



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
12 травня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 19 (1071)

Так сталося, що саме у Європейський День боротьби за права людей з інвалідністю, в мене виникла необхідність приїхати до Полтавського краєзнавчого музею. Як стверджують фахівці, це найкрасивіша будівля Полтавщини початку 20 століття ніякими іншими потім не перевершена. А ще експозиції цікаві, змістовні і повчальні в найрізноманітніших сферах.



Що з культурою?

Хоч я дуже люблю увесь цей комплекс, але в бочці меду є гарна ложка дьогтю. Я не можу приїхати в нього сам. Мені треба просити когось, щоб витягнули на сходи ганку, потім усередині теж треба носити по поверхах...

За 42 роки життя в кріслі колісному я дійшов думки, що найкращі види реабілітації людям з важкими ураженнями здоров'я це фізкультурно-спортивна і творча. А тому, побачивши у свій час як у Ватикані в набагато більшому будинку, із більшою кількістю сходинок, зробили боковий заїзд для крісел колісних, ініціював у 2016 році питання про доступність від імені нашого осередку ВО СОІУ.

Усе тяглося дуже довго. Однак, кошторис і проєкт до 2021р. Були вже зроблені, залишалося тільки реалізувати їх. Втрутилася «широкомасштабка». Розпочате будівництво завмерло. Чому не доробили, не зрозуміло. Кажуть, грошей немає. Що стало з коштами - невідомо. Та для мене дуже прийнятна версія, що це проста байдужість навіть працівників культури до людей з інвалідністю.

Чому я так думаю? Подивіться на фото експозиції в дворикі і недобудованого пандусу. До них не добратися через бордюри. Треба когось просити, щоб завезли у двір. Треба когось просити, щоб хтось прочитав, що написано на табличках біля експонатів, бо написані вони дрібненьким шрифтом який і зблизька не кожен побачить, та за бордюром не

неможливо навіть з біноклем.

Може хтось підкаже мені скільки коштує один листок А4 і файл поліетиленовий на якому хоч би 24 шрифтом написати? Або хоч один дерев'яний пандус, що дозволив би людям на кріслах колісних під'їхати ближче до експонатів? Скільки це буде у грошовому вираженні? Багатоозно? - Ні.

Справа не в грошах, справа в байдужості. І не треба казати, що особливо ніхто не їздить на кріслах колісних в музей. Бо умов немає. І мами з дітками у візочках не прийдуть. Та й люди старшого віку без ліфта не захочуть зайвий раз дряпатися по східцях.

А культура ж потрібна! За що ж ми боре́мося? Як нам долати супостата без культурних цінностей?

1999 року я гостював у свого товариша Роберто Віталі (тож користувача крісла колісного) у Ферарі, який дуже пишався що його місто абсолютно доступне і пропонував обрати будь-який об'єкт. Тоді я обрав музей картин, сподіваючися, що це ж не магазини чи атракціони. І моє захоплення було не лише від того, що побачив істинні шедеври портретів та фігур виписаних так, наче тільки завмерли в повітрі, але й від того, що до кожної зали окрім сходинок були ще й підйомники - такі ще рідкісні для нас у той час.

Скільки ж нам ще йти до доступної культури?..

Сергій ЧУМАК,
голова ПОО ВО СОІУ

Анонс

2-3 стор.

Реабілітація дитини до трьох років

3-4 стор.

Уряд ухвалив рішення про спрямування 21,2 млн гривень на закупівлю ай-трекерів для 23 ОІРЦ

4-5 стор.

#ПМГдляВетеранів2026

6 стор.

Від фіброзу до цирозу: як прогресує ураження печінки і як цьому запобігти

7 стор.

Права – це про свободу

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!



На Закарпатті обрано регіональну координаторку амбасадорів безбар'єрності

Закарпатська область першою в Україні обрала регіонального координатора амбасадорів безбар'єрності. Цей напрямок очолила директорка департаменту соціального захисту населення ОВА Ольга Травіна.

Днями відбулася установча зустріч за участю координаторки, керівників профільних підрозділів обласної військової адміністрації та спільноти амбасадорів регіону.

Ключовою темою стала підготовка до проведення Національного тижня безбар'єрності, який цього року триватиме з 25 по 31 травня.

Кампанія повинна охопити всі громади області та залучити різні цільові групи: від дітей і молоді до представників бізнесу. Основний фокус — на тематичних інформаційно-просвітницьких заходах і навчанні коректній комунікації, що базується на повазі та взаєморозумінні. Зараз Закарпатська ОВА збирає пропозиції від усіх територіальних громад для формування єдиного плану заходів.

Також під час зустрічі Ольга Травіна запропонувала структурувати роботу регіональних амбасадорів за шістьма ключовими видами безбар'єрності — інформаційною, цифровою, фізичною, суспільною та громадянською, економічною, освітньою.

В межах кожного сектору працюватимуть групи стейкхолдерів, які спершу проаналізують поточний стан у громадах та розроблять дорожні карти для подальшої трансформації.

«Сьогодні ми закладаємо фундамент для системної роботи. Розподіл напрямів і чітка координація дозволять нам ефективніше впроваджувати політику безбар'єрності на Закарпатті. В підсумку це має забезпечити реальні зміни в якості життя людей», — відзначила регіональна координа-



торка амбасадорів безбар'єрності.

«Безбар'єрність — це не лише про інфраструктуру. Це про можливість кожної людини повноцінно жити, працювати, навчатись, отримувати послуги та бути частиною суспільства. Сьогодні в Україні формується мережа амбасадорів безбар'єрності — людей, які допомагатимуть просувати ці зміни на практиці, зокрема і через створення безбар'єрних маршрутів у громадах.

В межах розподілу напрямків роботи я працюватиму з напрямком суспільна та громадянська безбар'єрність, а також спільно з представником департаменту економічного та регіонального розвитку Закарпатської ОДА — з напрямком економічна безбар'єрність.

Щодо відповідального за напрямок цифрової безбар'єрності — визначимося згодом.

Попереду багато роботи. Але важливо, що безбар'єрність в Україні все більше переходить від розмов — до конкретних рішень і практичних змін», — повідомив голова ВП ГО ВО СОІУ «Закарпатське обласне товариство осіб з інвалідністю» Денис СУХОТІН.

За інформацією пресслужби Закарпатської ОДА

Реабілітація дитини до трьох років

Є слова, які змінюють наше життя. Перші «Мама». «Тато». Ми мріємо що «Все буде добре». А є слова, після яких земля ніби трохи йде з-під ніг: «порушення розвитку», «потрібна реабілітація», «неврологія», «генетичний синдром».

І тоді родина починає шукати дорогу. Може не ідеальну. Точно не героїчну. Просто — дорогу до отримання підтримки.



**РЕАБІЛІТАЦІЯ ДИТИНИ
ДО ТРЬОХ РОКІВ:
ЯК ОТРИМАТИ
БЕЗОПЛАТНО**

Порушення мовлення, неврологічні стани, орфанні чи генетичні захворювання — це лише частина ситуацій, коли дитині може знадобитися реабілітація вже у перші роки життя. І дуже важливо знати: ця допомога в Україні може бути безоплатною.

Перший крок — звернення до педіатра або сімейного лікаря. Саме звідти часто починається шлях: з уважного погляду, розмови, оцінки розвитку дитини. Якщо потрібно — лікар направить до профільного фахівця, наприклад, невролога.

Далі — електронне направлення. Воно відкриває можливість отримувати реабілітаційні послуги безоплатно. А родина вже сама обирає заклад, який має договір із НСЗУ.

У хорошій реабілітації немає «одного чарівного спеціаліста». Працює команда. Разом із родиною вона складає план підтримки дитини. Це може бути фізична терапія, ерготерапія, заняття з терапевтом мови і мовлення, з психологом, консультації лікарів.

І тут важливо сказати головне: реабілітація — це не лише про лікарню. Вона про подальше життя.

Про прості вправи на кухні між сніданком і мультиками. Про перші самостійні рухи. Про новий звук, який мама зрозуміла без перекладу. Про звичне середовище, де дитина вчиться жити у власному темпі.



Допомога може бути поруч і в громаді: в інклюзивно-ресурсних центрах, в центрах соціальних служб, в місцевих програмах підтримки. Часто саме там родини знаходять не лише заняття чи консультації, а й відчуття, що вони не самі.

Важливо й інше: реабілітацію можна починати навіть тоді, коли остаточного діагнозу ще немає, але вже є ризики затримки розвитку. Бо в дитинстві час — це не просто календар. Вчасне втручання може бути підхоплене організмом самої дитини через нейропластичність.

Родині також можуть бути потрібні допоміжні засоби, адаптація житла, соціальні послуги. І саме тому так важ-

ливою є поява соціального менеджера — людини, яка допомагає не загубитися між різними службами, документами та кабінетами.

Сьогодні багато говорять про координацію послуг. Насправді йдеться про просту річ: щоб батькам не доводилося щодня збирати систему по шматочках на самоті. Щоб допомога була послідовною, зрозумілою і людяною. Бо реабілітація дитини — це не маршрут між установами. Це шлях родини до більшої самостійності, підтримки й надії.

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

Сплата ЄСВ: роботодавці, які працевлаштовують осіб з інвалідністю можуть скористатися пільгами

У Головному управлінні ДПС у Полтавській області повідомляють, що роботодавці, які офіційно працевлаштовують осіб з інвалідністю, можуть суттєво зекономити на сплаті єдиного соціального внеску (ЄСВ). Пільги передбачені і для фізичних осіб з інвалідністю, які ведуть бізнес або незалежну професійну діяльність.

Для роботодавців, у яких працюють особи з інвалідністю

Роботодавці сплачують ЄСВ за пільговими ставками:

- 8,41 % — звичайний роботодавець, який працевлаштовує осіб з інвалідністю,
- 5,5 % — якщо кількість працівників з інвалідністю становить не менше 50 % від загальної чисельності, а фонд оплати їхньої праці — не менше 25 % витрат на оплату праці,
- 5,3 % — для підприємств і організацій УТОГ та УТОС, якщо виконуються умови попереднього пункту.

Для фізичних осіб з інвалідністю

Від сплати ЄСВ за себе звільняються:

- фізичні особи — підприємці (ФОП),
 - особи, які провадять незалежну професійну діяльність,
 - члени фермерського господарства,
- якщо вони: мають статус особи з інвалідністю та отримують пенсію або соціальну допомогу.

Хто може скористатися пільгами?

- Юридичні особи та підприємства, які офіційно працевлаштовують осіб з інвалідністю.
- ФОП, члени фермерських господарств та особи, що здійснюють незалежну професійну діяльність, за умови наявності статусу інвалідності та отримання пенсії/допомоги.

Головне управління ДПС у Полтавській області



Уряд ухвалив рішення про спрямування 21,2 млн гривень на закупівлю ай-трекерів для 23 ОІРЦ



Є рішення Уряду, які змінюють не лише систему. Вони відкривають можливість дитині бути почутою. Є діти, для кого спілкування — це не про звуки. Це їх погляд. Рух очей. Затримка зіниці на слові. Це інший шлях до контакту зі світом.

Саме тому рішення Уряду України про спрямування 21,2 млн гривень на закупівлю ай-трекерів для 23 опорних інклюзивно-ресурсних центрів у всіх областях та Києві — це значно більше, ніж закупівля техніки.

Це рішення про право дитини на комунікацію. Засоби альтернативної і додаткової комунікації, що працюють через відстеження руху очей, допоможуть дітям, які потребують підтримки у спілкуванні взаємодіяти з людьми, навчатися, висловлювати потреби, емоції, думки. Те, що для більшості є звичним, для когось стане справжнім зануренням у світ взаємодії.

Особливо важливо, що цей крок став можливим не лише завдяки державній політиці, а й завдяки голосам батьків. Коли батьки об'єднуються, коли Мережа Батьківських Організацій говорить голосно і наполегливо про потреби своїх дітей — система починає рухатися. І саме так народжуються зміни.

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

Проект, який був успішно пропілотований спільно з UNICEF Ukraine, тепер масштабується на всю країну. Фахівці ІРЦ зможуть не лише визначати потреби дітей, а й готувати їх до використання асистивних технологій у навчанні та щоденному житті.

А вже з наступного року Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України забезпечуватиме дітей такими пристроями для індивідуального користування на основі

рекомендацій центрів.

Щиро дякуємо Дар'ї Герасимчук, радниці - уповноваженій Президента України з питань дітей і дитячої реабілітації за підтримку питання забезпечення айтрекерами і просування забезпечення ними дітей, які цього потребують.

Це і є безбар'єрність у своїй справжній суті. Не про пандуси як символ. А про можливість сказати світу: «Я є».

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

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Виплати компенсації вартості проїзду автотранспортом на міжміських та міжобласних автобусних маршрутах загального користування

У рамках Комплексної програми соціального захисту населення в Полтавській області продовжує діяти механізм виплати компенсації вартості проїзду автомобільним транспортом на міжміських та міжобласних автобусних маршрутах загального користування для окремих категорій громадян за рахунок коштів обласного бюджету.

Зазначена соціальна гарантія діє за умови, що пільговик не отримав пільгову знижку під час придбання квитка.

Департаментом соціального захисту населення Полтавської ОВА запроваджено щомісячний моніторинг вказаного питання на рівні області. Так, за даними обласного Управління інфраструктури, у І кварталі 2026 року автостанціями області реалізовано 8468 пільгових квитків на проїзд міжміськими та міжобласними автобусними маршрутами на загальну суму 2439,0 тис. грн.

Виплата компенсації проводиться Центром по нарахуванню та здійсненню соціальних виплат у Полтавській області щомісяця на підставі списків, сформованих структурними підрозділами соціального захисту населення.

Згідно із визначеними умовами компенсація надається всім 12-ти пільговим категоріям громадян, яким чинним законодавством передбачено право на пільговий проїзд. Сума компенсації визначається залежно від розміру пільгової знижки, на яку має право заявник згідно з соціальним статусом (100% або 50%), та вартості квитка.



Механізм отримання компенсації максимально спрощено. Для цього необхідно звернутися за місцем реєстрації або фактичного проживання до уповноваженої посадової особи сільської, селищної чи міської ради або до управління соцзахисту населення з мінімальним пакетом документів:

- заява (заповнюється на підставі паспорта та посвідчення і зв'язується з їх оригіналами);

- проїзний документ (фіскальний чек, квиток або електронний квиток, оформлений відповідно до наказу Міністерства розвитку громад, територій та інфраструктури України від 02.07.25 №1066) із зазначенням прізвища, ініціалів та номера посвідчення.

У поточному році виплату компенсації проведено 1054 особам на загальну суму 1023,6 тис. грн.

Важливо! Для відшкодування вартості проїзду необхідно звертатися не пізніше дванадцяти місяців з дня здійснення поїздки. Компенсація вартості проїзду пільговим категоріям громадян є обласною соціальною виплатою, що здійснюється відповідно до статті 91 Бюджетного кодексу України.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

#ПМГдляВетеранів2026

Участь у бойових діях має прямий вплив на стан очей. Поганий сон, хронічний стрес, дія диму, пилу та хімічних речовин, а також вибухові хвилі — усе це може призводити до різких або поступових змін зору.

Якщо з'являється дискомфорт в очах, погіршення зору, біль або інші симптоми — звернення до лікаря не варто відкладати.

У межах Програми медичних гарантій НСЗУ забезпечує пацієнтам повний обсяг допомоги — від первинного огляду та діагностики до лікування і проведення необхідних хірургічних втручань, а у випадках втрати ока — також очне

протезування.

З чого почати. Перший крок — сімейний лікар або терапевт. Він:

- перевіряє гостроту зору;
- проводить офтальмоскопію (оцінка стану сітківки та внутрішніх структур ока);
- за потреби направляє до офтальмолога.

Консультацію офтальмолога можна отримати за електронним направленням у будь-якому закладі, який має договір із НСЗУ за пакетом «Профілактика, діагностика, спостереження та лікування в амбулаторних умовах».



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

За цим пакетом ветерану/ветеранці безоплатно гарантовані:

- консультація та огляд;
- діагностика;
- лікування захворювань очей і зору;
- амбулаторні втручання;
- рекомендації щодо профілактики ускладнень;
- навчання пацієнта щодо контролю свого стану.

Безоплатно також доступні хірургічна допомога та стаціонарне лікування.

Хірургічні операції в стаціонарних умовах:

- операції при проникаючих травмах ока, включно з трансплантацією рогівки;
- енуклеція і операції на очниці з імплантацією;
- операції на сітківці;
- втручання на рогівці, склері, кон'юнктиві;
- операції на повіках і слізному апараті;
- лікування глаукоми;
- операції при катаракті;
- імплантація штучного кришталіка (включно з його вартістю).

Хірургічні операції в умовах стаціонару одного дня:

- операції при катаракті та глаукомі;
- втручання на рогівці, кон'юнктиві;
- операції на кришталіку (включно з імплантами) та слізному апараті.

Стаціонарне лікування (без операцій):

- інфекційні захворювання очей;
- судинні та неврологічні патології;
- травми ока без показів до операції.

Послуги надаються:

- за направленням лікаря;
- без направлення - у невідкладних випадках.

ВАЖЛИВО! Для проведення хірургічного втручання пацієнт може самостійно обрати лікарню в будь-якому регіоні України.

Очне протезування після травм. Пацієнти з травмами органів зору, отриманими внаслідок бойових дій, можуть безоплатно отримати встановлення очного протеза — коли око пошкоджене і не підлягає відновленню, або втрачене.

У спеціалізованих кабінетах очного протезування пацієнтів консультують, підбирають і видають стандартні протези та ведуть облік. У лабораторіях індивідуального протезування виготовляють протези з урахуванням анатомічних особливостей пацієнта та проводять повторне протезування.

Як отримати послугу.

Планово:

1. звернутися до сімейного або лікуючого лікаря;
2. отримати електронне направлення до офтальмолога;
3. пройти консультацію та обстеження;
4. отримати підтвердження необхідності протезування;
5. отримати направлення до закладу, у якому проводять очне протезування.

У разі поранення:

- допомога надається одразу в стаціонарі без направлення;
- подальше лікування і протезування проводиться поетапно після стабілізації стану.

Етапи очного протезування

I етап: протягом 8-10 днів з моменту видалення очного яблука хворому проводиться первинне протезування.



ПОРУШЕННЯ АБО ВТРАТА ЗОРУ ПІД ЧАС СЛУЖБИ: ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ ВETERANAM І ВETERANKAM ПРО БЕЗОПЛАТНУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

Первинний протез має відповідати медичним вимогам щодо формування кон'юнктивальної порожнини, нормального заживання рани та зміцнення опорного елемента, сформованого під час операції.

II етап: залежно від процесу загоєння остаточне очне протезування проводиться через один місяць стандартним очним протезом.

Стан готовності кон'юнктивальної порожнини до остаточного протезування визначають лікуючий лікар та лікар обласного очнопротезного кабінету.

Остаточне протезування має бути з медичної та косметичної точки зору.

III етап: повторне: проводиться за потреби, але не рідше ніж один раз на 3 роки для дорослих за медичними показами.

IV етап: індивідуальне: вперше може проводитись не раніше ніж через 3-4 місяці після операції енуклеції за умови повного заживання рани та надійного формування опорного елемента.

Де отримати послугу.

Безоплатні послуги з очного протезування доступні у медичних закладах, визначених МОЗУ та законтракованих з НСЗУ.

Це - 28 регіональних лікарень, де пацієнти можуть отримати допомогу за місцем проживання. А також — 10 екстериторіальних центрів у семи областях та місті Києві, які приймають пацієнтів зі всієї України з найскладнішими випадками (травма єдиного ока, внутрішньоочні сторонні тіла, вітреоретинальні втручання, комбіновані реконструктивні операції тощо).

Якщо у закладі вимагають оплату, або відмовляють у послугі: телефонуйте до контакт-центру НСЗУ — 16-77 або подайте скаргу через офіційний сайт НСЗУ.

Пам'ятайте, своєчасне звернення до лікаря дає можливість зберегти зір або мінімізувати наслідки травм. Система медичних послуг включає повний маршрут пацієнта — від первинної консультації до складних операцій і протезування. Безоплатність послуг забезпечує НСЗУ в межах ПМГ.

Програма медичних гарантій є універсальною і має на меті забезпечити всіх громадян безоплатними та ефективними медичними послугами, незалежно від соціального статусу чи місця проживання пацієнта.

СЬОГОДЕННЯ

Від фіброзу до цирозу: як прогресує ураження печінки і як цьому запобігти

У 2019 р. 2,4% всіх смертей у світі було пов'язано з цирозом. За даними ВООЗ, це одна з провідних причин смертності серед людей із хронічними хворобами печінки, а за оцінками Глобального тягаря хвороб (Global Burden of Disease) у 2021 році на цироз хворіло 58,4 мільйона людей.

Цироз залишається непоміченим аж до розвитку ускладнень і значно впливає на навантаження на систему охорони здоров'я. Багато пацієнтів звертаються по допомогу й дізнаються про діагноз, коли виникають ускладнення цирозу: патологічне скупчення рідини (асцит) або кровотеча у черевній порожнині.

Передує цирозу інша хвороба — фіброз печінки. Це процес, за якого ушкоджені клітини печінки (гепатоцити) поступово заміщуються рубцевою

тканиною.

Причини розвитку фіброзу.

Будь-яке хронічне захворювання, що супроводжується запаленням печінки, може призводити до фіброзу, а згодом і цирозу. Серед поширених причин:

- алкогольний гепатит — ураження печінки через тривале та надмірне вживання алкоголю;
- метаболічно-асоційована жирова хвороба печінки — накопичення жиру в печінці, пов'язане з порушеннями обміну речовин (надмірна маса тіла, підвищений рівень цукру в крові, холестерин);
- аутоімунні захворювання — стани, коли імунна система помилково атакує клітини печінки, вважаючи їх потенційними «ворогами» — інфекціями або чужорідними сполуками;
- токсичний гепатит — пошкодження печінки через вплив ліків, хімічних речовин або отрут;
- хронічні вірусні гепатити В і С — інфекційні захворювання, що викликають постійне запалення і поступове пошкодження тканин печінки. Серед людей із гепатитом В цироз печінки розвивається приблизно у 15–40% випадків, а з гепатитом С — у 20–30%.

Симптоми фіброзу і цирозу.

На початкових етапах фіброз печінки не має характерних виражених симптомів, тому його складно виявити. Клінічні прояви зазвичай з'являються вже тоді, коли фіброз прогресує до цирозу. Основними скаргами будуть: підвищена втомлюваність, загальна слабкість, запаморочення, швидка зміна маси тіла, поява на тілі гематом, потемніння сечі тощо.

Цироз — це найважча стадія прогресування фіброзу, коли структура і функції печінки порушуються і процес відновлення тканин печінки є незворотним.

Після переходу фіброзу в цироз до підвищеної втомлюваності та слабкості можуть додати:

- нудота, дискомфорт або біль у правому підбер'ї;
- пожовтіння очей та шкіри (жовтяниця);
- накопичення рідини в черевній порожнині (асцит);
- судинні «зірочки» на шкірі;
- у тяжких випадках — сплутаність свідомості та сонливість (печінкова енцефалопатія).



Як діагностують фіброз і цироз.

Для визначення стадії фіброзу лікарі використовують спеціальні медичні калькулятори FIB-4 і APRI, які базуються на показниках аналізів крові (рівень АЛТ, АСТ, тромбоцитів) та віці пацієнта.

Також застосовують УЗД органів черевної порожнини, еластографію для визначення щільності печінкової тканини. У деяких випадках для виявлення ускладнень цирозу може знадобитися ендоскопічне дослідження.

За сучасними стандартами діагностики біопсія печінки не рекомендована, цей метод застосовують лише за окремими показаннями.

Як швидко фіброз прогресує до цирозу. В середньому цей процес може тривати 15–20 років. Це залежить зокрема від способу життя, наявності супутніх захворювань, генетичних та інших чинників. Тому в одних людей фіброз прогресує швидше, а в інших залишається стабільним протягом тривалого часу.

Лікування фіброзу. Наразі не існує лікарських засобів, рекомендованих для лікування фіброзу. Проте на ранніх етапах його розвиток можна зупинити, а функції печінки — відновити.

1. Якщо усунути першопричину, запальний процес зменшиться, а організм поступово розщеплюватиме надлишкову рубцеву тканину.

2. Регулярний скринінг (тестування) дозволить своєчасно виявити вірусні гепатити В і С. Тестування безкоштовне і конфіденційне. Для цього зверніться до свого сімейного лікаря або до закладу охорони здоров'я, де проводять тестування. Мапа таких закладів доступна за цим посиланням.

3. Фіброз та цироз можуть прогресувати роками через інфікування ВГВ і ВГС, водночас вчасно розпочате лікування зменшить ураження печінки. В Україні діє державна програма, завдяки якій пацієнти з вірусним гепатитом В або С можуть безкоштовно отримати сучасні та ефективні противірусні препарати.

4. Паралельно з лікуванням важливо дотримуватись здорового способу життя: збалансовано харчуватися, підтримувати достатню рухову активність та відмовитися від алкоголю.

Центр громадського здоров'я



ТОЧКА ЗОРУ

Права – це про свободу

Днями світ відзначив Міжнародний день боротьби за права осіб з інвалідністю. Для мене цей день перш за все про свободу. Свободу пересування. Свободу обирати місце роботи, проживання, спосіб життя. Свободу приймати рішення та втілювати їх у життя.

В Україні є поняття «місця несвободи». І це не лише про тюрми. Це також про інтернати, у яких сьогодні проживає понад 1700 мешканців Закарпаття.

Але, нехай і не формально, місцем несвободи може стати й власна оселя. Коли людина роками не може вийти з дому через відсутність ліфта, підйомника, пандуса чи доступного транспорту. Скільки людей фактично перебувають у такому «домашньому ув'язненні» — ніхто навіть не підраховував.

І виникає просте, але дуже важливе питання: за яку провинку ці люди відбувають пожиттєве ув'язнення? За чужу байдужість? За нерозуміння потреб? За чиєсь «так дешевше», «так простіше», «так гарніше виглядає»?

Саме тому сьогодні особливо важливо говорити про підтримане проживання — як про реальну альтернативу ізоляції.

Україна вже визначила курс на деінституціалізацію та розвиток життя у громаді. І це правильний напрямок. Людина повинна мати можливість жити не в закритій системі, а у звичному середовищі — з підтримкою, допомогою та правом на власний вибір.

Але сьогодні на Закарпатті соціальну послугу підтриманого проживання отримує лише 21 особа. І це при тому, що понад 1700 людей проживають у стаціонарних закладах соціального захисту. Цифри говорять самі за себе.

У цьому році ми спільно з громадськими організаціями БФ «Карітас-Ужгород», ГО «Безбар'єрне Закарпаття», ГО «Центр культурних ініціатив "Фортеця Унг"», ГО «СТІмул»



за підтримки мережі DOCU/CLUB провели соціологічне дослідження та серію обговорень щодо якісного впровадження послуги підтриманого проживання у громадах Закарпаття.

За результатами цієї роботи ми звернулися до обласних органів влади з конкретними пропозиціями щодо системного розвитку цієї послуги. Бо сьогодні недостатньо просто говорити про проблеми — потрібно створювати рішення.

Безбар'єрність — це не про комфорт «для когось». Це про базову свободу людини. Про можливість самому вирішувати: коли виходити з дому, де жити, з ким спілкуватися, де працювати, як будувати своє життя.

Бо права людини закінчуються там, де починаються сходи без альтернативи. І там, де замість підтримки людина отримує ізоляцію.

Денис СУХОТИН,
голова ВП ГО ВО СОІУ «Закарпатське
обласне товариство осіб з інвалідністю»

Скажіть стресу стопп: техніка САМОДОПОМОГИ

Коли ми опиняємося в стресовій або конфліктній ситуації на роботі чи у спілкуванні з близькою людиною — емоції можуть затьмарити розум. Тривога, роздратування, злість провокують миттєву реакцію та відповідь, про яку ми часто згодом шкодуємо. Це можна змінити й навчитися реагувати не імпульсивно, а усвідомлено.

Як не дати емоціям керувати вашими реакціями

СТОПП — це акронім, який містить алгоритм дій, як повернути собі контроль, коли відчуваєте, що емоції починають брати гору:

«С — стій»: якщо відчуваєте, що у відповідь на певну ситуацію емоції починають переповнювати, а думки ніби закручуються по спіралі — подумки скажіть собі: «Стій!».

«Т — тримай подих»: зробіть кілька повільних вдихів і видихів, спробуйте сконцентрувати увагу саме них.

«О — оціни стан»: зверніть увагу на думки, що проносяться в голові. Спробуйте сформулювати їх як нейтральні спостереження: «Зараз я думаю про ...», «Я відчуваю...». Не намагайтеся позбутися цих думок чи давати їм оцінку, натомість побудуйте нейтральним спостерігачем. Прислухайтесь і до відчуттів у тілі: чи є напруга у м'язах, важкість у гру-

дах або животі?

«П — подивись ширше»: зробіть крок назад й спробуйте поставити собі декілька питань:

- чи матиме це значення завтра, за тиждень або через пів року?

- які ще варіанти інтерпретації події можуть бути, крім вашої?

- де в ситуації, що сталася, факти, а де ваші думки та припущення?

- якби про цю ситуацію вам розповів друг, що ви йому порадили б?

«П — прийми рішення»: тепер, коли емоції вщухнули, можна обрати, як діяти далі. Пауза між емоцією та реакцією створює простір, щоб обрати конструктивне рішення.

Коли використовувати техніку «стопп»

Спробуйте практикувати «СТОПП» у щоденному житті — необов'язково чекати масштабних конфліктів. Пройдіть кожен крок перш ніж відповісти на неприємне повідомлення, відреагувати на обурливий коментар у соцмережах або під час непростой розмови з близькою людиною.

Центр громадського здоров'я



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Посилюється тема особистих і ділових взаємин. Це сприятливий період для знайомств, побачень і поживавлення почуттів у парі. Усе розвивається динамічно, але без зайвого тиску — через інтерес і тяжіння. Тиждень легкості, цікавості одне до одного, бажання спілкуватися й проводити час разом. Головне — не поспішати там, де потрібна уважність, і не ігнорувати нові можливості, які починають відкриватися.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Багато що стає зрозумілим, і ви побачите загальну картину в довгостроковій перспективі. З'являються підказки, як краще діяти далі, з ким варто продовжувати взаємодію, а де — поставити крапку. Багато рішень приходять через чітке розуміння того, що саме зараз важливо. Загалом цей тиждень допомагає перейти на новий рівень життя. Там, де були сумніви, — тепер конкретні кроки.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Травень підштовхує вас виявляти себе в коханні сміливіше і не відкладати важливі розмови. Виникає бажання говорити відкрито і швидше з'ясовувати стосунки. Але важливо не тиснути на партнера і не вимагати негайної реакції. Цей період учить вас зважати не лише на свої почуття, а й на стан іншої людини. Якщо вдасться знайти баланс, стосунки можуть стати набагато міцнішими й жвавішими.



РАК (22.06-23.07). у стосунках з'являються стабільність і надійність, на перший план виходять перевірені почуття й упевненість у партнері. Вам важливо відчувати ґрунт під ногами й розуміти, що поруч людина, на яку можна спертися. І така людина справді є у вашому оточенні. Травень допомагає розставити пріоритети: хто справді важливий, а що не має майбутнього. Якщо зв'язок має потенціал, він стане глибшим і спокійнішим.



ЛЕВ (24.07-23.08). Особисте життя стає яскравим і насиченим приємними моментами: більше спілкування, знайомств і цікавих зустрічей. Вас тягне до легкості, нових емоцій і жвавих діалогів. Але за цим може ховатися більш серйозне почуття. Важливо не проґавити момент, коли інтерес переростає в щось значуще. Настає період прояснення, приходять розуміння, що можна розвиватися далі без зайвих сумнівів.



ДИВА (24.08-23.09). Обставини тижня роблять вас більш чутливими й уважними до близьких. З'являється сильне бажання тепла, турботи й емоційної близькості. До вас починають пригукатися ті, з ким можна бути справжнім і не приховувати своїх почуттів. Це гарний час для зміцнення довіри та створення глибшого зв'язку. Період може поставити перед вами запитання, на які раніше не хотілося відповідати.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). у стосунках важливо не приховувати своїх почуттів і намірів, відкрито позначати свої позиції та не лишати недомовленості. Це час, коли будь-яке незрозуміле слово чи мовчання може створювати зайві сумніви, тому особливо цінуються щире та зрозуміле спілкування між партнерами. Але саме через це приходять розуміння, куди рухатися далі. Зв'язки, в яких є щирість, стають сильнішими та стійкішими.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Ви починаєте інакше дивитися на свою роль у стосунках і свої очікування. Виникає бажання розібратися в деталях і зрозуміти, що працює, а що ні. Тиждень допомагає навести лад в особистому житті та прибрати зайве. Внаслідок цього залишається те, що справді має цінність. Любовна сфера приносить нові емоції та бажання змін. Може з'явитися відчуття, що хочеться чогось більшого або іншого.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Цей час відкриває нові можливості: знайомства, оновлення почуттів або несподівані повороти. Головне — не боятися йти назустріч змінам і в жодному разі не реагувати на провокації. Тиждень може піднімати теми довіри, прив'язаності й прихованих емоцій. Це непростий, але важливий період, який допомагає розібратися в собі. Врешті-решт, ви починаєте чіткіше бачити, хто дійсно важливий у вашому житті.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Тиждень підштовхує вас до серйозних рішень у коханні. Ви починаєте замислюватися про майбутнє і про те, які стосунки хочете будувати. Ділові контакти також потребують більшої уваги й залученості. Можливо, доведеться враховувати не лише свої бажання, а й потреби партнера. Тиждень вчить вас гнучкості й умінню чути іншого. Завдяки цьому зв'язок може стати гармонійнішим і стійкішим.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Особисте життя може розвиватися нестандартно й несподівано. Можливі раптові зустрічі, нові почуття або зміни у звичному сценарії. Важливо не закриватися від цих змін і дозволити собі прожити нові емоції. Іноді саме несподівані ситуації призводять до важливих знайомств. Поступово стає зрозуміло, що потребує зміцнення, а що не має перспективи. Це час для створення міцної основи.



РИБИ (20.02-20.03). Ви володієте силою впливу і можете значно поліпшити свої особисті взаємини, якщо дозволите собі стати відкритішими до почуттів і близькості. Є шанс зустріти ту людину, з якою хочеться ділитися, довіряти і бути поруч із тим, хто розуміє без слів. Інтуїція допомагає орієнтуватися у взаєминах і відчувати, де є щирість. Цей час може принести як нові почуття, так і зміцнення вже наявного зв'язку.



**Газета
«Сила духу»**

Ідентифікатор медіа: R30-05272
Засновники: ПОО ВО COIY, ВО COIY
Видається за підтримки ВО COIY

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

Головний редактор:
Сергій Чумак.

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

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

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

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

Підписано до друку: 11.05.2026 р.

Тираж: 4570 шт.

Замовлення: № 26 13 19