

**2 ДІТЯМ – ГРОШІ, ЧИНОВНИКАМ – ОПЛЕСКИ?**  
Що змінилося у питанні виплат на проживання для переселенців

**3 НЕПОРАХОВАНІ**  
Яке громадянство отримують українські діти, народжені за кордоном

**5 50 ТИСЯЧ «ПІДЙОМНИХ» ВІД ДЕРЖАВИ**  
Чи під силу їх отримати молоді, що обрала Україну та виїхала з окупації

**6 СКРИНІНГ ЗДОРОВ'Я 40+**  
Зробити чекап за державний кошт: що входить у програму

# СХІД NOW

№07 (66)

КВІТЕНЬ  
2026

БЕРЕГІННЯ  
МАРИУПОЛЬСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## КОЛИ ПРОКИДАЮТЬСЯ БАРВИ

Ще вчора все було стриманим і тьмяним, а сьогодні раптом з'явився колір. Багато кольору. Синє небо без зимової матовості, яскраво-зелене листя, помаранчеві квіти, жовтий пилкок на пальцях. На відміну від березневої ощадливості емоцій квітень повертає у життя надлишок.

Те, що взимку здавалося достатнім, раптом виявляється замалим. Тонкі матерії вібрують від напруження. Світло, барви, звуки стають інтенсивнішими і спонукають змінювати ритм – щоб бути в резонансі з природою, яка відчула свою силу й не стримується в бажанні нею похвалитися.

Коли прокидаються барви, світ не стає кращим чи зрозумілішим. Але він стає трошки більш прийнятним і більш відкритим для нового.

Любі читачі, пропонуємо скористатися моментом і відчути потужну енергію оновлення, яка йде від самої землі. Бо такі стани короткі, їх легко пропустити. Придумуйте свій ритуал набуття сили, який понесе вас уперед на хвилях цієї весни, і поділіться ним із нами.

А ми із задоволенням надихнемося вашою силою. Адже газета «Схід NOW» створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини. Двічі на місяць ми зустрічаємося з вами у наших переселенських справах, а щодня – чекаємо ваших відгуків та пропозицій щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту [eastnowred@gmail.com](mailto:eastnowred@gmail.com) або через сайт [shidnow.com.ua](http://shidnow.com.ua).

Разом ми зможемо більше!



ЦІКАВЕ

Підприємниця Лілія Білоліпцева пройшла складний шлях від створення успішного бізнесу на Донеччині, вимушеної евакуації за кордон, де доводилося важко працювати фізично, до повернення в Україну з новою крафтовою справою. Вона власноруч виготовляє італійське морозиво джелато та продає його на вулицях Черкас із колоритного триколісного велосипеда.

### СТРЕКОЗА

Лілія ніколи не сиділа без діла. 2013 року подружжя Білоліпцевих створило мотузковий парк «Стрекоза» в Святогірську, який працював упродовж 8 років. Ігор і Лілія самотужки проектували та разом із друзями монтували траси. А потім збудували поруч літнє кафе для батьків, які чекають на дітей.

Навесні 2014-го Ігор активно волонтерив, а бізнес через бойові дії довелось тимчасово зупинити. Однак шойно Слов'янськ і Краматорськ звільнили, до Святогірська ринув потік переселенців, і парк знову ожив.

2018 року родина виграла грант від ПРООН на купівлю італійського обладнання для виробництва морозива. Однак вони припустилися фатальної помилки, вклавши всі свої заощадження в будівництво капітального зимового кафе. Зима – несезон для морозива, тож кафе не принесило належного прибутку.

Вживали як могли. Окрім вуличних розваг на трасах мо-



тузкового парку стали пропонувати прокат велосипедів влітку та лиж взимку. У кафе проводили майстер-класи для дітей: вчили малечу робити імбирне печиво, кольорові вареники, морозиво.

Сподіваючись на весняний сезон, родина ледь протрималася зиму 2021-2022 років. І тут вторглися росіяни.

### ЦІНА ПОРЯТКУ

– Було панічно страшно, що вночі зайдуть окупанти. Ігор – відомий у місті волонтер, усі про це знали, і я постійно думала про те,

що вони можуть зробити з моєю шестирічною донькою, – здрігаючись, згадує ті жахливі дні Лілія.

Чоловік залишився в Україні, а Лілія з дитиною на початку березня 2022-го виїхали до Польщі, де вже навчалися та працювали її старші діти. Проте орендувати там житло виявилось фінансово неможливим. Жодних заощаджень родина не мала, усі гроші були вкладені в бізнес. Знайома порадила їхати до Нідерландів, де українцям безоплатно надавали житло. ▶

Закінчення на стор.8

НОВИННЕ

### БЕЗОПЛАТНИЙ СУПРОВІД У СУДАХ ДЛЯ ВПО

Інститут прав людини Асоціації правників України (АПУ) з грудня 2025 року реалізує проєкт з юридичної підтримки внутрішньо переміщених осіб, мешканців прифронтових і деокупованих громад, сімей зниклих безвісти, людей із зруйнованим житлом, родин з постраждалими дітьми.

АПУ надає безоплатну первинну правову допомогу (консультації), а також безоплатну вторинну правову допомогу (представництво інтересів людей у судах).

Проєкт працює по всій країні з особливим фокусом на Чернігівській, Сумській, Харківській, Дніпропетровській, Запорізькій, Херсонській, Миколаївській та Одеській областях.

Прифронтові й окуповані Донеччина, Луганщина, Крим – теж у полі зору.

Гаряча лінія АПУ: 0 800 300 253 (безоплатно по Україні), робочі дні з 10:00 до 18:00.

На сайті [hotline.uba.ua](http://hotline.uba.ua) можна цілодобово залишати заявку.

Проєкт діє за підтримки International Rescue Committee.

### УКРАЇНЦЯМ ПРОПОНУЮТЬ СТАТИ НАЦІЄЮ ІНЖЕНЕРІВ

Кабінет міністрів України ухвалив рішення про запровадження грантів на навчання в сфері оборонного виробництва. Про це повідомила прем'єр-міністерка Юлія Свириденко.

Мета проєкту – допомогти підприємствам оборонно-промислового комплексу та інших пріоритетних галузей швидше, відповідно до їхнього запиту, готувати потрібних фахівців.

Запуск експериментального проєкту має посилити зв'язок між професійним навчанням і конкретним запитом роботодавця.

«В Україні вже діє інструмент підтримки навчання через ваучери та перенавчання. Тепер уряд посилює прив'язку державної підтримки до конкретного запиту роботодавця і передбачає дві форми підтримки: грант для людини та компенсацію роботодавцям, які інвестують у підготовку кадрів», – зазначила Свириденко.

За її словами, 2026 року державна підтримка становитиме до 30 тисяч гривень на здобуття повної професійної кваліфікації і до 15 тисяч гривень – на часткову.

Такі самі граничні суми діятимуть і для компенсації роботодавцям витрат на навчання працівників.

«Динамічній сфері оборонного виробництва та іншим пріоритетним галузям, наприклад енергетиці, потрібні кваліфіковані фахівці, які посилюють нашу спроможність нарощувати власне виробництво. Українці вже пропонують світові унікальні оборонні рішення. Маємо стати нацією інженерів, щоб масштабувати ці досягнення», – наголосила прем'єрка.

Програма фінансується за рахунок коштів Фонду соціального страхування на випадок безробіття.

## АКТУАЛЬНЕ

## ВІДНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ СПРАВЕДЛИВОСТІ?

Інформацію, що нарешті з'явилися зміни щодо надання допомоги на проживання, за чиновниками миттєво підхопили різні державні інституції, медіа, волонтерські організації та, звісно, самі переселенці. Хтось одразу відправився до Пенсійного фонду чи ЦНАПу, щоб встигнути подати заяву: для багатьох сімей, які змушені рятуватися від війни або втратили житло через обстріли, ці гроші – точно не зайві. Тим більше, коли йдеться про дітей – вони мають пріоритетне право на допомогу держави на рівних і справедливих засадах.

Проте виявилось, що геть не усі діти з сімей переселенців можуть претендувати на цю державну допомогу. Більше того, на практиці ще не розроблений технічний механізм, який дозволяє «відкріпити» дітей від батьків та їхніх доходів. Та й деякі формулювання змін до Постанови 332 викликають суперечки в юридичному колі.

Недивно, що така поспішна, популістська та неточна комунікація з боку державних органів викликала обурення у людей, які сподівалися на відновлення справедливості та розраховували на ці кошти.

## ОБМЕЖЕННЯ ЗА ДАТОЮ ПЕРЕМІЩЕННЯ ТА МАЙНОВИМИ КРИТЕРІЯМИ

Отже, йдеться про деякі зміни та додавання окремого механізму призначення допомоги дітям. І тут є важливий нюанс, який варто враховувати сім'ям переселенців, у складі яких є діти.

– Однією з ключових умов, які несуть в собі зміни Постановою КМУ №390 від 18.03.2026 року, є факт переміщення або повторне переміщення після 1 січня 2022 року, – пояснює Богдана Казначеева. – Нагадаємо, повторне переміщення означає, що сім'я вдруге залишила місце проживання саме через бойові дії або окупацію після 2022 року, навіть якщо до цього вона вже мала довідку ВПО.

Також ці зміни стосуються родин з дітьми, якщо їхнє житло знищене або пошкоджене (до ступеня непридатного для проживання) та інформація про яке внесена до Реєстру пошкодженого та знищеного майна, або щодо якого подано документальне підтвердження ОМС або ОВА.

Тож, попри гучні новини, існує ключовий фільтр, який суттєво звужує коло отримувачів допомоги. **Діти з родин ВПО, які виїхали до повномасштабного вторгнення і не переїздили вдруге через те, що на новому місці проживання теж почалися бойові дії чи сталася окупація, не зможуть отримувати виплати на проживання ВПО**, навіть з урахуванням змін до Постанови 322.

Також важливо підкреслити, що «незалежно від доходу» не дорівнює «взагалі без жодних умов». Під час розгляду заяв на отримання допомоги дітям-ВПО Пенсійний фонд має право застосовувати обмеження за майновими критеріями. А саме, перешкодою



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

# ДІТЯМ – ГРОШІ, ЧИНОВНИКАМ – ОПЛЕСКИ?

## Що змінилося у питанні виплат на проживання для переселенців

«Усім дітям-переселенцям повернули гроші на проживання, незалежно від доходу родини», «Тепер усі переселенці до 18 років отримуватимуть по три тисячі щомісячно» – такі заголовки з'явилися в медіа наприкінці березня. Приводом для них стало повідомлення прем'єр-міністра України Юлії Свириденко, а згодом і Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності. Але коли ВПО роздивилися, власне, текст змін до Постанови 332, багатьох із них спіткало розчарування. Авторка «Схід NOW» разом із юристкою ГО «Донбас СОС» Богданою Казначеевою з'ясували, чи насправді всі діти-переселенці тепер можуть отримати виплати на проживання, і кого ще торкнулися нововведення.



Богдана Казначеева

для нарахування може стати наявність у батьків депозитів понад 100 тисяч гривень, купівля дорогого майна, земельних ділянок, будинків, нових авто, інші «маркерні» витрати.

### ХТО МАЄ ШАНС ОТРИМАТИ ВИПЛАТИ

Утім, якщо дитині було припинено допомогу через перевищення доходу батьків, то зараз її можна поновити, бо дохід батьків тепер не враховуватиметься.

Щоб отримувати виплати з 1 лютого 2026 року, один із батьків (законний представник) має до 1 травня подати заяву до ЦНАПу або Пенсійного фонду. Якщо пізніше – виплати будуть надходити з моменту звернення. Також можна звернутися до уповноваженої особи виконавчого органу сільської, селищної, міської ради або надіслати рекомендованим листом Укрпоштою.

**УВАГА!** У квітні з'явилася можливість подавати заяви на отримання допомоги на проживання для ВПО через портал

електронних послуг Пенсійного фонду України [pfu.gov.ua/](https://pfu.gov.ua/). Зробити це можна буде за допомогою кваліфікованого електронного підпису. Інструкції тут: [surl.it/wzxyuy](https://surl.it/wzxyuy).

– Наразі існують технічні проблеми з відділенням дітей до 18 років від складу сім'ї їхніх батьків у системі Пенсійного фонду та Мінсоцполітики. Це може призвести до відмов

у призначенні виплат дітям, якщо дохід батьків перевищує 10 380 грн на місяць на особу, – каже юристка. – Ми чекаємо на доопрацювання цього питання, а переселенцям радимо обов'язково подавати заяву, навіть якщо на місцях чиновники кажуть про ці технічні проблеми.

Дітям-ВПО до **шести років** (або до восьми, якщо дитина з особливими освітніми по-

требами) нараховуватиметься допомога на проживання без умови відвідування садочка чи школи. Головне, щоб родина відповідала критеріям, про які йшлося вище. Сума доходів батьків – неважлива.

Діти від **шести до 18 років** мають право на виплати допомоги без врахування формату навчання, якщо вони проживають **на території активних або можливих бойових дій**. Але якщо родина виїхала на більш безпечні території, то для отримання виплат дитина має навчатися.

– Однак формулювання, яке ми бачимо в Постанові, вимагає додаткового пояснення з боку Міністерства, – вважає юристка. – Бо поки це виглядає трохи дивно: дитина має навчатися «у закладі загальної середньої освіти та/або професійної, фахової передвищої та вищої освіти, **що розташований за місцем фактичного місця проживання (перебування) сім'ї**, заочно (денною) формою здобуття освіти, у разі, коли таке навчання забезпечено на такій території, або за дистанційною формою, або з поєднанням очної (денної) та дистанційної форм здобуття освіти». Як саме буде застосовуватися ця умова, наприклад, до студентів (до 18 років), які зазвичай обирають заклади навчання не за територіальною ознакою, а за рейтингом чи наявністю потрібного профілю?

Виникають й інші питання. Як саме трактувати опцію «забезпечено» – за наявністю вільних місць, повноцінного педагогічного колективу, укриттів, організованого підвезення дітей до закладу, якщо йдеться про сільську місцевість? І чи не вплине бажання отримувати державну допомогу на дитину на систему середньої освіти в цілому, якщо водночас тисячі дітей переведуть до шкіл за місцем проживання посеред навчального року?

Є ще одна категорія, для якої змінилися умови отримання державної допомоги: діти, які навчаються за денною або дуальною формою здобуття освіти в закладах професійної, фахової передвищої, вищої освіти, мають право звертатися за призначенням допомоги особисто, якщо вони мають фактичне місце проживання (перебування) інше, ніж в уповноваженої особи. Таким чином люди, старші 18 років, які навчаються, будуть вважатися окремими членами сім'ї, виплати їм не прив'язуватимуться до доходів батьків. **СН**

Елизавета ГОНЧАРОВА



### ІНШІ ЗМІНИ: ПОЗИТИВНІ ТА НЕ ДУЖЕ

Окрім змін, які стосуються виплат дітям-ВПО, є ще кілька нововведень, про які важливо знати. Щодо них – коротко.

☑ Раніше максимальний термін продовження допомоги був чотири шестимісячних періоди (тобто 2 роки), зараз збільшили до п'яти шестимісячних періодів (тобто 2,5 роки).

☑ З'являється вимога працевлаштуватися для члена родини, який не працює, бо доглядає дитину. Тепер ця вимога застосовується після досягнення дитиною включно 1-річного віку (або максимум 6-річного віку, якщо це визначено в медичному висновку лікарсько-консультативної комісії). Така людина, яка вперше звернулася для отримання допомоги ВПО, протягом трьох місяців з дня призначення допомоги повинна сприяти своїй зайнятості.

☑ Відновити виплати можуть ВПО, яким їх припинили через скасування довідки, перевищення норм доходу на той момент, повернення особи до покинутого місця проживання або які самі відмовилися від виплат. Але, як і раніше, потрібно відповідати критеріям, в тому числі майновим.

☑ Ті пенсіонери-ВПО, яким припинили допомогу на проживання 2025 року через те, що їхня пенсія перевищила чотири розміри прожиткового мінімуму, можуть поновити виплати з січня цього року. Бо зараз межева цифра становить 10 380 гривень через збільшення рівня прожиткового мінімуму з 1 січня 2026 року. Якщо сума «вписується» – варто встигнути подати заяву до 1 травня.

## ВАЖЛИВЕ

За різними оцінками, станом на початок 2026 року за межами України залишаються близько 5,5 мільйона українців, які виїхали через війну. Понад 4,3 мільйона з них мають статус тимчасового захисту у країнах ЄС. І навіть у Ірландії, де проживає лише 84 тисячі українців, нещодавно урочисто відсвяткували отримання ірландського паспорту першою дитиною, яка з'явилася на світ у родині українських біженців. А які взагалі правила отримання громадянства для дітей, що народилися поза межами України? І з якими труднощами стикаються батьки, які бажають зберегти за дітьми громадянство України? Про це – в матеріалі «Схід NOW».



Дублін святкує отримання ірландського паспорту українською дитиною

# НЕПОРАХОВАНІ

## Яке громадянство отримують українські діти, народжені за кордоном

### JUS SOLI ПРОТИ JUS SANGUINIS

Правила надання громадянства у всьому світі поділяються за принципами jus soli або jus sanguinis.

Jus soli – це право землі. Тобто де народився, те громадянство й отримав (такий принцип виконується, наприклад, у США та Канаді).

Jus sanguinis – це право крові, коли громадянство дитини визначається громадянством батьків. Саме цей принцип найпоширеніший у Європі.

Звичайно, що на цей основний принцип накладаються певні нюанси законодавства окремих країн, а також враховуються вимоги міжнародного права. Наприклад, Статут ООН вимагає, щоб дитина за жодних обставин не залишалася без громадянства. Тому багато країн дають громадянство попри обставини, якщо в іншому випадку дитина стане апатридом (людиною без громадянства).

### ІРЛАНДІЯ

Тут діє правило jus soli. За словами юристки Світлани Сиви, в Ірландії існують два способи для дитини отримати громадянство: народитися у батьків, які мають статус тимчасового захисту та прожити в країні три роки, або самій прожити тут мінімум три роки, будучи народженою в Ірландії.

### НІМЕЧЧИНА

Німеччина – переважно jus sanguinis, але з елементами jus soli. Дитина тут отримує громадянство, якщо хоча б один із батьків легально проживає п'ять чи більше років у країні та має постійний статус проживання (ПМП).

### ПОЛЬЩА

Тут діє виключно jus sanguinis: дитина отримує громадянство Польщі, тільки якщо хоча б один із батьків – громадянин Польщі.

### ЧЕХІЯ

В Чехії, як і в Польщі, діє jus sanguinis – громадянство лише через батьків. Виняток надається дитині, якщо у разі відмови вона стане апатридом.



Родина Ребро

### ІСПАНІЯ

В Іспанії діє змішана система. Дитина може отримати громадянство, якщо батьки не можуть передати своє громадянство. Також дитина може набутти іспанського громадянства після року легального проживання. Процедура подання та отримання – дуже швидка і спрощена, кажуть експерти.

### НІДЕРЛАНДИ

В цій країні діє правило jus sanguinis. Дитина біженців, як і, власне, її батьки, можуть отримати громадянство країни тільки після тривалого проживання (зазвичай п'ять і більше років).

### НОРВЕГІЯ

Основне правило набуття громадянства – jus sanguinis.

### А ЩО З УКРАЇНСЬКИМ ГРОМАДЯНСТВОМ?

Українське громадянство надається кожній дитині, народженій від батьків-українців, автоматично за фактом народження, незалежно від того, в якій країні на момент народження перебуває родина і чи отримує вона громадянство інших країн. Проте попри цю норму, а також діючий закон про множинне громадянство, по факту більшість українських дітей, народжених за кордоном, залишаються невидимими для держави Україна.

– Ми – українці, і наша донечка Квітана – теж українка, яка народилася в Норвегії, – розповідає Данило Ребро. – До Норвегії потрапили 2022 року, виїхавши з блокадного Маріуполя. Перед народженням третьої дитини пологами ми писали консулу запитання про наслідки отримання/неотримання норвезького свідоцтва про народження. У відповідь дізналися, що можна відмовитись від норвезького свідоцтва та прийти до посольства України за українським, але відмовитись від автоматичної реєстрації під час пологів українською складно, тож ніхто цього не робив. Тому ми також вирішили не ускладнювати собі життя.

Коли дитина народилася, співробітник лікарні одразу заніс її дані до реєстру населення податкової служби Норвегії з присвоєнням податкового номеру (аналог нашого реєстраційного номеру облікової картки платника податків, РНОКПП). Самого свідоцтва як бланку немає, тільки цифровий запис, однак є можливість замовити витяг кількома мовами, окрім української.

Потім треба отримати в поліції дозвіл на проживання дитини. Його надають залежно від юридичного статусу батьків: якщо батьки на колективному захисті, то немовлят поліція теж реєструє як біженців на колективному захисті, а якщо батьки мають посвідку про ПМП, то й новонароджені

отримують такий статус. Якби родина швидко не зареєструвала Квітану як новоприбулу біженку, вона вважалася б у Норвегії нелегалкою.

Єдина перевага, яка надається дітям біженців, народженим у Норвегії: такі діти більш захищені від гіпотетичної депортації.

Для отримання дитиною українського громадянства (незалежно від країни, в якій перебуває родина) треба підготувати:

- ♦ паспорт України одного з батьків,
  - ♦ перекладений українською та засвідчений витяг свідоцтва про народження,
  - ♦ заяву про набуття громадянства України за народженням згідно зі статтею 7 закону України «Про Громадянство».
- Якщо посольство схвалить заяву, то надається довідка «Про набуття громадянства України за народженням».
- Проте, як зазначає родина Ребро, під час оформлення документів ви-



Наталія ЮРЛОВА, юристка громадської організації «Донбас СОС»:

– Люди стикаються з недосконалістю процедури документального внесення інформації про дитину, і в цьому питанні широке поле для адвокатури. Дійсно, наразі неможливо це зробити в цифровому варіанті, адже батьки мають взяти свідоцтво про народження, видане в країні перебування, перекласти його та апостилювати (в залежності від країни перебування апостиль або потрібен, або ні, тут треба уточнювати). Окрім того що за все це треба заплатити, виникає і нова проблема: консульство видає довідку про українське громадянство не на українському, а на місцевому бланку. І, відповідно, яка в нас виходить ситуація? Є дитина, громадянин(ка) України, вона має документи, які підтверджують, що вона народилася у батьків-українців, але таку дитину неможливо знайти в українському реєстрі – бо до державного реєстру актів цивільного стану дані вносяться лише з бланків українських свідоцтв про народження.

Саме тому, що дані про іноземне свідоцтво про народження, реєстраційний номер, серію цього документу неможливо внести до українського реєстру, інформація не підтягується, і в «Дії» про таку дитину не знають.

Звісно, не йдеться про втрату новонароджених дітей як нових громадян для України – все ж таки закон України про множинне громадянство дозволяє мати людям інше громадянство паралельно з українським. Але також важливо, щоб держава бачила цю дитину і проявляла турботу про неї, щоб ця дитина та її батьки відчували, що вони потрібні власній країні. Йдеться про майбутнє повернення наших українців, які зараз за кордоном.

никають певні труднощі, деякі з яких – непереборні. Зокрема складнощі з перекладом: його треба робити з апостилем, а це дорого і складно. Інша проблема – це легалізація дитини для української статистики та баз даних. Українські державні органи її просто не бачать.

– Немає дитини в «Дії», немає в демографічному реєстрі. Вона як привід: громадянство є – а в системі немає. Важко отримати український РНОКПП. Квітана досі його не має. Без РНОКПП не можна замовити український закордонний паспорт для виїзду за межі Ірландії за новими правилами. Ми встигли зробити Квітані за старими правилами, але для наступного виїзду треба вже обов'язково мати РНОКПП. Теоретично можна поїхати в Україну, щоб усе те зробити, але Норвегія заборонила поїздки в Україну ще в 2023-му. Плюс для цього треба мати тимчасову прописку та статус ВПО, але ми не є ВПО, – каже Данило Ребро.

Дистанційне отримання РНОКПП – це окремих квест. У теорії це можливо, але треба дуже ретельно вивчити питання, бути обізнаним щодо всіх нюансів. Навіть міграційні адвокати або люди, які себе ними називають, дуже опосередковано володіють такими знаннями.

### СКІЛЬКИ ЇХ?

Отже, поки українські чиновники за чотири роки повномасштабної війни не спромоглися ліквідувати прогалини у процедурах, тисячі дітей, народжених українцями за кордоном, лишаються поза увагою рідної держави. Ніхто не знає навіть елементарних даних – скільки їх взагалі.

Який варіант? А жодних варіантів поки що немає. Усі державні послуги для новонароджених, заходи соціальної підтримки, на які мають право діти, народжені за кордоном – насправді їм недоступні.

Для того щоб нарешті розв'язати це питання, не треба ухвалювати окремі закони. Треба просто розробити процедурні механізми в уряді. І все. Але історія тягнеться роками без жодних зрушень. **СН**  
Ганна САВЧЕНКО

## НАДИХАЮЧЕ

ТРИ КАТЕГОРІЇ  
МЕШКАНЦІВ ДОНЕЦЬКА

До того, як в її рідний Донецьк прийшов руський мир, Діана мала чудове життя. Перспективна баскетболістка, вона навчалася в київському спортивному ліцеї-інтернаті. Але 2015 року мама звідти її забрала – через побоювання перетинати лінію розмежування. Тоді в Києві трапилася подія, яка психологічно травмувала жіночу частину сім'ї та докорінно змінила політичну позицію батька – київські родичі звинуватили Діану з матом у тому, що вони накликали біду на всю Україну.

Між тим, ніхто з батьків тоді не був на службі в «днр», до того ж Діанина сім'я завжди була проукраїнською. Носієм національних традицій і чудової української була мама, тато також щиро любив Україну, цінував її державність. На жаль, батько так болісно сприйняв несправедливу образу від родичів, що вона спричинила радикальну трансформацію від любові до відторгнення України. Маючи багатонаціональні коріння, про себе він став казати: «Я – советский человек». Ці зміни так вплинули на атмосферу в родині, що батьки розлучилися.

У намаганні пояснити всі ці суперечності, Діана склала свою теорію розподілу населення Донецька на три категорії: донеччани, денеерівці та покидьки.

– Усі вони дуже люблять Донецьк. Однак перші, до яких належить моя мама, пам'ятають своє коріння і розуміють трагедію та сюрреалізм того, що зараз відбувається в місті. Вони не залишили Донецьк через особисті обставини, але якщо вже залишилися там жити, пристосовування було неминучим. Інші (мій тато) – винуватять у всіх бідах Майдан і вірять, що Донбас колись годував усю країну. Треті – фундаментальні прихильники руського миру, які все зробили для того, щоб зараз у нашій країні йшла війна.

СТРАШНИЙ 2022-Й  
ЗМІНИВ УСЕ

Діана прагнула отримати український паспорт, але за ним треба було їхати до тоді ще вільного Маріуполя, а батьки не могли її, неповнолітню, ані відпустити одну, ані супроводжувати. Згодом мама сховала від доньки не тільки її українське свідоцтво про народження, а навіть грамоти за спортивні перемоги, що здобувалися в Україні. Тож Діана вступила до філологічного факультету університету, доглядала за хворою бабусею і весь час плакала бажанням виїхати з окупації.

– З початком повномасштабної війни я попросилася з надією отримати в Маріуполі український паспорт. А головне, усвідомила, що наш Донецьк – не просто місто з відповідним самоврядуванням, як ми його сприймали, він дійсно знаходиться під владою справжніх терористів. Якось ми з дівчатами не встигли до комендантської години дістатися додому та попалися патрулю. Оскільки у подруг були з собою тільки українські документи, а у мене взагалі ніяких, нас відправили на фільтрацію до райвідділку. У нас перевірили телефони, зробили фото, відзня-



Фото: Олена ВИШНЕВСЬКА

## ПОВЕРНЕННЯ ДІАНИ

Як донеччанка, не маючи українського  
паспорта, дісталася території вільної України

Діана

За звичкою, набутою на складному шляху, де довелося мати справу із силовиками трьох країн, вона відрекомендувалася чітко і лаконічно: «Мене звали Діана. Я з Донецька. Мені 24 роки. Принципово українською. У цієї дівчини особлива історія. Вона з родини офіцерів української поліції. Її мама у 2014-му звільнилася з головного управління поліції Донецької області. А от тато, навпаки, за кілька років після захвату міста росіянами повернувся до служби в так званій «днр». Тож, покидаючи дорогих їй людей, Діана усвідомлювала, що невідомо коли і де зможе знов з ними зустрітись, бо Україна навряд чи буде рада колаборантам.

ли відбитки пальців і надали довідки на отримання російських документів аж у Краснодарському краї. Дівчатам пощастило, що поліція тоді ще не звертала уваги на наявність у телефонах української музики, а мені – що свій гаджет залишила вдома, бо там було таке, що точно тягнуло на дискредитацію режиму.

Діана каже, що більшість її друзів зі студентської компанії – діти батьків, які перейшли на бік окупантів, що не завадило їм покинути Донецьк. Наразі хтось із них мешкає в Європі, хтось в Україні. Друзі зізнаються, що зробили цей крок завдяки Діані, яка протягом років нагадувала їм, що вони є українці, а для збереження національної самосвідомості необхідно знати мову, слухати «Океан Ельзи» та Скрябіна.

СЕЙФ І ШЛЯХ ВІДКРИЛА  
ОДНОЧАСНО

Протягом останніх років Діана неодноразово виїздила до різних країн у пошуках ліків для бабусі. Коли літала у Вірменію, відвідала українське посольство із запитом на допомогу в поверненні до України. Але там їй відповіли, що подібні питання не вирішують.

– У мене опускалися руки, бо не знала, що робити. Так було до грудня 2025 року, поки на ютубі я не побачила відео, де дівчина з Луганська розповідала, як їй вдалося виїхати через гумкоридор Колотилівка (РФ) – Покровка (Україна). Після цього я знайшла в Телеграмі відповідну групу, побачила повідомлення «Гумкоридор закрито» та послання на іншу групу «Мокрани

– Доманове». Написала туди свій кейс, потрапила, мабуть, на комерсантів, але наступного дня мені написали дві волонтерки: Діна з української благодійного фонду «Плахта» (про Діну Уріх дивіться також у №62 «Схід NOW» та на стор.5 – ред.) та волонтерка з Білорусі. Вони розповіли, що мій вік підпадає під безоплатну евакуацію. І ми разом почали готувати план моєї подорожі до України.

Перш за все Діана почистила мобільний телефон від небезпечної інформації. Щоб його вміст характеризував її, як лояльну до РФ, видаляла одні групи, додавала інші, заповняла внутрішню пам'ять російськими книжками, фільмами, серіалами. Робила все, що їй казала волонтерка Діна, яку вона вважала своїм янголом-охоронцем.

Коли мама Діани поїхала у відпустку, дівчина нарешті дісталася її сейфу. Забрала свідоцтво про народження, податковий номер, табелі з навчання в Києві, кілька грамот, копії документів батьків. Тоді схопила вже зібрану валізу та попрямувала до Ростова-на-Дону.

Після тривалого очікування опинилася в вагоні з п'яними російськими військовими, які безперервно бенкетували й поводилися відповідно. Білоруська провідниця намагалася захистити від них цивільних пасажирів, тож для Діани все обійшлося тривожною ніччю без сну. Не спала вона й наступної ночі у мінському хостелі, напередодні візиту до консульства України.

Але там її зустріли привітно і на ранок дівчина вже мала на руках так званий «білий паспорт» – свідоцтво на повернення в Україну. Волонтерки забезпечили Діану квитком до Бресту, де інша волонтерка відвезла її до КПП на кордоні з Україною.

– Стою за шлагбаумом і намагаюся себе заспокоїти перед спілкуванням з білоруським МГБ. Мама, знаючи мою схильність до жартів, попереджала: як будеш стояти перед представниками силових структур – не циркуй. Але це якраз перше, що я зробила: на всі питання

по-армійськи відповідала: «Так точно!». Вони напружилися: «Ти військова?!», відповідаю: «Ні, я з Донецька, у нас так всі говорять». Дуже пощастило, що з собою я мала класний скейтборд-круїзер, з яким завжди подорожую. Вони ним так зацікавилися, що відволіклися від мене.

«ВІТАЄМО У ВІЛЬНІЙ  
УКРАЇНІ!»

На всіх етапах перевірок Діану запитували, навіщо вона прямує в Україну. Білорусів цілком задовольнила її відповідь: «Зробити документи, щоб їхати працювати у Європу». І коли нарешті її відпустили, Діана на шляху до українського кордону скористалася шансом на останній телефонний дзвінок з російської сім-карти: «Мамо, я бачу прапор! Мамо, я вдома!».

Плакали разом, бо з одного боку, мрія дівчини нарешті здійснилася, а з другого – відтепер вони стали майже недосяжними одна для одної. Буферну зону Діана долала сповнена протилежних емоцій. На українському КПП їй назустріч вибігла кумедна товстенька собачка Ковбаска, в супроводі якої дівчина дійшла до прикордонників. Ті суворо запитали, хто вона і що тут робить. Діана їм: «Додому повертаюся!», у відповідь – привітне: «Заходь, сідай у намет, зараз за тобою приїде таксі».

Невдовзі дівчину повезли на перевірку, а після – передали волонтерам, які видали їй українську сім-карту, допомогли заповнити документи для отримання грошової виплати, привезли в Ковель. Ставилися тепло, немов до близької родички.

– У той момент, коли я долаю відстань між двома країнами, розмовляю з матом, зв'язок переривається, але він ще є, коли я бачу прапор і борд «Вітаємо у вільній Україні!» – мене охоплюють такі емоції, яких я не відчувала ніколи!

Зараз Діана мешкає у Києві. Спочатку це була кімната в хостелі, потім квартира. На жаль, підтвердити донецький диплом за спеціальністю «Журналістика і PR» не вдалося, тож Діана знову збирається вступати до вишу.

Фінансову допомогу (6 тисяч гривень) отримала тільки від БФ «Плахта». Гроші, що мали надійти від УВКБ ООН і «Карітас Україна», повернулися до благодійників, адже без паспорту дівчина не змогла одержати їх у зазначений термін. Була ще допомога від БФ «Схід SOS» – постільна білизна, подушки та засоби особистої гігієни.

Діана каже, що, вирушаючи до України, мала з собою гроші, інакше не знає, щоб і робила. Без українського документу неможливо влаштуватися на роботу, навіть кур'єром. Зараз вона чекає на отримання паспорту і важливо, що мама та тітка погодилися підтвердити її особу.

Дівчина ще не знає, де буде жити: в Києві, Ковелі чи Львові. Але вона налаштована позитивно і вірить у свої сили. А ще у неї є мрії – об'єднатися з коханою людиною, яка поки залишається в РФ, і познайомитися з реперкою Alyona alyona, яка для донецької молоді була своєрідним мостом між окупацією та вільною Україною. **СН**

Світлана КУЗМІНСЬКА

## ЦІКАВЕ

Карина (ім'я змінене з міркувань безпеки) в Україні вже понад рік. Остаточоно вона утвердилася у бажанні тікати з окупованого Донецька 2022 року, після повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Каже, саме тоді вперше серйозно замислилася не лише про безпеку, а й про освіту – хотіла навчатися в українському виші.

Підтримки від родини не було, розповідає Карина, тому вона дочекалася повноліття й ще рік працювала, щоб зібрати гроші на дорогу.

– Я виїжджала таємно, бо мама була категорично проти. Зараз наші стосунки покращилися, інколи ми навіть спілкуємося.

Виїзд з окупації був складним і тривалим – майже дві доби в дорозі через РФ і Білорусь. З фільтраціями, перевітками телефону, речей. Карина й досі думає, що їй неабияк пощастило.

В Україні Карина отримала український паспорт, винаймає житло і влаштувалася на роботу. З оформленням документів їй допомогли правозахисники. Дівчина має хист до малювання, тож своє майбутнє хоче пов'язати з дизайном.

За словами юнки, найбільшим викликом стало надолуження навчання. В окупації українську мову вона вивчала лише до 6-го класу, а історію викладали за спотвореними програмами. Одразу вступати Каріна не ризикнула.

– Мені нещодавно стукнуло 20. Поки що план такий: за 3-4 місяці встигнути підготуватися до НМТ. Волонтери допомагають з оплатою репетиторів за основними предметами. Дуже переживаю, але бажання навчатися сильніше. Серед закладів вищої освіти розглядаю Київську політехніку та подаватиму документи одразу в кілька вишів.

Як зазначає дівчина, її єдиний дохід нині – це робота. 50 тисяч «підйомних» від держави вона не отримувала.

– Я ніби не належу до категорії, яка може на них розраховувати. Це для тих, хто тільки тим літом виїхав з окупації. Але зайвими вони точно не були б, особливо на початках, коли я перебивалася підробітками, – зауважує Карина.

## ХТО МАЄ ПРАВО НА 50 ТИСЯЧ

В Україні діє державна програма підтримки дітей та молоді, які повертаються з тимчасово окупованих територій. Вона передбачає «підйомні» – одноразову грошову допомогу для адаптації після виїзду. Механізм регулюється постановою Кабінету Міністрів №551 від 14 травня 2024 року (зі змінами 2025-го) і спрямований на реінтеграцію та стимулювання повернення.

Як зазначає юристка-аналітикиня ГО «Донбас SOS» Тайя Аврам, ідея програми є критично важливою.

– Допомога людям, які виїжджають з окупації, вкрай необхідна, оскільки «переселенських» недостатньо для того, аби закріпитися, – пояснює юристка «Донбас SOS». – Це призводить до різних наслідків – від повернення до маргіналізації. Зрештою програму прийняли, але



# 50 ТИСЯЧ «ПІДЙОМНИХ» ВІД ДЕРЖАВИ

## Чи під силу їх отримати молоді, що обрала Україну та виїхала з окупації

тільки на дітей. І тоді ми адвокатували, щоб її розширили на молодь. 50 тисяч – це нормальна сума, яка реально може бути помічною. Але зараз головне – зробити так, щоб цей механізм працював.

За її словами, далеко не всі молоді люди, які вирвалися з окупації, можуть на неї цю допомогу претендувати.

– Значним плюсом є те, що вік розширили до 23 років. Але нюанс в тому, що виїзд враховується тільки після 6 червня 2025 року. Тобто всі, хто виїхав до цього періоду, випали – це несправедливо. Ще одна умова: людині не має бути 18 років до моменту повномасштабного вторгнення, що також звужує коло отримувачів, – додає Аврам.

За словами Діни Уріх, програмної директорки благодійного фонду «Плахта», який системно займається поверненням молоді з окупації, навіть потрапляння до цієї категорії за всіма критеріями зовсім не гарантує отримання грошової підтримки.

– Можливість податися на цю виплату з'являється тільки після того, як у тебе буде повний пакет документів. А сенс же в тому, щоб це була підйомна допомога – одразу після виїзду, щоб люди могли розраховувати на те, що на перший час у них були якісь гроші. Щоб вони не накопичували їх в окупації і, тим самим, не відтермінували свій виїзд.

## ПІДВОДНІ КАМЕНІ

Подати заявку до Державної служби у справах дітей молодим людям до 23 років можна самостійно, звернувшись особисто, або за підтримки благодійних організацій.



Окрім базового пакету, необхідно надати ключовий документ – підтвердження факту виїзду з окупації. І з цим виникає найбільше труднощів.

– Як пересічна людина має зрозуміти, що таке підтвердити факт виїзду? Це взагалі не пояснено, – зазначає юристка «Донбас SOS».

Як пояснює Діна Уріх, підтвердження щодо виїзду з окупації, за задумом, мало надаватися або через індивідуальний план повернення (якщо виїзд організований волонтерами), або через інформацію від СБУ. Однак чимало молоді виїжджає самостійно, без участі волонтерських організацій. У таких випадках, наприклад, БО «Плахта» пропонує альтернативу – проходити опитування у Центрі захисту прав дитини й отримувати на руки лист від омбудсмена.

– Фактично ми всіх спрямовуємо туди, щоб мати бодай якийсь документ, який підтвердить повернення.

Реальні кейси демонструють системні проблеми. Один із заявників, розповідає Діна,

**Держава декларує, що підтримує молодь, яка виїжджає з тимчасово окупованих територій. Навіть передбачила для цього «підйомні» – 50 тисяч гривень грошової допомоги. Однак жорсткі критерії, бюрократія та складність із підтвердженням виїзду роблять її малодоступною. Розбираємося: хто має право на таку підтримку, які документи потрібні та чому отримати виплату так важко.**



подав документи без підтвердження – і отримав відмову: СБУ не змогла встановити факт повернення. В іншому випадку люди, які роками намагалися повернутися через треті країни, не отримали навіть довідки про перетин гуманітарного коридору.

– Логіка виходить така: людина сама має довести, що вона дійсно з ТОТ, – зауважує експертка.

Окрім цього, є труднощі зі збором базових документів. Отримання паспорта може тривати місяцями. Без нього неможливо оформити податковий номер і відкрити банківський рахунок. А для довідки ВПО (хоча офіційно її немає в переліку), необхідна реєстрація не на ТОТ. У результаті подача заявки може затягнутися на кілька місяців.

– Ми навіть не беремо окупацію 2014 року, де тривала і складна процедура ідентифікації. Молоді люди 18-23 років переважно встигли отримати ID-паспорт в 14 років до окупації 2022-го, але нині він уже не дійсний. На період воєнного стану діють виключення, але відкрити за ним банківський рахунок все ж не вдасться. Тому все одно на все це доведеться витратити час, – розповідає Діна Уріх.

Далі. Загального терміну розгляду і виплат документом не визначено. Через це процес затягується: заявники, які подалися ще на початку року, досі не отримали коштів.

– У нас 20 реальних кейсів. Документи відправили, гроші не отримала ще жодна людина, – ділиться програмна директорка благодійного фонду «Плахта».

У підсумку експертки наголошують: програма є необхідною та потенційно ефективною, але потребує доопрацювання. Насамперед це стосується частини підтвердження факту повернення та спрощення процедур. **СН**

Лія РУСИК

## ГАЙД З ОТРИМАННЯ «ПІДЙОМНИХ» ВІД ДЕРЖАВИ

### Державна служба у справах дітей

**Юр. адреса:** 01601, м. Київ, вул. Еспланадна, 8/10.  
**Факт. адреса:** 01601, м. Київ, Спортивна площа, 3В.  
**info@dsusd.gov.ua**  
пн-чт 9:00-18:00, пт 9:00-16:45, Перерва 13:00-13:45

- Отримати паспорт громадянина України (або відновити його).**
- Оформити реєстраційний номер облікової картки платника податків (раніше – ІПН).**
- Відкрити банківський рахунок.**
- Зібрати документи, що підтверджують факт виїзду:**
  - індивідуальний план повернення (розроблений волонтерами),
  - або лист від омбудсмена після особистого опитування,
  - або довідку про перетин гуманітарного коридору,
  - або інші підтвердження, які прийме служба.
- Подати заяву до Державної служби у справах дітей (особисто, поштою, онлайн із електронним підписом).**



# СКРИНІНГ ЗДОРОВ'Я 40+

## Зробити чекап за державний кошт: що входить у програму

З початку 2026 року всі українці, кому вже виповнилося 40 років, можуть безоплатно перевірити стан серця, судин, нирок і ментального здоров'я. У межах Національної програми «Скринінг здоров'я 40+» із державного бюджету кожній людині виділяють на це по 2000 гривень. Наразі програма діє лише три місяці, і лише 14 тисяч людей встигли нею скористатися. Хтось про неї ще не знає, інші очікують оновлення переліку послуг або чекають, поки скринінг пройдуть друзі чи знайомі, які поділяться власним досвідом. Про те, як отримати гроші за цією програмою, як і де можна обстежитися, дізналася кореспондентка Схід NOW.



Наталія Фещук

### ОТРИМАТИ КОШТИ: ЧЕРЕЗ «ДІЮ» АБО ЦНАП

На тридцятий день після 40-го дня народження у «Дії» з'явиться пропозиція пройти скринінг. Переходьте за посиланням, підтверджуйте участь – і замовляйте «Дія.Картку» або використовуйте вже наявну картку зі спеціальним рахунком. За тиждень на неї надійдуть 2000 гривень. Витратити їх на щось інше чи зняти з рахунку не вийде – гроші прив'язані до програми.

Ті, хто не користується «Дією», оформлюють кошти у найближчому ЦНАПі. Через 30 днів після дня народження зверніться до одного з банків-партнерів: Приватбанку, Ощадбанку, Монобанку або КредитДніпро. Там потрібно замовити пластикову картку зі спеціальним рахунком для

програми скринінгу. Варто повідомити у відділенні банку, що це не має бути пенсійна чи зарплатна картка.

Далі – з карткою та паспортом йдете до ЦНАПу. Прийти має саме той, хто проходить скринінг, рідні чи знайомі подати за вас заяву не зможуть. Адміністратор допоможе заповнити форму та внесе дані в систему. Ще через тиждень гроші на картці – і можна записуватися до лікаря.

Використати кошти потрібно до 17 грудня. Виняток – для тих, хто народився у жовтні, листопаді або грудні: для них програма подовжена до 31 березня 2027 року. Якщо гроші ви так і не витратили, вони автоматично повернуться до держбюджету. Наступного року запрошення надійде знову.

### ЯК ОБРАТИ ЛІКАРНЮ

За словами директорки Старовижівського центру первинної медичної допомоги Наталії Фещук, медзаклад можна знайти на інтерактивній мапі на сайті Міністерства охорони здоров'я України [screening.moz.gov.ua](https://screening.moz.gov.ua). Людина обирає будь-який заклад із переліку: комунальний або приватний, незалежно від місця реєстрації та місця укладення декларації з сімейним лікарем. Лікаря, у якого проходите обстеження, пацієнт також обирає сам.

– Людина має право звернутися у заклад у будь-якому місті чи селі, де їй буде зручно. Наприклад, ви поїхали у відраження чи в гості, можете до повернення додому на місці скористатися програ-

мою. Навіть якщо хтось хоче пройти скринінг у тому медзакладі, де уклав декларацію, він не зобов'язаний звертатися виключно до свого сімейного лікаря, – каже Наталія Фещук.

Про прийом домовляються в реєстратурі чи через електронний запис, якщо він є в закладі. Під час запису необхідно уточнити, що потрібен саме «Скринінг здоров'я 40+» – для нього виділений окремий час прийому, зокрема ранковий та вечірній.

Оплата за надані послуги надійде до медзакладу після першого візиту пацієнта.

### ЩО ВХОДИТЬ У СКРИНІНГ

Дослідження в межах програми «Скринінг здоров'я 40+» спрямовані не на лікування захворювань, які вже є, а на раннє їх виявлення та профілактику. У програму входить певний пакет обстежень – самостійно обирати їх пацієнт не може.

За один візит лікар проведе три блоки обстежень. **Фізикальний огляд** – вимірювання тиску, пульсу, ваги, зросту та окружності талії, визначення індексу маси тіла. За словами Наталії Фещук, такі дослідження відображають ризик ожиріння, діабету та серцево-судинних захворювань. На цьому етапі лікар може призначити більш детальний огляд, наприклад, добовий моніторинг ЕКГ, коли пацієнт

декілька днів носить холтер, який записує роботу серця. На основі отриманих показників лікар виявляє порушення ритму серця, ішемію.

На етапі **анкетування** лікар оцінює спосіб життя та ризики виникнення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету 2 типу, депресії й тривожних розладів.

**Лабораторні дослідження** – ліпідограма крові та вимірювання глікованого гемоглобіну, обов'язкові для всіх, хто проходить скринінг. Ці аналізи дозволяють оцінити ризик виникнення атеросклерозу та діабету.

Ліпідограма визначає рівень холестерину. І підвищений рівень є серйозним фактором ризику. Якщо в пацієнта підвищений серцево-судинний ризик і є гіперліпідемія в членів родини, то він потребує нагляду лікаря і призначення ліків.

Наприклад, йдеться про досить молодого пацієнта з помірним серцево-судинним ризиком, але з підвищеним рівнем холестерину. Це важливий сигнал для лікаря. Такому пацієнту призначають дієту мінімум на 12 тижнів з подальшим контролем ліпідограми. І за результатами лікар вирішує, як далі вести такого пацієнта.

Аналіз на рівень глікованого гемоглобіну може показати предіабет. Це дуже важливо, бо предіабет – зворотний стан, тобто його можна подолати. Якщо змінити дієту і правильно

## КОРИСНЕ

харчуватися, знизити масу тіла, додати фізичні навантаження, то можна «віддалити» розвиток цукрового діабету або навіть запобігти йому.

– У пакет входять й інші обстеження. Якщо за показаннями лікар бачить потребу, він може призначити дослідження крові на оцінку балансу електролітів, на креатинін та альбумін. Вони показують стан нирок, серця і дозволяють побачити зміни тоді, коли пацієнт ще не відчуває симптомів. Загальний аналіз крові та сечі можна здати раніше, поза програмою «Скринінг здоров'я 40+», безоплатно за направленням сімейного лікаря.

Результати аналізів надійдуть протягом 72 годин: поштою, у месенджері або під час повторного прийому.

Далі лікар розробляє для пацієнта індивідуальний план: як покращити харчування, подолати стрес, яку фізичну активність обрати. Крім того, він оцінює виявлені в ході досліджень ризики та порушення і, якщо треба, направляє пацієнта до вузькопрофільних спеціалістів – нефролога, ендокринолога, гастроентеролога тощо.

Пацієнти часто хочуть витратити 2000 гривень, наприклад, на магнітно-резонансну чи комп'ютерну томографію (МРТ, КТ), ультразвукове дослідження (УЗД), чи на генетичний тест. Однак перелік обстежень визначає лікар.

– У нас так склалося, що людина звертається до лікаря тільки тоді, коли вже захворіє. Однак хворобу можна виявити раніше. У межах програми держава виділяє на ваше обстеження гроші. Це спонукає звернутися раніше, ніж з'являться симптоми. Це як із з тренуваннями: вдома ви можете його пропустити, бо немає часу, а якщо купили абонемент у зал, то скоріше за все прийдете, – пояснює докторка Фещук.

Ще раз. Базове обстеження на фактори ризику може зробити і сімейний лікар за декларацією, без потреби в цих 2000 гривень. Але уряд пішов саме на окрему програму, щоб «мотивувати» українців таки подбати про своє здоров'я і дійти до лікаря.



## ХВОРОБУ ВИЯВЛЕНО: ЩО ДАЛІ

### ✓ ДІАГНОСТОВАНІ СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Не завжди це відбувається у людей похилого віку. Наприклад, велоергометрія – тест для перевірки роботи серця під навантаженням – може й у відносно молодих пацієнтів виявити проблеми з кровопостачанням серця, визначити ризик стенокардії (коли серце не отримує достатньо кисню через звужені судини, і це викликає біль чи дискомфорт у грудях) або прихованих порушень ритму.

Залежно від результатів лікар може скерувати людину на коронарографію – рентгеновське дослідження судин, яке покаже, де саме вони звужені або заблоковані бляшками. Пацієнту вводять спеціальну контрастну речовину в судини серця. Потім роблять рентгеновські знімки, які показують «шляхи» для крові. Якщо судини звужені або забиті бляшками, це чітко видно. За результатами лікар вирішує, яке лікування потрібне.

Коли пацієнт за показаннями приймає ліки, часом не один препарат і не два, у нього завдяки цьому не ростуть атеросклеротичні бляшки, є нормальним рівень холестерину та глюкози в крові. Немає об'єктивних ознак серцевої недостатності, задишки, набряків. Людина добре почувається. Натомість пацієнти, які нехтують призначеннями лікарів, зрештою повертаються з набряками, задишкою, болем у передсерцевій ділянці, з головним болем та запамороченням. Нерідко в лікарню його доставляє уже бригада екстреної допомоги.

Якщо потрібне хірургічне втручання, лікарі вдаються до аортокоронарного шунтування – операції на серці, яка допомагає обійти заблоковані бляшками судини і дати серцю достатньо крові та кисню. Для операції лікарі використовують здорову судину з іншої частини тіла пацієнта, щоб пустити кров в обхід звуженої ділянки. Простіше кажучи, це як будівництво об'їзної дороги, коли головна дорога заблокована.

Запобігти інфаркту може також стентування – це операція, яка розширює звужену або закупорену

бляшками судину за допомогою стента (маленького металевого каркаса). Стент утримує судину відкритою, щоб кров могла нормально надходити до серця. Завдяки цьому зменшується біль у грудях, покращується робота серця і знижується ризик інфаркту.

Раніше стентування було безоплатним тільки за екстреними показаннями – зокрема, якщо в пацієнта була підозра на гострий коронарний синдром. Це стан, коли серце раптово припиняє отримувати достатньо крові і кисню через тромб (згусток крові) або бляшку. Тепер, якщо за результатами скринінгу пацієнт має показання до планового стентування, він може отримати його безоплатно за направленням лікаря.

### ✓ ВИЯВИЛИ ДІАБЕТ

Аналіз на рівень глікованого гемоглобіну дає змогу виявити цукровий діабет, навіть якщо пацієнт ще не знає про своє захворювання. І якщо у пацієнта під час скринінгу виявлять діабет, то сімейний лікар скерує його до ендокринолога. Пацієнта оглянуть, зроблять додаткові обстеження, як-от глюкозотолерантний тест, і призначать лікування.

Якщо у пацієнта вже є раніше діагностований цукровий діабет, насамперед потрібно визначити, чи компенсований він. Компенсований діабет означає, що рівень глюкози в крові добре контролюється і наближений до нормальних значень завдяки лікуванню та способу життя. Якщо глікований гемоглобін становить до 7%, то пацієнт компенсований, якщо вище 7% – це незадовільний рівень компенсації.

Висновки щодо компенсації чи декомпенсації діабету лікарі роблять також залежно від індивідуальних особливостей пацієнта. Якщо пацієнт тривало декомпенсований, можуть розвинути ускладнення – зокрема з нирками. Згідно з останніми настановами, у пацієнтів з діабетом лікарі повинні один раз на рік визначити рівень креатиніну та співвідношення альбуміну і креатиніну в загальному аналізі сечі – щоб з'ясувати, як функціонують нирки.

## ПЛЮСИ ТА НЕДОЛІКИ ПРОГРАМИ

Як розповіла адвокатка, медична експертка Наталія Лісневська, вона ще не мала справи з людьми, яким відмовили у нарахуванні коштів за програмою. Пацієнти переважно скаржаться на обмеженість переліку обстежень і їхню певну невизначеність.

– Люди до кінця не розуміють, чому на скринінг усім виділяють однакову суму, а обстеження відрізняються. Сусідові зробили кардіограму, а мені – ні. Чому так? Однак у межах цієї програми лікарі мають певну свободу дій. Наприклад, якщо у людини є схильність до діабету, їй призначають одні дослідження, а коли є ризик серцево-судинних захворювань – інші, – каже адвокатка.

За її словами, у межах програми вже зафіксовані ранні виявлення цукрового діабету, серцево-судинних та онкологічних захворювань. Такі хвороби легше лікувати саме на ранніх стадіях.

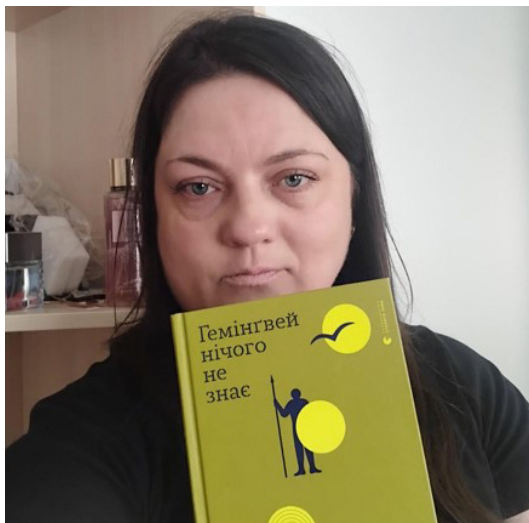
Як зазначає Наталія Лісневська, програма «Скринінг здоров'я 40+» потребує певного доопрацювання в частині подання заяви через ЦНАП – адже людина має звернутися особисто.

– Люди старшого віку, з інвалідністю, маломобільні, які не користуються «Дією», часто не можуть самостійно дістатися до ЦНАПу. Це варто було б врахувати, – додає вона.

Водночас плюс програми – кошти надходять безпосередньо на рахунок людини, яка сама обирає лікарню для скринінгу. Держава не втручається в цей процес і не впливає на те, який саме медичний заклад отримає гроші. **СН**

Ірина ДІМІТРОВА  
Людмила ШЕЙКО

## ЧИТОМЕ



## КНИГИ – ДЛЯ НАТХНЕННЯ

Переможницею безрезного розіграшу від редакції «Схід NOW» стала мешканка Боярки Тетяна Костюк. Вона працює у сфері логістики, а вільний час присвячує читанню, яке останнім часом стало її великим захопленням.

Читання для неї – це передусім приклад для дітей. Тетяна прагне показати малечі, що це відкриває шлях до великих пригод, історії та саморозвитку.

Зараз її вибір – сучасні українські автори та їхні твори про наше «зараз»: про те, як люди в часи вій-

ни не просто виживають, а продовжують розвиватися, знаходити друзів і кохання. Література допомагає їй відволікатися від проблем сьогодення та знаходити необхідне натхнення.

– Книга Артура Дроня «Гемінгвей нічого не знає» була у мене в

бажанках. Багато позитивних відгуків читала про неї, тож приємно було отримати її у подарунок!

А ми у «Схід NOW» продовжуємо популяризувати українські книги. Цього разу на Великдень розіграємо гостросюжетний роман Світлани Флікян «Дівчина в озері».

Для участі в розіграші треба всього лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://facebook.com/shid.now/) і слідкувати за інформацією у стрічці.

## ЦІКАВЕ



# МОРОЗИВО НА КОЛЕСАХ

Закінчення. Початок на стор. 1

У Нідерландах їх поселили в гуртожитку для біженців, Лілія влаштувалася працювати в готель. І хоч фізичної роботи вона не боялася, перехід від власниці успішного бізнесу до прибиральниці став важким психологічним ударом.

– Мені було 43 роки. Розуміння того, що знову треба починати з нуля та пахати, щоб просто вижити, викликало шок. Було дуже боляче і прикро за себе. От я мію тут підлогу, а який мій подальший розвиток? Це страшенно мене пригнічувало.

Остаточно її прибила звістка про те, що їхній мотузковий парк і кафе у Святогірську вщент згоріли. Це був стан абсолютної приреченості.

## ДЖЕЛАТО ЯК ТЕРАПІЯ

Підтримку надав і продовжував весь час надавати Ігор, хоча вони більше не були подружжям. Він запропонував Лілії оплатити професійні курси з

виробництва морозива в Італії, на базі заводу-виробника.

– Італійці дуже сліdkують за якістю: джелато роблять із натурального молока, вершків, цукру та стабілізатора – витяжки з водоростей, подібної до желатину. Немає жодної хімії, барвників чи штучних ароматизаторів. Якщо хочеш отримати малинове морозиво, ти просто додаєш справжню малину у вершкову базу. Таке морозиво зберігається не більше місяця, тоді як у магазинного терміни значно довші.

Отримавши сертифікат, Лілія повернулася до Польщі та три місяці працювала у джелатерії в Кракові. Однак коли сезон морозива закінчився, роботу довелося змінити – вона влаштувалася у пекарню, де робочий день починався так рано, що на роботу доводилося прокидатися 3:30 ранку.

Проте грошей від роботи не вистачало навіть на базові потреби. Жінка щодня повертала з пекарні в сльозах.

– Я зателефонувала Ігору, відкинула свою гордість і сказала, що ми не зможемо тут вижити.

Ігор запропонував повернутися в Україну та пообіцяв фінансову підтримку для нової справи. Він не гавав часу та вивіз зі Святогірська обладнання, яке дивом вціліло у підвалі їхнього колишнього будинку. Воно й стало Лілії в нагоді, коли в січні 2024 року вона з донькою повернулися в Україну

## ІТАЛІЙСЬКИЙ КУТОЧОК У ЧЕРКАСАХ

До Черкас родина переїхала за порадою друзів-переселенців зі Святогірська. Навесні 2024 року Лілія орендувала невеличкий кіоск на зупинці. Приміщення за 8 тисяч гривень на місяць мало доступ до води, необхідної для харчового виробництва, тож жінка стала до справи.

Нагхненна європейською культурою, вона вирішила продавати своє джелато

з красивого триколісного ретро-велосипеда, виготовленого на замовлення. Спочатку транспорт був механічним, але тягати важку морозильну вітрину черкаськими пагорбами виявилось Лілії не під силу – вона навіть серйозно зірвала спину. Тож згодом велосипед переобладнали на електричний.

Формат мобільного бізнесу дозволяв легко змінювати локації, а місцева влада без зайвої бюрократії пішла назустріч переселенці у видачі необхідних дозволів. Від грантової підтримки жінка свідомо відмовилася: умови вимагали цілорічного офіційного працевлаштування робітників, що для вуличного сезонного бізнесу є неможливим.

Свій бренд жінка назвала Amore Gelato.

– Я просто уявила, що це буде мій маленький італійський куточок: морозиво, парк, люди гуляють. Хотілося зробити щось дуже тепле і живе.

## НА ДРУГИЙ РІК ВИЙШЛА В ПЛЮС

Лілія створює морозиво виключно з натуральних інгредієнтів за італійськими технологіями. В асортименті завжди представлено 14 смаків: класичне молочне джелато, сорбети на основі фруктів та веганські десерти без лактози. Деякі рецепти є авторськими розробками.

– Я, наприклад, карамелізую грушу та додаю сир дорблю. Це дуже незвичний смак, але людям подобається.

Хоча трапляються й невдачі, бо поєднання начебто цікавих смаків може бути несмачним. Постійною популярністю користується веганська «Піна Колада» з кокосового молока, вершків і свіжого ананаса, а хітом минулого літа став «Дубайський шоколад».

Перший сезон у Черкасах був багатим на виклики. Зранку Лілія готувала морозиво, а потім їхала на набережну його продавати. Оренда, податки, плинність продавців-підлітків з'їдали весь прибуток, змушуючи працювати практично «в нуль». Іноді гроші на базові продукти та оренду доводилося просити у колишнього чоловіка. Лише на другий рік діяльності бізнес нарешті показав невеликий «плюс». Поступово з'явилися постійні клієнти, які почали впізнавати бренд та спеціально шукали саме цей велосипед.

Оскільки в Україні ще немає європейської культури споживання морозива на вулиці взимку, бізнес залишається сезонним. У холодну пору Лілія продає морозиво онлайн, домовляється про поставки десертів до місцевих ресторанів.

Щодо повернення до Святогірська та відновлення там бізнесу жінка поки говорити не хоче.

– Це називається жити в ілюзії, а я дуже сильно працюю над тим, щоб не жити в ілюзіях. Вони постійно тягнуть нас назад. Я навіть не хочу про це зараз думати, це дуже болісно. **СН**

Олена АКУЛОВА

## СМАЧНЕ

На весняний стіл подаємо традиційну українську страву – зелений борщ. Значці стверджують, що зеленим борщ називають не через колір, а через те, що варять його із різної зелені. Завдяки використанню кропиви він отримує виразний, проте ніжний смак і додає страві весняного аромату. Також кропива містить багато вітамінів та оксидантів, корисних для організму.

## ЗЕЛЕНИЙ БОРЩ ІЗ КРОПИВОЮ

Тож оберіть найніжніші молоденькі пагони кропиви, використовуйте вершечки, щоб листя не було занадто грубим.

### ЩО ПОТРІБНО:

- ♦ Курятина – 400 г
- ♦ Вода – 3,5 л
- ♦ Картопля – 4 шт.

- ♦ Яйця курячі – 3 шт.
- ♦ Морква – 1 шт.
- ♦ Кропива – 200 г
- ♦ Лавровий лист – 2 шт.
- ♦ Цибуля жовта ріпчаста 1 шт.
- ♦ Лимон – 1/2 шт.
- ♦ Сіль, перець мелений – за смаком
- ♦ Петрушка, пучок – 1/2 шт.

### ЯК ГОТУВАТИ:

1. М'ясо миємо, кладемо в каструлю та заливаємо водою. Доводимо до кипіння, знімаємо піну, зменшуємо вогонь та готуємо бульйон 40 хвилин на маленькому вогні під кришкою.

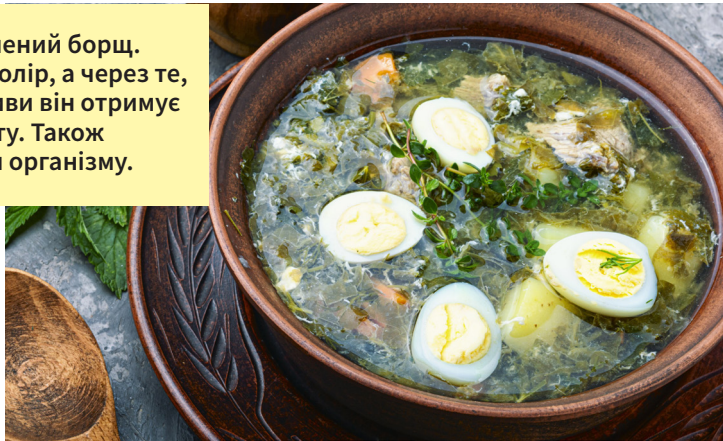
2. Додаємо до бульйону порізану брусочками моркву, картоплю кубиками та цілу почищену цибулю. Коли морква і картопля звяжуться, дістаємо цибулю – вона там більше не по-

трібна. Солимо, кладемо лавровий лист.

3. Ретельно промиваємо кропиву, подрібнюємо верхню ніжну частину та листя (стебло не використовуємо). Додаємо в каструлю й варимо 10 хвилин, потім ще трохи до-солуємо до свого смаку.

4. Щоб додати борщу кислинку, вичавлюємо сік половини лимона. Після цього вбиваємо по одному яйця, але не розмішуємо, щоб вони не розвалилися. Варимо ще 7 хвилин, додаємо подрібнену петрушку, трохи чорного перцю. Доводимо до кипіння і вимикаємо.

5. Подаємо зелений борщ, викладаючи в кожен тарілку половинку вареного яйця й додаючи сметану.



ПІДТРИМУЄМО ЗСУ – ДОПОМАГАЄМО СОБІ!



ІВАН UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

Отримувач: Міжнародний благодійний фонд «Повернись живим»  
Призначення платежу: Благодійна пожертва військовим