

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. prosinec 2014 připravila Anna Pecháčková, DiS.

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA



DECENT HULÍN
příspěvková organizace

ZPRAVODAJ 2014



Projekt rozvoje pečovatelské služby v Hulíně
je podporován Zlínským krajem.

 **Zlínský kraj**

Zhodnocení cílů pečovatelské služby pro rok 2014

Před začátkem roku 2014 jsme si na pracovní poradě vedoucí PS a pečovatelek stanovili cíle, kterých jsme chtěli společně s vámi dosáhnout.

Prvním cílem bylo, že alespoň čtyři z našich uživatelů, kteří nevychází z domu, ale jejich zdravotní stav jim pohyb dovoluje, začnou chodit na čerstvý vzduch. V tomto ohledu jsem spokojená, cíl byl naplněn. Vzali jste si k srdci, že čerstvý vzduch a vitamíny ze sluníčka jsou velmi důležité. Jmenovat nemohu, ale velmi oceňuji snahu některých uživatelů, kteří využili pomoc pečovatelky a za jejího doprovodu se jdou alespoň na chvíli projít. Jen tak dál a pokud nebude venku námraza, nezapomeňte, že „provětrat“ se je důležité i v zimě.

Druhým cílem bylo motivovat vás ke zdravějšímu nakupování. Chtěli jsme přesvědčit alespoň tři z vás, aby začali kupovat a jíst více ovoce a zeleniny, pít neslazenou vodu místo sladké, diabetici omezit cukry ve stravě, v některých případech omezit nakupování piva či cigaret atd. Někteří si říct nedali a „hřeší“ dál. Těm, kteří pochopili důležitost přírodní vlákniny, kterou získáváme z ovoce a zeleniny, gratuluji a skutečně moc chválím. Věřte, že je to pro vaše tělo velmi prospěšný krok. Naše paní pečovatelky skutečně hlásí, že zelenina a ovoce je mnohem častěji na nákupních seznamech, než dříve.

Za třetí – pět uživatelů zlepšil svůj pitný režim. U uživatelů, kteří jsou ležící a obsluhují je pečovatelky, došlo ke zlepšení pitného režimu. Začali jsme také využívat různé metody, jak nejlépe uživateli vodu nabídnout, aby byl schopen ji vypít. Např. pomocí plastové lahve, různých speciálních pitek, plastové lžičky atd. A co vy, co se vodou obsluhujete sami? Jak vypadá váš pitný režim? Byli jsme úspěšní s osvětou i u vás?

A poslední čtvrtý cíl se nám zatím nepodařilo splnit. Chtěli jsme, abyste se zapojili do vytváření našeho Zpravodaje. Třeba napsáním příspěvku nebo jen abyste navrhli téma, které by vás zajímalo a o kterém vám máme napsat. Jediné, co se k nám dostalo je, že rádi čtete a zkoušíte naše recepty. To mě samozřejmě velmi těší, ale navrhuji, najděte svůj oblíbený recept a po paní pečovatelce mi jej pošlete. Podělte se o něj i s ostatními uživateli, váš recept můžeme příště zveřejnit.

RECEPTY NA VÁNOČNÍ STŮL

MAJONÉZA Z MLÉKA A OLEJE

1 díl polotučného mléka (50ml), 2 díly oleje (100ml), lžice plnotučné hořčice, sůl, pepř

Vše nalijte do vyšší sklenice a tyčovým mixerem umixujte. Trvá to asi 10 vteřin a je hotovo. Můžete ještě dochutit.

Pokud do majonézy přidáte šunku, sterilovaný okurek, papriku a hrášek, vyrobíte si výborný pochoutkový salát. Nebo tuto majonézu můžete použít do vánočního bramborového salátu.

MÁSLOVÉ SUŠENKY

275g hladké mouky, 200g másla (skutečného), 60g cukru moučka, špetka soli, vanilkový cukr

Suroviny smícháme, utvoříme váleček o průměru 3-4 cm, zabalíme do fólie a dáme do lednice ztuhnout. Po ztuhnutí krájíme na plátky asi 0,5cm silné. Pečeme na 170°C asi 10 minut. Vytvoříte tak asi 70 ks sušenek, které mají skutečně máslovou chuť.

PLNĚNÝ TOČENÝ MEDOVNÍK neboli PERNÍKOVÝ ŠTRŮDL

300g hladké mouky, 2 celá vajíčka, 2PL (polévkové lžice) medu, 50g hery, 125g moučkového cukru, 0,5 PL sody bikarbony, 0,5 PL mleté skořice, trošičku mletých (drcených) hřebíčků

Suroviny smícháme v těsto a dáme do druhého dne do lednice. Těsto rozdělíme na dvě části. Každou z nich vyválíme na placku, potřeme hojně trnkovými povidly, posypeme rozinkami, posypeme sekanými vlašskými ořechy. Smotáme jako štrúdl a potřeme vajíčkem.

Já pečů v horkovzdušné troubě na 175 °C asi 45 minut. V polovině pečení snížíme teplotu na 165 °C. Po dopečení zkontrolujte, zda je těsto propečené. Pokud ne, samozřejmě ještě dopečte.

Všechny tři recepty mám několikrát odzkoušené a vřele vám je doporučuji a přeji at' chutná.

ŠTĚDRÝ DEN S LINKOU SENIORŮ

„Linka seniorů, dobrý večer“
„Hezký dobrý večer, přeji. Já... já volám poprvé, víte, tak nevím... ale četla jsem, že mohu o Vánocích zavolat.“ „Je moc dobře, že voláte,“ odpoví pracovník linky. „Víte, já se bála Vánoc od dušiček. Pak přišel advent a ten byl moc hezký, utekl jako voda a najednou tu byl Štědrý den. Pracovala jsem, připravovala. Říkám si, to je fuk, že jen sama pro sebe. Vystrojila jsem stromeček, uklidila, salát a rybu udělala. Máme speciální rodinný recept, na koriandru. Večeřela jsem, vzpomínala... a říkala si, hergot, to jsem statečná! To jsem nečekala, že to půjde takhle hladce! A jak jsem byla v ráži, začala jsem zpívat koledu. Budete ji znát, o tom, jak se narodil Kristus Pán, nám, nám...“ paní se rozpláče. Pracovník linky dává volající vědět, že plakat může. Že je tu s ní... a pro ni. „No, a přesně takhle to dopadlo. Začala jsem brečet, co brečet, řvát! Jako kdybych se místo na jesličky narození koukala na pohřební orloj. Začali tam dokolečka běhat lidi, který jsem v životě ztratila. Na některý jsem si už léta nevzpomněla. Ani třeba nejsou všichni mrtví. Ale měla jsem je ráda a oni prostě odešli z mého života.“ „To pro vás muselo být hodně těžké. Představil jsem si to s vámi a i mně se začaly hrnout slzy do očí. Napadá mě, jak je blízko od narození ke smrti. A od radosti ke smutku.“ „To máte pravdu, to říkávala moje babička... Ježíšmarjá, já jsem tak ráda, že s váma mluvím, věříte mi?“ „To víte, že věřím. A obdivuji vaši odvahu, vytočit číslo do neznáma, když je vám těžko. Klobouk dolů.“

Elpida linka seniorů 800 200 007 je anonymní a bezplatná telefonická služba pro seniory, osoby o seniory pečující a osoby v krizi. Nabízí volajícím důvěrný prostor pro sdílení jejich pocitů, provází je náročnými životními situacemi, poskytuje jim smysluplné kontakty na další služby a instituce. Tím je podporuje v aktivním, nezávislém a důstojném životě.

zdroj: www.elpida.cz

ZASMÁNÍ O VÁNOCÍCH

Rodiče mají dvě děti - jednoho pesimistu a druhého velkého optimistu. Na Vánoce chtějí rodiče děti vyzkoušet. Pesimistovi vykoupí obchod s hračkami a optimistovi dovezou do pokoje kopy koňského hnoje. Zazvoní na zvonec a děti běží do pokoje podívat se na dárky. Z pokoje pesimisty se ozývá pláč. "Tolik dárků, všichni mi budou závidět, hračky se budou kazit a tolik baterek do nich." Z pokoje optimisty se ozývá smích. Když přijdou do pokoje, optimista se přehrabuje v hnoji a říká: "Tolik hnoje, to tu musí být někde koník!"

Anička se modlí před Vánocemi a na konci modlitby zakřičí. - Ježíšku, dones mi kolo ! - Ježíšek není hluchý, domlouvá mu sestra. - Ale babička ano!

„Jak já se letos těším na Vánoce...“ říká Pepa.

„Čekáš hodně dárků?“

„Ani ne, ale ženě obvykle zaskočí kost z kapra a já jí můžu dát herdu do zad.“

ROZŠÍŘILI JSME DODAVATELE PRO ROZVOZ OBĚDŮ

Obědy vozíme z:

- **DECENTu** – na výběr ze dvou jídel – cena oběda 56,-
- Vývařovny **pí Bránecké** – na výběr ze jídel – cena oběda 62,-
- **Jídelna při ZŠ Hulín** – na výběr ze 2 jídel – cena 55,-

Pokud vám již obědy vozíme a chce změnu dodavatele stravy, stačí váš požadavek oznámit pečovateli.

Pokud obědy prozatím neodebíráte a chtěli byste stravu dovážet od jednoho ze tří dodavatelů, obraťte se na vedoucí PS A. Pecháčkovou na tel. čísle 737 018 289.

At' vám chutná!



ČTEČKY

Někteří z vás už měli možnost seznámit se s technickou novinkou v PS, kterou jsou čtečky úkonů. Od roku 2012 používáme počítačový program pro pečovatelskou službu od firmy Zajíc, který nabízí k efektivnější evidenci úkonů, které uživatel odebere, využívat snímání kódů úkonů čtečkami.

Jak to tedy v praxi probíhá?

Čtečka úkonů je taková malá krabička podobná mobilnímu telefonu, jen nemá tolik tlačítek. Čtečka snímá čárové kódy, které jsou originální pro jednotlivé úkony daného uživatele. Není tedy možné zaměnit např. úkon „Běžné nákupy a pochůzky“ u paní M. s paní Z. Pečovatelka přinese ke každému uživateli list papíru potištěný čárovými kódy, stejnými jako jsou na zboží v obchodě. Tyto kódy zůstávají v domácnosti uživatele. Jakmile začne pečovatelka poskytovat uživateli sjednaný úkon, namíří čtečkou na kód odpovídající úkonu a kód sejme stisknutím tlačítka. Jakmile skončí s úkonem, opět sejme kód. A tak pečovatelka vystřídá kódy všech úkonů, které uživateli poskytne. Tyto čtečky se následně připojí k počítači a data z čtečky se do něj přenesou. Podle získaných dat připraví vedoucí PS uživateli vyúčtování za odebrané služby.

Od čteček očekáváme ještě přesnější evidenci odebrané péče než doposud, která povede k vyšší spokojenosti uživatelů.

Čtečky byly zakoupeny z výtěžku Novoroční benefice, která proběhla 5. ledna 2014 pod záštitou starosty města Hulína pana Romana Hozy a místostarosty pana Petra Poláka.

Jelikož se jedná o novinku v naší Službě, prosím o shovívavost a trpělivost, než se s ní pečovatelky naučí pracovat. První měsíc budeme vést evidenci odebraných úkonů duplicitně a to v podobě snímání čárových kódů a současně i evidenci v papírové ruční podobě jako doposud. To proto, abychom mohli zhodnotit efektivnost čteček. Děkuji za pochopení a těším se na výsledky.

VÁNOČNÍ PRANOSTIKY

Když na Štědrý večer sněží, na pytle se chmel těží. Na Adama a Evu čekejte oblevu. Na Štědrý večer hvězdičky, ponosou vajíčka slepičky. Lepší Vánoce třeskaté, než-li tekuté.

K Vánocům vám přejeme klidná rodinná setkání.

Přejeme vám hodně zdraví a sil do nového roku.

Aby se všechna vaše nemateriální přání splnila.

**Přejeme, aby vám podaná ruka byla skutečně
upřímná.**

**Děkujeme za spolupráci vám, vašim rodinám,
opatrovníkům i lékařům.**



Pracovnice pečovatelské služby DECENT Hulín, p. o.

KONTROLA PŘÍSPĚVKU NA PÉČI

Pracovnice Úřadu práce v Kroměříži začaly kontrolovat využívání příspěvku na péči. U některých uživatelů již kontrola proběhla. Pracovnice úřadu kontrolují, zda příspěvek, který vám byl přiznán, využíváte na péči v plné výši. Pokud využíváte pečovatelskou službu, připravte si stvrzenky o zaplacení služeb. Pokud vám pomáhá soused, známý, je třeba s ním mít sepsanou smlouvu asistenta sociální péče. Pokud péči poskytuje rodinný příslušník, není třeba mít tuto smlouvu sepsanou, ale jen dokázat, s čím vám pomáhá.