



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
24 березня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 12 (1064)

Безбар'єрність у сфері охорони здоров'я

Коли говорять про безбар'єрність, її часто помилково пов'язують лише з людьми з інвалідністю. Насправді ж бар'єри можуть виникнути у житті будь-якої людини — інколи тимчасово, інколи на тривалий період.

Про це розповідає Сергій Худа, дитячий фізичний терапевт та амбасадор безбар'єрності від Міністерства охорони здоров'я України. Він зазначає: щодня виникають різні ситуації, у яких люди можуть потребувати доступнішого середовища, ніж зазвичай.

«Наприклад, після операції або перелому ноги людина певний час пересувається з милицями. У такій ситуації навіть кілька сходинок на вході до лікарні можуть стати серйозним бар'єром», — говорить Сергій Худа.

У сфері охорони здоров'я безбар'єрність охоплює кілька важливих напрямків:

- **Фізична безбар'єрність:** доступність будівель, лікарень, амбулаторій та транспорту. Наприклад, пандуси, ліфти або зручні входи до медичних закладів допомагають людям після травм, батькам з дитячими візочками та людям старшого віку безперешкодно потрапити до лікаря.

- **Інформаційна безбар'єрність:** у складний момент лікування людина повинна розуміти, що відбувається і які кроки потрібно робити далі. Саме тому важливо, щоб медична інформація пояснювалася зрозумілою мовою, а пацієнт отримував чіткі пояснення щодо свого стану, лікування та реабілітації.

- **Цифрова безбар'єрність:** сьогодні багато медичних сервісів працюють онлайн: запис до лікаря, електронні направлення, результати обстежень. Важливо, щоб електронні медичні послуги були простими та зрозумілими для різних користувачів.

- **Суспільна та громадянська безбар'єрність:** йдеться про можливість кожної людини отримати медичну допомогу без упереджень і стигматизації. Кожен пацієнт має рівний доступ до медичних послуг незалежно від віку, стану здоров'я чи життєвих обставин.

- **Економічна безбар'єрність:** у сфері охорони здоров'я це означає, що людина повинна мати можливість отримати необхідну допомогу незалежно від фінансового стану. Саме тому реабілітаційні послуги включені до Програми медичних гарантій і оплачуються державою через НСЗУ.

- **Освітня безбар'єрність:** вона означає доступ до знань, які допомагають людям краще розуміти свій стан і процес відновлення. Після травм або складних захворювань пацієнти та їхні родини часто потребують пояснень і навчання — фахівці навчають і пояснюють, як поступово повертатися до повсякденного життя.

Ключове повідомлення проекту: «Безбар'єрність — це коли можеш пройти шлях підтримки без перешкод», що відповідає головним засадам всеукраїнської кампанії соціальних змін «Безбар'єрність — це коли можеш».

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Анонс

2-3 стор.

Вразливі категорії українців отримують одноразову державну доплату у квітні 2026 року — рішення Уряду

3-4 стор.

Зустріч із представниками ГО, які засновані батьками дітей з особливими освітніми потребами

4-5 стор.

Дискусії про аутизм

5-6 стор.

Підтримане проживання на Закарпатті: між інституційним доглядом і життям у громаді

7 стор.

Як правильно доглядати за зубами та яснами

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!
Передплатуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



Людина, яка об'єднує: 75 років Василяни Михайлівни МАРКО

23 березня ми відзначаємо ювілей людини, без якої важко уявити сучасну історію громадського руху на Закарпатті. Василяни Михайлівна Марко — ім'я, що впродовж десятиліть залишається символом непохитної віри в людську гідність, справедливість і силу спільноти.

Для нашої організації вона не просто колега, а справжня фундаторка системної роботи. Із 2004 року Василяни Михайлівна є незмінною членкинею Президії Ради Закарпатського обласного товариства осіб з інвалідністю Всеукраїнської організації «Союз організацій осіб з інвалідністю України». Її голос — один із ключових у прийнятті рішень, що визначають стратегію розвитку інклюзії в регіоні.

Ще 1991 року, коли поняття «громадянське суспільство» лише формувалося, вона стала однією із засновниць та очолила Ужгородське міське товариство осіб з інвалідністю праці та дитинства «Оптиміст». Тоді це був сміливий крок, що об'єднав людей навколо спільних потреб і прагнень. А у 2001 році її підприємливість та візійність втілилися у створенні Закарпатського регіонального центру соціально-трудової та професійної орієнтації «Вибір» — осередку, який став для сотень людей з інвалідністю точкою опори, місцем реабілітації, навчання та професійного зростання.

Завдяки її наполегливості та вмінню знаходити партнерів на міжнародному рівні на Закарпатті з'явилися проекти, які змінили якість життя багатьох родин. Серед них — медико-соціальний реабілітаційний центр «Дорога життя» в Ужгороді, програми «Життя без бар'єрів» та «Закарпаття безбар'єрне», розвиток волонтерського руху, підтримка молоді з інвалідністю в отриманні освіти та працевлаштуванні.

Для нас, її колег, Василяни Михайлівна — це унікальне поєднання фахової грамотності, енергійності та дипломатичної наполегливості. Вона вміє бути жорсткою там, де йдеться про права людей, і неймовірно теплою — там, де хтось потребує підтримки. Її двері завжди відчинені, її порада — завжди доречна, а її віра в людей надихає нас усіх рухатися далі.

Від імені Закарпатського обласного товариства осіб з інвалідністю, від усіх, хто мав честь працювати з нею пліч-о-пліч, ми щиро вітаємо Василяну Михайлівну з 75-річчям. Бажаємо їй міцного здоров'я, невичерпної енергії, родинного затишку та нових здобутків. Нехай її досвід і надалі залишається міцним фундаментом для нашої спільної справи, а її серце — джерелом тепла для тих, хто цього потребує.

З глибокою повагою, Денис Сухотін, голова ВП ГО ВО СОІУ «Закарпатське обласне товариство осіб з інвалідністю»



Вразливі категорії українців отримають одноразову державну доплату у квітні 2026 року — рішення Уряду



Міністерство
соціальної політики,
сім'ї та єдності України

Кабінет Міністрів України ухвалив рішення про виплату у квітні 2026 року одноразової цільової доплати у розмірі 1 500 гривень для пенсіонерів та громадян, які отримують соціальну допомогу. Відповідну програму реалізує Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України.

Мета рішення — цільова підтримка людей із низькими доходами, які об'єктивно найбільше потребують додаткової фінансової допомоги.

Виплата буде здійснена автоматично через звичні канали отримання пенсій або соціальних виплат — на банківські рахунки або через відділення Укрпошти. Одержувачам не потрібно подавати заяви, звертатися до органів соціального захисту чи збирати додаткові документи.

Рішення стало можливим завдяки уточненню чисельності отримувачів соціальних виплат та верифікації даних у межах відповідних бюджетних програм, що дало змогу спрямувати ресурс на додаткову підтримку громадян без залучення додаткового фінансування та без ризиків для майбутніх виплат.

Програмою планується охопити орієнтовно 13 мільйонів українців. Серед отримувачів доплати:

- пенсіонери за віком, пенсіонери по інвалідності, одержувачі пенсії у зв'язку із втратою годувальника, пенсіонери за вислугу років, які мають право на пенсію за віком. Розмір пенсії не має перевищувати 25 595 гривень. Для ветеранів війни, які приймали участь у захисті України з 2014 року, особам з числа ліквідаторів аварії на Чорнобильській АЕС 1500 грн надаватиметься незалежно від розміру отримуваної пенсії;

- одержувачі державної допомоги/компенсації (у т.ч. встановлені на кожного одержувача допомоги/компенсації):

- на проживання з числа ВПО;
- як малозабезпечена родина;
- базової соціальної допомоги;
- як особи, які не мають права на пенсію та отримали право на допомогу після 65 років,
- як особи, які не мають права на пенсію з числа осіб з інвалідністю, та утриманці померлого годувальника, який не отримав права на пенсію;
- які проживають разом з особою з інвалідністю I чи II групи внаслідок психічного розладу;
- особи з інвалідністю з дитинства та діти з інвалідністю;
- на дітей, які виховуються у багатодітних сім'ях;
- одинокі матері;
- діти, над якими встановлено опіку чи піклування;

- діти, хворі на важкі перинатальні ураження нервової системи;

- діти, батьки яких ухиляються від сплати аліментів;

- діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування, особи з їх числа, у тому числі з інвалідністю, які перебувають у дитячих будинках сімейного типу та прийомних сім'ях.

«Ми зосереджуємо державний ресурс передусім на тих людях, які найбільше потребують підтримки. Одно-разова доплата у 1 500 гривень — це простий і оперативний механізм допомоги, який дозволяє швидко охопити мільйони українців. Для нас важливо, щоб люди отримали цю підтримку автоматично — без додаткових звернень і складних процедур», - зазначив Міністр соціальної політики, сім'ї та єдності України Денис Улютин.

Якщо людина одночасно належить до кількох категорій отримувачів, виплата буде проведена один раз після технічної звірки державних реєстрів. Такий підхід дозволяє забезпечити справедливий і прозорий розподіл державних коштів.

Одноразова виплата буде нарахована як доплата до вже призначеної пенсії або соціальної виплати у межах виплат за квітень окремою сумою.

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

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Зустріч із представниками ГО, які засновані батьками дітей з особливими освітніми потребами та які опікуються підтримкою таких родин

«Нічого для нас без нас» - тезис, якого важливо дотримуватись в кожному з напрямків соціальної політики. Адже заходи, ініціативи та підтримка має йти за потребами людини, бути актуальними тут і зараз.



Батьки, які виховують дітей з інвалідністю, щоденно знаходять сили для подолання нелегких задач, пов'язаних з доглядом, лікуванням, реабілітацією, організацією побуту та розвитку своєї дитини. Саме вони як ніхто розуміють, які інструменти державної та місцевої підтримки працюють ефективно, а де — є прогалини або потреба у нововведеннях.

Тому громадські організації, які засновані батьками дітей з особливими освітніми потребами та які опікуються

підтримкою таких родин, завжди знайдуть відгук та відкритість до діалогу в Департаменті соціального захисту населення ОВА.

Днями мала змогу поспілкуватись з керівницями громадських організацій, для яких допомога сім'ям з дітьми — це лише напрям діяльності, а справа всього життя.

Враховуючи, що на сьогодні в області понад 117 тисяч осіб з інвалідністю, в тому числі майже 6 тисяч дітей, посилення соціальних та реабілітаційних послуг з фокусом на розвиток дитини, збереження її фізичних та ментальних навичок є окремою важливою складовою.

В дружній атмосфері спілкування мала змогу розповісти про державні програми забезпечення допоміжними засобами реабілітації та реабілітаційними послугами. Відтак, на поточний рік область отримала доведене державне фінансування на рівні майже 10 млн. грн, що дозволить охопити реабілітацією понад 500 дітей.

Акцентувала увагу на роботі міських центрів комплексної реабілітації, які окрім вже звичного набору фізичної, психолого-педагогічної та соціальної реабілітації активно впроваджують нові послуги та форми роботи. Зокрема раннє втручання (для дітей до 4 років), іпотерапію, кінезіотерапію, розвиток вербальних навичок через цифрові технології та багато іншого.

Важливо, що для мешканців громад області, в яких відсутні такі центри, послуги залишаються доступними завдяки міжмуніципальній співпраці (коли громада походження особи відшкодовує надання послуг в закладі іншої громади).

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

Безперечно, кожна реабілітація незалежно від її тривалості та системності, має підкріплюватись доступними соціальними послугами на рівні громади.

Наприклад, можливістю скористатись соціальним таксі з відповідним устаткуванням для відвідування медичних та соціальних закладів.

Завдяки програмі «малі гранти – великі зміни» в області є позитивні практики з розвитку доглядових послуг за дітьми з інвалідністю. Денний догляд, тимчасовий відпочинок для батьків, супровід під час інклюзивного навчання – ті послуги, які ще кілька років тому були «теоретичними», сьогодні допомагають сотням родин з дітьми. І чим більше про них

знають і ними користуються, тим більша вигодою їх масштабування в інших громадах.

Поговорити про справжні буденні проблем батьків дітей з інвалідністю, це не тільки про емпатію та розуміння реального стану справ, а про ті, інколи «невидимі» для пересічних людей бар'єри, подолання яких дійсно спростить життя та побут значній категорії нашого суспільства.

Домовились про підтримку подальшого діалогу та долученість до спільних заходів, спрямованих на підтримку родин, для яких найголовніше – це боротьба за життя, здоров'я та розвиток своїх дітей. Тому держава та область має надати максимально можливу підтримку в цьому питанні.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Як давно ви зверталися до лікаря, щоб перевірити здоров'я проактивно - коли нічого не турбує?

Пройти базові профілактичні обстеження у свого сімейного лікаря можна і зараз. Проте на практиці небагато людей звертаються завчасно — ще до появи симптомів.

Мета національної програми «Скринінг здоров'я 40+» — допомогти людям віком від 40 років вчасно виявляти фактори ризику та хронічні захворювання, які тривалий час можуть не мати симптомів. Насамперед ідеться про серцево-судинні захворювання та цукровий діабет 2 типу.



Що відрізняє програму від звичайного візиту до лікаря?

- Сфокусованість на вікових ризиках: програма орієнтована саме на людей віком 40+, адже в цьому віці зростає ризик розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

- Комплекс обстежень за один візит: у межах скринінгу можна пройти необхідні базові обстеження приблизно за 60–90 хвилин — без потреби відвідувати різні кабінети чи окремо записуватися до кількох фахівців.

- Зручний формат: можна обрати будь-який медичний заклад, що долучився до програми - державний, комунальний або приватний - і записатися на зручний час, зокрема у ранкові або вечірні години.

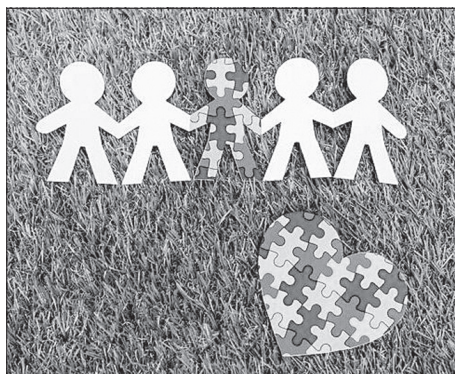
- Результати та подальші кроки: результати обстеження вносяться до електронної системи охорони здоров'я та доступні сімейному лікарю. Якщо під час скринінгу виявляють ризики або потребу в додаткових обстеженнях чи лікуванні, вам допоможуть сформулювати подальший план дій.

Подібні програми профілактичного скринінгу вже багато років працюють у Польщі, Великій Британії, Литві та інших країнах. Тепер така можливість є і в Україні.

Наразі понад 1600 місць надання послуг по всій країні приймають українців та українок віком 40+ та проводять скринінг.

ТОЧКА ЗОРУ

Дискусії про аутизм



Останнім часом у професійній і спільнотній дискусії про аутизм з'явився новий, доволі гострий акцент. Його задала Ута Фріт — німецько-британська дослідниця, яка багато років тому допомогла сформувати саме поняття «спектру аутизму». Сьогодні вона ж ставить це поняття під сумнів.

Фріт говорить про те, що за десятиліття концепція спектру настільки розширилась, що почала втрачати свою практичну цінність. За її словами, зараз під одним діагнозом опиняються дуже різні групи людей — від тих, хто має виражені порушення розвитку і потребує постійної підтримки, до тих, хто має високий рівень функціонування, але стикається з тривожністю, сенсорною чутливістю чи соціальними труднощами. У результаті, як вона вважає, зникає «спільний знаменник», який дозволяв би точно говорити про аутизм як медичний діагноз.

Окремо вона звертає увагу на різке зростання кількості діагнозів — особливо серед дорослих і жінок. На її думку, це пов'язано не лише з кращою

ТОЧКА ЗОРУ

діагностикою, а й із тим, що до спектру почали відносити риси, які раніше вважалися індивідуальними особливостями — наприклад, гіперчутливість чи соціальну незграбність. Також вона піднімає питання самодіагностики під впливом соціальних мереж і говорить про ризики «розмиття» наукових даних, коли в одній групі досліджуються дуже різні за природою стани.

Як можливий вихід Фріт пропонує повернутися до більш чіткої структури — виокремлювати підгрупи, зокрема класичний (ранній) аутизм, синдром Аспергера та окремо — стани, пов'язані з підвищеною чутливістю.

Водночас ця позиція викликала сильну реакцію з боку спільноти, зокрема платформи Embrace Autism. Там наголошують: така інтерпретація може бути кроком назад. Сучасні дослідження показують, що аутизм дійсно є дуже різноманітним — і саме це потрібно враховувати, а не спрощувати.

Зокрема, сьогодні вже добре досліджене явище «маскування» — коли аутичні люди, особливо жінки, навчаються приховувати свої особливості, щоб відповідати соціальним

очікуванням. Саме тому багато хто отримує діагноз у дорослому віці — не тому, що «аутизму стало більше», а тому що раніше цих людей просто не діагностували.

Також сучасна наука переглядає старі уявлення про емпатію людей з аутизмом. Ідея про те, що аутичні люди «не розуміють інших», сьогодні вважається спрощеною. Все більше досліджень показують, що йдеться радше про різницю у способах сприйняття і комунікації між нейротипами, а не про дефіцит як такий.

Окремо підкреслюється важливість сенсорних особливостей — чутливості до світла, звуків, дотиків. Саме вони часто є ключовими у щоденному досвіді аутичних людей і значною мірою впливають на якість життя.

Ця дискусія не має простих відповідей. З одного боку — є запит на точність і чіткість у діагностиці, щоб не втратити тих, хто потребує найбільшої підтримки. З іншого — є розуміння, що людський досвід значно складніший за будь-які класифікації.

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

СЬОГОДЕННЯ

Підтримане проживання на Закарпатті: МІЖ ІНСТИТУЦІЙНИМ ДОГЛЯДОМ І ЖИТТЯМ У ГРОМАДІ

Підтримане проживання — одна з ключових соціальних послуг для людей з інвалідністю та людей старшого віку. Йдеться не про ізоляцію в закладах, а про можливість жити у звичайній громаді, отримуючи необхідну допомогу фахівців, розвиваючи навички самостійності та беручи участь у суспільному житті.

Для сприяння розвитку соціальної послуги підтриманого проживання у громадах Закарпатської області, команда адвокаційного проекту «Впровадь підтримане проживання у своїй громаді» провела обговорення із представниками місцевої влади, соціальних служб, громадських організацій і мешканців громад.

Обговорення наявного стану та перспектив розвитку послуги підтриманого проживання відбулися в Ужгороді та Мукачеві у форматі круглих столів.

Інституційний догляд: масштаб системи

За офіційною інформацією Департаменту соціального захисту населення Закарпатської обласної військової адміністрації, яка була надана на запит команди адвокаційного проекту, станом на 1 січня 2026 року в області функціонує розгалужена мережа стаціонарних установ соціального захисту.

До них належать:

- два дитячі будинки-інтернати у Виноградіві та Мукачеві;
- Центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Карпатське плесо»;
- соціальний абілітаційно-реабілітаційний центр «Парасолька»;
- Виноградівський геріатричний пансіонат;

- три психоневрологічні інтернати;

- стаціонарні відділення територіальних центрів і центрів надання соціальних послуг у громадах.

Загалом у таких установах проживає понад 1700 людей, серед яких значну частку становлять внутрішньо переміщені особи.

Зокрема:

- у дитячих будинках-інтернатах — 240 осіб;
- у центрі «Карпатське плесо» — 184;
- у геріатричному пансіонаті — 209;
- у психоневрологічних інтернатах — 706;
- у стаціонарних відділеннях територіальних центрів — 216;
- у стаціонарних підрозділах центрів надання соціальних послуг — 133 особи.

Продовження на наступній сторінці





СЬОГОДЕННЯ

Початок на попередній сторінці

Ці цифри демонструють масштаб інституційного догляду в області та одночасно підкреслюють необхідність розвитку альтернатив — таких як підтримане проживання.

Підтримане проживання:

поки що лише перші кроки

На цьому тлі статистика підтриманого проживання виглядає дуже скромно. Наразі цю послугу на Закарпатті отримує лише 21 людина з інвалідністю.

Для порівняння:

- 209 осіб користуються послугою денного догляду;
- майже 3000 людей отримують послуги догляду вдома.

Послугу підтриманого проживання в області надають лише два заклади:

- Виноградівський дитячий будинок-інтернат — відділення на 15 осіб;
- Центр комплексної реабілітації «Карпатське плесо» у Вільшанах — відділення на 7 осіб.

Ці дані, свідчать про необхідність системного розширення цієї моделі у громадах.

Адже підтримане проживання — це передусім питання прав і гідності людини.

Це можливість не обмежуватися перебуванням у закладах, а жити в соціумі, самостійно формувати власний простір комфорту й безпеки, визначати свої потреби та цілі та реалізовувати їх.

Що думають громади: результати опитування

Щоб зрозуміти реальну ситуацію на місцях, у межах адвокаційного проекту проводиться соціальне опитування.. На сьогодні в опитуванні взяли участь 60 респондентів з різних громад Закарпатської області. Результати показали, що питання доступності та підтримки людей з інвалідністю залишається серйозним викликом.

Доступність громад. Лише 18% опитаних вважають свої громади доступними для людей з інвалідністю.

Натомість:

- 30% вважають їх недоступними;
- понад 51% оцінюють ситуацію як посередню.

Інакше кажучи, більшість громад ще не створили середовище, де люди з різними формами інвалідності можуть жити без бар'єрів.

Чи справляються інституції? На питання, чи задовольняють стаціонарні установи всі потреби людей:

- лише 15% відповіли «так» або «швидше так»;
- 52% вважають, що швидше ні або зовсім ні;
- третина респондентів оцінює ситуацію як посередню.

Це свідчить про те, що інституційна система не завжди забезпечує повноцінну якість життя.

Ставлення до людей з інвалідністю. Особливо показовими стали відповіді щодо ставлення до людей з ментальною інвалідністю:

- 43% вважають, що до них ставляться з упередженням;
- 42% кажуть про байдужість;
- лише 13% відзначили дружнє ставлення.

Більше того, 62% опитаних вважають, що ставлення до людей з ментальною інвалідністю гірше, ніж до людей з фізичною інвалідністю.

Рівень підтримки у громадах. Оцінюючи підтримку людей з інвалідністю та людей похилого віку:

- 45% назвали її посередньою;

- 45% — поганою або дуже поганою;
- лише 10% вважають її доброю або відмінною.

Обізнаність про підтримане проживання. Важливою проблемою виявилася низька поінформованість населення.

- 27% чують про підтримане проживання вперше;
- 45% щось чули, але не знають деталей;
- лише 3% добре обізнані з цією послугою.

Що потрібно змінити. Опитані також відповіли, що саме допоможе зробити життя у громаді реальнішою альтернативою інтернатам.

Найчастіше називали:

- покращення інфраструктури — 63%;
- забезпечення фінансування — 62%;
- розвиток соціальних послуг — 58%;
- підготовку фахівців — 57%;
- інформування населення — 53%.

Фактично йдеться про комплексну політику — від безбар'єрного середовища до розвитку професійної системи підтримки.

Представники місцевих органів соціального захисту, Центрів соціального обслуговування під час консультацій відзначають важливість та актуальність впровадження послуги підтриманого проживання у своїх громадах, але відзначають головні проблеми, з якими стикаються у своїй роботі — це брак фінансування, матеріальних ресурсів та брак фахівців - соціальних працівників. Це негативно впливає на кількість та якість послуг, що надаються комунальними закладами.

Шлях до життя у громаді

Міжнародний досвід та аналітичні дослідження у сфері деінституціалізації показують, що підтримане проживання є однією з найефективніших моделей забезпечення незалежного життя для людей, які потребують допомоги.

Для Закарпаття це означає необхідність поступового переходу від переважно інституційної системи до розвитку послуг у громаді.

Адже головне питання — не лише соціальної політики.

Це питання того, чи має людина можливість жити власним життям, а не життям за розкладом установи.

І саме від того, як громади, держава та громадянське суспільство відповідатимуть на цей виклик сьогодні, залежить, чи стане підтримане проживання в Україні реальним інструментом незалежності — а не лише гарною концепцією на папері.

Проект “Впровадь підтримане проживання у своїй громаді” реалізується завдяки підтримці Мережі DOCU/CLUB, що фінансується Посольством Швеції в Україні, Fondation de France та Німецьким фондом Маршалла Сполучених Штатів Америки.

Думки, висновки чи рекомендації належать автор(к)ам та упорядникам/-цям цієї публікації та не обов'язково відбивають погляди урядів чи благодійних організацій цих країн. Відповідальність за вміст публікації несуть виключно автор(к)и та упорядники/-ці.

**Денис СУХОТІН, голова ВП ГО ВО СОІУ
«Закарпатське обласне товариство осіб з інвалідністю»,
амбасадор безбар'єрності,
експерт адвокаційного проекту
“Впровадь підтримане проживання у своїй громаді”
Лариса ШУВАЛОВА,
координаторка адвокаційного проекту
“Впровадь підтримане проживання у своїй громаді”**

Як правильно доглядати за зубами та яснами: поради для людей кожного віку

Від спільної трапези до розмов із друзями чи сміху з близькими — кожна мить приємніша, коли ваш рот здоровий. Натомість коли зуби чи ясна хворі, це може спричиняти біль, дискомфорт і невпевненість у собі. А ще дослідження дедалі частіше підтверджують, що здоров'я ротової порожнини тісно пов'язане із загальним самопочуттям.

З нагоди Всесвітнього дня здоров'я ротової порожнини, ділимося корисними порадами для належного догляду за зубами та яснами на кожному етапі життя для здоров'я всього організму людини, який працює як єдиний механізм.

Поради з догляду за зубами та яснами немовлят і дітей раннього віку

1. Після кожного годування обережно протирайте ясна малюка чистою вологою марлею або м'якою тканиною.

2. Використовуйте пляшечки лише для грудного молока, молочної суміші, молока або води — ніколи не наливайте в них солодких напоїв (і взагалі краще їх дітям не давати).

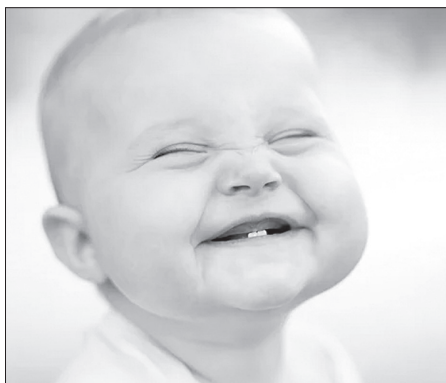
3. Намагайтеся обмежувати смоктання великого пальця, використання дурників (сосок) і поїльників, щоб не порушувати здорового формування ротової порожнини.

4. Не давайте дитині спати з пляшечкою — це може зашкодити зубам і яснам.

5. Починайте регулярно відвідувати стоматолога, щойно з'явиться перший зуб.

6. Чистьте зуби двічі на день по дві хвилини. Один з разів обов'язково має бути перед сном. Використовуйте маленьку кількість — із рисове зернятко — фторовмісної зубної пасти.

7. Якщо малюк не дає почистити йому зуби, спробуйте робити це монопучковою щіткою, доки він спить.



Поради з догляду за зубами та яснами дітей та підлітків

1. Щодня нагадуйте і вкорінюйте корисні звички з догляду за ротовою порожниною.

2. Наглядайте за тим, як дитина чистить зуби двічі на день зубною пастою, підбраною стоматологом, доки вона не навчиться робити це правильно самостійно. Особливо важливо чистити зуби перед сном. Кількість пасти, яку мають використовувати діти віком 3–6 років, має бути не за горошину.

3. Контролюйте, щоб дитина чистила між зубами зубною ниткою або міжзубним йоржиком хоча б раз на день.

4. Регулярно відвідуйте стоматолога, щоб контролювати ріст і правильне розташування зубів.

5. Привчайте до здорового харчування та обмежуйте солодкі перекуси й напої, особливо між основними прийомами їжі.

6. Під час контактних видів спорту обов'язково має використовуватися правильно підігнана капа.

Поради з догляду за зубами та яснами дорослих

1. Дотримуйтеся належної гігієни ротової порожнини та регулярно відвідуйте стоматолога. Профілактичні огляди допомагають виявити проблеми на ранніх етапах і вчасно їх лікувати.

2. Бережіть усмішку: уникайте тютюну, обмежуйте вживання алкоголю, зменшуйте споживання цукру та дотримуйтеся здорового способу життя.

3. Харчуйтеся збалансовано та замінійте цукровмісні напої чистою водою. Часте вживання цукру протягом дня підвищує ризик розвитку карієсу.

4. Під час контактних видів спорту використовуйте правильно підігнану капу.

5. Під час вагітності приділяйте особливу увагу здоров'ю ротової порожнини, адже гормональні зміни можуть



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

20 березня -

Всесвітній день здоров'я
ротової порожнини



на нього впливати. Важливо сходити на стоматологічний огляд, коли плануєте вагітність або коли вже завагітніли.

Поради з догляду за зубами та яснами людей старшого віку

1. Профілактика — ключ до здорового старіння.

2. Цікавитеся, які є ризики для здоров'я ротової порожнини, пов'язані з віком, наприклад сухість у роті, і вживайте запобіжних заходів. Пам'ятайте, що деякі ліки та системні розлади можуть впливати і на ротову порожнину — обговорюйте будь-які зміни в самопочутті зі стоматологом або сімейним лікарем.

3. Належна гігієна ротової порожнини, повноцінне харчування та регулярні візити до стоматолога допоможуть:

- уникати болю та інфекцій;
- насолоджуватися різноманітною та здоровою їжею;
- запобігати сухості в роті.

4 поради для здоров'я зубів і ясен для всіх

Наостанок — даємо чотири поради, які допоможуть зберегти ротову порожнину здоровою незалежно від віку

1. Чистьте зуби двічі на день по дві хвилини із зубною пастою, підбраною стоматологом.

2. Змінюйте зубну щітку кожні три місяці.

3. Відвідуйте стоматолога раз на пів року, навіть якщо у вас немає скарг.

4. Обмежуйте вживання цукровмісних харчів і напоїв.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Тиждень для вас буде активним і насиченим. У професійній діяльності можливі нові пропозиції або відповідальні завдання, які потребують швидкої реакції. У фінансових питаннях не поспішайте з великими витратами. В особистому житті можливі яскраві емоції – важливо контролювати тон розмов.



ЛЕВ. Тиждень сприятиме реалізації амбіцій. Вам можуть запропонувати новий проєкт або відповідальну роль. Це шанс продемонструвати свої лідерські якості. У фінансах можливі невеликі надходження або премія. В особистому житті важливо проявляти більше уваги до деталей і почуттів партнера.



СТРЕЛЕЦЬ. Тиждень сприятиме руху вперед і новим планам. Можливі ідеї щодо навчання або подорожей. У роботі варто перевіряти деталі перед ухваленням важливих рішень. У фінансах не ризикуйте великими сумами. У родині пануватиме підтримка, що додасть упевненості.



ТЕЛЕЦЬ. Період стабілізації та зміцнення позицій. Ви зможете довести розпочаті справи до логічного завершення. У роботі можливе схвалення ваших ідей або підтримка з боку керівництва. Фінансова ситуація буде рівною, без різких змін. Варто більше уваги приділити здоров'ю та режиму відпочинку.



ДІВА. Період аналітики та наведення порядку. Ви зможете вирішити питання, які довго залишалися відкритими. Гарний час для роботи з документами, звітами та планами. У фінансах варто дотримуватися помірності. У родині можливі дрібні суперечки, але вони швидко вирішаться завдяки вашій дипломатичності.



КОЗЕРІГ. В цей період робота й відповідальність виходять на перший план. Вам доведеться приймати серйозні рішення та брати на себе лідерську роль. У фінансах – стабільність, але без різких стрибків. У родині варто більше уваги приділити близьким – вони потребуватимуть вашої підтримки.



БЛИЗНЮКИ. Комунікації та нові контакти відіграватимуть ключову роль. Вам доведеться вести переговори та шукати компроміси. У професійній діяльності можливі нові можливості або цікаві пропозиції. Водночас є ризик перевтоми, тому важливо розподіляти сили. У фінансах утримайтеся від імпульсивних покупок.



ТЕРЕЗИ. Головна тема тижня – знайти баланс між роботою та особистим життям. Можливі нові знайомства або відновлення старих контактів. У професійній діяльності вам доведеться проявити гнучкість і дипломатію. Фінансові питання краще вирішувати після консультацій або додаткового аналізу.



ВОДОЛІЙ. На цьому тижні креативність і нестандартні ідеї допоможуть вам виділитися. Також це гарний час для командної роботи та участі в нових проєктах. У фінансовій сфері варто уникати ризикованих вкладень. В особистому житті можливі приємні несподіванки або нові знайомства.



РАК. На цьому тижні емоційний фон буде мінливим, але саме інтуїція допоможе ухвалити правильні рішення. У роботі варто діяти поступово й не піддаватися на провокації. Фінансові питання потребуватимуть уважності до дрібниць. У стосунках можливі важливі розмови, які зміцнять довіру.



СКОРПІОН. Інтенсивний період, коли важливо не поспішати з висновками. У роботі можливі зміни або нові перспективи, що потребуватимуть холодного розрахунку. У фінансах з'явиться шанс покращити ситуацію, якщо діяти обережно. В особистому житті варто уникати ревностей і надмірної підозріливості.



РИБИ. Тиждень принесе приплив сил і успішний початок нових справ. Це час духовного зростання та переоцінки цінностей. Інтуїція допоможе в особистому житті та ухваленні важливих рішень. У фінансах – стриманість і розсудливість. А наприкінці тижня варто приділити час відпочинку.



**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: 23.03.2026 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 26 13 12