RECOVERY ROADMAP

МІЙ ЗОШИТ ВІДНОВЛЕННЯ

12 практичних інструментів для родин дітей, які постраждали внаслідок війни.

Маленькі кроки. Власний темп. Підтримка без припущень про склад сім’ї.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ

1. Оберіть потрібний інструмент. Не обов’язково йти за порядком.
2. Заповнюйте аркуші від руки або в електронній версії.
3. Поверніться до своїх записів і відзначайте посильні зміни.
4. За бажанням візьміть участь в оцінюванні пілоту.

Цей зошит не замінює медичної, психологічної чи реабілітаційної допомоги. Записи залишаються вашими. Не вписуйте чутливі дані, якщо користуєтеся спільним примірником.

RECOVERY ROADMAP

Карта потреб сім’ї

Сфера / пункт	Що зараз відбувається	Пріоритет 0–3	Наступна маленька дія
Безпека		0 1 2 3	
Здоров’я / реабілітація		0 1 2 3	
Комунікація		0 1 2 3	
Сон / сенсорне навантаження		0 1 2 3	
Побут / самостійність		0 1 2 3	
Навчання / участь		0 1 2 3	
Стан батьків / доглядальників		0 1 2 3	
Послуги / документи		0 1 2 3	

Пріоритет №1 на цей тиждень

Що буде першим маленьким кроком?

0 = не потребує уваги зараз; 1 = бажано врахувати; 2 = важливо; 3 = дуже важливо зараз. Це визначення пріоритетів, а не медична оцінка.

RECOVERY ROADMAP

Щоденний чек-ін

Дата спостереження: _____

Показник	0–3	Що допомогло
Втома	0 1 2 3	
Біль / дискомфорт	0 1 2 3	
Стрес / перевантаження	0 1 2 3	
Сон	0 1 2 3	
Комунікація	0 1 2 3	

Нотатка за сьогодні

Шкала спостереження: 0 — немає труднощів; 3 — суттєво заважає. Не є медичною діагностикою.

RECOVERY ROADMAP

Картки «Що мені потрібно»

СТОП

Зупинись. Мені потрібна пауза.

ТИША

Мені потрібне тихе місце.

ВОДА

Я хочу води.

БОЛИТЬ

Мені боляче або неприємно.

ДОПОМОЖИ

Мені потрібна допомога.

БЕЗ ДОТИКУ

Не торкайся мене зараз.

МОЖНА ДОТИК

Можна допомогти дотиком.

ВІДПОЧИНОК

Мені потрібно посидіти або полежати.

НЕ РОЗУМІЮ

Поясни простіше.

ЩЕ РАЗ

Повтори, будь ласка.

RECOVERY ROADMAP

Алгоритм стабілізації: 5 кроків

- [ ] Перевірити безпеку.
- [ ] Зменшити звуки, людей, запитання та вимоги.
- [ ] Сказати коротко: «Я бачу, що зараз важко. Я поруч».
- [ ] Запропонувати одну дію або два безпечні варіанти.
- [ ] Через кілька хвилин перевірити, чи стало легше.

Що допомогло?

Якщо є загроза життю, гострі симптоми або погіршення стану — зверніться по професійну / невідкладну допомогу.

RECOVERY ROADMAP

План безпечної комунікації

Сфера / пункт	Як дитина повідомляє	Що має зробити дорослий
Так		
Ні		
Стоп		
Болить / дискомфорт		
Потрібна допомога		
Тиша / пауза		
Не торкатися		
Потрібен конкретний дорослий		

RECOVERY ROADMAP

Чекліст підготовки до консультації

- [ ] Записати основну проблему і коли стан змінився.
- [ ] Підготувати актуальні призначення та ліки, якщо потрібно.
- [ ] Взяти попередні висновки й обстеження за темою.
- [ ] Записати три основні запитання.
- [ ] Уточнити домашні дії, тривожні ознаки та дату контролю.
- [ ] Повторити рекомендації фахівцю своїми словами.

Запитання 1

Запитання 2

Запитання 3

RECOVERY ROADMAP

Маршрут послуг

Сфера / пункт	Куди звернутися	Контакт	Наступний крок	Дата
Медична допомога				
Реабілітація				
Психологічна підтримка				
Соціальні послуги				
Освіта / адаптації				
Допоміжні засоби / доступність				

RECOVERY ROADMAP

Трекер призначень і контактів

Сфера / пункт	Дата	Фахівець / служба	Рекомендація	Відповідальний	Термін	Результат / наступний крок
Запис 1						
Запис 2						
Запис 3						
Запис 4						
Запис 5						

RECOVERY ROADMAP

Адаптація домашнього середовища

- [ ] Проходи вільні та безпечні.
- [ ] Часто потрібні речі доступні без зайвих зусиль.
- [ ] Є тихе місце для відновлення.
- [ ] Освітлення не створює зайвого дискомфорту.
- [ ] Є зрозумілий порядок речей або візуальні підказки.
- [ ] За потреби є стійкі меблі, опори та неслизькі поверхні.
- [ ] Дорослі знають, як дитина повідомляє про потреби.
- [ ] План укриття/евакуації враховує мобільність і засоби підтримки.

Що хочемо змінити насамперед

Рішення, які стосуються безпеки руху або реабілітації, узгоджуйте з відповідними фахівцями.

RECOVERY ROADMAP

План повернення до навчання

Сфера / пункт	Домовленість
Контактна особа в закладі	
Тривалість / графік	
Потрібні паузи	
Фізична доступність	
Комунікаційні адаптації	
Сенсорні адаптації	
Дії при перевтомі	
Що дитина не хоче обговорювати публічно	
Дата перегляду плану	

RECOVERY ROADMAP

План підтримки доглядальника

Сфера / пункт	Що виснажує	Що можна делегувати	Кому	Коли
Завдання 1				
Завдання 2				
Завдання 3				
Завдання 4				

Мій мінімум відновлення цього тижня

До кого звернуся, якщо не справляюся

RECOVERY ROADMAP

30-денний Recovery Roadmap

Сфера / пункт	Бажаний результат за 30 днів	Дія цього тижня	Хто відповідає	Термін виконання	Як побачимо прогрес
Пріоритет 1					
Пріоритет 2					
Пріоритет 3					

Дата короткого перегляду

Що спрацювало

Що спростити або змінити

За потреби спростіть крок або перегляньте пріоритети — це нормальна частина роботи.