

## 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. červen 2018, připravila Anna Pecháčková, DiS.

# PEČOVATELSKÁ SLUŽBA



**DECENT HULÍN**  
příspěvková organizace

## ZPRAVODAJ



ČERVEN 2018

Projekt rozvoje pečovatelské služby v Hulíně  
je podporován Zlínským krajem.

 **Zlínský kraj**

## NOVÉ ZÁZEMÍ PRO PEČOVATELKY

V sobotu 30. června 2018 při příležitosti předání nových prostor místním hasičům, budou mít zájemci možnost nahlédnout také do nových prostor, které Město Hulín vyčlenilo pro pracovnice pečovatelské služby.

Tyto nově zrekonstruované prostory najdete hned za sběrným dvorem, tedy na ulici Kostelní č. p. 988 v Hulíně.

Využívat budeme dvě místnosti jako pracoviště pečovatelek. K čemu potřebují pečovatelky pracovní stůl a počítač? Pečovatelky pravidelně vypracovávají individuální plány pro našich více jak 70 uživatelů a společně s nimi je následně hodnotí, každý den provádí písemné záznamy o průběhu služby. Poskytnutou péči našim uživatelům, kterou denně po minutkách snímají čtečkami čárových kódů, musí následně v počítači zpracovat, aby pak uživatelé přesně věděli, jaká péče, v jakém rozsahu a s jakou úhradou jim byla poskytnuta.

Pečovatelky dále potřebují prostor pro odpočinek – tedy obědovou přestávku. Třetí místnost je vybavena kuchyňskou linkou, židlemi a stolem. Místnost bude dále využívána jako šatna s šatními skříňkami. Samozřejmě nechybí sociální zařízení se sprchovým koutem.

Pokud vše dopadne tak, jak je plánované, ve spodních prostorách budovy využijeme jednu místnost pro skladování náhradních pneumatik pro služební auta, uložíme zde služební cyklistická kola a bude zde také prostor pro mytí přepravních beden na jídlonosiče. Pokud se nám zde vejdou ještě i kompenzační pomůcky jako jsou wc křesla, chodítka či invalidní vozíky, budeme jen a jen rády.

Co je důležité! Kancelář vedoucí pečovatelské služby a sociální pracovnice nadále zůstane v Domě s pečovatelskou službou na ulici Nábřeží 1314.

Malou kancelář v Domě s pečovatelskou službou na ulici Kostelní 138 budeme také dále využívat jako zázemí pro pečovatelky, které budou aktuálně v tomto domě péči poskytovat.

**Těšíme se tedy na vaši návštěvu.**

### PORADNA

Nevíte si s něčím rady? Poradte se s odborníky na [www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz) o věcech souvisejících s pečováním – o záležitostech z oblasti sociálně-právní, ošetrovatelské, psychologické a duchovní. Využijte bezplatnou telefonní linku Pečuj doma: 800 915 915, všední dny od 9 do 17 hodin.

## Vláčný makový a ještě k tomu dietní koláč

Suroviny: 4 žloutky, 1 vanička měkkého tvarohu (250g), 2 polévkové lžíce medu, 300g jemně strouhaných jablek, 2 čajové lžičky prášku do pečiva, 200g mletého máku, špetka soli. Důkladně zamícháme a lehce vmícháme sních ze 4 bílků.

Pečeme na 200 °C asi 50 minut v nízké kulaté formě nebo na malém plechu.

Ano, skutečně jsem nezapomněla, mouka tam nepatří

### Bulgur na slano i sladko

Bulgur je lehce stravitelný, obsahuje vlákninu, vitamíny a minerály (např. 100g bulguru obsahuje 46 % denní dávky hořčíku, 26 % vitamínu B, 20 % zinku), má nižší glykemický index než rýže, obsahuje lepek.

Bulgur propláchneme a zalijeme vroucí vodou 1:2, tzv. např. hrnek bulguru a dva hrnky vody a necháme pod poklicí odstát cca 20 minut. Ochutíme bylinkami nebo polévkovým kořením. Použijeme jako přílohu např. místo rýže, do karbanátků, do polévek atd. Nebo k bulguru přidáme orestované kuřecí maso, šunku, zeleninu, houby, sýr, ... co máte rádi a vznikne vám gulgurové rizoto.

A nebo bulgur zalijte vroucím mlékem a nechte odstát stejným způsobem. Přidejte kousek másla, cukr, ovoce, nebo posypte skořicí či grankem. Máte výbornou sladkou kaši skoro bez práce.



MĚL JSEM NEVESELE DĚTSTVÍ. ČASTO ANI NA PŘIPOJENÍ K INTERNETU NEBYLO.

## Trénink paměti

Přečtěte si následující věty a zkuste najít ve větách 1-4 barvu a ve větách 5-12 části těla.

1. Na baru dává číšník hostovi vodku.
2. Kromě ovce i jehně dává maso.
3. Každého člověka vábí láska.
4. Příjemný večer náhle skončil.
  
5. Sousedova dcera Pavla sypala odpadky do popelnice.
6. Cestující zdvihla vak a vystoupila z vlaku.
7. K odklizení sněhu je zapotřebí lopata.
8. Byla pro něj jen jednou z mnoha.
9. Koupil si v bazaru kalhoty a kabát.
10. Je libo kávu?
11. Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj.
12. Z tohoto podrazu bychom se měli poučit.

Pokuste se vymyslet co nejvíce slov na stanovená začínající a končící písmena:

L.....A	N.....K
H.....T	K.....E
M.....O	S.....A
V.....R	A.....A

Odeberte písmeno z následujících slov tak, aby vzniklo jiné slovo:

Policie	Čelenka	Pelíšek
Kosa	Vrata	Housle
Lýtko	Metro	Poušť
Placka	Krajka	Branka
Kompost	Vlak	Růže
Redaktor	Dráček	Křeč

## ŠKOLÍME SE, VZDĚLÁVÁME

Máme červen a my už máme skoro splněno povinných 24 hodin vzdělávání. Toto povinné školení, které musí každý pracovník sociálních služeb za rok absolvovat, je pro nás velmi přínosné.

Máme možnost zajet na hromadná školení a načerpat tak zkušenosti od pracovníků z jiných sociálních služeb anebo využít možnosti školení tzv. „na klíč“. Zvolit si téma, lektora, místo a čas dle našich požadavků.

Tímto druhým způsobem jsme se letos převážně vydali. Ve středu 18. 4. jsme se po pracovní době sešli v prostorách organizace DECENT a absolvovali školení Základy první pomoci s Mgr. Radimem Krivákem z Uherského Hradiště. Píši jmenovitě, protože jedna vedle druhé jsme si školení nemohly vynachválit. Od samého začátku až do úplného konce jsme prováděly praktický nácvik, při kterém jsme zachraňovali a poskytovali první pomoc. Školení bylo velmi zajímavé. Lektor nám odborně odpověděl na všechny naše zvědavé otázky a problémy, které naše práce přináší.

Samozřejmě nás neminulo ani školení GDPR, které se zabývá ochranou osobních a citlivých údajů, se kterými všechny pracovnice nakládají.

Další školení na téma „Manipulace s ležícím uživatelem“ jsme absolvovaly ve společenské místnosti DPS Nábřeží 1314 a to v sobotu 26. 5. 2017. Sobotní termín jsme zvolily proto, že PS poskytuje péči 365 dní v roce od 7.00 do 20.00 hod. O víkendu, kdy poskytujeme péči menšímu počtu uživatelů, jsme schopny do terénu poslat jen jednu pečovatelku a ostatní se mohou účastnit školení, které probíhalo od 9,00 do 15,00 hod.

A jaká další školení jsme již letos absolvovaly? Školení řidičů referentských vozidel, Osobní dokumentace v sociálních službách, Konstruktivní přístup k řešení konfliktů, Bezpečnost a ochrana zdraví při práci.

## DESATERO PRO NORMÁLNÍ KREVŇÍ TLAK

**1. Zhubněte** - jestliže máte nadváhu nebo jste dokonce obézní, **snižte svou tělesnou hmotnost**. Nemusíte rychle, stačí 1 kg za měsíc. Zcela určitě vám tlak poklesne. Nadváha a obezita prokazatelně zvyšují nároky na krevní oběh. Naopak při snížení hmotnosti dochází nejen k úpravě tlaku, ale i hladiny krevního cukru, tuků atd.

**2. Nepřisolujte jídla** - nedávejte slánku na stůl. Upravení příjmu soli pod 5 g/den (1 čajová lžička) snižuje vysoký tlak především u starších a obézních osob (ale i u všech ostatních). Naopak přesolování, častá

konzumace slaných pokrmů (brambůrky, konzervy, uzeniny apod.) tlak zvyšuje.

**3. Přestaňte kouřit** - nejenže ušetříte a skončíte se zamořováním vzduchu, který s vámi chtě nechtě dýchají i nekuřáci včetně dětí. Také si **přestanete poškozovat cévy** tabákovými zplodinami a přestanete dráždit svůj organismus k tvorbě různých nádorů. Je prokázáno, že po skončení kouření se prokrvení těla postupně zlepšuje a riziko vzniku rakoviny se snižuje. Po deseti letech nekouření máte rizika vzniku nádoru, infarktu či mrtvice stejná jako člověk, který nikdy nekouřil

**4. Nepijte příliš velké množství alkoholu** - v současné době se jedná maximálně o 1-2 alkoholové nápoje denně pro ženy a maximálně 2-3 nápoje pro muže (za 1 alkoholový nápoj se považuje 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl lihoviny, tj. přibližně 20 g čistého alkoholu).

**5. Vyhýbejte se stresu** - stres a deprese jsou důležité rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění. Stres zvyšuje tlak nabuzením činnosti srdce, ledvin a zrychlením krevního oběhu. Když se to stává příliš často, obrací se tyto změny proti vašemu tělu a škodí cévám a srdci.

**6. Pravidelně sportujte** - doporučuje se pravidelná fyzická aktivita. Pravidelný pohyb je definovaný jako aerobní pohybová aktivita prováděná denně (minimálně 5× týdně) po dobu minimálně 30 minut nebo chůze 3 km denně.

**7. Jezte zdravě** - tím omezíte poškozování cév, takže více vydrží, a rozhodně neztloustnete. Potřebný je zejména dostatek zeleniny a ovoce (alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny denně), dostatek tekutin (min. 2 litry denně), omezit tuky a tučné maso, vynechat uzeniny. Živočišné tuky by měly tvořit maximálně 1/3 z celkového množství přijímaných tuků. Upřednostněte drůbež, libové maso ale především do jídelníčku zařaďte více ryb, minimálně 2× týdně. Ryby jsou přirozeným zdrojem omega-3 mastných kyselin, které příznivě ovlivňují zdraví srdce a cév. Celkově zmenšete porce jídla, pamatujte: „Jez do polosyta, ale napij se pořádně.“

**8. Užívejte pravidelně léky** - pokud Vám lékař předepsal léky na snížení tlaku, nikdy je bez jeho vědomí nevysazujte. Vždy své aktuální zdravotní obtíže konzultujte se svým lékařem.

**9. Držte na uzdě ostatní onemocnění** - pokud máte cukrovku, vysoký cholesterol, nemocné ledviny, astma nebo další chronická onemocnění,

choďte na pravidelné lékařské prohlídky a kontroly k vašemu odbornému lékaři tak, abyste svá onemocnění měli co nejvíce pod kontrolou. Všechna tato onemocnění jsou významnými rizikovými faktory srdečně cévních onemocnění.

**10. Udělejte si radost** - nejlépe denně. Pohoda a radost jsou pravým opakem nervozity a stresu. Myslete na sebe, udělejte si na sebe čas. Povzbudíte tím celý organismus.

### **PŘIPRAVUJEME PRO VÁS TERÉNNÍ ODLEHČOVACÍ SLUŽBU**

Služba odlehčovací je určena především rodinám nebo pečujícím osobám, které se **nepřetržitě** starají o své blízké v přirozeném domácím prostředí. Poskytneme pomoc a podporu rodině, pečující osobě. Zastoupíme je v péči o svého blízkého a vytvoříme tím čas pro jejich odpočinek, relaxaci a vyřízení vlastních osobních záležitostí.

Předpokládané zahájení poskytování terénní odlehčovací služby je plánováno na 1. 1. 2019.

### **Odlehčovací služba poskytuje zákonem stanovené tyto úkony:**

- a) Pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu (pomoc při podávání jídla a pití, při oblékání a svlékání, při přesunu na vozík, při prostorové orientaci)
- b) Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu (pomoc při úkonech osobní hygieny, při základní péči o vlasy a nehty, při použití WC)
- c) Poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- d) Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (doprovázení do školy, k lékaři, do zaměstnání na zájmové a volnočasové aktivity atd., pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou)
- e) Sociálně terapeutické činnosti (aktivity vedoucí k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začlenění)
- f) Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí
- g) Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti (návlek a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností)