

Назва проєкту:

Разом ми сильніші: Зцілення та відновлення життя українських захисників

Країни-партнери:

Україна - Чеська республіка

Регіон / Місто / Населений пункт:

Одеса, Україна

Тепліце, Чеська республіка

Заявник / Організація-партнер:

- Олександр Фомічов, директор Благодійного Фонду «Шлях до Себе»,

info@returningtoyourself.org/

<https://returningtoyourself.org/>

- Олександр Голопотелюк, голова правління Громадської організації «Ветеранс ХАБ ОДЕСА» (VETERANS HUB ODESA),

veteranshub.odesa@gmail.com

www.veterans.od.ua

- Ладислав Вагнер, менеджер санаторію Lázně Teplice v Čechách a.s.

vagner@lazneteplice.cz

www.lazneteplice.cz

- Керівник проєкту Олександр Фомічов, +38 093 311 87 80

returningtoyourselfuk1@gmail.com

Очікувана тривалість реалізації: 12 місяців

Орієнтовний загальний обсяг фінансування (євро): 150 000 євро

Актуальність проєкту:

Повномасштабна війна, розв'язана Російською Федерацією проти України, спричинила безпрецедентне зростання кількості ветеранів, які потребують комплексної підтримки після повернення з фронту. Значна частина з них має поєднані фізичні травми, хронічні захворювання, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні та тривожні стани, а також труднощі соціальної адаптації. В умовах тривалого воєнного навантаження на систему охорони здоров'я та соціального захисту України наявні ресурси часто є перевантаженими та не забезпечують у повному обсязі інтегровану реабілітацію, яка б одночасно охоплювала фізичний, психологічний і соціальний компоненти відновлення.

Сучасні підходи до реабілітації ветеранів у країнах Європейського Союзу, зокрема у Чеській республіці, базуються на міждисциплінарності, доказовій медицині та індивідуалізованих програмах відновлення. Транскордонне партнерство між чеським реабілітаційним центром і українськими громадськими організаціями створює можливість впровадження кращих європейських практик в український контекст, підвищення професійної спроможності фахівців та формування сталої моделі підтримки ветеранів.

Окрім медичного аспекту, актуальність проєкту зумовлена необхідністю відновлення соціального потенціалу ветеранів як активних членів громад. Успішна реінтеграція сприяє зменшенню рівня соціальної ізоляції, безробіття, сімейних криз і вторинної травматизації. Комплексна реабілітація дозволяє не лише відновити здоров'я, а й підвищити якість життя, працездатність та рівень соціальної включеності.

Проєкт відповідає сучасним викликам українського суспільства, сприяє зміцненню міжнародної солідарності та формуванню довгострокової системи підтримки ветеранів на засадах партнерства, професійності та сталого розвитку. Реалізація такої ініціативи є своєчасною, суспільно значущою та стратегічно важливою для повоєнного відновлення України.

Ціль проєкту: покращення фізичного, психологічного та соціального благополуччя українських ветеранів шляхом надання комплексної фізичної, психологічної та медичної реабілітації у рамках транскордонного партнерства між чеським реабілітаційним центром та українськими громадськими організаціями.

Прямі одержувачі допомоги: ветерани, в основному з міста Одеси та навколишніх регіонів (південь України).

Непрямі бенефіціари:

- Сім'ї ветеранів (подружжя, батьки, діти) – близько 55 осіб.
- Місцеві українські фахівці (психологи, соціальні працівники, лікарі) — близько 15 осіб, отримують вигоду завдяки навчанню та обміну знаннями.
- Більш широке співтовариство ветеранів — за допомогою обміну матеріалами, підвищення обізнаності громадськості та майбутнього розширення програми.

- Чеська спільнота, що приймає, — за допомогою міжкультурного діалогу та міжнародного співробітництва.

Реабілітація в рамках проєкту:

Реабілітацію плануємо проводити в Чехії, м. Теплиці, санаторій Lázně Beethoven. Санаторій спеціалізується саме на захворюваннях опорно-рухового апарату, неврологічних проблемах та реабілітації після травм/операцій. Основний фактор - термальна мінеральна вода (сульфатно-бікарбонатно-натрієва з радоном, температура до 41 ° C), яка ідеально підходить для водних процедур, ван, підводного масажу, перлинних ванн, гідромасажу та ЛФК у басейнах.

Повноцінний реабілітаційний/лікувальний пакет 14 днів (13 ночей) з упором на термальну воду + процедури (вани, підводний душ-масаж, класичний/лімфодренажний масаж, групові/індивідуальні вправи у воді та на суші, фізіотерапія):

У межах проєкту з комплексної реабілітації українських ветеранів у партнерстві з чеським реабілітаційним центром передбачається реалізація таких активностей:

1. Фізична реабілітація (термальні ванни, водні процедури, масаж, ЛФК у воді/на суші, фізіотерапія) 105 000 € , 70% від бюджету, (68 осіб × 1540 € = ~105 000 €). Включає: 13 ночей проживання, повний/напів-пансіон, щоденний доступ до Thermalia басейнів (Pravědlo вода), 25–30 процедур/тиждень (термальні ванни, підводний масаж, перлинні ванни, CO₂-ванни, класичний/підводний масаж 2–4 рази).
2. Психологічна підтримка (групова + індивідуальна) 12 000 € ~8% від бюджету, 1–2 україномовних психолога (part-time на місці + онлайн). Групова терапія 3-4 рази/цикл + 3-5 індивідуальних сесій/чол. (~180-200 € / чол. за цикл).
3. Транспорт (Україна → Прага → Teplice) 11 500 € ~8% віж бюджету, Автобус/поїзд + мікроавтобус для групи (Teplice ~1 година від Праги/аеропорту). ~160 -180 € / чол. туди-назад.
4. Координатор проєкту + перекладач + локальний адмін 9 000 € ~6% від бюджету, Координатор ~2200–2500 €/міс. brutto (part/full-time) + україномовний перекладач/асистент у Teplice.
5. Додаткові обстеження, ліки, додаткові процедури 5 000 € ~3% від бюджету, МРТ/УЗД за потребою, додатково Массаж і фізіо, ліки.
6. Адміністративні, юридичні витрати 4 000 € ~3% від бюджету. Реєстрація, аудит, страхування учасників, комісії.
7. Резерв / інфляція / непередбачене 3 500 € ~2% від бюджету. Ціни на енергію/процедури можуть рости.

Разом: 150 000 € 100%.

Довгострокові результати проєкту:

- ветерани відновлять фізичну силу та рухливість, покращать емоційне регулювання, зміцнять

впевненість у собі;

- в учасників спостерігатиметься видиме зниження симптомів ПТСР, тривожності та депресії;
- ветерани та їхні сім'ї краще зрозуміють травму та механізми подолання труднощів;
- українські фахівці впровадять передові методи у галузі психічного здоров'я та підтримки ветеранів.

Результати та показники

Результат 1: Поліпшення стану здоров'я та психосоціального благополуччя ветеранів

- Кількість ветеранів, які плануються завершити повний цикл реабілітації (мета: 68 осіб)
- Поліпшення самопочуття, що самостійно повідомляється (за результатами опитувань до і після)
- Результати психологічної оцінки (наприклад, шкала симптомів ПТСР)
- Кількість відвіданих індивідуальних чи групових сеансів терапії

Результат 2: Зміцнення співпраці між чеськими та українськими організаціями

- Кількість проведених транскордонних зустрічей/тренінгів (мета: ≥ 25)
- Кількість розроблених спільних документів або методів (наприклад, посібник)
- Підписаний меморандум про взаєморозуміння або план продовження після завершення проекту

Результат 3: Підвищення обізнаності та стійкості серед сімей та фахівців

- Кількість членів сім'ї, які отримують непряму підтримку або інформацію (мета: ≥ 30)
- Кількість фахівців, які пройдуть навчання з травмованими людьми (мета: ≥ 10)
- Розповсюдження друкованих або цифрових матеріалів (наприклад, брошур, посібників)

Стратегії досягнення цілі:

1. Комплексна реабілітація, що поєднує фізіотерапію, психотерапію, підтримку з боку сімей, та заходи щодо соціальної реінтеграції.
2. Контекстно-орієнтований підхід, адаптований до реалій українських ветеранів (історія травм, мова, розлука із сім'єю і т.п.)
3. Транскордонний обмін знаннями за допомогою чесько-українського професійного обміну та наставництва.
4. Моніторинг та оцінка для забезпечення зворотного зв'язку, адаптації заходів та виміру прогресу.
5. Гендерно-орієнтована реалізація для забезпечення того, щоб ветерани, як чоловіки, так і жінки, отримували індивідуальну підтримку.
6. Залучення спільноти та розповідь історій для розвитку емпатії, зниження стигми та зміцнення громадської підтримки.

Партнерство заради досягнення цілей

Ініціатива є транскордонним партнерством між чеським реабілітаційним центром і українськими суб'єктами громадянського суспільства, що сприяє міжнародному

співробітництву та обміну знаннями.

Загалом проєкт повністю відповідає як національним стратегіям відновлення, так і міжнародним рамкам розвитку, особливо тим, які зосереджені на охороні здоров'я, правах людини, інклюзії та миробудівництві. Він доповнює зусилля уряду та відповідає на невідкладні соціальні потреби таким чином, щоб зміцнювати співпрацю між ЄС та Україною та належне управління.

Розподіл ролей між партнерами:

Партнер з реабілітації – Чеська Республіка

Організація: Lazne Teplice v Cechach

Роль: Організація та надання реабілітаційних послуг, забезпечення медичної та психологічної експертизи, надання житла та умов.

Контактна особа: Ладислав Вагнер, менеджер санаторію Lázně Teplice v Čechách a.s. координатор проєкту.

vagner@lazneteplice.cz

www.lazneteplice.cz

Партнер з реабілітації - Україна

Організація: Благодійна організація «Благодійний фонд «Шляхдо себе».

Роль: Виявлення та координація учасників-ветеранів, психосоціальна підтримка, підготовка документації, звітність, логістика. Можуть надавати допомогу у подальшому лікуванні та оцінці після повернення з реабілітації.

Контактна особа: Олександр Фомічев, керівник проєкту

info@returningtoyourself.org/ | Телефон: +38 093 311 87 80

Партнер з реабілітації - Україна

Організація: Громадська організація «Ветеранс ХАБ ОДЕСА» (VETERANS HUB ODESA)

Роль: Забезпечує інституційну основу та потенційну підтримку. Може сприяти інформаційно-просвітницькій роботі, рекомендаціям та включенню до місцевих систем. Захист інтересів та підвищення обізнаності громадськості; підтримка сімей військовослужбовців; підтримка психічного здоров'я.

Контактна особа: Олексій Васильєв, координатор проєкту

summ.7.z5@gmail.com | Телефон: +38 063 765 50 88

www.veterans.od.ua

Сталість

Цей проєкт заповнює критичну прогалину, пропонуючи високоякісну реабілітацію з урахуванням травматичного досвіду у чеському реабілітаційному центрі у тісній співпраці з

українською громадською організацією. Втручання відображає передові методи, рекомендовані ВООЗ, МКЧХ та європейськими посібниками з психічного здоров'я, особливо щодо відновлення після травми, ранньої підтримки після впливу насильства та планування реінтеграції. Індивідуальні плани лікування, моделі взаємної підтримки та залучення сім'ї є основою розробки.

Більш того, цей проєкт може бути моделлю передової практики для транскордонних реабілітаційних програм для ветеранів. Він є інноваційним, заснованим на співтоваристві, але при цьому має міжнародні зв'язки підходом, який може бути масштабований або відтворений в інших контекстах. Шляхом документування результатів, обміну інструментами та методами, а також участі у політичному діалозі заявник та партнери прагнуть зміцнити як місцеві системи, так і міжнародне співробітництво.

Досвід реалізації програми:

Одним із ключових етапів проєкту стала організація та проведення 10-денного курсу комплексної реабілітації для українських ветеранів війни у комплексі Lázně Beethoven (Теплице, Чехія).

Програма розроблена з урахуванням специфіки бойових травм та посттравматичного стресу. Учасники пройшли інтенсивний курс, що включав:

- бальнеотерапію з місцевими термальними мінеральними водами Теплиці (температура води 38–42 °C, великий мінеральний склад із фтором, радоном та іншими; елементами, які сприяють протизапальному та регенеративному ефекту);
- індивідуальну та групову фізіотерапію, спрямовану на виявлення рухливості суглобів, лікування мозового корсету та зниження больового синдрому;
- фізкультуру та гідронезотерапію у спеціалізованих басейнах;
- елементи арт-терапії та заняття з координації та мілкої моторики;
- психологічний підхід та групові заняття для зниження рівня тривожності, нормалізації сну та покращення емоційного стану.

За 10-денний період ветерани відзначили відчутний прогрес: зменшення хронічного болю, поліпшення діапазону рухів, підвищення загальної витривалості та помітне поліпшення психоемоційного стану. Олексій Васильєв уперше після поранення зміг активно рухатися у воді, виконувати вправи, які раніше здавалися недоступними, та відчути значне полегшення.

Реалізація цього етапу стала можливою завдяки професіоналізму чеських фахівців Lázně Teplice, їх досвіду в лікуванні захворювань опорно-рухового апарату та нервової системи, а також теплому прийому та підтримці з боку всього колективу. Цей досвід підтвердив високу ефективність санаторно-курортної реабілітації у комплексі з психологічною допомогою та став важливим внеском у процес повернення ветеранів до повноцінного життя.

Відео про реабілітацію за посиланням: <https://youtu.be/5a2yzr3 WE>