



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
23 червня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 25 (1077)

Безбар'єрність — це коли рух стає частиною відновлення, а можливості справді відкриті для кожного

Міністерство молоді та спорту України підбили підсумки своєї діяльності в напрямку безбар'єрності та популяризації доступу до спорту та фізичної культури для людей будь-якого віку й стану здоров'я.

Одним із ключових напрямів цієї роботи став флагманський проєкт «Активні парки: локації безбар'єрного дозвілля (адаптивний спорт)». Сьогодні в Україні працюють 227 локацій «Активні парки – Нестримні», де люди можуть безкоштовно долучатися до адаптивної фізичної активності.

Від початку 2026 р. тут уже відбулося 7080 занять, які зібрали понад 57000 відвідувань. Серед учасників — понад 18000 ветеранів і ветеранок, понад 14000 людей з інвалідністю та понад 2000 внутрішньо переміщених осіб.

І важливо пам'ятати, що за кожною цифрою у цьому звіті — чиясь особиста історія повернення до активного життя.

Паралельно змінюється і сама система спорту. Уже 58 всеукраїнських спортивних федерацій — з них 16 олімпійських і 42 неолімпійські — інтегрували компоненти адаптивного спорту у свої правила змагань. Це поступово робить адаптивний спорт не окремим напрямом, а частиною загальної спортивної екосистеми країни.

Окремий акцент — люди, які працюють у цій сфері. Спільно з Національним університетом фізичного виховання і спорту України створено сертифіковану програму «Підготовка тренерів з адаптивного спорту на засадах Totalfit». Уже підготовлено 20 тренерів, які працюють у громадах і допомагають людям повертатися до активності через спорт.

Паралельно триває масштабна робота з підвищення компетенцій:

- 63 фахівці посилили знання у створенні безбар'єрного середовища;
- 28 тренерів пройшли курс «Молодіжна робота з ветеранами і ветеранками»;
- 30 лідерів молодіжних рад отримали навички адвокації;

Продовження на наступній сторінці

ПЛАН ДО КІНЦЯ 2026: КЛЮЧОВІ ПРОЄКТИ

РОЗВИТОК СПОРТУ:

Підготовка 160 тренерів з адаптивного спорту на засадах TOTALFIT

ЦИФРОВІ ПРОДУКТИ:

2 освітні серіали на Дія.Освіта

СТАНДАРТИ:

Підготовка рекомендацій щодо безбар'єрного роботи молодіжних центрів та молодіжних просторів

НАЦІОНАЛЬНІ ІВЕНТИ:

Форум «Державотворець» (4 000 учасників) та захід до Дня молоді (10 000 учасників)



Анонс

2 стор.

Від кого залежить
інклюзивність

3 стор.

Комплексна реабілітація осіб з інвалідністю – дієва допомога та інструмент відновлення

4 стор.

Спека та артеріальний тиск:
як подбати про здоров'я влітку

5-6 стор.

Удосконалення електронних
комунікаційних послуг

6-7 стор.

Безбар'єрність
починається зі слів

7 стор.

Гепатити а, b, c, d, e: як
передаються та як уберегтися

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

- у межах круглих столів до діалогу долучилися 200 учасників, серед них ветерани та ВПО.

Окремий блок - масштаб інформаційних та освітніх активностей. Загалом проведено 80 заходів, які охопили 23750 безпосередніх учасників і сформували інформаційне охоплення понад 2000000 людей.

Попереду — наступний етап розвитку. До кінця 2026 р. заплановано:

- підготовку 160 тренерів з адаптивного спорту;
- запуск 2 освітніх серіалів на платформі Дія.Освіта;
- розробку рекомендацій для безбар'єрної роботи молодіжних центрів і просторів;
- великі національні події: форум «Державотворець» (близько 4 000 учасників) та День молоді (10 000 учасників).

Окремо держава підтримує розвиток спорту осіб з інвалідністю: 120 спортсменів і 36 тренерів отримають стипендії Президента України за результатами XXV літніх Дефлімпійських ігор 2025 р. Це рішення спрямоване на підтримку подальших виступів і розвиток українського спорту на міжнародному рівні.

Колись спорт сприймався як сфера, доступна лише невеликій кількості людей. Та зараз ми бачимо, що ця система змінюється. Завдяки системним діям на всіх рівнях, завдяки змінам у законодавстві.

інфраструктурі, освіті, а головне — завдяки людям, які роблять так, щоб кожен та кожна мала можливість рухатися вперед у своєму темпі.

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

Від кого залежить інклюзивність

У багатьох компаніях інклюзивність сприймається як частина HR-напрямку. Але в щоденній роботі найбільше вона залежить від керівників команд.

Саме керівник задає робочий ритм:

- як ставляться задачі;
- як команда реагує на зміни;
- чи є простір для адаптації без зайвої напруги.

Більшість рішень тут виникають не на рівні політик, а в конкретних робочих ситуаціях.

- Чи нормально попросити інший порядок задач.
- Чи можна сказати про втому без страху виглядати “недостатньо ефективним”.

- Чи не потрібно постійно доводити, що ти справляєшся.
- Чи сприймається адаптація як робочий процес, а не проблема для команди.

Ось чому однією з ключових компетенцій керівника є вміння працювати без зайвих припущень і швидких висновків.

На практиці це означає:

- не оцінювати можливості людини наперед;
- фокусуватися на результаті, а не на звичному способі виконання задач;
- не створювати напругу навколо адаптації;
- регулярно перевіряти, як процес працює в реальності.

Ставлення керівника багато в чому впливає на те, як адаптація відбувається всередині команди. Коли робочі зміни сприймаються спокійно і без зайвої уваги, команді значно легше включитися в процес природно.



Якщо ж будь-яка адаптація постійно підкреслюється як “особлива ситуація”, це створює додаткову напругу для всіх учасників процесу. Отже інклюзивність у команді залежить не лише від формальних правил, а й від того, як щодня будується взаємодія між людьми.

Protez Hub



У яких випадках лікар може ініціювати припинення декларації та як це відбувається

Декларація про вибір лікаря первинної медичної допомоги є основою взаємовідносин між пацієнтом і лікарем, яка підтверджує право пацієнта на отримання гарантованих державою послуг у межах Програми медичних гарантій. Водночас законодавством визначено чіткі підстави та порядок її

припинення як з ініціативи пацієнта, так і з ініціативи лікаря. Розглянемо, в яких випадках лікар може припинити дію декларації про вибір лікаря ПМД та як це зробити.

Підстави для припинення дії декларації лікарем

Лікар може ініціювати припинення дії декларації лише у виняткових випадках — якщо пацієнт систематично не виконує медичні рекомендації або порушує правила внутрішнього розпорядку закладу.

Таке рішення можливе лише за умови, що воно не створює загрози життю чи здоров'ю пацієнта або безпеці інших осіб.

Порядок припинення декларації з боку лікаря:

1. Лікар подає заяву керівнику закладу із зазначенням причин.

2. Керівник розглядає обставини та ухвалює рішення.

У разі позитивного рішення — повідомляє НСЗУ з відповідними даними пацієнта.

Декларація вважається припиненою через 10 календарних днів після отримання повідомлення від НСЗУ.

Заклад зобов'язаний поінформувати пацієнта або його законного представника протягом трьох робочих днів після припинення декларації — у спосіб, зазначений у декларації для зв'язку.

Порядок подання та припинення дії декларації регулюється наказом Міністерства охорони здоров'я України від 19 березня 2018 р. №503.

Важливі гарантії для пацієнта

Лікар не може відмовити пацієнту в поданні декларації через:

- місце проживання чи реєстрації (навіть в іншому місті чи області);
- вік або стать;
- соціальний статус чи матеріальне становище;
- наявність хронічних або складних захворювань тощо.

Лікар може не прийняти запит пацієнта на декларацію лише у випадку, якщо вже досягнуто оптимального обсягу практики, тобто максимальної кількості пацієнтів:

- сімейний лікар — до 1800 декларацій
- терапевт — до 2000 декларацій
- педіатр — до 900 декларацій

У такому разі пацієнту пропонують обрати іншого лікаря. Віднедавна зробити це можна через Кабінет пацієнта.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

**ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО**

Комплексна реабілітація осіб з інвалідністю – дієва допомога та невід'ємний інструмент відновлення

На сьогодні в області понад 117 тисяч осіб мають інвалідність, в тому числі майже 6 тисяч – це діти. А отже серед першочергових завдань державної соціальної політики є забезпечення права цих осіб на комплексну реабілітацію, що визначено відповідною Постановою КМУ від 19.01.2022 №31.

Відповідно, Комплексна реабілітація осіб з інвалідністю - це система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, які спрямовані на відновлення та компенсацію втрачених функцій організму.

На сьогодні в Україні діють 6 державних реабілітаційних установ, які надають комплексні реабілітаційні послуги для всіх громадян країни незалежно від області проживання.

Для отримання послуг в зазначених закладах особа або уповноважений представник має подати відповідний пакет документів до структурного підрозділу з питань соцзахисту РВА або територіальної громади за місцем проживання.

Послуги комплексної реабілітації надаються державними установами для осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю, дітей віком до трьох років, які належать до групи ризику щодо отримання інвалідності, військовослужбовцям, особам, які проживали безпосередньо в районах ведення бойових дій.

Реабілітаційну установу отримувач обирає самостійно, а самі послуги – їх тривалість та зміст, будуть надаватись закладом відповідного до затвердженого індивідуального плану комплексної реабілітації. Послуги надаються за кошти державного бюджету та є безоплатними для особи з інвалідністю.

Крім того в області, комплексну реабілітацію дітей з інвалідністю здійснюють п'ять центрів реабілітації системи соціального захисту населення, які розташовані у містах Кременчук, Полтава, Лубни, Миргород, Гадяч, а також відділення «Реабілітаційний центр для дітей з інвалідністю» у Шишаках.

Такою послугою у 2026 році (станом на 01.06.2026) охоплено понад 1200 дітей з усіх територіальних громад області. Забезпечення послуг здійснюється за кошти місцевих бюджетів територіальних громад, в яких мешкають діти, шляхом використання механізму міжмуніципальної співпраці. У разі потреби Ви можете звернутись до Департаменту, який готовий надати всебічну підтримку та відповідне сприяння в оформленні та підготовці документів для отримання послуг з комплексної реабілітації.

**Комплексна
реабілітація
осіб з
інвалідністю**

як скористатись
державною підтримкою?
корисна інформація

Полтавська ОВА
Департамент соціального
захисту населення



«Повернення до самостійного життя не має закінчуватися після лікарні», — Інна Солодка

Повернення людини до активного життя після травми чи захворювання потребує не лише медичної допомоги, а й підтримки у відновленні повсякденних навичок, незалежності та участі в житті громади. Саме такий підхід сьогодні розвиває Мінсоцполітики.



Про це заступниця Міністра соціальної політики, сім'ї та єдності України Інна Солодка сказала під час Всеукраїнської конференції з нагоди 10-річчя Українського товариства ерготерапевтів, яка об'єднала фахівців для обговорення сучасних підходів до реабілітації та відновлення людей після травм і захворювань.

«Ми будемо систему, у якій людина не залишається сама після завершення медичної реабілітації. Важливо, щоб вона

могла відновити самостійність, повернутися до роботи, навчання, сімейного та суспільного життя. Завдання держави — забезпечити підтримку на кожному з цих етапів і зробити якісні послуги доступними у громадах по всій Україні», — наголосила Інна Солодка.

Ерготерапія є одним із ключових інструментів такого відновлення. Вона допомагає людині після поранення, травми чи захворювання знову виконувати звичні повсякденні дії: самостійно доглядати за собою, готувати їжу, користуватися громадським транспортом, повернутися до роботи чи навчання.

Учасники конференції наголосили, що реабілітація не повинна завершуватися після виписки з лікарні. Відновлення триває вдома, у громаді, на робочому місці та в повсякденному житті. Саме тому розвиток послуг, які допомагають людині відновити незалежність і повернутися до активної участі в житті суспільства, є одним із пріоритетів державної політики.

Мінсоцполітики працює над тим, щоб сучасні послуги з адаптації, підтримки та відновлення були доступними у громадах по всій Україні. Такий підхід дозволяє людям швидше повертатися до самостійного життя, професійної діяльності та повноцінної участі в житті своїх громад.

Пресслужба Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Спека та артеріальний тиск: як подбати про здоров'я влітку

У спекотну погоду серцево-судинна система працює з додатковим навантаженням. Для людей, які мають підвищений артеріальний тиск, високі температури можуть стати фактором ризику та призвести до погіршення самопочуття.

Під час тривалого перебування на спеці можуть виникати головний біль, запаморочення, нудота, слабкість, підвищена втомлюваність, дезорієнтація. Людину може кидати в піт або, навпаки, потовиділення може бути недостатнім. Також можливі м'язові судороги та спазми.

Якщо ви відчули такі симптоми або їх поєднання, не зволікайте зі зверненням по медичну допомогу.

Щоб зменшити ризики для здоров'я в літній період, варто дотримуватися кількох простих рекомендацій:

- Регулярно приймайте призначені лікарем препарати та контролюйте артеріальний тиск. Пацієнти із серцево-судинними захворюваннями можуть отримувати необхідні лікарські засоби за програмою «Доступні ліки» безоплатно або з частковою доплатою. Наразі до програми входять 265 лікарських засобів для лікування серцево-судинних та цереброваскулярних захворювань, зокрема для профілактики інфарктів та інсультів. Електронний рецепт на препарати виписує сімейний лікар. Отримати їх можна в аптеках, які мають договір з НСЗУ. Сьогодні таких аптек та аптечних пунктів в Україні понад 17,5 тисячі.

- Вимірюйте артеріальний тиск щодня. Особливо це важливо під час хвиль спеки. Варто контролювати показники вранці, вдень та ввечері, щоб вчасно помітити відхилення та за потреби звернутися до лікаря.

- Дотримуйтеся питного режиму. Пийте достатньо води протягом дня, віддаючи перевагу негазованій воді. Також важливо дотримуватися рекомендацій щодо харчування, наданих лікарем. Якщо спеціальної дієти не призначено, варто включати до раціону більше овочів, фруктів та інших корисних продуктів.

- Уникайте перебування на спеці в найспекотніші години дня. Плануйте прогулянки, поїздки та інші справи на ранковий або вечірній час. Якщо відчуваєте слабкість або сумніваєтеся, що добре перенесете спеку, краще залишитися в прохолодному приміщенні.

Пам'ятайте! Ваш перший помічник у питаннях здоров'я — сімейний лікар.

Саме до сімейного лікаря необхідно звертатися при погіршенні самопочуття, для контролю хронічних захворювань, отримання рекомендацій щодо лікування та рецептів на лікарські засоби.

Якщо ви ще не обрали свого сімейного лікаря, варто зробити це вже зараз. Сімейний лікар допоможе стежити за станом здоров'я та вчасно виявляти фактори ризику.

Як знайти сімейного лікаря? Обрати лікаря для подання декларації можна за допомогою дашборда НСЗУ «Електронна карта місць надання первинної медичної допомоги», де зібрана інформація про заклади первинної медичної допомоги які працюють за договором з НСЗУ та лікарів.

Також адресу закладу первинної медичної допомоги підкаже оператор контакт-центру НСЗУ 16-77.

Подати декларацію із сімейним лікарем можна й онлайн через Кабінет пацієнта.



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

День БАТЬКА

Бути батьком — це шлях, який починається ще до народження дитини. Він починається з мрії про власну родину та рішення подарувати нове життя.



Сьогодні для багатьох українських чоловіків цей шлях є особливо складним. Хтось щодня ризикує життям на фронті, відкладаючи створення сім'ї до кращих часів. А хтось стикається з медичними перепонами і проходить тривале лікування разом зі своєю партнеркою. Щоб підтримати чоловіків на цьому шляху, у Програмі медичних гарантій передбачені послуги, які допомагають подбати про репродуктивне здоров'я та зберегти шанс на батьківство:

1. «Медичні послуги із здійснення забору, криоконсервації та зберігання репродуктивних клітин військовослужбовців та інших осіб на випадок втрати репродуктивної функції під час виконання обов'язків із оборони держави, захисту вітчизни та інших покладених на них обов'язків»

Для військовослужбовців та інших осіб, які виконують обов'язки з оборони України (віком від 18 до 45 років), запроваджено безоплатну послугу зі збереження репродуктивного потенціалу. Це можливість стати біологічним татом на випадок втрати репродуктивної функції під час виконання бойових завдань чи внаслідок травм.

Що безоплатно гарантує держава:

- Первинну консультацію та повне медичне обстеження (аналізи крові, визначення антитіл до інфекційних захворювань, визначення рівнів гормонів, спермограма).
- Безпосередній забір репродуктивних клітин (сперми).
- Оцінку якості біоматеріалу та процедуру криоконсервації біоматеріалу (сперма, ооцити) з дотриманням умов низькотемпературного заморожування.
- Зберігання матеріалу у спеціалізованих умовах.

Важливо: уразі найгіршого — загибелі військовослужбовця — клітини зберігаються безоплатно протягом трьох років, залишаючи родині шанс на народження дитини.

Обстеження, забір та криоконсервацію біологічного матеріалу чоловіків проводять у 13 закладах України (у Києві, Львові, Харкові, Запоріжжі, Тернополі, Чернівцях та Івано-Франківську).

Щоб отримати послугу, достатньо заповнити заяву та звернутися до одного з цих закладів із військовим посвідченням або іншим документом, що підтверджує право на послугу.

2. «Лікування безпліддя за допомогою допоміжних репродуктивних технологій (запліднення in vitro)»

Для родин, які вже зараз стикаються з медичними перепонами на шляху до батьківства, держава фінансує цикл лікування безпліддя. Це спільний процес для пари.

У межах пакета безоплатно покривається:

- Огляд та консультування обох партнерів — жінки та чоловіка.
- Отримання, спеціальна обробка та підготовка сперми до запліднення.
- Усі етапи запліднення в лабораторії (інсемінація або ін'єкція спермій в цитоплазму ооцитів) та перенесення ембріона.
- Забезпечення необхідними ліками для проведення усіх етапів циклу ДРТ.

Усе відбувається за умов суворої конфіденційності.

Батьківство під час війни — це безумовна перемога життя. Дякуємо кожному, хто боронить майбутнє України, і тим, хто сміливо планує стати татом попри всі випробування.

СЬОГОДЕННЯ

Удосконалення електронних комунікаційних послуг

Працюємо над удосконаленням законопроекту про електронні комунікаційні послуги. Наше завдання просте: зв'язок та інтернет мають бути доступними для всіх.

Наполягаємо на тому, щоб держава встановила фіксований тариф на базові послуги зв'язку. Такий підхід давно працює в країнах Європи, зокрема у Великій Британії, Румунії та Литві.

Є й позитивний результат — вдалося зберегти норму про забезпечення осіб з інвалідністю спеціальним обладнанням за рахунок держави. Це важлива гарантія, яку не можна було втратити.

Разом з тим продовжуємо відстоювати скасування норм, які створюють додаткові бар'єри

Продовження на наступній сторінці





СЬОГОДЕННЯ

Початок на попередній сторінці

для отримання послуг у доступних форматах. Інформаційна та цифрова безбар'єрність має бути правом, а не привілеєм, який потрібно доводити довідками.

Одночасно працюємо над захистом прав людей, які вже стикаються з бар'єрами у сфері електронних комунікацій. До НКЕК направлено скаргу щодо порушення права особи з інвалідністю на доступ до послуг зв'язку та інтернету. На практиці такі ви-

падки демонструють, чому питання доступності комунікацій потребує системних законодавчих рішень.

Безбар'єрність — це не лише про пандуси чи транспорт. Це також про можливість спілкуватися, отримувати інформацію, працювати та бути повноцінною частиною суспільства.

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

ТОЧКА ЗОРУ

Безбар'єрність починається зі слів

Саме вони можуть створювати відчуття підтримки й поваги або, навпаки, ставати непомітно але дуже непростою перешкодою для людини. Тема 2026 року в формуванні безбар'єрного простору — це безбар'єрне мовлення. І дуже приємно бачити, як різні державні установи інтегрують ці принципи в свою роботу.

Так Міністерство освіти і науки України створило дорожню карту формування культури безбар'єрної комунікації в освіті. Її мета — зробити принципи поваги, недискримінації та людиноцентричності невіддільною частиною освітнього процесу.

Про ці зміни розповів міністр освіти і науки України Оксен Лисовий під час засідання Національної ради безбар'єрності за участю першої леді України Олена Зеленська під головуванням Прем'єр-міністерки України Юлії Свириденко.

В межах Року безбар'єрної мови МОН реалізує навчальну та інформаційну кампанію «Освіта без дискримінації, мова без бар'єрів». Це не окрема ініціатива чи разова акція. Йдеться про комплексну роботу, яка охоплює педагогів, авторів підручників та освітніх програм, батьків і дітей. Загалом упродовж 2026–2027 навчального року кампанією планують охопити близько 500 тисяч людей.

Одним із ключових інструментів став квест-курс «Освіта без дискримінації, мова без бар'єрів», створений спільно з партнерами UNFPA та EdCamp Ukraine. Він уже доступний на Національній платформі підвищення кваліфікації педагогів «Вектор».

Курс допомагає розпізнавати мову упереджень, уникати дискримінаційних практик, формувати безпечне освітнє середовище та будувати взаємодію з дітьми й батьками на основі поваги та партнерства.

Понад 2 тисячі педагогів закладів загальної середньої та дошкільної освіти вже пройшли навчання. Наступний крок — охопити ще 20 тисяч освітян упродовж 2026–2027 навчального року.

Паралельно змінюється і сам підхід до створення навчальних матеріалів. Для авторів підручників, освітніх про-



грам та експертів Українського інституту розвитку освіти запущено спеціальне навчання з питань недискримінації та використання безбар'єрної мови.

За підтримки UNICEF Ukraine, UNFPA та EdCamp Ukraine у червні та липні відбудеться очне навчання для авторів і експертів. Загалом програмою планують охопити 600 учасників. Після завершення курсу вони проходили сертифікаційне тестування та отримуватимуть супервізійну підтримку для впровадження принципів безбар'єрності у свою щоденну роботу.

Водночас МОН прагне, щоб тема безбар'єрної мови виходила далеко за межі професійного середовища. Саме тому за підтримки UNICEF Ukraine та Мережі батьківських організацій запускається комунікаційна кампанія «Безбар'єрна мова в освіті».

Її завдання — допомогти українським родинам, педагогам і дітям побачити, як повага до людини проявляється у звичних словах, щоденному спілкуванні та ставленні одне до одного.

Адже безбар'єрність в освіті — це зокрема й про культуру взаємодії, у якій кожна людина відчуває себе гідною поваги.



Під час засідання Ради безбар'єрності Віцепрем'єр-міністерка з гуманітарної політики України — Міністерка культури України Тетяна Бережна представила результати реалізації пріоритетного проекту Міністерства культури України «Інформація без бар'єрів».

Його мета — створення інклюзивного інформаційного середовища, у якому кожна людина почувається почутою, видимою та цінною.

За останні роки тема безбар'єрності стала невід'ємною частиною державної комунікаційної політики. Одним із важ-

ливих кроків стало схвалення Комунікаційної стратегії щодо створення безбар'єрного простору в Україні до 2030 року та операційного плану її реалізації. Саме Міністерство культури координує цей напрям роботи, допомагаючи впроваджувати принципи доступної комунікації на національному рівні.

Окремий напрям — поширення принципів простої та зрозумілої мови у державних комунікаціях. Йдеться не лише про коректну термінологію, а про зміну самого підходу до спілкування: коли в центрі уваги залишається людина, її гідність і право бути почутою.



ТОЧКА ЗОРУ

Важливою частиною цієї роботи стала Мережа амбасадорів безбар'єрності. Сьогодні вона об'єднує близько 120 амбасадорів і амбасадорок — представників освіти, культури, медицини, бізнесу, громадського сектору та лідерів думок, які допомагають поширювати цінності безбар'єрності у своїх громадах і професійних середовищах.

Паралельно формується й мережа координаторів безбар'єрності в державному секторі. Нині майже 80 координаторів працюють у міністерствах, інших центральних органах виконавчої влади, обласних військових адміністраціях та громадах, допомагаючи інтегрувати принципи безбар'єрності у повсякденну роботу державних інституцій.

Робота поступово знаходить відображення і в інформаційному просторі. Лише за перший квартал 2026 року 15 міністерств опублікували майже 1000 матеріалів

про безбар'єрність, а 25 обласних військових адміністрацій — майже 5000. Серед органів влади, які найактивніше висвітлювали цю тему, — Міністерство культури України, яке за квартал опублікувало 113 інформаційних матеріалів.

Показово, що тема безбар'єрності стає дедалі помітнішою і для самих громадян. За результатами дослідження UNICEF Ukraine, 63% українців зазначають, що вже бачили приклади безбар'єрних рішень у своїх громадах.

За цифрами цієї статистики стоять зміни, які поступово стають частиною повсякденного життя: доступніша інформація, уважніше ставлення до слів, нові стандарти державної комунікації та більше людей, які готові помічати не обмеження, а можливості.

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

Що спільного між візитом до стоматолога, новим татуюванням, свіжим манікюром, водою з непровереного джерела та вживанням їжі немитими руками? На перший погляд — нічого. Насправді ж в усіх цих ситуаціях є ризик інфікування вірусними гепатитами. Цього ризику майже завжди можна уникнути завдяки простим профілактичним заходам. Розповідаємо, як передаються різні типи вірусних гепатитів і що допоможе захистити себе та своїх близьких.

Що таке вірусні гепатити. Вірусні гепатити — це група інфекційних хвороб, які вражають печінку. Найпоширеніші — гепатити А, В, С, D та Е. Вони відрізняються шляхами передачі, перебігом і наслідками для здоров'я, тому важливо знати, як запобігти інфікуванню.

Як передаються вірусні гепатити. За механізмом передачі вірусні гепатити можна умовно поділити на дві групи.

Гепатити А та Е. Віруси гепатитів А та Е має фекально-оральний механізм передачі — через забруднені вірусом воду, харчові продукти (гепатит Е часто передається через сирі мідії, устриці та інших молюсків) або брудні руки. Інфікування також можливе під час тісного побутового контакту з людиною, яка має інфекцію.

На відміну від гепатитів В, С і D, вірусний гепатит А має перебіг виключно у гострій формі, а гепатит Е переходить у хронічну форму вкрай рідко, зазвичай у людей з ослабленою імунною системою. Перенісши гепатит А або Е, більшість людей повністю одужують, а до вірусного гепатиту А ще й формується довічний імунітет, тобто повторно ним захворіти неможливо.

Гепатити В, С та D. Гепатити В, С та D передаються переважно через контакт з інфікованою кров'ю та іншими біологічними рідинами організму. Гепатит D має особливість: він може розвиватися лише в людей, інфікованих вірусом гепатиту В, або при одночасному інфікуванні обома вірусами.

Інфікування може статися:

- від матері до дитини під час народження (у випадку гепатиту С — дуже рідко);
- під час медичних, косметичних та інших процедур, якщо використовуються нестерильні інструменти;
- під час татуювання/татуажу або пірсингу нестерильним обладнанням;
- через спільне використання голочок для ін'єкцій та речей індивідуального користування (манікюрні інструменти, зубні щітки тощо);

Гепатити А, В, С, D, Е: як передаються та як уберегтися

- через випадкові травми гострими предметами, забрудненими кров'ю;

- під час незахищених статевих контактів.

Як запобігти вірусним гепатитам

1. Дотримуйтеся правил гігієни

Щоб знизити ризик інфікування гепатитами А та Е:

- ретельно мийте руки з милом перед приготуванням їжі та після відвідування туалету;
- вживайте лише безпечну питну воду;
- ретельно мийте овочі, фрукти, ягоди та зелень;
- уникайте продуктів і води сумнівної якості.

2. Уникайте контакту з чужою кров'ю

Для профілактики гепатитів В, С та D:

- користуйтеся лише стерильними інструментами під час медичних і косметичних процедур;
- переконуйтеся, що в закладах, де виконують манікюр, пірсинг чи татуювання, дотримуються вимог стерилізації;
- не використовуйте спільно бритви, зубні щітки та інші предмети, на яких можуть залишатися сліди крові;
- використовуйте презервативи під час статевих контактів.

3. Вакцинуються

Ефективним способом профілактики гепатиту В (а отже і гепатиту D) є вакцинація. Щеплення проти гепатиту В входить до Національного календаря профілактичних щеплень та безоплатно проводиться дітям.

Також існує вакцина проти гепатиту А, яку можна придбати в аптеці. Вона рекомендована людям із підвищеним ризиком інфікування, зокрема тим, хто працює у сфері громадського харчування, на підприємствах водопостачання та водовідведення, військовослужбовцям, працівникам екстрених служб, а також людям, які подорожують до регіонів із високою поширеністю цієї інфекції.

Наразі вакцини проти гепатиту С та гепатиту Е немає.

4. Регулярно тестуйтеся

Гепатити В і С можуть тривалий час не спричиняти симптомів. Якщо ви проходите процедури, пов'язані з порушенням цілісності шкіри або слизових оболонок, мали ризиковані контакти чи просто хочете знати свій статус, варто пройти тестування. В Україні послуги з тестування на вірусні гепатити В і С безкоштовні.

Центр громадського здоров'я



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Цей тиждень дарує багатом із вас більше внутрішнього пориву: багато питань рухаються вперед, а справи йдуть швидше, ніж очікувалося. Люди навколо реагують охочіше, тому ваші ініціативи знаходять природний відгук. Це вдалий момент, щоб нагадати про себе, визначити свої інтереси та повернути під контроль теми, які довго залишалися не вирішеними.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Загальна атмосфера тижня допомагає підтримувати стабільний темп. Ви наближаєтеся до поставлених цілей, фінансові питання прояснюються, а робочі завдання виконуються без зайвих коливань. У вас з'являється відчуття опори, і сили розподіляються спокійніше. У особистих стосунках теж більше чіткості й менше сумнівів. На вихідних ви відчуете натхнення та бажання творити на самоті.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Тиждень насичений контактами, новинами та обговореннями. Інформації багато, вона надходить з різних джерел. Ідеї народжуються одна за одною, і частина з них одразу знаходить практичне застосування. Гарний період для зустрічей, листування, коротких поїздок, презентацій, навчання. Єдине, що важливо, — не хатися за все одразу.



РАК (22.06-23.07). Цього тижня багатом із вас легше зосередитися, навести лад у справах і діяти більш усвідомлено. Робочі та особисті справи складаються у зрозумілу структуру без зайвої метушні. Це час, коли легше навести лад у справах та розставити пріоритети. Усе складне почне складатися в єдину картину. Ви чіткіше відчуваєте свої межі, розумієте, що важливо, а на що можна не реагувати.



ЛЕВ (24.07-23.08). Цей тиждень відкриває можливості для співпраці, люди охоче йдуть на контакт, підтримують ваші ідеї. Ви відчуваєте вплив не завдяки тиску, а завдяки чіткій позиції та впевненій присутності. Гарний час для виступів, переговорів, презентацій, творчих ініціатив. У стосунках також з'являється більше визначеності — завдяки спокійній і чесній розмові.



ДІВА (24.08-23.09). Робочий ритм протягом тижня — рівномірний, без різких стрибків. Є можливість спокійно аналізувати, коригувати, вибудовувати структуру та доводити до ладу те, що давно потребувало уваги. У стосунках більше чіткості: ви бачите, де потрібно просто дати людині час. Гарний період для відновлення порядку в усіх сферах. Можна буде подумати про відпочинок, подорожі, розваги.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Цей тиждень сприяє будь-яким формам спілкування. Ви відчуваєте свій вплив на атмосферу навколо, і люди це відчують. Це сприятливий час для переговорів, творчих проєктів, роботи з клієнтами. Але не погоджуйтеся на все поспіль: тиждень щедрий, але вимагає вибору. На вихідних бажано навести лад у справах, документах, фінансах, розкладі.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Цей тиждень допомагає прояснити фінансові, побутові та організаційні питання. Ви бачите слабкі місця й можете спокійно їх усунути. Це сприятливий період для розрахунків, планування бюджету. У особистих стосунках теж більше визначеності — не драматичної, а робочої. У багатьох із вас з'являється відчуття, що позиції зміцнюються без тиску та зайвих емоцій.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Ви легко знаходите спільну мову з різними людьми, і це допомагає просувати важливі теми. Цей тиждень підходить для поїздок, зустрічей, навчання, презентацій. З'являються нові точки дотику, а ідеї знаходять підтримку швидше, ніж зазвичай. Це гарний час, щоб уточнити плани, закріпити домовленості та просунути теми, які довго чекали.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Багато діалогів, домовленостей, обговорень, обміну ідеями. Є можливість спокійно просуватися в довгострокових проєктах, не відволікаючись на зайві деталі. Тиждень підходить для системної роботи та планування стратегічних рішень. У стосунках теж більше прояснення: ви бачите, де потрібно зміцнити домовленості, а де — просто визначити свою позицію.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Цей тиждень надає більше свободи в діях та простору для нових рішень. Ви можете спробувати інший підхід, змінити звичний маршрут, переглянути плани. Підтримка надходить з несподіваних джерел — через людей, інформацію, збіги обставин. Гарний час для творчих завдань, нестандартних рішень, зміцнення професійних та особистих зв'язків.



РИБИ (20.02-20.03). Атмосфера тижня допомагає помічати деталі, швидше орієнтуватися в нюансах. Все не так просто, як здається на перший погляд. Ви краще розумієте, що вимагає вашої участі, а що можна залишити на потім. З'являється потреба в додатковому часі для перевірки інформації, уточнення умов, узгодження домовленостей. Це не гальмування, а природний процес прояснення.



**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: 22.06.2026 р.

Тираж: 4570 шт.

Замовлення: № 26 13 25