

KONTAKTY

Ředitelství

Ed. Světlíka 1197
768 24 Hulín
+420 573 350 171
fax 573 352 929

Jiřina Štěpánková
ředitelka

+420 573 352 930
+420 731 481 746
decent@quick.cz

Středisko pečovatelské služby

Nábřeží 1314
768 24 Hulín
+420 573 352 555

Anna Pecháčková, DiS.
sociální pracovníce
vedoucí pečovatelské služby
+420 737 018 289

anna.pechackova.decent@seznam.cz

Provozní doba terénní pečovatelské služby

Po – Ne 7:00 – 20:00

Úřední hodiny sociální pracovníce na středisku pečovatelské služby

každé pracovní pondělí od 9:00 do 12:00 hodin
každou pracovní středu od 12:00 do 13:00 hodin

<http://www.hulin.cz/decent>

Nejste se službou spokojeni? Máte k nám nebo našim pracovnícím nějaké připomínky? Nenechávejte si je pro sebe! Jsou pro nás důležité a jsou pro nás přínosem. Je to způsob, jak být lepší. Sdělte nám své názory, a to buď osobně, písemně do schránky na DPS Nábřeží 1314, nebo přes naše internetové stránky.

Zpravodaj PS DECENT Hulín, p. o. březen 2015 připravila Anna Pecháčková, DiS.

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA



DECENT HULÍN
příspěvková organizace

ZPRAVODAJ Březen 2015



Projekt rozvoje pečovatelské služby v Hulíně
je podporován Zlínským krajem.



Banány

Banány obsahují tři přírodní cukry – sacharózu, fruktózu a glukózu, zkombinované s vlákninou. Banán vám poskytne okamžitý, trvající a podstatný příval energie. Kromě toho pomáhají překonat nebo předcházet podstatnému množství onemocnění a to např.

Deprese – banány obsahují tryptofán, druh aminokyseliny, kterou tělo přetváří na serotonin. Jeho nedostatek způsobuje změny nálady, celkovou depresi, případně poruchy spánku, podrážděnost až agresivitu, občas i migrény.

Anémie – banány obsahují vysoký obsah železa, proto umí stimulovat produkci hemoglobinu v krvi.

Krevní tlak – toto tropické ovoce obsahuje extrémně mnoho draslíku a jen málo soli, což ho činí perfektním proti vysokému krevnímu tlaku.

Zácpa – vysoký obsah vlákniny pomůže k obnově normální činnosti střev.

Pálení žáhy – banány ve vašem těle mají přirozený protikyselinový efekt. Takže v případě pálení žáhy zkuste sníst pár banánů pro ztlumení bolesti či ztišení nepohodlí v hrudníku.

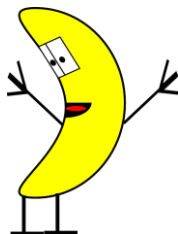
Štípnutí hmyzem – než sáhneme po krému proti štípnutí hmyzem, zkuste postižené místo potřít vnitřní stranou banánové slupky.

Alkoholová „opice“ – jedním z nejrychlejších způsobů jak překonat ranní nevolnost po konzumaci alkoholu, je připravit si banánový mléčný koktejl přislazený medem. Banán uklidní žaludeční kyselinu, pomocí medu se obnoví hladina spotřebovaného cukru v krvi a mléko uklidní a rehydratuje váš organizmus.

Nervy – banány jsou výborné díky velkému obsahu vitamínů skupiny B, které přispívají k uklidnění nervového systému.

A tak dále. Závěrem tedy banány jsou skutečně přírodním lékem na mnohé choroby.

Když je ještě porovnáme s jablkem, tak mají 4krát více bílkovin, 2krát tolik sacharidů, 3krát větší obsah fosforu, 5krát více vitamínu A nebo železa a 2 násobné množství dalších vitamínů a minerálů. Zvláště přínosný je jejich obsah draslíku.



RECEPTY

Dnes jsem pro vás vybrala recept na velkou dobrotu. Recept jsem vyzkoušela, upravila, vylepšila a tady je:

Potřebujeme kulatou koláčovou formu, kterou nevymazáváme, jen do ní nastrouháme na hrubo 3-4 jablka, opravdu se nepřichytí. Posypeme skořicí. Na jablka nalijeme těsto připravené z 300g polohrubé mouky, 120g cukru, 250ml mléka, 100ml oleje, 1 vejce a půl prášku do pečiva.

Pečeme při 170 °C asi 30 minut (dle vaší trouby).

Po vychladnutí celou formu obrátíme a koláč opatrně vyklopíme třeba na kulatý talíř. Již v této fázi máte hotový moučník. Pokud jej chcete ještě vylepšit jako já, tak pokračujte v receptu dál.

Krém: Svaříme 300ml mléka a 1 vanilkový pudink a necháme vychladnout. Vyšleháme 125g másla a ochutíme jej cukrem moučka a rumem dle chuti. Pak zašleháme uvařený pudink a 1 tvaroh z vaničky. Krém natřeme na jablka a posypeme jej nastrouhanou tyčinkou margot nebo hawai.

Banánové muffinky

V míse rozmačkáme 2 banány se 150g bílého jogurtu. Přidáme 2 žloutky, 75g změkklého másla, 250g hladké mouky, vanilkový cukr, prášek do pečiva a 3 čajové lžičky medu. Můžeme přidat kousky čokolády. Nakonec opatrně přimícháme sníh ze 2 bílků.

Do formy na muffiny dáme papírové košíčky, naplníme do 2/3 a pečeme na 180 °C asi 25 minut. Místo formy na muffiny můžete použít hliníkové mističky od paštik a nebo těsto upečeme klasicky na plechu. Pocukujeme a máme hotovo.

Sýrové jednohubky

Určitě znáte klasickou velkou sýrovou roládu. Já vám teď nabízím jednodušší variantu, u které si můžete sami zvolit množství.

Jeden plátek tvrdého sýra natřete oblíbenou pomazánkou, nebo jen pomazánkovým máslem. Na něj položte kolečko šunky či jiného salámu. Můžete na kraj položit kousek papriky, nebo okurku. Opět natřete pomazánku. Plátek sýru zatočíte do tvaru roládky a zabalíte do alobalu nebo potravinářské folie. Necháte ztuhnout v lednici a pak krájíte na kolečka, která klademe na kolečka rohlíku.

CO UDĚLÁTE KDYŽ:

Když se vám udělá špatně a budete potřebovat lékařskou pomoc – měli byste mít k dispozici a v dosažitelné blízkosti funkční telefon. Pokud jej máte, tak voláte Záchranou službu číslo 155. Zde vám poskytnou nutné informace a případně pošlou sanitku. Pokud je to aspoň trochu možné, odemkněte dveře, aby byla možnost se k vám dostat. Pokud jste např. v bytě upadli, nemáte po ruce telefon, snažte se přivolat sousedy např. křikem, boucháním. V nejlepším případě máte u souseda schovaný klíč od vašeho bytu, soused si otevře a přijde vám pomoci. Také máte možnost využít kapesní alarm, který po vytažení malého kolíčku začne vydávat hlasitý zvuk a tím také přivolá pomoc.

Když se pečovatelka nedostaví k provedení předem sjednaného úkonu – pečovatelka se nedostaví ani 20 minut po sjednaném termínu (35 minut při dovozu obědů, 10 minut při odvozu uživatele autem). Telefonicky kontaktujte pečovatelku, s níž byla služba sjednána. Pokud ona telefon nebere, můžete volat vedoucí PS, ta situaci prošetří a poskytne vám vysvětlení, případně službu zajistí. Telefonní čísla na všechny pečovatelky i vedoucí PS jste obdrželi na informačním letáčku pro uživatele.

Když ztratíte klíče od bytu – osobně nebo telefonicky kontaktujete osobu, u které jste si nechali náhradní klíč od bytu. Pokud nemáte jiný klíč od bytu, zavoláte zámečníka, který vám dveře otevře. Můžete volat zámečníka pana Ptáčníka z Kroměříže – tel. 608 449 032. Za jeho služby i cestu musíte následně zaplatit.

DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Vážení uživatelé, opět pro vás připravujeme malý dotazník zjišťující vaši spokojenost s pečovatelskou službou DECENT Hulín, p. o. Dotazník se k vám dostane v průběhu měsíce března.

Do ruky se vám dostane prázdný dotazník a obálka. Dotazník anonymně vyplňte, vložte do obálky a obálku zalepte. Můžete ji předat pracovnícím pečovatelské služby, nebo vložit do schránky u kanceláře pečovatelské služby v Domě s pečovatelskou službou na ulici Nábřeží 1314. Nebo zaslat poštou na adresu Decentu viz. zadní strana Zpravodaje.

Děkuji vám za spolupráci.

vedoucí PS Anna Pecháčková

ZÁKLADNÍ A FAKULTATIVNÍ ČINNOST

Odvoz uživatele autem poskytujeme jako fakultativní činnost, což znamená něco navíc k hlavním činnostem, které vám poskytujeme.

Zákon o sociálních službách nám říká, že fakultativní služby, které vám chceme poskytovat, si můžeme zvolit sami. Tento zákon nám ale nařizuje, že je můžeme poskytovat pouze, pokud uživatel využívá základní činnosti.

Připomeňme si tedy, které jsou to ty základní činnosti:

1. Pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu (pomoc a podpora při podávání jídla a pití, při oblékání a svlékání, při přesunu na lůžko nebo vozík, při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním prostoru)
2. Pomoc při osobní hygieně v domácnosti uživatele nebo ve středisku osobní hygieny (pomoc při úkonech osobní hygieny, při základní péči o vlasy, vousy a nehty, při použití wc, celková koupel ve vaně nebo sprchovém koutu)
3. Poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy (dovoz oběda, pomoc při přípravě jídla nebo pití, příprava a podávání jídla)
4. Pomoc při zajištění chodu domácnosti (běžný úklid a údržba domácnosti, údržba domácích spotřebičů, pomoc při zajištění velkého úklidu domácnosti, donáška vody, topení v kamnech, běžné nákupy a pochůzky, velký nákup, praní a žehlení osobního nebo ložního prádla)
5. Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (doprovod dospělých)

Pokud tedy využíváte některý z výše uvedených základních úkonů, můžete požádat a využívat také následující úkony:

- Dovoz uživatele autem s doprovodem nebo bez doprovodu
- Zapůjčení kompenzačních a hygienických pomůcek
- Dohled nad dospělým uživatelem
- Úklid společných prostor v bytových domech, před domem, odklízení sněhu
- Půjčení elektrospotřebičů nebo úklidových pomůcek k výkonu pečovatelské služby (pokud nemáte své vlastní)

Může se stát, že si nasmlouváte úkony základní a také fakultativní. Začnete využívat oboje, ale časem přejdete pouze na úkony fakultativní. V tom případě vás bude vedoucí PS kontaktovat a tato situace se bude řešit, jelikož, jak jsem psala výše, není možné využívat pouze fakultativní úkony.

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V PEČOVATELSKÉ SLUŽBĚ

STŘEDA 18. BŘEZNA 2015

od 8.00 do 17.00 hod.

Kde: Dům s pečovatelskou službou na Nábřeží 1314, Hulín

Co na vás čeká:

- Prohlídka prostor pečovatelské služby, střediska osobní hygieny
- Foto prezentace služby
- Představení kompenzačních pomůcek
- Možnost vyzkoušet si práci se čtečkami čárových kódů poskytovaných úkonů
- Získáte potřebné informace a materiály k zavedení pečovatelské služby
- Základní sociální poradenství
- Test soběstačnosti a jemné motoriky
- Bezbariérový přístup a další

Těší se na vás pracovnice pečovatelské služby



„Paní, máte fakt krásné zuby.“

„To mám po mamince.“

„A že tak pěkně pasují?“

VÝTAH Z VÝROČNÍ ZPRÁVY PS

Počet uživatelů za rok 2014: 74

Počet zájemců v roce 2014 o zavedení pečovatelské služby: 19

Počet odmítnutých zájemců: 0

Počet nově uzavřených smluv: 18

Počet ukončených smluv v roce 2014: 15

Důvody ukončení smluv:

- Odchod do domova pro seniory – 40 %
- Dlouhodobé nevyužívání služeb – 26,66 %
- Na vlastní žádost – 6,67 %
- Úmrtí uživatele – 26,67 %

Počet kontaktů – návštěv u uživatelů: 11563

Počet nově zapůjčených kompenzačních pomůcek: 11

- se sociální smlouvou – 4
- bez sociální smlouvy – 7

Počet odpracovaných dnů v roce 2014: 365

Denní kapacita:

- v terénní službě – 70 osob
- v ambulanci službě (středisko osobní hygieny) – 2 osoby

Počet kilometrů ujetých auty za účelem vykonání přímé péče: 2319 km

Počet kilometrů ujetých auty při rozvozu obědů: 5939 km

Počet kilometrů ujetých odvozem uživatelů: 652 km

Počet připravených čísel Zpravodaje PS: 4ks – březen, červen, září, prosinec

Počet hodin školení pro pracovníky PS: 195 hodin + supervize

VTIP

„Cítil jsem, že mám tělo absolutně z formy a tak jsem se přihlásil do fitnessklubu. Rozhodl jsem se, že budu chodit na cvičení pro seniory. Ohýbal jsem se, kroutil, svíjel, skákal a potil se skoro hodinu, ale než jsem se konečně navlíknul do cvičebního úboru, tak cvičení skončilo!“