



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
24 лютого 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 8 (1060)

Уряд ухвалив рішення про створення Національної комісії з питань психічного здоров'я

Кабінет Міністрів України ухвалив рішення про створення Національної комісії з питань психічного здоров'я та затвердив її Статут. Це є складовою реалізації Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» і важливий елемент побудови ефективної, людиноорієнтованої й сучасної системи підтримки психічного здоров'я, доступної для кожного.

«Україна послідовно вибудовує систему підтримки ментального здоров'я в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Тяжк?», ініційованої Першою леді України, аби необхідна допомога була доступною кожній людині - безоплатно, у підтримуючому середовищі та без стигми. Наш фокус - розвиток психосоціальної підтримки на рівні первинної медичної допомоги, розбудова мережі центрів ментального здоров'я та трансформація стаціонарної психіатричної допомоги. Лише за минулий рік базову психологічну підтримку на первинці отримали близько 276 тисяч пацієнтів, центри ментального здоров'я надали спеціалізовану допомогу понад 124 тисячам людей, а психіатричну допомогу в умовах стаціонару - понад 205 тисячам пацієнтів. Сьогодні в Україні вже працює 196 центрів ментального здоров'я. Наше завдання - щоб кожна людина могла вчасно отримати необхідну підтримку без бар'єрів, а система гарантувала якість і безперервність послуг на всіх рівнях медичної допомоги. Саме на це також спрямована й імплементація положень нового закону», - зазначив міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко.

Національна комісія з питань психічного здоров'я - постійно діючий колегіальний орган у сфері управління Кабінету Міністрів України. Вона забезпечуватиме узгоджені підходи та координацію рішень у сфері психічного здоров'я, сприятиме інтеграції



відповідних послуг у різні сфери життя та формуванню цілісної державної політики з урахуванням потреб людей.

У своїй діяльності Національна комісія взаємодіятиме з центральними та місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, саморегулювними організаціями, надавачами та отримувачами послуг, фахівцями у сфері психічного здоров'я, громадськими й міжнародними організаціями. До її складу увійдуть 24 члени. Більшість із них працюватимуть на постійній основі, інші - як представники ключових органів державної влади. Персональний склад затверджує Уряд. Роботу Національної комісії забезпечуватиме її секретаріат.

Серед ключових завдань - розвиток професійних стандартів і підвищення якості послуг у сфері психічного здоров'я. Зокрема, ведення Державного реєстру саморегулювних організацій у сфері психічного здоров'я та Реєстру надавачів послуг у сфері психічного здоров'я.

Нагадаємо, у листопаді 2025 р. Уряд затвердив Положення про створення та функціонування цих реєстрів. Вони забезпечать прозорість і відкритий доступ до інформації про саморегулювні організації, послуги та сертифікованих фахівців у сфері психічного здоров'я. Усі відомості, внесені до реєстрів, будуть відкритими та доступними для

*Продовження
на наступній сторінці*

Анонс

2-3 стор.

Безбар'єрність у дитячій реабілітації: підтримка сім'ї як ключ до результату

3-4 стор.

«Медико-соціальна допомога людині вдома - наша спільна справа»

5 стор.

Міжнародна підтримка та партнерство – невід'ємна складова у забезпеченні процесів розвитку, відновлення та реагування на кризові стани

6-7 стор.

Виїзд потягом за кордон із людиною з інвалідністю — правила у 2026

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

перегляду на офіційному вебсайті Національної комісії.

Для роботи за ключовими напрямами при Національній комісії створюватимуться постійні та тимчасові комітети. Вони опікуватимуться питаннями сертифікації фахівців у сфері психічного здоров'я, діяльності психотерапевтів, безперервного професійного розвитку, розгляду звернень і скарг отримувачів послуг, а також питаннями супервізії та професійної етики. За потреби також

може бути утворена рада отримувачів послуг — щоб враховувати досвід і позицію людей під час підготовки рішень.

Створення Національної комісії з питань психічного здоров'я — важливий крок до системного й узгодженого розвитку сфери психічного здоров'я в Україні. Наступним етапом стане проведення відкритого конкурсного відбору членів Національної комісії та надання їй повноважень і функцій, необхідних для координації політики у сфері психічного

здоров'я та подальшого впровадження системи сертифікації фахівців.

Нагадаємо, минулоріч Верховна Рада України ухвалила у другому читанні Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я». Його мета — створення сучасної, ефективної та злагодженої системи, що відповідатиме європейським нормам і стандартам та працюватиме для всіх громадян країни.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Відкрий для себе кібербезпеку - стартує навчальна програма для людей з інвалідністю!

Кібербезпека - одна з небагатьох сфер, де немає фізичних бар'єрів. Тут важлива не мобільність, а мотивація, інтерес і готовність вчитись. Саме тому Мінсоцполітики та Кіберакадемія Холдинг Шериф відкривають нову програму навчання для людей з інвалідністю I та II групи.

Під час Київського Міжнародного Форуму з Кіберстійкості підписали меморандум про старт проекту CyberBee — і перші дві тисячі людей уже зможуть отримати освіту за міжнародними стандартами.

У пілотному наборі вже навчаються 36 учасників, серед них - ветерани зі складними ампутаціями.

Навчання триватиме 9–12 місяців і включає:

- практичну спеціалізацію з підготовкою до міжнародного сертифіката HTB CPTS;
- напрямки SOC, Incident Response, Defensive Security;
- адаптовані формати та підтримку на всіх етапах;
- допомогу з резюме, співбесідами та працевлаштуванням;
- роботу з роботодавцями для подальшого розвитку в професії.

Це шанс отримати роботу, яка не обмежена фізичними умовами - і бути фінансово незалежним. Більше інформації про набір - [незабаром](#).

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

Безбар'єрність у дитячій реабілітації: підтримка сім'ї як ключ до результату

Коли йдеться про безбар'єрність у сфері охорони здоров'я, у фокусі зазвичай перебуває пацієнт. Водночас у дитячій реабілітації саме сім'я є щоденним партнером мультидисциплінарної команди та тим середовищем, у якому триває відновлення після завершення реабілітаційних втручань.

На цьому наголошує амбасадор безбар'єрності від Міністерства охорони здоров'я України, фізичний терапевт Сергій Худа.

За його словами, сім'ї, які проходять шлях реабілітації разом із дитиною, раніше стикалися не лише з емоційним навантаженням, а й із низкою організаційних викликів: складними маршрутами, нестачею інформації, потребою самостійно координувати допомогу, поєднувати процес відновлення з навчанням і вирішенням соціальних питань.

Безбар'єрний підхід у дитячій реабілітації передбачає, що сім'я має право на:

- зрозумілу та своєчасну інформацію про стан дитини, її реабілітаційний прогноз і подальші кроки;
 - передбачуваний маршрут допомоги без необхідності самостійно шукати рішення;
 - повагу до власного досвіду та партнерську взаємодію з фахівцями;
 - доступ до освітніх і соціальних можливостей для дитини;
 - узгодженість дій між різними системами підтримки.
- Нагадаємо, саме «Розвиток системи реабілітаційної до-





помогти» є флагманським проектом МОЗ, що реалізується в межах Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською.

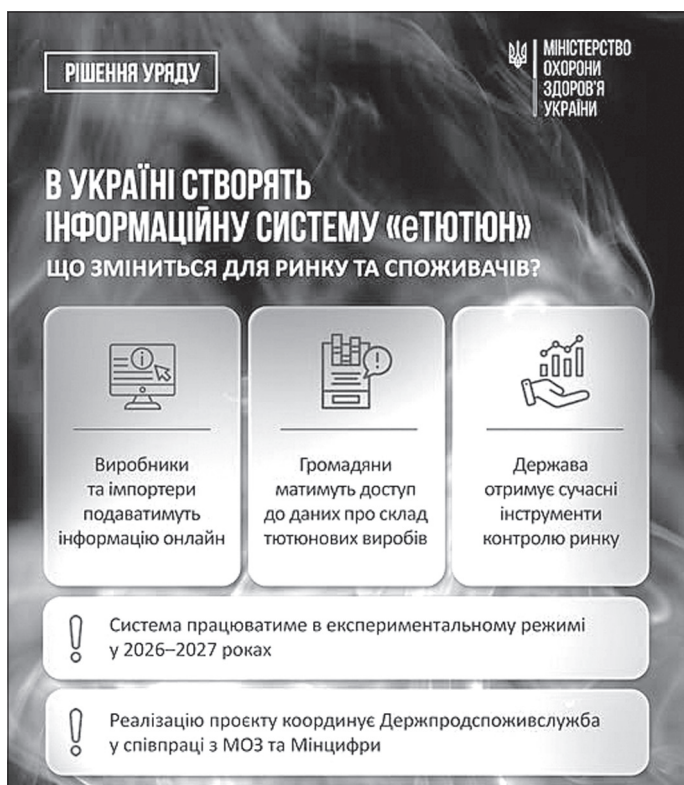
Ключове повідомлення у межах реалізації проекту: «Безбар'єрність — це коли можеш пройти шлях реабілітації

без перешкод», що відповідає головним засадам всеукраїнської кампанії соціальних змін «Безбар'єрність — це коли можеш», спрямованої на поширення засад безбар'єрності та залучення людей до творення країни без бар'єрів.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

В Україні створять інформаційну систему «еТютюн»

Уряд ухвалив рішення про запуск інформаційної системи «еТютюн» - електронної бази даних про склад і викиди тютюнових виробів. Відтак, буде створено єдину електронну платформу, де виробники та імпортери зможуть подавати звітність у цифровому форматі, а споживачі - переглядати її у відкритому доступі.



Що зміниться для ринку та споживачів?

- виробники та імпортери подаватимуть інформацію онлайн;
 - громадяни матимуть доступ до даних про склад тютюнових виробів;
 - держава отримує сучасні інструменти контролю ринку.
- Запровадження системи «еТютюн» допоможе кожній людині краще розуміти, що саме міститься в тютюнових виробах і наскільки вони шкідливі для здоров'я. Завдяки відкритому доступу до інформації про склад і викиди таких виробів споживачі зможуть робити більш свідомий вибір і зменшити ризики для свого здоров'я. Система сприятиме посиленню контролю за дотриманням законодавства та зниженню негативного впливу тютюнового диму на населення.

Водночас електронна подача документів усуне бюрократичні перепони, дозволить бізнесу прозоро взаємодіяти з державою та забезпечить відкритість інформації для громадян. Як результат - це крок до здорового суспільства та зниження ймовірності виникнення неінфекційних захворювань.

Система працюватиме в експериментальному режимі у 2026–2027 роках і стане ще одним кроком до захисту здоров'я людей та наближення України до стандартів ЄС. Реалізацію проекту координує Держпродспоживслужба у співпраці з МОЗ та Мінцифри.

«Медико-соціальна допомога людині вдома - наша спільна справа»

Днями у Києві відбулася Друга національна конференція «Медико-соціальна допомога людині вдома - наша спільна справа», організована в межах ініціативи Всетурбота.

Ця подія об'єднала представників і представниць громад, медичної та соціальної сфер, громадських організацій і експертного середовища навколо теми догляду вдома — послуги, яка для багатьох людей є критично необхідною, але досі залишається нерівномірно доступною.

Під час конференції презентували результати першого в Україні дослідження «Послуга “догляд вдома” в громадах: доступність, потреби, прогалини». Ми обговорили реальний стан надання послуги, виклики впровадження в різних громадах та ключові розриви між потребами людей і наявними можливостями системи.

Продовження на наступній сторінці





Початок на попередній сторінці

Це питання є вкрай болючий для сотень тисяч родин, в яких є люди з інвалідністю, люди старшого віку, який через вікові зміни не можуть піклуватися про себе самостійно. І немає жодної людини, яка б заперечувала, що послуги з догляду вдома є важливою, корисною й неймовірно допоміжною для цих людей та їхніх родин. Але ми маємо планувати свої дії, виходячи з реалістичних сценаріїв та реальної картини світу. А вона така, що зараз Україна має відчутний кадровий голод в багатьох громадах. І особливо гостро він відчувається в соціальній сфері.

Тож зараз ми маємо балансувати дуже високий запит на послуги з догляду вдома та ті можливості, які для цього є. Мова йде як про раціональне використання наявних ресурсів, так і пройти створення додаткових можливостей, наприклад, залучення грантових програм від міжнародних фондів.

Ще один важливий блок був присвячений підтримці та навчанню неформальних доглядальників - тих, хто щодня опікується людьми, які потребують підтримки. Учасники го-

ворили про потребу системної підтримки, навчальних програм і визнання ролі доглядальників у громаді.

Також я хотіла звернути увагу присутніх на зустрічі, на питання майбутнього. Час впливає невинно, і за кілька десятиріч вже наше покоління потребуватиме відповідних послуг й підтримки від наших близьких та держави. І в зоні нашої відповідальності слідкувати за своїм здоров'ям, підтримувати рівень активності й мати власну стратегію активного довголіття.

На превеликий жаль, проблема доступності домашнього догляду немає простого й швидкого вирішення. Але покращити ситуацію можна завдяки координації зусиль держави, громадськості, медичної та соціальної допомоги. І це той напрям, в якому ми маємо діяти.

Ініціативу «Всетурбота» реалізує One Health у межах Українсько-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я» за підтримки Посольство Швейцарії в Україні.

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

Уряд ухвалив рішення щодо розширення доступу до безоплатних послуг із зубопротезування та планової стоматологічної допомоги

Відтепер право на такі послуги матимуть люди з інвалідністю внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС, а також — люди, віднесені до категорії 1 постраждалих, зокрема хворі на променеву хворобу.

Програма запрацювала у 2024 році та спочатку охоплювала військовослужбовців і ветеранів російсько-української війни. Так, у перший рік її роботи послугами безоплатного зубопротезування та/або планової стоматологічної допомо-

ги скористалися понад 21 тисяча людей.

Торік програму суттєво розширили. Тоді до неї включили військовослужбовців-іноземців та осіб без громадянства, які проходять військову службу за контрактом у ЗСУ, розвідувальному органі Міноборони, Державній спеціальній службі транспорту та Національній гвардії України, а також — людей, які пережили полон.

Загалом за 2025 рік щонайменше однією з послуг скористалися понад 108 тисяч українців та українок. 102 970 пацієнтів і пацієнток отримали стоматологічну допомогу, а 25 693 — пройшли безоплатне зубопротезування.

Цього року на реалізацію програми в межах ПМГ передбачено понад 1,1 млрд грн. І тільки за перші півтора місяці 2026-го послугою із безоплатного зубопротезування вже скористалися понад 1100 пацієнтів і пацієнток, а стоматологічною допомогою — понад 7100 людей!

Наразі отримати послуги із зубопротезування (пакет №66) можна у 207 місцях надання медичних послуг по всій країні.

Планова стоматологічна допомога (пакет №67) доступна у 518 закладах. Обрати медзаклад можна за цим посиланням: <https://nszu.gov.ua/.../elektronna-karta-misc-nadannia...>

Як скористатися послугою:

1. Звернутися до медичного закладу, який має договір із НСЗУ на відповідний пакет послуг (№66 — зубопротезування або №67 — стоматологічна допомога).
2. Отримати направлення від стоматолога.
3. Подати копії та пред'явити оригінали необхідних документів: паспорт, РНОКПП та відповідне посвідчення (УБД, особи з інвалідністю внаслідок війни, військовий квиток або посвідчення особи, яка постраждала внаслідок Чорнобильської катастрофи).
4. Написати заяву на отримання послуг.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

РІШЕННЯ УРЯДУ

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

**ЗУБОПРОТЕЗУВАННЯ ТА СТОМАТОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА ДЛЯ ПОСТРАЖДАЛИХ
ВНАСЛІДОК ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ
КАТАСТРОФИ СТАНУТЬ БЕЗОПЛАТНИМИ**



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Міжнародна підтримка та партнерство – невід’ємна складова у забезпеченні процесів розвитку, відновлення та реагування на кризові стани

Днями відбулася зустріч з представниками саб-офісу UNHCR Ukraine - Агентство ООН у справах біженців в Україні та мала змогу обговорити нагальні потреби області з питань підтримки уразливих категорій громадян.

Фокус уваги – посилення соціального захисту осіб з інвалідністю та похилого віку, в тому числі які є внутрішньо переміщеними та евакуйованими особами.

На сьогодні в області 374 тисячі осіб пенсійного віку, з яких 38 тисяч – мають статус ВПО. На жаль, зберігається динаміка по зростанню і кількості осіб з інвалідністю – як од-ного з наслідків негативного впливу війни.

Тому розвиток соціальних послуг на місцевому рівні, розширення доглядової інфраструктури громад, створення налагодженої автономної системи виявлення-перенаправлення-обслуговування - є не вимушеною даниною реформам та змінам, а реальною вимогою сьогодення.

Адже самотньо проживаючі особи, які в силу віку та стану здоров’я потребують догляду, не можуть бути поза увагою громади та системи соціального захисту.

Враховуючи об’єктивну потребу, обговорили перспективи запровадження послуг притулку та підтриманого проживання в зацікавлених громадах, які мають спроможного надавача соціальних послуг та придатну матеріальну базу. Найближчим часом запланували спільні візити на такі попередньо відпрацьовані об’єкти, а також ознайомлення з станом ремонтних робіт у відділеннях стаціонарного догляду



центрів соціальних послуг Котелевської та Зіньківської громад, які отримали підтримку від УВКБ ООН та виконавчих партнерів.

Разом обговорили заплановані заходи та ініціативи з посилення інструментів соціальної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Саме якісний соціальний супровід, дієва допомога в пошуці належних умов проживання та надання «стартової» фінансової підтримки є важливим поштовхом для особи та родини остаточно асимілюватись в житті приймаючої громади.

Працюємо спільно задля створення якісних та доступних соціальних послуг, наближених до потреб населення.

РОЗ’ЯСНЕННЯ НСЗУ

У своїй роботі Національна служба здоров’я України орієнтується на потреби пацієнтів, лікарів, фармацевтів, представників закладів охорони

здоров’я. Наші фахівці проаналізували запити та створили інструмент, який відповідає викликам часу – це інтерактивний текстовий помічник «Інформаційно-довідкова служба НСЗУ 16-77».

Запускаємо інтерактивний текстовий помічник 16-77!

Для чого? Ми розуміємо: голосове меню не завжди зручне для сприйняття «на слух», а оператори контакт-центру мають визначений робочий графік. Тому розробили альтернативу, яка працює цілодобово і є значно зручнішою.

Переваги інтерактивного текстового помічника:

- Доступність 24/7: отримуйте потрібну інформацію у будь-який час, не чекаючи з’єднання з оператором.

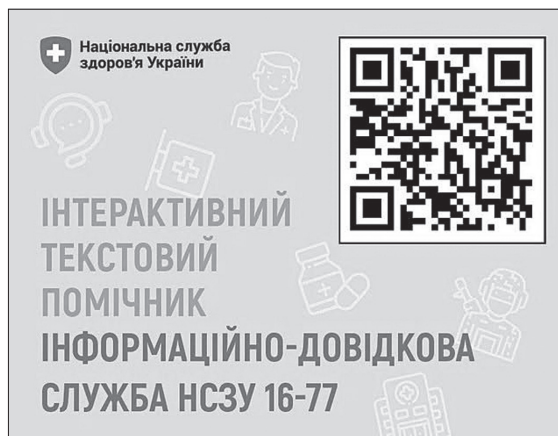
- Точність: помічник надає прямі посилання – більше не потрібно нічого занотовувати чи перепитувати.

- Зручність: вивчайте інформацію у власному темпі, зберігайте потрібні сторінки та переходьте за посиланнями в один клік. Сервіс має власну фонову звукову доріжку.

Інтерактивний текстовий помічник «Інформаційно-довідкова служба НСЗУ 16-77» стане надійним цифровим провідником у питаннях Програми медичних гарантій.

Скористатися помічником можна за посиланням: <https://forms.office.com/e/DzHbj8DxVt> або відсканувавши QR-код на картинці.

Відтепер кожен зможе швидко знайти та отримати потрібну інформацію про гарантовані послуги, «Доступні ліки», укладення договорів тощо. А також є опція залишити коментар, зауваження або побажання щодо роботи текстового помічника.





ФОТОФАКТ



Керівник гуртка КЗ Центр дитячої творчості (директор Валентина Збрицька) Тамара Москаленко Джус з членами Балтської організації людей з інвалідністю впевнено наближають весну - на цей раз на майстер-класі з паперу робили весняну квітку-крокус.

Усі присутні захоплено робили квітку, в усіх вийшли чудові квіти. Кожен вкладав у свою квітку власні терпіння та любові! В офісі організації була дуже чудова атмосфера.

Крокус, зроблений своїми руками, приніс кожному учаснику заходу - гарний настрій і трохи весняного «запаху», а молодь вивчили ще одну весняну квітку.

Дякуємо Тамарі Григорівні за проведення майстер-класу, за позитивні емоції.

Додому усі учасники заходу пішли з гарним настроєм.

Надія ЛЕНЦ,

голова Балтської організації осіб з інвалідністю

СЬОГОДЕННЯ

Виїзд потягом за кордон із людиною з інвалідністю — правила у 2026

*Згідно з Правилами перетину державного кордону під час воєнного стану, виїхати за кордон можуть ті чоловіки мобілізаційного віку, хто супроводжує осіб з інвалідністю. В даному випадку для комфорту людей з обмеженими фізичними можливостями подорожуючі частіше всього обирають поїзди, повідомляє сайт **Новини.LIVE**.*

Кого допускають до супроводу. Супроводжуючим може бути член родини першого ступеня (чоловік, дружина, рідні чи усиновлені діти, батьки) або особа, що здійснює за інвалідом постійний догляд. До цієї категорії входять чоловіки, дружини яких мають інвалідність I чи II групи, а також сини чи зяті, опікуючи батьків (батьків дружини) з інвалідністю зазначених груп.

Супроводжувати осіб з інвалідністю під час перетину кордону можуть такі категорії військовозобов'язаних:

- члени родини особи з інвалідністю — чоловік, дружина, діти, батьки;
- фізичні чи юридичні особи, що постійно доглядають людину з інвалідністю й мають підтверджуючі документи;
- представники соціальних організацій, які здійснюють догляд за особою з інвалідністю.

Як перетинати кордон. Постанова КМУ дозволяє під час воєнного стану виїжджати тим громадянам України, які безперервно доглядають особу з інвалідністю I або II групи, або супроводжують особу з інвалідністю II групи, дитину з інвалідністю II групи чи людину, що потребує постійного догляду.

Кордон дозволяється переходити лише за умови, що особа з інвалідністю знаходиться поруч.

Військовозобов'язаний сам по собі не отримує дозволу виїжджати з країни, навіть якщо доглядає особу з інвалідністю. Виняток існує тоді, коли інвалід уже перебуває за межами України. У такому разі треба надати довідку про перебування його на консульському обліку в іноземній державі.

Що перевіряють у поїзді УЗ. Крім документів, які свідчать, що військовозобов'язаний є опікуном людини з інвалідністю чи здійснює над нею постійний догляд,



потрібні й інші документи. Вам потрібно мати з собою на кордоні й надати за вимогою такі документи:

- Закордонний паспорт — на кожного члена сім'ї, дійсний щонайменше 6 місяців (для деяких країн 3 місяці) після запланованої дати виїзду з території держав-членів ЄС;
- ID-картка — підходить лише для подорожей до певних країн, з якими укладено міждержавні угоди (наприклад, Турецька Республіка, Грузія), у разі сухопутного перетину;
- Для чоловіків призовного віку, з 18 до 60 років, під час дії режиму воєнного стану потрібно надати військовий обліковий документ і довідки, які підтверджують їхнє право на перетин кордону;
- Медичне страхування на всіх членів родини — обов'язкове для більшості країн. Страхівка має покривати COVID-19 та інші можливі ризики, з покриттям на суму мінімально 30 000 євро;
- Підтвердження мети поїздки (за потреби) — квитки на літак, поїзд чи автобус, роздруковані броні готелів чи запрошення;
- Іноземні прикордонники також можуть запитати фінансове забезпечення — виписка з банку про наявність фінансів для подорожі.

Нова система контролю в ЄС. 3 жовтня 2025 року на

СЬОГОДЕННЯ

зовнішніх кордонах Євросоюзу почала працювати нова цифрова система в'їзду та виїзду EES. Вона фіксує перетин кордону в електронному вигляді без штампів у паспорті.

Під час першого в'їзду система збирає біометричні дані — зображення обличчя та відбитки пальців.

Важливо, що реєстрацію в системі не проходять особи з тимчасовим захистом у ЄС, власники посвідок на проживання та довгострокових віз.

Які обмеження діють. Супроводжуючий не має права

повертатися додому раніше за підопічного. Повернення раніше чи пізніше вважається тяжким порушенням.

Протягом одного робочого дня після прибуття до держави призначення слід з'явитися у консульській установі України та взяти довідку про постановку інваліда на консульський облік. Інформацію передадуть через МЗС до Мінсоцполітики й до Національної соціальної служби, щоби ті знали про перебування на обліку людей з інвалідністю, які потребують постійного догляду.

Роль сімейного лікаря та пацієнта у підвищенні медичної грамотності при артеріальній гіпертензії

Артеріальна гіпертензія (АГ) — це хронічне захворювання, яке потребує якісного та регулярного контролю. Ефективний контроль АГ залежить як від призначеного лікування, так і від медичної грамотності — здатності людини розуміти інформацію про здоров'я та застосовувати її у щоденному житті. Ключовою для формування цих навичок є співпраця пацієнта та сімейного лікаря.

Сімейний лікар діагностує захворювання та призначає лікування, а крім того він допомагає пацієнту:

- зрозуміти причину захворювання та його фактори ризику;
- навчитися правильно вимірювати артеріальний тиск;
- навчитися фіксувати та інтерпретувати отримані показники;
- сформувати дієвий план змін способу життя та дотримуватися його;
- підтримувати прихильність до лікування через пояснення простими словами та отримання зворотного зв'язку від пацієнта;
- навчитися орієнтуватися у доказових та перевірених джерелах інформації.

Це створює основу для усвідомленого самоконтролю та своєчасного реагування на зміни стану здоров'я.

Роль пацієнта. Медична грамотність формується і через активну участь самої людини у процесі лікування. Це означає:

- регулярно вимірювати артеріальний тиск та вести записи у щоденнику;
- дотримуватися призначень і рекомендацій лікаря;
- не боятися ставити запитання та уточнювати незрозумілу інформацію;
- повідомляти про зміни самопочуття;



- впроваджувати план зміни способу життя в повсякденну рутину;

- використовувати надійні джерела інформації про здоров'я.

Активна позиція пацієнта та відкрита комунікація з лікарем підвищує ефективність лікування та зменшує ризик виникнення ускладнень.

Вплив медичної грамотності на контроль АГ. Результати пілотного дослідження Центру громадського здоров'я показують зв'язок між вищим рівнем медичної грамотності та кращим контролем артеріального тиску. Тому розвиток партнерської взаємодії між лікарем і пацієнтом є важливою частиною профілактики ускладнень серцево-судинних захворювань.

«Скринінг здоров'я 40+» — зручний спосіб профілактики артеріальної гіпертензії та інших хвороб. З 1 січня 2026 року в Україні доступна програма «Скринінг здоров'я 40+», покликана допомогти людям віком від 40 років своєчасно виявляти серцево-судинні захворювання, цукровий діабет і порушення ментального здоров'я — часто ще до появи клінічних симптомів. Це дає змогу контролювати стан здоров'я та зменшувати ризик розвитку ускладнень.

Центр громадського здоров'я

Ефект антибіотиків: унікальна властивість броколі

Вчені виявили унікальну властивість броколі, яка робить цей продукт дуже корисним для здоров'я. Дослідники визначили, що дііндолілметан (DIM), який міститься в броколі, загоює рани вдвічі швидше за антибіотики.

Дослідницька група Університету Бен-Гуріона вивчила вплив дііндолілметану на бактерії у лабораторних умовах та виявила, що він ефективно пригнічує їх зростання. Ізраїльські вчені провели дослідження на свинях і дійшли висновку, що речовина, яка міститься в броколі, дозволяє гоїтися ранам удвічі швидше.

Під час проведення експерименту вчені виявили, що для повного загоєння ран, оброблених антибіотиками, знадобилося в середньому 10 днів, тоді як для ран, оброблених маззю на основі DIM, знадобилося п'ять днів.

Дослідники сподіваються, що матимуть змогу розробити речовину для використання людиною. Вчені стверджують, що дііндолілметан може стати в майбутньому альтернативою антибіотиків.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Тиждень відкриває можливості для скидання зимового напруження до безрезневих оновлень. Енергії стають рухливішими, м'якшими, але водночас потребують чесності із собою. Це час, коли багато що починає «прояснюватися» не через зовнішні події, а через внутрішні відчуття. З'являються легкість, натхнення, бажання рухатися далі. Але пам'ятайте, що поспіх зараз — найгірший порадник.



ЛЕВ. Зовнішні обставини можуть підштовхнути до вибору, але цей вибір дозрівав усередині вже давно. Період відкриває перед вами безліч соціальних і професійних можливостей. Гарні дні для роботи, концентрації, перезавантаження фінансових питань. З'являються натхнення, бажання рухатися далі, змінювати ритм, пробувати нове. Добре починати проєкти, пов'язані з творчістю, навчанням.



СТРЕЛЕЦЬ. Багато подій, що підштовхують до переоцінки реальності. У другій половині будьте уважними до деталей. Також це хороші дні для неспішної роботи, коригування планів, перегляду фінансових питань, глибинного структурування хаосу. З'являється бажання діяти, наводити лад, розставляти пріоритети. Це час, коли можна побачити реальні наслідки рішень, ухвалених раніше.



ТЕЛЕЦЬ. Провокаційний тиждень, але є можливість побачити, де настав час поставити крапку або змінити підхід. Простір немов перевіряє вас на стійкість: хто ви, чого хочете насправді та наскільки готові залишатися у своєму центрі, навіть коли зовнішні обставини підштовхують до різких реакцій. Події можуть складатися так, ніби хтось натискає на ваші внутрішні «кнопки» — старі емоції, забуті образи, нерозв'язані питання.



ДІВА. Обставини змушують виявити завзятість і відданість своїм задумам. Час сприятливий для ділових зустрічей, обговорення нових проєктів. Вас можуть підтримати знайомі або вірні друзі. Однак наприкінці лютого можливі зміни: деякі напрями бізнесу можуть зажадати коригувань або навіть повної переробки. Це ідеальний момент, щоб зміцнити корисні зв'язки і розширити коло однодумців.



КОЗЕРІГ. Тиждень відкриває для вас нові перспективи в професійній сфері. Події цього періоду задають напрям на найближчі місяці. Можливі пропозиції, що потребуватимуть сміливості та готовності вийти за межі звичного. Тим, хто шукає роботу, удача може усміхнутися. А ті, хто давно замислювався про переїзд або зміну різновиду діяльності, зможуть зробити рішучий крок.



БЛИЗНЮКИ. Тиждень вимагає уважності, внутрішньої паузи, вміння дивитися глибше, ніж поверхневі слова й жести. Інформація може приходити фрагментами, через натяки, через інтуїтивні спалахи. Усе, що здається провокацією, насправді — підказка, де ви ще вразливі, де не закрили тему. Це період, коли виграє той, хто вміє сповільнюватися, спостерігати та обирати свідомо, а не реагувати автоматично.



ТЕРЕЗИ. Інтенсивне суспільне життя здатне відсунути особисті справи на другий план. Утім, близькі виявлять розуміння і не стануть висувати претензій. Фінансова сфера впродовж тижня буде неспокійною. Хоча доходи можливі, основна складність — у витратах: вони будуть відчутними, особливо ближче до кінця тижня. Хтось із друзів може звернутися до вас за підтримкою — емоційною або матеріальною.



ВОДОЛІЙ. Головний виклик цього тижня — прагнення впертися у власну думку і продавити свою позицію. Важливо зберігати гнучкість та не йти в лобові зіткнення, особливо якщо йдеться про керівництво або людей, від яких залежить розвиток ваших планів. До кінця тижня ваші ідеї або участь можуть несподівано зрушити проєкт з мертвої точки й надати йому новий напрям.



РАК. Протягом тижня виникають нові ідеї, з'являються перші кроки до того, що давно хотілося змінити. Гарний час для планування, перемовин, пошуку союзників. Але пам'ятайте, що зараз час викривлень, тому доленосні рішення краще відкласти. У стосунках — більше відкритості, але й більше вимог до щирості. Намагайтеся завершити незакриті справи, звільнити простір — і в голові, і навколо себе.



СКОРПІОН. Більшу частину тижня ви відчуватимете прилив сил. Лише до неділі можливий невеликий спад енергії. Це привід приділити більше уваги здоров'ю: налагодьте режим сну і не ігноруйте сигналів організму. На вихідних увага перемкнеться на побутові питання: ремонт, облаштування житла, сімейні справи. Це гарний час для завершення розпочатого раніше та планування змін у побуті.



РИБИ. На тлі активної зайнятості та робочих завдань особисте життя може тимчасово відійти на другий план. Однак у тих, хто підтримує стосунки на відстані, з'явиться можливість нарешті побачитися. Фінансова ситуація залишається стійкою: витрати будуть передбачуваними й не вийдуть за межі запланованого. Також імовірними є поїздки до родичів, особливо якщо вони живуть в інших містах або країнах.



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

G | M | F

Transatlantic
Foundation

Випуск створено за фінансової підтримки
Європейського Союзу та Німецького фонду
Маршалла Сполучених Штатів Америки –
Transatlantic Foundation (GMF TF).

Його зміст є виключною відповідальністю
Полтавського регіонального осередку
Громадська організація «Всеукраїнська
організація Союз осіб з інвалідністю України»
і не обов'язково відображає погляди
Європейського Союзу та/або GMF TF.

erim
Equal Rights
& Independent
Media

PROELECT
PROMOTING ACCOUNTABILITY IN ELECTORAL PROCESSES



Газета
«Сила духу»

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО COIU, ВО COIU
Видається за підтримки ВО COIU

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

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

Підписано до друку: 23.02.2026 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 26 13 08