Сила. Спорт.»

Це був не просто день спортивних змагань. Це був день зустрічей, щирих емоцій, підтримки, взаємоповаги та віри у власні сили.

На одному спортивному майданчику зустрілися ветерани російсько-української війни та люди з інвалідністю внаслідок загального захворювання.

Усі різні за життєвими історіями, але сьогодні нас об'єднало одне — бажання рухатися вперед, спілкуватися, випробувати свої сили та просто бути разом.



Особливо важливо, що для наших ветеранів це були перші змагання з таких адаптивних видів, як бочча, дартс та корнхол. Спочатку вони придивлялися, знайомилися з правилами, пробували свої сили, а потім настільки захопилися, що спортивний азарт уже відчувався в кожній грі.

І це саме те, заради чого ми проводимо такі заходи.

Наші спортивні результати

У командній грі бочча перемогу та І місце здобула команда ветеранів! Це була справжня командна боротьба, де важливими були не тільки точність і майстерність, а й довіра, взаємопідтримка та командний дух.

У дартсі І місце посіла наша молода учасниця, членкиня організації Світлана Молода.

ІІ та ІІІ місця вибороли наші ветерани.

У корнхолі призове місце здобула членкиня нашої організації Юля Кравець.

Можливо, сьогодні члени нашої організації мали певну перевагу, адже вони вже не вперше беруть участь у спортивних заходах, регулярно тренуються та мають досвід змагань.

Але для наших ветеранів сьогоднішній день був особливим — вони вперше спробували себе в цих видах спорту.

І ми пишаємося не лише переможцями.

Ми пишаємося кожним, хто вийшов на майданчик. Кожним, хто спробував. Кожним, хто підтримував команду. Кожним, хто сьогодні посміхався та відчув себе потрібним.

Бо в адаптивному спорті перемога — це не тільки медаль.

Перемога — це подолати сумнів.

Перемога — це зробити крок уперед.

Перемога — це повірити у власні сили.

Перемога — це не залишатися наодинці.

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Ми дуже хочемо, щоб такі заходи стали доброю традицією Балтської громади. Щоб ветерани приходили до нас знову, приводили друзів, пробували нові види спорту, спілкувалися та знаходили тут своє коло підтримки.

Адже ветеранам це справді потрібно. Потрібні рух, спілкування, нові знайомства, позитивні емоції та відчуття, що поруч є люди, які розуміють, підтримують і чекають.

Слова щирої вдячності

Від Балтської організації людей з інвалідністю хочемо щиро подякувати всім, хто допоміг зробити цей день таким теплим, спортивним і по-справжньому святковим.

Щиро дякуємо КУ «ЦНСП» фахівцю із супроводу ветеранів Балтської громади Ніні Вишневський за увагу до ветеранів, підтримку та участь у нашому заході.

Дякуємо директору Центру надання соціальних послуг Балтської міської ради Тетяні Бубновій за підтримку та небайдужість.

Дякуємо працівниці з культурної роботи психоневрологічного інтернату Майї Руденко за чудовий музичний супровід і святкову атмосферу. Завдяки Вам спортивне свято наповнилося музикою, гарним настроєм і теплом.

Щиро дякуємо також директору психоневрологічного інтернату за підтримку та сприяння.

Окрема велика подяка завгоспу музичної школи Дмитру за допомогу в організації майданчика, підготовку простору та за те, що він доклав своїх сил, аби учасникам було комфортно проводити змагання.

Дякуємо кожному, хто був поруч!

Сьогодні ми ще раз відчули, наскільки важливо створювати простір, у якому немає бар'єрів між людьми.

Де ветеран може прийти не лише як ветеран, людина з інвалідністю — не лише як людина з певними обмеженнями, а кожен може бути просто учасником, спортсменом, другом, членом команди.



Саме таким ми бачимо адаптивний спорт. Не як змагання, де головне — хто перший. А як можливість сказати людині: «Ти не один. Ми поруч. Ти можеш. Рухайся вперед!»

Ми щиро сподіваємося, що цей фестиваль стане лише початком і в нашій громаді буде більше таких зустрічей, більше спортивних заходів, більше можливостей для ветеранів та людей з інвалідністю.

Нехай таких днів буде якомога більше — днів, коли ми збираємося разом, підтримуємо одне одного, радіємо перемогам і просто відчуваємо, що ми — одна громада, одна команда і одна велика родина.

ЄДНІСТЬ — об'єднує.

СИЛА — надихає.

СПОРТ — відкриває можливості.

Разом ми сильніші! Разом — без бар'єрів! Разом — рухаємося вперед!

Надія ЛЄНЦ,
голова ГО Балтська організація осіб з інвалідністю

Цей прихований симптом з'являється за 15 років до розвитку деменції

Лікарка розповіла, які метаболічні зміни можуть бути пов'язані з підвищеним ризиком деменції задовго до появи проблем із пам'яттю.



Перші зміни, пов'язані з майбутнім розвитком деменції, можуть починатися за 10-15 років до офіційного діагнозу.

Таку думку висловила лікарка Аннет Босворт. За словами медикині, йдеться насамперед не про забудькуватість чи проблеми з мисленням, а про метаболічні зміни. Такою ознакою вона назвала хронічно підвищений рівень інсуліну та інсулінорезистентність.

Босворт пов'язує ці процеси з порушенням роботи мозку задовго до появи очевидних когнітивних симптомів. Вона стверджує, що проблеми з пам'яттю можуть стати помітними вже тоді, коли патологічний процес триває роками.

"Вони приходять до клініки і вже починають говорити: «Я їхала днями та заблукала». І коли я чую це, ми запізнюємося на 15 років", — пояснила докторка Аннет Босворт.

Саме такі зміни у повсякденному житті, як раптова дезорієнтація під час звичного маршруту, вона вважає тривожним сигналом. Але це не означає, що кожен подібний епізод свідчить про деменцію. Дослідження справді показують зв'язок між метаболічним здоров'ям та ризиком когнітивних порушень. Зокрема, діабет другого типу та інсулінорезистентність пов'язані з підвищеним ризиком деменції. Водночас це саме фактори ризику, а не гарантована ознака майбутнього захворювання. Є й інші дані про те, що зміни можуть бути помітними задовго до встановлення діагнозу.

Наприклад, дослідження, опубліковане у 2026 році, виявило зв'язок між раннім початком деменції та зниженням продуктивності праці аж до 15 років перед діагнозом. При цьому автори окремо наголосили: дослідження показало зв'язок, але не довело причинно-наслідковий механізм. Тому лікарі радять не чекати серйозних проблем із пам'яттю, щоб зайнятися здоров'ям. Контроль цукру в крові, артеріального тиску, ваги, фізична активність і збалансоване харчування належать до факторів, які можуть допомагати знижувати ризик деменції.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Тиждень розпочинається з відчутного припливу енергії. Спрямуйте його на конкретну справу, а не на доведення власної правоти в суперечках. До середини тижня можливі конфлікти з оточенням, особливо якщо хтось спробує диктувати вам умови або обмежувати вашу свободу дій. Це гарний час, щоб слухати й сприймати нове, не поспішаючи з висновками.



ЛЕВ. Енергія цього тижня напружена, але її можна спрямувати на свою користь. Це гарний час для того, щоб заявити про свої плани, розпочати новий проєкт або просто дозволити собі бути помітним без зайвої скромності. Але остерігайтеся конфліктів — гордість може вартувати дорожче, ніж здається, особливо якщо йдеться про стосунки з близькими людьми.



СТРІЛЕЦЬ. Тиждень починається з оптимізму та бажання розширити горизонти — з'являються нові ідеї, цікаві пропозиції чи плани, пов'язані з навчанням або подорожами. Однак до середини тижня можливі суперечки через різні погляди на одну й ту саму ситуацію — не всім варто доводити свою правоту, особливо якщо співрозмовник явно не готовий змінювати точку зору.



ТЕЛЕЦЬ. Перші дні тижня сприятливі для нових ідей та насніжливих зустрічей — можливо, хтось запропонує цікаву можливість або поділиться інформацією, яка розширить ваше бачення звичної ситуації. Однак ближче до вихідних ймовірні фінансові або ресурсні питання, що вимагають терпіння, — не все вирішиться так швидко, як хотілося б.



ДІВА. Перша половина тижня сприятлива для планування та корисних розмов. Використайте цей час, щоб розібратися зі справами, які вимагають уважності. Однак ближче до вихідних можливі непорозуміння або суперечки — можливо, хтось сприйме вашу прямоту як критику. Цими днями легко помилитися в деталях або неправильно тлумачити чужі слова.



КОЗЕРІГ. З'являється прояснення щодо пріоритетів, а також план методичного просування до намічених цілей. Скористайтеся цим станом, щоб взятися за завдання, що вимагають концентрації та послідовності. Але ближче до вихідних можливі перешкоди — робота просувається повільніше, ніж хотілося б. Це не привід опускати руки — терпіння зараз працює на вас.



БЛИЗНЮКИ. Тиждень починається легко: спілкування йде вільно, ідеї знаходять жвавий відгук, а розмови приносять задоволення та легкість. Але поступово, ближче до середини тижня, тональність спілкування може змінитися — розмови стають гострішими й напруженішими. Краще зробити паузу, ніж потім перепрошувати й намагатися загладити незручність.



ТЕРЕЗИ. Тиждень починається натхненно. Це гарний час, щоб остаточно ухвалити рішення, які вже давно назрівали у вас всередині. Але до середини тижня можлива внутрішня або зовнішня боротьба за баланс між власними бажаннями та очікуваннями інших людей. Не бійтеся відстояти свою позицію, але робіть це м'яко, без зайвої різкості.



ВОДОЛІЙ. Тиждень розпочнеться легко, з новими ідеями та приємними несподіванками — можливо, хтось здивує вас цікавою пропозицією або несподіваною новиною. Але до середини тижня можливі суперечки через принципові розбіжності з близькими або колегами. Зберігайте гнучкість — іноді краще тимчасово відкласти суперечливе питання, ніж наполягати на своєму.



РАК. На початку тижня відчувається приємне піднесення і бажання рухатися вперед. Але до середини тижня домашні або сімейні справи можуть вимагати більше уваги й терпіння, ніж очікувалося. Іноді краще відступити, зробити паузу й повернутися до розмови пізніше, коли емоції трохи вгамуються. До кінця тижня ситуація поступово прояснюється.



СКОРПІОН. Намагайтеся спрямувати накопичену енергію у творче русло. Не витрачайте її на з'ясування стосунків: зараз будь-які діалоги вимагають особливої м'якості, дбайливості та поваги до почуттів — ваших і чужих. Можлива напруженість у робочих питаннях — те, що довго накопичувалося всередині вас або оточення, може проявитися раптово й досить гостро.



РИБИ. Початок тижня надихає на творчість і мрії. Однак ближче до вихідних реальність може вимагати більш тверезого погляду на речі — не все, що здається правильним виявиться таким. Цими днями більше довіряйте фактам, ніж емоціям. Намагайтеся поєднати інтуїцію з тверезою оцінкою реальності — так ви уникнете розчарувань.

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.

Norway · Швеція Sverige · Міжнародний фонд відродження · Фонд Східна Європа

Газета «Сила духу»

Ідентифікатор медіа: R30-05272
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: 28.09.2026 р.
Тираж: 4570 шт.
Замовлення: № 26 13 39