

# Світові новини, 11 березня

## Час обрати сімейного лікаря

Розпочну з того, що саме зараз, до 1 квітня, українцям потрібно визначитися з вибором сімейного лікаря або лікаря первинної медичної допомоги й укласти з ним відповідний договір.

Тепер громадяни можуть обирати лікаря і медичний заклад, незалежно від свого місця прописки.

Отже, Перше – треба визначитися з лікарем. Якщо ви самі поки що не зустріли того спеціаліста, з ким були б готові співпрацювати, ви можете звернутись у місцевий відділ охорони здоров'я. Там вам розкажуть, які лікарі працюють у вашому населеному пункті чи районі. Деякі медичні заклади вже мають свої власні сайти з такою інформацією.

Друге – підпишіть декларацію. Заклади первинної медичної допомоги, в яких працюють сімейні лікарі, підписують контракт з Національною службою здоров'я, а пацієнти – декларацію з тими лікарями, яких самі собі обрали. Сама декларація підписується безстроково. Тобто вам не потрібно буде її поновлювати щороку. Але, якщо ви вирішите змінити лікаря, ви зможете це зробити у будь яку мить.

Документи, які знадобляться для підписання угоди з лікарем, – ваш паспорт та ідентифікаційний номер. Для підписання декларації з педіатром, який буде вести вашу дитину, знадобиться свідоцтво про народження дитини та документи (паспорт і код) обох батьків або опікунів. Основний спосіб заповнення декларації – електронний.

Крок третій – звертайтеся за першої необхідності. Адже як показує світова практика, більшість проблем зі здоров'ям можуть бути вирішені на рівні первинної ланки, особливо в разі

вчасного звернення.

Лікарі первинної ланки будуть також видавати скерування до вузькопрофільних спеціалістів, виписувати рецепти на ліки, в т.ч. які підпадають під програму «Доступні ліки», які можна безкоштовно отримати в аптеці.

Крок четвертий – не давайте хабарів.

У 2018 році заклад, в якому працює сімейний лікар, почне отримувати пряму річну оплату за обслуговування кожного пацієнта, який уклав з ним договір. Планується, що у 2018 році середня виплата на первинній ланці складе близько трьохсот сімдесяти гривень на одного пацієнта. Практика у двох тисяч пацієнтів може мати річний дохід від 740 000 грн. до мільйона грн. Сюди входять оренда кабінету, оплата роботи лікаря, медсестри, прості витратні матеріали та часткове покриття аналізів. Близько половини цих коштів – видатки практики, все інше – зарплата працівників.

По цих тарифах закладам первинної медичної допомоги буде платити держава – для того, щоб у медичних працівників були гідні зарплати і щоб ці гроші не платили пацієнти. Тому коли ви вирушаєте до лікарні, пам'ятайте, що ця послуга не безкоштовна, і ви не маєте давати “подяку” в кишеню лікаря. Адже оплата цієї послуги вже сплачена з ваших податків.

## **В Україні найліберальніше у світі законодавство щодо релігії**

Згідно із законодавством, українська держава має лише мінімальні можливості аналізу того, що відбувається при реєстрації релігійних громад, і фактично, не може впливати на їхні подальші дії. Хоча іноді це йде тільки на шкоду.

Про це розповів Андрій Юраш, керівник департаменту у справах релігії Міністерства культури.

«Потрібно визнати, що міжнародні експерти вважають Україну

державою з найбільш ліберальним законодавством щодо релігії. У нас така американська модель, тобто кожна громада самостійно реєструється, сама добровільно декларує свою приналежність до якого-небудь центру, сама визначає, як їй існувати», – зазначив Андрій Юраш.

«Тому припинити діяльність будь-якої релігійної організації можна тільки в судовому порядку, інших варіантів українське законодавство не пропонує. Це може статися, коли є загроза національній безпеці, особистого здоров'я громадян або є питання моральності. Тільки тоді подаються судові позови і тільки за рішенням суду можна зробити подібні дії», – пояснює чиновник.

Тому він вважає, що насправді ідея про припинення діяльності будь-якої релігійної організації – це ідеологічне гасло, яке в практичній площині не має жодного підтвердження.

## **Електронні цигарки не допомагають кидати палити**

Використання електронних сигарет під час спроб відмовитися від куріння зменшує шанси кинути курити. Такий висновок зробили автори обстеження серед 12 з половиною тисяч осіб у двадцяти семи державах-членах ЄС та в Великій Британії. Так, результати показали, що поява електронних сигарет у ЄС і Великій Британії не допомагає позбутися звички тютюнопаління.

Один із дослідників зазначив: “Наш аналіз охопив усіх курців, включно з тими, хто не вживав електронні сигарети. І ми порівняли, як удавалось кидати курити цим трьом групам. Ми виявили, що “постійні” користувачі електронних сигарет кидають курити частіше, ніж “непостійні”, однак і ті, й інші кидають курити рідше, ніж люди, які не користувалися електронними сигаретами взагалі”.

Наразі в Україні ситуація з електронними сигаретами є нерегульованою, не існує навіть вікових обмежень для продажу

цих пристроїв. Окрім того, індустрія активно використовує маркетингові інструменти для просування електронних сигарет серед молоді та дітей, що може спровокувати появу нового покоління залежних від нікотину. Приблизно кожен п'ятий підліток в Україні вже пробував електронну сигарету.

## **Дедалі частіше люди встановлюють межі використання цифрових пристроїв**

Дедалі частіше люди встановлюють межі використання цифрових пристроїв. Нещодавно французи представили новий закон, який уже назвали «правом відключитися». Згідно з ним, компанії, в яких більше 50 працівників, мають обговорити і встановити межі, після яких працівники можуть не читати й не відповідати на робочі листи та дзвінки.

Також французьке міністерство освіти планує заборонити використання смартфонів у всіх державних школах. А французькі міністри вже тепер мають відвідувати робочі зустрічі без ноутбуків.

У Сингапурі один з ресторанів швидкого харчування запропонував відвідувачам замикати свої гаджети у спеціальних комірках, щоб повноцінно проводити час із друзями та сім'єю.

А один з американських гуртів на своїх концертах використовує спеціальні чохли, в які відвідувачі мають закривати свої смартфони.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 2 мільярдів людей у всьому світі користуються смартфонами щодня. Так, середній користувач перевіряє свій смартфон близько сто п'ятдесят разів на день.

Але серед плюсів гаджетів, які роблять наше життя простішим, чимало й мінусів, які негативно впливають на стан нашого здоров'я.

По-перше, страждає спина. Приблизно половина підлітків

скаржаться на болі у спині і шиї через постійно схилену позу над своїми гаджетами.

По-друге – водії з гаджетами подібні до п'яних. Дослідження вчених Університету Карнегі-Меллона показали, що у водіїв, які ведуть розмову по смартфоні, на 37% знижується активність мозку.

По-третє, у людей, які багато часу проводять в електронних пристроях, підвищується тривожність, адже нові комунікаційні пристрої нерідко породжують відчуття самотності та ізольованості.

А ще після використання різного виду гаджетів людину може охопити безсоння.

Більше 60% молоді віком від 18 до 21 року в ліжку читають або грають перед сном. Однак директор американської клініки дослідження сну зазначає, що 2 години читання тексту на смартфоні зупиняють вироблення мелатоніну, через що помітно погіршується сон.

Тож і психологи, і ми радимо вам більше часу проводити з сім'єю та друзями, приділяти час самоосвіті та не використовувати ваш смартфон у ситуаціях, які потребують уваги та концентрації. І тоді ваш електронний пристрій неодмінно перетвориться на потрібну річ. Валеріє, а що ти можеш порадити, для того, щоб менше часу проводити у гаджетах?

**Телеканал «Надія»**