



EASTERN PARTNERSHIP  
CIVIL SOCIETY FORUM



Funded by  
the European Union

Re-granting 2021, Lot 3

# ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ОНЛАЙН ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

## Поради для внутрішньо переміщених осіб



**АМЕР**

АГЕНЦІЯ МІСЦЕВОГО  
ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ  
ЯВОРІЩИНИ



# ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>Передмова</b> .....   | 3  |
| <b>Що таке e-Health (електронна система охорони здоров'я) в Україні?</b> ..... | 4  |
| <b>Практичні поради для внутрішньо переміщених осіб</b> .....                  | 6  |
| Права ВПО у сфері медичного обслуговування.....                                | 6  |
| Використання системи e-Health для отримання медичних послуг .....              | 8  |
| Електронні сервіси МІС та e-Health для використання «не виходячи з дому» ..... | 10 |
| Корисні посилання для лікування онлайн під час війни .....                     | 16 |

## Передмова

Після початку повномасштабної війни в Україні значна кількість громадян почала стикатися з потребою в отриманні медичних та психологічних послуг. Часті / постійні стресові стани значним чином вплинули на стан здоров'я населення.

Мільйони людей були змушені покинути свої домівки та втратили доступ до звичної медицини, що сформувало серед внутрішньо переміщених осіб (далі - ВПО) сталий попит на отримання медичних послуг дистанційно.

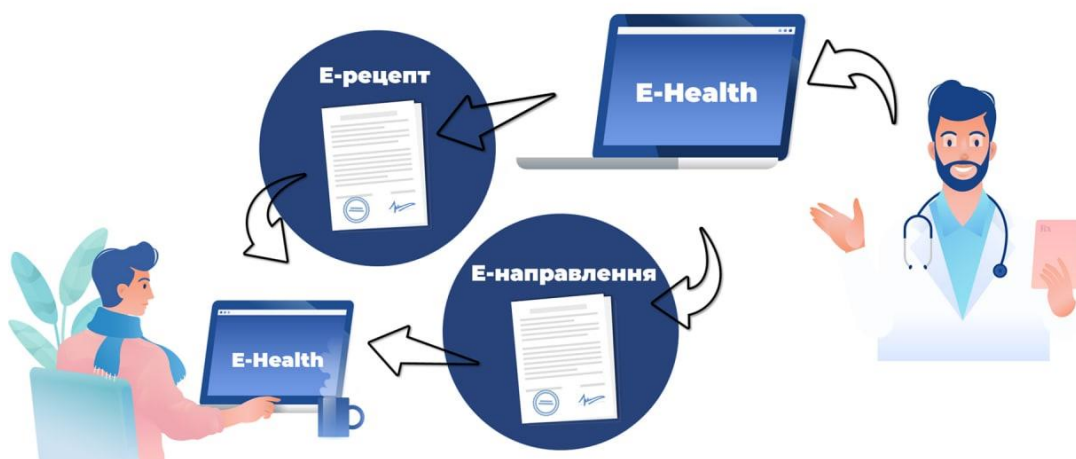
Державні інституції у сфері охорони здоров'я та IT-ініціативи активізували процеси створення сервісів надання безоплатної медичної допомоги для українців, аби зробити медицину найбільш доступною для тих, хто її потребує в цей нелегкий час.

**Дане керівництво буде корисним для ВПО та тих, кому необхідно отримати / замовити медичні послуги дистанційно або скористатись онлайн-ресурсами, що допомагають лікуватися під час війни.**

## Що таке e-Health (електронна система охорони здоров'я) в Україні?

Система електронної охорони здоров'я (e-Health) – це зручний сервіс для лікарів, пацієнтів та органів системи охорони здоров'я, який допомагає ефективно надавати та отримувати необхідні медичні послуги.

e-Health полегшує життя лікарів та медичних працівників, оскільки дозволяє швидко та без зайвої паперової роботи створювати медичні висновки, рецепти, направлення, отримати доступ до історії хвороби пацієнтів.



Для цього e-Health пов'язується з різними типами **медичних інформаційних систем (МІС)**. Для пацієнтів - це зручні електронні сервіси для швидкого доступу до свого лікаря та власної медичної інформації (наприклад, до історії хвороби), яку можна знайти в особистому електронному кабінеті системи e-Health, або для використання інструменту електронної черги.

Електронна система охорони здоров'я дозволяє користувачам (лікарям, пацієнтам) взаємодіяти з державою з питань медицини в електронній формі (через смартфон або комп'ютер).

Для цього система має 2 компоненти:

1) той, який бачать користувачі (медики та пацієнти): **електронні медичні інформаційні системи (МІС)** – цифрові системи, які дозволяють користувачам отримувати доступ до необхідних послуг у зручний спосіб;

2) той, з яким працює держава: **центральна база даних e-Health** – програмне забезпечення з набором інформації, яка дозволяє надавати медичні послуги онлайн.

**Пацієнти для обрання потрібної МІС можуть скористатися інформацією, наведеною на офіційному сайті електронної системи охорони здоров'я України:**

<https://ehealth.gov.ua/pidklyucheni-do-ehealth-mis/>

На сьогодні для отримання послуг в обраному медичному закладі **громадяни України можуть створити особистий електронний кабінет пацієнта в одній із підключених до центральної бази даних МІС.**

**Слід обирати медичну інформаційну систему, яку використовує медичний заклад, де пацієнт підписав декларацію зі своїм сімейним лікарем.**

Як результат, дані про декларацію, вакцинацію, візити до лікаря та інша особиста медична інформація автоматично з'явиться в особистому кабінеті.

Детальніше про електронну систему охорони здоров'я в Україні можна ознайомитися за посиланням:

[http://amer.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/e-Health-e-booklet\\_Ukraine.pdf](http://amer.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/e-Health-e-booklet_Ukraine.pdf)

# Практичні поради для внутрішньо переміщених осіб

## Права ВПО у сфері медичного обслуговування

**Внутрішньо переміщені особи (ВПО) мають можливість отримати безоплатні ліки та гарантовану державою медичну допомогу.**

Кожна ВПО має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. Органи місцевого самоврядування, в межах своєї компетенції, мають забезпечувати надання медичних послуг для ВПО у комунальних закладах охорони здоров'я, які знаходяться у відповідному населеному пункті.

Міністерство охорони здоров'я України забезпечує організацію надання медичної допомоги та медичного обслуговування, здійснення комплексних заходів щодо санітарно-епідеміологічної безпеки населення та карантинних заходів за місцем фактичного перебування внутрішньо переміщених осіб (Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»).

**Незалежно від зареєстрованого місця проживання, ВПО можуть отримати медичну допомогу** в будь-якому закладі охорони здоров'я, який має договір із Національною службою здоров'я України (НСЗУ). Уточнити перелік медичних закладів, які працюють із НСЗУ, можна за номером 16-77 (контакт-центр НСЗУ)<sup>1</sup>.

Внутрішньо переміщена особа, яка проживає на території відповідної адміністративно-територіальної одиниці, має право звернутися до закладу охорони здоров'я на власний вибір із заявою на ім'я головного лікаря такого закладу з проханням поставити на облік за місцем фактичного проживання (зі зразком заяви, як правило, можна ознайомитися в у відповідному закладі). Документом, що підтверджує місце проживання внутрішньо переміщеної особи, є довідка про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи<sup>2</sup>.

**Якщо внутрішньо переміщена особа бажає отримати направлення на отримання вузькоспеціалізованої медичної допомоги** та не уклала декларацію з сімейним лікарем за місцем фактичного проживання, вона має право отримати таке направлення у сімейного лікаря, який працює в найближчому закладі первинної медичної допомоги, у якого є договір з НСЗУ. Для цього не потрібно укладати нову декларацію. Необхідно записатись на прийом, надати свої дані та дані сімейного лікаря, з яким укладена декларація.

Із направленням можна звернутися до лікаря в будь-якому регіоні та в будь-якому закладі охорони здоров'я, який уклав договір з НСЗУ на відповідний пакет послуг. Знайти потрібного спеціаліста в новому місці можна, зателефонувавши до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> <https://www.vin.gov.ua/news/ostanni-novyny/50144-yak-vpo-otrymaty-medychnu-dopomohu>

<sup>2</sup> <http://bit.ly/3VoippK>

<sup>3</sup> <https://legalaid.gov.ua/publikatsiyi/medychne-obslugovuvannya-vnutrishno-peremishhenyh-osib-pid-chas-voyennogo-stanu/>

**У випадках невідкладних станів** – можна зателефонувати 103, вказати причину звернення, адресу, куди необхідно приїхати, ім'я та контактний номер. Виклик швидкої допомоги за номером 103 безкоштовний незалежно від місця знаходження в Україні та наявності декларації.

**Під час дії воєнного стану внутрішньо переміщені особи можуть отримувати медичну допомогу без укладення декларації або незалежно від місця підписання декларації.**

Якщо ВПО бажає укласти нову декларацію з сімейним лікарем, їй необхідно звернутися до найближчої амбулаторії або центру первинної меддопомоги (ЦПМСД) та надати наступний перелік документів:

- оригінал паспорта або іншого документа, що посвідчує особу пацієнта та/або його законного представника;
- оригінал реєстраційного номера облікової картки платника податків;
- свідоцтво про народження дитини (у випадку укладання декларації для дитини).

Під час укладання нової декларації стара анулюється автоматично.

**Внутрішньо переміщені особи у певних випадках можуть також розраховувати на безкоштовні ліки<sup>4</sup>.**

Для пацієнтів, із числа внутрішньо переміщених осіб, які потребують амбулаторного лікування серцево-судинних захворювань, цукрового діабету першого/другого типу, нецукрового діабету, бронхіальної астми, розладів психіки та поведінки, епілепсії, працює програма «Доступні ліки».

Дана програма надає можливість пацієнту отримати необхідні ліки безкоштовно або з невеликою доплатою у будь-якій аптеці, яка працює за програмою «Доступні ліки», пред'явивши рецепт у електронному або паперовому вигляді.

Отримати рецепт у паперовому вигляді можна у лікаря, який надає первинну медичну допомогу, незалежно від наявності декларації з ним.

Всі пацієнти із цукровим діабетом, які мають рецепт (електронний чи паперовий), можуть отримувати інсулін без доплати.

Внутрішньо переміщені особи, які живуть із ВІЛ, мають право на отримання антиретровірусної терапії за місцем фактичного перебування.

Для пришвидшення розгляду проблемного питання, що стосується охорони здоров'я, можна звернутися на «гарячу лінію» Міністерства охорони здоров'я:

**0 800 602 019.**

---

<sup>4</sup> <https://moz.gov.ua/dostupni-likii>

## **Використання системи e-Health для отримання медичних послуг**

Разом з тим існує можливість обрати медичного фахівця у місцях проживання з використанням однієї з діючих в Україні медичних інформаційних систем (МІС).

З актуальним переліком МІС можна ознайомитися за посиланням:

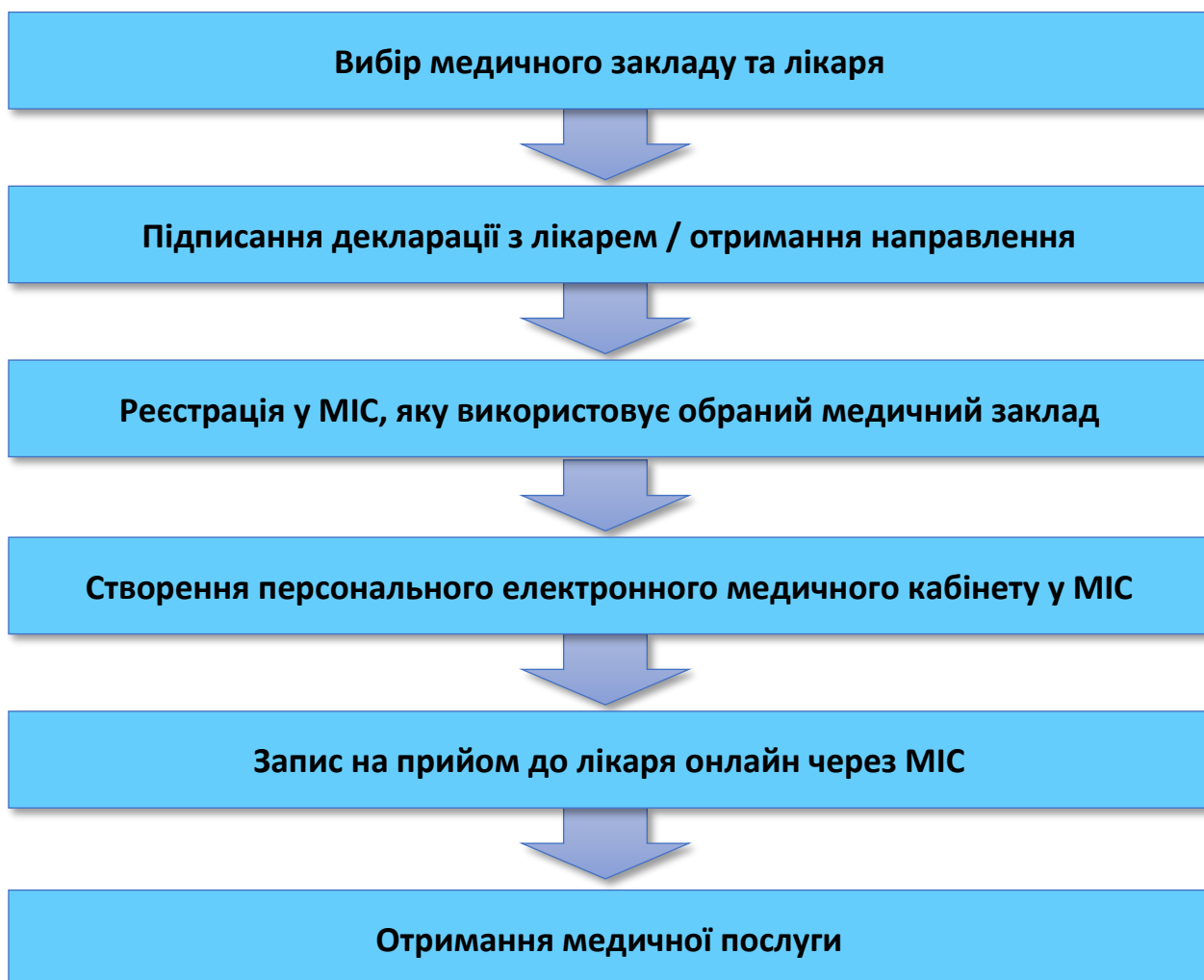
<https://ehealth.gov.ua/pidklyucheni-do-ehealth-mis/>

У МІС з наявним відповідним функціоналом можна, зокрема:

- обрати населений пункт перебування;
- обрати спеціальність потрібного лікаря, використовуючи функції пошуку;
- записатись на прийом до лікаря.

**Слід обирати медичну інформаційну систему, яку використовує медичний заклад, де пацієнт збирається отримати медичну послугу (за направленням) або підписати декларацію з необхідним лікарем.**

Тобто рекомендований алгоритм дій для отримання медичних послуг ВПО з використанням системи e-Health виглядає приблизно так:





# ПЕРСОНАЛЬНИЙ ЕЛЕКТРОННИЙ МЕДИЧНИЙ КАБІNET У МІС ДОЗВОЛЯЄ:



## СФОРМУВАТИ ВЛАСНИЙ ПЛАН ЛІКУВАННЯ



## ЗАПИСАТИСЬ НА ПРИЙОМ ДО ЛІКАРЯ



## СФОРМУВАТИ ВЛАСНИЙ ПЛАН ЛІКУВАННЯ

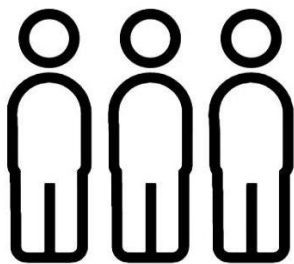


## СФОРМУВАТИ ВЛАСНИЙ ПЛАН ЛІКУВАННЯ

## Електронні сервіси МІС та e-Health для використання «не виходячи з дому»

В залежності від можливостей МІС та їх функціональних можливостей ВПО можуть потенційно скористатися онлайн нижченаведеними електронними сервісами у сфері медичного обслуговування<sup>56</sup>.

### Онлайн запис до лікаря або електронна черга



Деякі МІС мають функціонал, який позбавляє необхідності довгих очікувань в коридорах лікарень. Відповідно до функціоналу медичної інформаційної системи, до якої підключена обрана лікарня, можна дистанційно записатись на прийом до лікаря. Не потрібно шукати телефон реєстратури, достатньо надіслати повідомлення в будь який зручний час 24/7.

### Знайти лікаря онлайн



На сайті Національної служби здоров'я України є дашборд з електронною картою місць надання первинної медичної допомоги:

<https://edata.e-health.gov.ua/e-data/dashboard/pmd-map>

На карті можна знайти найближчу лікарню, де можна обрати сімейного лікаря, дізнатись кількість вільних місць, розподіл лікарів за статтю і спеціальністю.

### Портал пацієнта



Дозволяє комфортно взаємодіяти з функціоналом лікарні.

Онлайн запис, електронні аналізи, онлайн взаємодія з лікарем, персональне сховище медичної інформації – цей функціонал можна використовувати в залежності від можливостей медичних інформаційних систем, які встановлені в медичних закладах.

Наразі кабінет пацієнта не є централізованим, тобто немає програмного забезпечення, розробленого відповідними органами влади (він знаходиться на стадії розробки). Відповідно – єдиного електронного кабінету в Україні поки що немає.

<sup>5</sup> <https://ehealth.gov.ua/2020/05/07/ehealth-vdoma/>

<sup>6</sup> <https://ua.interfax.com.ua/news/blog/782031.html>

## Електронний рецепт (е-рецепт)



Завдяки е-рецепту спрощується взаємодія пацієнтів з медичними закладами та аптечними закладами. Пацієнт на сайті НСЗУ може отримати інформацію про найближчу аптеку та отримати своє призначення за програмою «Доступні ліки» (див. пункт «Права ВПО у сфері медичного обслуговування»). Також, можна отримати інформацію про свій рецепт через мобільний телефон або комп'ютер.

Щоб скористатись електронним рецептом достатньо:

- звернутися лікаря;
- отримати СМС із кодом рецепту (містить 16-значний код рецепта та код для погашення);
- погасити рецепт у найближчій аптеці, що має контракт з НСЗУ.

Перелік та карту аптек-учасниць програми реімбурсації лікарських засобів «Доступні ліки» можна знайти за посиланням:

<https://edata.e-health.gov.ua/e-data/dashboard/pharmacy-map>

Якщо пацієнт має хронічне захворювання і лікар вніс відповідну інформацію до його електронної медичної карти, то для отримання повторних рецептів йому не потрібно особисто звертатись до медичного закладу. Пацієнт може зв'язатись із відповідним медичним фахівцем за допомогою телефону, пошти або месенджера, і лікар виписе рецепт дистанційно. Такий формат потрібно узгодити з лікарем заздалегідь.

## Електронна медична карта



Деякі МІС мають функціонал, який дозволяє користувачам мати власну електронну медичну карту.

В електронній медичній картці пацієнта зберігається історія звернень та хвороб, щеплення та дані про те, чи бажає пацієнт стати донором. Дані пацієнта знаходяться в одному місці, і навіть якщо він переїжджає та/або звертається до іншого сімейного лікаря, тощо, його медична історія не загубиться.

Повний доступ до медичних даних пацієнта є тільки у лікаря, з яким укладено декларацію. Лікарі бачать ту інформацію, яку вони вносили самостійно або яка стосується направлення, з яким до них звернувся пацієнт. Якщо лікарю потрібні додаткові відомості про здоров'я пацієнта, він може отримати доступ до них за його згодою. Таким чином, пацієнт сам контролює, хто має доступ до його персональних даних.

## Електронне направлення (е-направлення)



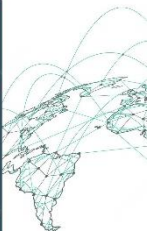
Українці можуть потрапити на прийом до вузького спеціаліста безкоштовно у будь-якому закладі країни, навіть якщо цей заклад приватний. Головна умова — щоб медичний заклад уклав договір із НСЗУ. Кошти за надання послуг спеціалізованої медичної допомоги пацієнтам відшкодовує НСЗУ відповідно до договору.

Пацієнт звертається до лікаря первинної ланки, з яким уклав декларацію, без направлення. Лікар оглядає пацієнта, якщо за результатами огляду потрібна консультація вузького спеціаліста чи додаткові аналізи та обстеження, лікар виписує е-направлення.

Пацієнт отримує його на телефон, обирає заклад, звертається туди і отримує послугу. НСЗУ завдяки е-направленню бачить, куди звернувся пацієнт і сплачує тому закладу, який обрав пацієнт.

Також виписати направлення може будь-який лікар за результатом обстеження пацієнта, якщо для призначення лікування, визначення діагнозу тощо йому потрібна додаткова експертиза інших фахівців. Технічна можливість виписати електронне направлення є у всіх лікарів, що зареєстровані в е-Health, незалежно від форми власності закладу чи спеціальності лікаря.

## COVID-сертифікат



COVID-сертифікат — це цифровий документ, що підтверджує вакцинацію проти COVID-19.

COVID-сертифікат можна отримати у смартфоні в застосунку «Дія» або на порталі «Дія»:

<https://diia.gov.ua/services/covid19-sertifikat-pro-vaknaciyu>

Він доступний як для тих, хто пройшов повну вакцинацію («зелений» сертифікат), так і для тих, хто зробив тільки перше щеплення («жовтий» сертифікат).

Щоб згенерувати COVID-сертифікат, потрібно зайти у застосунок або у свій кабінет на порталі «Дія», знайти в «Послугах» відповідний пункт меню, обрати «Згенерувати / отримати сертифікат».

Користувачі застосунку отримують документ просто у смартфоні, користувачі порталу — посилання для завантаження на електронну пошту. Друкувати документ не потрібно, оскільки він цифровий. За бажанням можна його роздрукувати самостійно.

Звертатись по документ до сімейного лікаря не потрібно.

## Електронний лікарняний (на основі електронного медичного висновку про тимчасову непрацездатність)



З 1 жовтня 2021 року Україна перейшла на електронні лікарняні.

Особі, яка перехворіла, не потрібно ще раз звертатись до лікаря, щоб «закрити» лікарняний. Завдяки e-Health це відбувається автоматично. Лікар вносить висновок про тимчасову непрацездатність пацієнта до його медичної картки в e-Health і одразу зазначає термін, на який видається лікарняний.

Записи про тимчасову непрацездатність з e-Health потрапляють до Пенсійного фонду в автоматичному режимі, і роботодавець сам може їх подивитись. Дані про відповідні виплати також автоматично передаються до Фонду соціального страхування. До реєстрів Пенсійного фонду та Фонду соціального страхування потраплять дані саме про факт тимчасової непрацездатності, жодна медична інформація не передається.

Формується електронний лікарняний (листок непрацездатності) на основі електронного медичного висновку про тимчасову непрацездатність, який створює лікар. Під час створення лікарем електронного медичного висновку про тимчасову непрацездатність важливо отримати СМС-повідомлення від електронної системи охорони здоров'я. Отримане повідомлення містить 16-значний номер електронного медичного висновку про тимчасову непрацездатність.

Електронний лікарняний відображається в кабінеті пацієнта на порталі Пенсійного фонду України (ПФУ) і в кабінетах роботодавців, з якими працівник перебуває у трудових відносинах. Отримати витяг щодо свого лікарняного можна у своєму кабінеті на веб-порталі Пенсійного фонду України, для чого необхідно:

- ✓ авторизуватися у власному кабінеті на веб-порталі <https://portal.pfu.gov.ua/> за допомогою електронного цифрового підпису або BankID;
- ✓ перейти у розділ «Комунікації з ПФУ»;
- ✓ пункт «Запит на отримання паперових документів»;
- ✓ обрати тип запиту «Витяг з Електронного реєстру листків непрацездатності»;
- ✓ ввести дані і натиснути «Відправити до ПФУ».

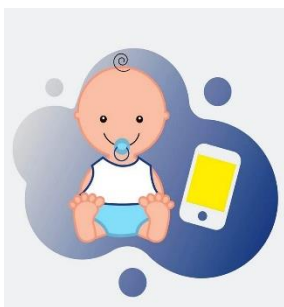
У розділі звернення буде інформація про стан виконання запиту, його можна завантажити у форматі PDF та передати роботодавцю для опрацювання і нарахування допомоги. Фонд соціального страхування України профінансує виплати після отримання від роботодавця заяви-розрахунку.

Перевірити інформацію щодо електронного медичного висновку про тимчасову непрацездатність можна також на порталі «Дія»:

<https://diia.gov.ua/services/perevirka-medichnih-visnovkiv>



## **єМалятко (різновид електронного медичного висновку про народження)**



єМалятко — це комплексна послуга для батьків новонародженого. Завдяки єМалятко зареєструвати дитину та отримати допомогу від держави можна не виходячи з дому всього за півгодини. Зареєструвати малюка онлайн можуть ті батьки, які ще не отримали паперового свідоцтва про народження.

Окрім обов'язкових послуг — державної реєстрації народження та визначення походження дитини (тобто інформація про батьків малюка) — в єМалятко можна отримати деякі додаткові:

- ✓ призначення допомоги при народженні;
- ✓ присвоєння дитині унікального номера запису в Єдиному державному демографічному реєстрі — УНЗР;
- ✓ визначення належності дитини до громадянства України (надається автоматично у разі присвоєння дитині УНЗР);
- ✓ реєстрація місця проживання дитини;
- ✓ призначення допомоги багатодітним сім'ям;
- ✓ внесення інформації про дитину до Реєстру пацієнтів (це дає змогу пришвидшити процедуру підписання декларації з педіатром або сімейним лікарем, адже інформація про дитину вже буде у державному реєстрі).

Отримати послугу єМалятко можна на порталі «Дія»:

<https://diia.gov.ua/services/yemalyatko>

Для отримання послуги потрібно мати кваліфікований електронний підпис (КЕП) та номер електронного медичного висновку про народження. КЕП можна отримати онлайн у банках, які надають таку послугу, або офлайн в акредитованих центрах сертифікації ключів.

Електронний медичний висновок про народження видає лікар у пологовому будинку. Він формується за допомогою e-Health, коли лікар вводить дані про новонародженого у систему. Цей номер надсилається матері як повідомлення на телефон. Перевірити інформацію щодо електронного медичного висновку про народження можна на порталі «Дія»:

<https://diia.gov.ua/services/perevirka-medichnih-visnovkiv>

### **Телемедичні консультації**



Функціонал надання телемедичних консультацій доступний в межах функціонування деяких медичних інформаційних систем.

Телемедицина — це віддалена консультація пацієнта із фахівцем з приводу діагностики або лікування, яка відбувається за допомогою сучасних телекомунікаційних технологій. Телемедицина допомагає пригальмувати розповсюдження вірусних захворювань, утримуючи пацієнтів удома, з метою попередньої діагностики. Досвід використання телемедицини у розвинених країнах доводить її високу ефективність.

## Мобільні додатки



Мобільні додатки медичного спрямування змінюють підхід до медицини – весь доступний функціонал з отримання медичних послуг або медичної інформації в прямому розумінні знаходиться в одному смартфоні. Деякі медичні інформаційні системи та певні медичні заклади розробляють функціонал для пацієнтів, який надає можливість отримувати медичні послуги та медичну інформацію дистанційно «не виходячи з дому».

## Корисні посилання для лікування онлайн під час війни



### ЗНАЙТИ ЛІКАРЯ

**Турбота** (<https://t.me/doc2rbot>) – медичний бот, що допомагає пацієнтам знайти потрібних для них лікарів. В ініціативі беруть участь лікарі-волонтери, які надають свої консультації безоплатно. Бот знаходить необхідного лікаря.

**Медицина для всіх** ([https://t.me/MedicalForUA\\_bot](https://t.me/MedicalForUA_bot)) – чат-бот із базою профільних лікарів, де можна отримати безплатну онлайн-консультацію, а також знайти потрібного лікаря за відповідним хештегом (наприклад *#психотерапевт*) та поставити йому питання. Відповідь надійде в приватні повідомлення.



### ЗНАЙТИ ЛІКИ

**Ліки Контроль** (<https://likicontrol.com.ua/завантажити-ліки-контроль/>) – сайт і мобільний додаток, що містять інформацію про 100% зареєстрованих в Україні ліків з інструкціями до них. Ресурси допоможуть знайти аналоги до препаратів, побачити, які ліки можна отримати безоплатно.

**Ліки для онкохворих** (<http://onco.likicontrol.com.ua/>) – сайт, що знаходить ліки, які можна отримати повністю безоплатно та які закуповує держава. Повідомляє про надходження потрібного препарату у вибраний регіон.

**Лікуйся** ([https://t.me/likuysia\\_bot](https://t.me/likuysia_bot); <https://viber.com/likuysia>) – покроковий гід для пацієнток із раком молочної залози. Зорієнтує в можливостях безоплатних діагностики та лікування в кожному регіоні України.

**Спитай Гриця** ([https://t.me/SpytaiGrytsia\\_bot](https://t.me/SpytaiGrytsia_bot); <https://viber.com/spytaigrytsia>) – чат-бот, який показує: які препарати можна отримати за програмою «Доступні ліки, як і де взяти електронний рецепт, в якій аптеці отримати ліки.

**Ролики для лікарень** ([https://t.me/Hospital\\_TV\\_bot](https://t.me/Hospital_TV_bot)) – чат-бот з корисним відео-контентом, який відповідає на популярні медичні питання – як лікуватися безоплатно, як отримати електронне направлення тощо. Відео зручно транслювати на екранах у холах чи фойє. Контент надає міні-консультації щодо власного здоров'я.





## ЗНАЙТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ

**Mindly** (<https://mindlyspace.com/uk>) – платформа, що пропонує психологічну допомогу онлайн. Сервісу надає не тільки одноразову психологічну допомогу, а й пропонує повноцінний курс безкоштовної терапії. Консультації доступні через вбудований відео-чат та месенджер.

«**Розкажи мені**» (<https://tellme.com.ua/>) – онлайн-платформа з цілодобовою безкоштовною психологічною підтримкою для українців. У команді працюють фахівці із сертифікацією та досвідом роботи, які допоможуть підтримати емоційну стабільність, допомагають подолати панічні атаки, тривожність, схильність до депресії в анонімному порядку.

**Хаб стійкості** (<https://resiliencehub.com.ua/>) – платформа, що створена для підтримки одне одного у нелегкий час. У хабі можна знайти: поради для самопомоги та допомоги іншим (як позбутися тривоги або панічної атаки, які є техніки дихання, як підтримати себе або близьку людину та інші важливі питання), відкриту базу контактів психотерапевтів та психологів (їхні телефони, пошти та інше), українські та закордонні сервіси психологічної допомоги (боти, застосунки), можливість записатися на консультацію до потрібного фахівця.

**BetterMe** (<https://betterme.world/ua/product/meditation>) застосунок – для підтримки психічного здоров'я дітей та дорослих (в т. ч. під час війни). Усі матеріали надано ЮНІСЕФ. Застосунок також містить аудіо-казки для дітей українською мовою від авторів телеграм-каналу «Павлуша» та Java.



## НАВЧИТИСЯ ДОПОМАГАТИ ІНШИМ

**TacticMedAid** ([Android](#), [IOS](#)) – навчальний мобільний застосунок, який містить базові рекомендації щодо надання першої домедичної допомоги. Однією з основних зручностей застосунка є те, що він працює офлайн, і кожен, кому знадобляться рекомендації щодо надання першої домедичної допомоги, може скористатись ним незалежно від свого місця перебування. TacticMedAid складається з двох основних частин: цивільної та військової. Цивільна частина розповідає про те, як зупинити кровотечу, а військова пояснює алгоритми дій при різних видах травм та поранень в умовах бойових дій. Відео з лекціями від TacticMedAid доступні й на [YouTube](#).

**Ця публікація була створена за фінансової підтримки Європейського Союзу. Її вміст є повною відповідальністю Агенції місцевого економічного розвитку Яворівщини і не обов'язково відображає погляди Європейського Союзу.**

**Проект отримує підтримку через регрантингову схему Форуму громадянського суспільства Східного партнерства та фінансується Європейським Союзом в рамках підтримки громадянського суспільства в регіоні. У рамках своєї регрантингової схеми Форум громадянського суспільства Східного партнерства підтримує проекти своїх членів, які сприяють досягненню місії та цілей Форуму.**

**Гранти доступні для ОГС із країн Східного партнерства та країн ЄС. Основними сферами підтримки є демократія та права людини, економічна інтеграція, навколишнє середовище та енергетика, контакти між людьми, соціальна та трудова політики.**

**Публікацію розроблено Агенцією місцевого економічного розвитку Яворівщини за консультаційної підтримки ГО «Поліський фонд міжнародних та регіональних досліджень» в особі Максима Корявця.**