



Реєстрація

# Клара Бондаренко: «Нас врятовують Збройні сили України і фізична терапія»



Новини &gt; Дім далеко від дому



0



*У 2022 році ми розповідали про історію двох подруг, які уже в поважному віці вступили до інституту охорони здоров'я і фізичної культури при Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка. Пригадати її можна [тут](#).*

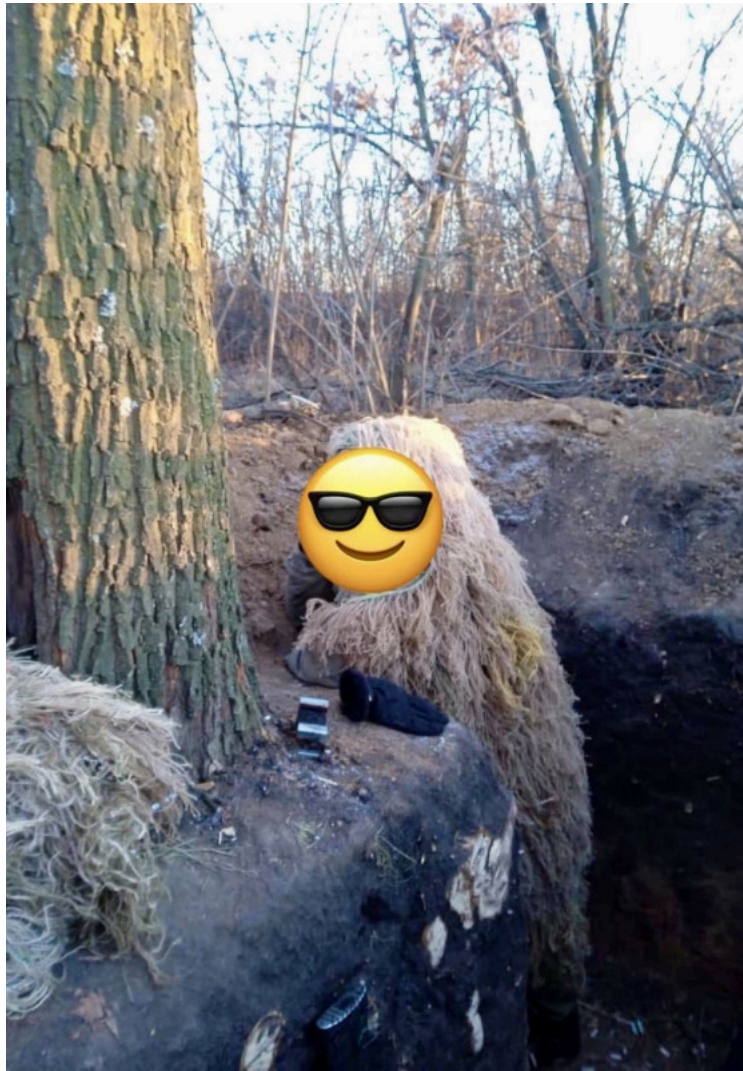
Клара Анатоліївна Бондаренко і Тетяна Олексіївна Кравченко декілька років разом опанували нову спеціальність - фізична терапія і ерготерапія, - отримали дипломи бакалаврів. І навіть коли почалася війна, вони продовжили навчання в магістратурі. І ось продовження історії цих жінок. Спілкуємося з Кларою **Анатоліївною Бондаренко**.

- Кларо Анатоліївно, з попередньої розповіді знаємо, що, виїхавши з Кремінної у березні 2022 року, Ви поселилися в Дніпропетровській області і відразу почали налагоджувати справу, якою займалася і в рідному місті ще з 2014 року: це маскувальні сітки для наших воїнів. За ці роки створили міцну команду однодумців з багатьох міст України, разом з якою

**виробили сотні сіток і захисних уборів для шоломів. Тепер, виконуючи інше призначення, Ви припинили виготовляти сітки?**



*- Ні, сітками продовжую займатися, паралельно з новою роботою. У будні працюю в своєму закладі, а на вихідних їжджу до Харкова. Адже переважна більшість людей з нашої команди мешкає в передмісті Харкова. У нас операційна система, кожен відповідає за свою ділянку роботи: хтось розкрює, хтось плете, об'язує шматки, щоб не розпускалися вузлики, хтось в'язе шапочки. Я збираю всі деталі, формую готовий виріб і далі надсилаємо по адресах, переважно - на Донбас.*



*Незважаючи на щільний графік моєї нової роботи, кинути займатися сітками не можу. Бо це мій громадянський обов'язок. А ще - своєрідний енергетичний зв'язок з моїми рідними містами... У чому цей зв'язок? Пацієнти Клари Анатоліївни на її питання, де отримав поранення, часто-густо відповідають: у Серебрянському лісі, під Кремінною. А днями поступив воїн, поранений у селі Нововодяному нашого району. Вона докладає максимум зусиль, щоб допомогти їм одужати, сьогодні для неї це найважливіше. Але ж хіба можна припинити виробляти захисне маскувальне спорядження для наших воїнів, які приносять їй вісточку з Кремінної, та й не тільки!*



У минулому році Клара Анатоліївна захистила диплом магістра (до речі, на відмінно). Її дипломна робота називалася «Реабілітація після ампутації нижньої кінцівки». І не встигла отримати диплом, як робота її відразу знайшла. Бо ця спеціальність дуже затребувана, фахівців даного напрямку катастрофічно не вистачає.

Наразі вона працює в одному з реабілітаційних центрів на Дніпропетровщині. Тут їй надали і гуртожиток для проживання. Фізичне відновлення, повернення рухової активності після поранень і, в кінцевому рахунку, повернення до життя - це її повсякденна робота.





Для кожного пацієнта розробляє реабілітаційну програму, планує кількість вправ і час їх проведення. Головне ж - мотивує їхні бажання відновити здоров'я, бо тільки в такому разі буде результат, позитивний і швидкий. І що ж, багато з тих, які поступають до Центру нерухомими - за три тижні виходять з нього своїм ходом.

За рік роботи в реабілітаційному центрі пропустила через своє серце і розум сотні людей (за місяць у неї отримують послуги 50-60 пацієнтів). Потім вони виписуються, але не переривають зв'язок зі своїм реабілітологом: телефонують, дякують, питають поради, якщо виникають проблеми.

*- Додатково створила групу і активно впроваджую скандинавську ходьбу з палицями, - розповідає Клара Анатоліївна. - У нас вже є 12 пар палиць, 6 з яких придбала за власний кошт, а 6 подарували колишні пацієнти, аби коло бажаючих відновити ходу збільшувалося. Вважаю, що ходьба зі скандинавськими палицями справді допомагає відновити ходу і я всім рекомендую цим займатися.*

*Хоча й звичайна ходьба - це теж чудова терапія. Хоча б 3 години щодня треба перебувати в активності. А ще трішки зарядки зранку і обмаль їжі на вечір - ото й буде щастя. Отоді ми довше залишатимемося здоровими і не будемо обтяжувати близьких своєю немічністю.*

*А ще не треба втрачати оптимізму і завжди знаходити краще навіть у такій ситуації, в якій опинилися всі ми.*



*(Клара Анатоліївна і Раміль Насіров, відомий волонтер)*

*Скажімо, своє тимчасове переміщення я сприймаю, як можливість більше пізнати Україну. Так, за ці три роки побувала у Рівному, Лубнах, Ужгороді, Дніпрі, Харкові, на Львівщині. І в яке місце не приїду - скрізь знаходжу і гарних людей, і привід радуватися, захоплюватися. Когось гнітить наш нинішній статус перекотиполя. Я ж тішуся, що неприв'язана до майна, до нерухомості, а отже вільна подорожувати, пізнавати, насолоджуватися красою світу, вчитися чомусь новому. До речі, Клара Анатоліївна хоче ще опанувати науку психолога. - В роботі з пацієнтами мені часом бракує цих знань, - каже. - Треба всьому навчатися і воно тобі неодмінно знадобиться в житті. Мені все знадобилося. За освітою я хімік, моя спеціальність - фарбування волокон, працювала на підприємстві в Харкові. І ось ці знання мені пригодились тепер, коли фарбую нитки для сіток.*

**А хіба навіть подумати вони могли, що, вступаючи на факультет фізичної терапії і ерготерапії, їхня спеціальність буде такою потрібною нашому зраненому суспільству? Вони мріяли з Тетяною Олексіївною створити у Кремінній реабілітаційний Центр, у якому б «заборонили» людям старіти і скиглити від болячок завдяки його величності Руху і активному способу життя. Та поки що вони допомагають молодим повернутися до повноцінного життя. І на сьогодні девіз у них один: нас врятовують Збройні сили України і фізична терапія!**

історії впо, кремінна, земляки, війна

Слідкуйте за нашими новинами на [телеграм каналі](#)

Ганна Паламарюк  
новин: 59



## Коментарі

Немає коментарів. Ваш буде першим!

[Увійдіть](#) або [зареєструйтесь](#) щоб додавати коментарі

## Читайте також



Відбулися урочистості до Дня місцевого самоврядування в Україні, Міжнародного дня волонтера і Дня Збройних сил України  
⌚ 3 роки тому



В Україні збільшилася середня зарплата - ПФУ  
⌚ 4 роки тому

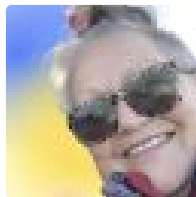


У небо над окупованим Кримом запустили великий український прапор  
⌚ 4 роки тому



Урочисте зібрання та концерт відбулись у Кремінній з нагоди відзначення 29 річниці незалежності України  
⌚ 4 роки тому

## Стрічка новин



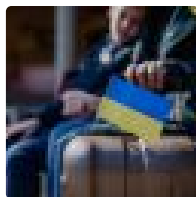
Клара Бондаренко: "Нас врятовують Збройні сил України і фізична терапія"  
⌚ 19 годин тому



Роз'яснення від юриста: оформлення нерухомості після виїзду з окупованих територій  
⌚ 1 день тому



Долучайтеся до підпису петиції про підтримку підпис президентом законопроекту №11161  
⌚ 3 дні тому



Переміщені, але незламні: історії ВПО з Кремінщини про адаптацію та мрії  
⌚ 7 днів тому



Тут вас чекають: село Верблюжка,  
Кіровоградська область

🕒 7 днів тому

...нальний суспільно-інформаційний сайт, що адмініструє  
...днійменної газети.  
...сайт створено за підтримки Програми ООН із відновлення та розбудови миру  
(UN RPP).



## Розділи

- > Новини
- > Статті
- > Запитай у фахівця
- > Блоги
- > Газета
- > Оголошення

## Стрічка новин

- 🕒 19 годин тому

Клара Бондаренко: "Нас врятують Збройні сили України і фізична терапія"
- 🕒 1 день тому

Роз'яснення від юриста: оформлення нерухомості після виїзду з окупованих територій
- 🕒 3 дні тому

Долучайтеся до підпису петиції про підтримку та підпис президентом законопроекту №11161
- 🕒 7 днів тому

Переміщені, але незламні: історії ВПО з Кремінщини про адаптацію та мрії

## Нові фото





Дізнавайтесь новини першими

Підписатися

© 2020 - 2023 Кременщина | Створення сайту [Андрій Мітяєв](#)

[Про сайт](#) [Контакти](#) [Договір користування сайтом](#)