

## 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

[reditelstvi@decenthulin.cz](mailto:reditelstvi@decenthulin.cz)

### Středisko pečovatelské služby

Nábřeží 1314, 768 24 Hulín

+420 573 352 555

Anna Pecháčková, DiS.

sociální pracovnice, vedoucí pečovatelské služby

+420 737 018 289

[pecovatelskasluzba@decenthulin.cz](mailto:pecovatelskasluzba@decenthulin.cz)

### Provozní doba terénní pečovatelské služby

Po – Ne 7:00 – 20:00

### Úřední hodiny sociální pracovnice na DPS Nábřeží 1314 v Hulíně

každé pracovní pondělí od 9:00 do 12:00 hodin

každou pracovní středu od 12:00 do 13:00 hodin

### Úřední hodiny v zasedací místnosti Obecního úřadu v Břestě

každý třetí čtvrtek v měsíci od 9.00 do 11.00 hodin

### Úřední hodiny v zasedací místnosti Obecního úřadu v Pravčicích

každé třetí úterý v měsíci od 9.00 do 11.00 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.*

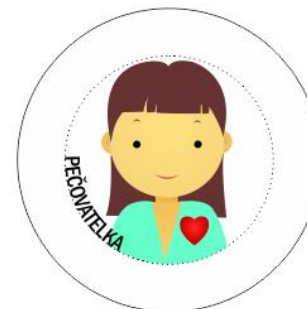
Zpravodaj PS DECENT Hulín, p. o. březen 2017 připravila Anna Pecháčková, DiS.

# PEČOVATELSKÁ SLUŽBA



**DECENT HULÍN**  
příspěvková organizace

## ZPRAVODAJ



## Březen 2017

Projekt rozvoje pečovatelské služby v Hulíně  
je podporován Zlínským krajem.



# JSEM PEČOVATELKA

## Co dělám?:

- Odvedu děti do školky a na sedm hodin jdu do práce. Pracuji v Hulíně.
- Jedu k uživateli, které pomůžu vstát z postele, podám jí oblečení a hřeben. Jdu jí nachystat snídani. Doprovodím ji do koupelny a ke stolu.
- Ležícímu uživateli vyměním plenu a provedu ranní hygienu, připravím a podám snídani.
- Jedu nakoupit dalšímu uživateli, nebo jej naložím do auta a odvezu ho k lékaři.
- Pak rozvezu obědy do domácností. Když někdo potřebuje, oběd mu ohřeji a přichystám na talíř.
- V poledne provádím podporu při krmení, myji nádoby. Pak se věnuji běžnému úklidu v domácnostech našich uživatelů.
- Když je pěkně, jdeme s paní na procházku, povídáme si.
- Ve dvě hodiny končím, když je víc práce, pracuji třeba do tří, dle mých možností a dohody s vedoucí.
- Pracuji v režimu konta pracovní doby. Pracovní doba je 8 hodin. Pokud pracuji méně, jdu dle plánu do práce na večerní službu nebo o víkend, abych si hodiny dopracovala.
- Neustále se vzděláváme. Akreditovaná vzdělávání nám zajišťuje a financuje zaměstnavatel – 24 hodin ročně, v rámci pracovní doby. K dispozici máme skupinovou i individuální supervizi.
- Užíváme si 25ti dnů řádné dovolené.
- Velmi příjemné jsou také finanční odměny a příspěvky z fondu FKSP na cvičení, rehabilitace či kulturu. Oběd si vybírám ze dvou jídel a cena je „za pusu“.

Tato práce mi jako mamince, která musí vodit a vyzvedávat své děti ze školky a školy, starat se o ně, velmi vyhovuje. Náš pracovní tým se skládá z deseti komunikativních žen. Pečovatelky s kurzem, vystudované i studující zdravotní sestry. Po škole i před důchodem.

# A TEĎ HLEDÁME DO TÝMU TEBE!

## Požadujeme:

- Komunikativnost; Spolehlivost; Pozitivní a vřelý vztah k seniorům a jejich potřebám, problémům; Pochopení; Trpělivost; Ochotu se učit; Naslouchat; Kladné přijímání změn; Asertivní chování;
- Řidičský průkaz aktivního řidiče
- Vzdělání: Kurz pro pracovníky v sociálních službách, zdravotnické vzdělání nebo příslib absolvování kurzu do 2 let od nástupu do zaměstnání

Žádost o zaměstnání projevíte zasláním motivačního dopisu a strukturovaného životopisu na email:

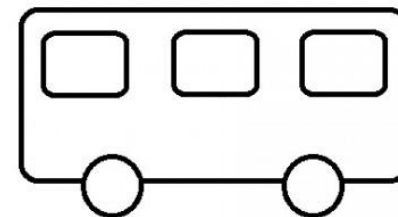
[pecovatelskaslužba@decenthulin.cz](mailto:pecovatelskaslužba@decenthulin.cz)

Dotazy na výše uvedeném e-mailu nebo na tel. 737 018 289-vedoucí PS.



## Hádanka

Podívejte se pozorně na obrázek a určete, jestli pojedou autobus doleva nebo doprava.



Odpověď najdete na následující straně.

## Pátý ročník benefičního koncertu v Hulíně

V neděli 8. ledna 2017 se v Kulturním klubu v Hulíně konal již 5. ročník tradiční Novoroční benefice, jejímž hlavním cílem bylo užít si skvělý kulturní zážitek z vážné hudby a zároveň tímto prostřednictvím získat finance na podporu sociálních služeb v Hulíně a to konkrétně pro pečovatelskou službu organizace DECENT Hulín, p.o.

Všichni diváci, kteří na tuto benefici přišli, přispěli nejen díky vstupnému, ale zároveň i prostřednictvím příspěvků přímo na místě. To vše dohromady s penězi od sponzorů na konec večera vykouzlilo částku 53 380 Kč. Šek na tuto krásnou sumu na závěr pořadu předali zástupci města paní ředitelce Jiřině Štěpánkové.

### Poděkování

V únoru se čtrnáctého každým rokem slaví svátek zamilovaných. Dát najevo někomu, že jej máte rádi, ale i to, že si ho vážíte za to, jaký je, nebo za to, co dělá, je velmi hezká tradice.

V kroměřížské **cukrárně a kavárně Tizzi** se rozhodli zpříjemnit tento den uživatelům a pracovníkům naší pečovatelské služby a věnovali nám dva krásné malé dortíky.

Dorty jsme rozkrájely a náhodným výběrem jimi potěšili několik našich uživatelů. V takový moment se skutečně nehledí na nemoc jako je např. diabetes – cukrovka. V ten moment si vychutnáváte pocit, že si na vás někdo vzpomněl a chtěl vám udělat radost. A mimo jiné oba dortíky byly chuťově opravdu vynikající a na pohled nádherné.

Ještě jednou moc děkujeme.



## Spánek

Ač se to může zdát trošku jako protirečení si, i spánek je důležitou podstatou správného fungování našeho těla. Pokud si den správně rozplánujeme a zajistíme si dostatek spánku a odpočinku, určitě se nám následně bude vše dařit lépe a budeme méně unavení. Odborníci většinou doporučují, že průměrná doba spánku by se měla pohybovat kolem sedmi hodin.

Zdroj: [www.seniorportal.cz](http://www.seniorportal.cz)

### Tvarohové kuličky

**Suroviny:** 250 g měkkého tvarohu, 6 polévkových lžic (PL) dětské krupičky, 2 PL strouhanky, 1 vejce.

**Postup:** suroviny smícháme v nelepivé těsto a z něj vytvoříme v dlaních malé kuličky. Ty vaříme ve vroucí vodě, dokud nevyplavou. Na talíři je posypeme strouhaným perníkem, skořicí, cukrem, nebo tím, co máme rádi. Přelijeme máslem nebo jogurtem.

### Buchta s dírkami

**Těsto:** 350g polohrubé mouky, 130g moučkového cukru, 1 prášek do pečiva, 120g rozpuštěné hery, 2 vejce, 2 PL oleje, ¾ hrnku mléka, špetka soli. Suroviny smícháme a vylijeme na plech. Upečeme do růžova. Po upečení uděláme do buchty koncem vařečky dírky.

**Poleva:** 180g másla nebo Hery, 4PL rumu, 3PL horké vody, 220g mletého cukru, 40g kakaa – vše dohromady svaříme dokud se suroviny nespojí. Necháme trochu vychladnout a polijeme celou buchtu pěkně od středu, aby se poleva dostala do všech dírek. Necháme ztuhnout.

### Vtípky o doktorech

„Pane doktore, dejte mi prášky proti chamtivosti. Ale dejte mi jich hodně, hodně, hodně...“

„Moderní medicína dokáže zázraky. Nicméně léčba inkontinence je ještě v plenkách“.

„Pane doktore, pomozte mi. Půjčil jsem známému dvacet tisíc na plastickou operaci a teď nevím, jak vypadá.“

## Bojujeme s (nejen) jarní únavou

### Co je jarní únava?

Oficiálně „diagnóza“ jarní únavy neexistuje. Přesto každý z nás ví, o co se jedná. Jarní únava se dostavuje většinou v polovině března a drží se nás různě dlouho. Příčinou těchto stavů je dlouhodobá „zimní“ absence přirozeného světla a tepla. Mezi další důvody vzniku můžeme řadit nedostatek vitamínů a celkovou vyčerpanost. Každý jednotlivý organizmus funguje jinak a každý z nás se s tímto „syndromem“ také jinak vyrovnává. Existuje ovšem několik pomocníků, které můžeme použít, abychom se tomu vyhnuli nebo alespoň tyto stavy překonali.

### Jak na jarní únavu?

#### Pohyb

Přes zimu jsme většinou všichni zalezlí doma v teploučku, pohybu moc nevyvíjíme, za to více jíme. V tuto dobu malinko zlenivíme, možná i přibereme nějaké to kilo, a jakmile se začne na jaře všechno venku probouzet a růst, nejsme schopni se tomu tempu najednou rychle přizpůsobit. Začněte tedy cvičit, nebo chodit na procházky.

#### Vitamíny

Vitamíny jsou důležitou součástí naší stravy, a to nejen z důvodu ochrany a prevence před nemocemi, ale také z důvodu doplnění a správné funkčnosti našeho organismu. Během delšího zimního období není přísun ovoce a zeleniny tak častý, jako v teplých měsících, proto ani vitamíny nedostáváme do těla v tom potřebném množství. Abychom zabránili syndromu jarní únavy, určitě pomůže, když si upravíme jídelníček tak, abychom po celý rok konzumovali stejné množství ovoce a zeleniny a zajistili si tak dostatek vitamínů (hlavně vitamínu C).

#### Čerstvý vzduch

Zaručeným pomocníkem, jak na únavu všeobecně je také pobyt na čerstvém vzduchu. Už jen chvilíčka, kterou strávíme na procházce venku nebo jen odpočinkem na zahradě nám zajistí správné okysličení mozku a tím zvýšenou aktivitu, při níž jsme schopni bezproblémově fungovat a unavit se příjemně činností a ne nicneděláním.

**Odpověď hádanky s autobusem: Samozřejmě doleva. Kdyby jel doprava, museli bychom vidět dveře.**

## Doufám, že vás nikdy nebudu potřebovat

...slyším často od mladších ročníků, než jsou naši uživatelé.

Co tím asi myslí? Jak si to stárnutí tedy představuje? Tak naposledy jsem se zeptala: „A Vy si jako myslíte, že službu poskytujeme špatně?“ „Ne, to ne, tak to nemyslím. Vaše služba je dobrá. Jen, že doufám, že vůbec nikdy nebudu potřebovat žádnou pomoc.“

Aha...tak jsem se zamyslela, ale paní byla rychle pryč. Tak jsem dál již polemizovala sama: Se stárím přece přichází různé zdravotní obtíže. Paní si asi myslí, že ji tato zkušenost mine. Bude čilá, zdravá a zvládne se o sebe postarat se vším všudy asi až do smrti. A navíc i ta přijde ráz naráz a z ničeho nic. Hmm, dobrý plán. Doufám, že paní vyjde. Bohužel to tak většinou nebývá.

No ale co když má v plánu, jakmile již nebude schopna si např. uvařit, nebo zajít na nákup, nechat se umístit do domova pro seniory? To by měla štěstí, když by se jí to tak narychlo podařilo. Většinou to přeci nejde tak rychle a takovou tou „přestupní stanicí“ od samostatnosti k umístění v sociálním zařízení je péče poskytovaná v domácím prostředí člověka. Ne, to nebude ono, paní přece nechce žádnou péči či pomoc, kterou by v domově dostala.

Jéé, už vím. Paní má asi širokou rodinu, která se o ni jistě doma postará, ať je pátek nebo svátek, několik hodin denně. Pěkná představa, mít příbuzné, kteří jsou plni síly a elánu pomáhat mi i po té, co sami přijdou z práce nebo před prací.

Dle mého soudu nereálné představy. Péči, pomoc, podporu ... tu budeme jednou potřebovat všichni a proč tedy ne doma, tam, kde jsem zvyklá.

Každopádně doufám, že až já budu pečovatelskou službu potřebovat, tak že tady bude a že mi jejich dopomoc při základní péči o vlastní osobu umožní žít ve svém, užívat si svého soukromí.

„Doufám, že až vás budu potřebovat, že tady terénní pečovatelská služba bude.“