

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, nebo písemně do schránky na DPS Nábřeží 1314.

Zpravodaj PS DECENT Hulín, p. o. září 2013 připravila Anna Pecháčková, DiS.

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA



DECENT HULÍN
příspěvková organizace

ZPRAVODAJ září 2013



Projekt rozvoje pečovatelské služby v Hulíně
je podporován Zlínským krajem.



ZMĚNY V PRACOVNÍM TÝMU

Opět bych se ráda zmínila o změnách v pracovním týmu PS a to proto, abyste věděli, kdo vás může přijít navštívit a objednanou službu vám poskytnout.

Na pozici pečovatelky – pracovnice v přímé péči nyní pracují Jitka Dolníčková, Alena Dudíková, Jarmila Pavlová, Lucie Zaorálková, Hana Zapletalíková, Romana Zonová.

Někdo vám tu chybí? Ne, není to chyba. Paní pečovatelka Jaromíra Vokounová se po své dlouhé pracovní kariéře rozhodla pracovat na plný úvazek jako hlídací babička své vnučky Aničky.

Proto bych jí teď za nás za všechny chtěla poděkovat za práci, kterou odvedla u uživatelů, za atmosféru, kterou utvářela v našem pracovním kolektivu a také za vše, co nás naučila.

Také bych vám s velkou radostí chtěla oznámit horkou novinku, že paní **Jaromíra Vokounová** získala ocenění **Pracovník roku v sociálních službách Zlínského kraje**. Toto ocenění jí bude předáno 23. září 2013 ve vile Tomáše Bati ve Zlíně. Gratulujeme.

Ještě bych na závěr a utěšení uživatelů uvedla, že paní Vokounová slíbila, že pokud ji budeme potřebovat, občas nám s péčí u uživatelů vypomůže.

BLAHOPŘEJEME

Jako novinku zavádíme blahopřání našim uživatelům, kteří slaví krásné „kulaté“ životní jubileum. V následujícím tříměsíčním rozmezí, tedy do vydání dalšího čísla Zpravodaje, oslaví své narozeniny paní **Milada Zelinková**, paní **Růžena Stratilová**, paní **Leopolda Chmelíková** a paní **Ludmila Přikrylová**. Všechny oslaví krásné devadesáté narozeniny.

Přejeme všechno nejlepší, ale hlavně zdraví, které je potřeba v každém věku.

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Pozorně si přečtěte dvakrát po sobě následující slova a snažte se co nejvíce si jich zapamatovat. Pak je zakryjte a do příslušných linek napište ta slova, která si pamatujete.

sklenice
rozum
pivo
utěrka
chodník
židle
fialka
kočka
slunce
kalendář
sešit
kalhoty
náplast
slovo
ručník

Zkuste si usnadnit zapamatování těchto slov tak, že si je v duchu rozdělíte do menších skupinek – kategorií – podle nějakého společného kritéria. Až se pak budete snažit rozpomenout se na co nejvíce slov ze seznamu, zkuste si v duchu právě přeříkat jednotlivé kategorie a vybavit si slova podle nich. Tato paměťová technika – mnemotechnika se nazývá kategorizace a patří k těm jednodušším mnemotechnikám, které se dají v běžném životě lehce využít.

Vybráno z příručky „Cvičte si svůj mozek“ – Mgr. Jitka Suchá

Příručka je také k prohlédnutí na www.vzpominkovi.cz

MĚLI BYCHOM ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Vitamin C – zařaďte do jídelníčku co nejvíce vitamínu C. Brání ochabnutí kůže, tkáň zůstává déle pružná, neboť vitamin C zabraňuje odbourávání kolagenu zodpovědného za pevnost pokožky.

Majoránka – pomáhá při problémech s trávením, problémech ve střevech způsobených kvašením potravy, uvolňuje křeče hladkého svalstva, povzbuzuje tvorbu žaludečních šťáv.

Švestky – obsahují vlákninu, fosfor, vápník, proto jsou vhodné jako prevence osteoporózy, posilují kosti, urychlují peristaltiku (tzn. při zácpě se doporučuje namočit večer několik švestek do sklenice s vodou, ráno vodu vypít a švestky sníst).

Špenát – snižuje hladinu cholesterolu, pomáhá při léčbě bradavic a kuřích ok, je účinný při popáleninách, zánětech sliznic v hltanu, ústech a žaludku a při žaludečních vředech. Kromě toho snižuje riziko vzniku křečových žil, kardiovaskulárních chorob a působí proti lámavosti vlasů a nehtů. Obsahuje velké množství antioxidantů, které dodávají pleti elasticitu.

Bobkový list – urychluje metabolismus a vylučování hlenů. Ve formě odvaru v polévce je především vhodný pro diabetiky, protože zvyšuje účinky inzulínu.

Hrášek - má vysoký obsah bílkovin posiluje vitalitu a stimuluje činnost vyšší nervové soustavy. Podporuje obnovu buněk, zvyšuje pružnost pokožky a vlasů, snižuje hladinu cholesterolu, posiluje srdce a cévy. Obsahuje vysoké množství vlákniny, která má sílu efektivně podporovat trávení a zbavovat tělo jedovatých látek. Obsahuje také jedinečnou kombinaci hořčíku a zinku. Obsahuje vitaminy ze skupiny B, C, E, kyselinu listovou, karoten, stopové prvky fosfor, křemík, mangan a biotin. Recept:

Hrášková polévka - do litru vroucí vody nasypejte sáček (asi 400g) mraženého hrášku. Přidáme 2 polévkové lžíce bazalkového pesta, mletý pepř a vaříme 20 minut. Na závěr přidáme lžici másla a ponorným mixérem rozmixujeme.

Bílý jogurt s medem, ořechy a skořicí – touto snídaní do organismu dopravíte vápník, vitaminy a minerály z medu, E vitamin z ořechů. Skořice je lipotropní koření, podporuje trávení a výborně chutná.

DVĚ SKLENICE MLÉKA MOHOU POMOCI PŘEDEJÍT VZNIKU ALZHEIMEROVY CHOROBY – POSUŽTE SAMI

Jedna nová studie doporučuje, že právě dvě sklenice mléka mohou pomoci předejít rozvoji Alzheimerovy choroby v pozdějším věku. Bylo zjištěno, že starší jedinci s nízkou hladinou vitamínu B12 dvakrát častěji trpí ubýváním mozkové hmoty. Nabízí se, že zvýšení hladiny vitamínu B12 u starších lidí by mohlo zpomalit pokles mentálních funkcí. Vedoucí této výzkumné studie uvedl, že dvě sklenice mléka denně dostatečně zvýší hladinu vitamínu B12 na potřebnou úroveň.

Podle vědeckých zjištění je nejvyšší obsah vitamínu B12 v mase, ale špatně se z něj vstřebává. Mléko má sice nižší koncentraci vitamínu B12, ale zato je z něho vstřebáván lépe než z masa. Studie prokázala, že asi 55 % vitamínů z mléka se dostane do krve. V mase je totiž vitamín B12 pevně navázaný na bílkoviny a tato vazba je kyselinou v žaludku rozštěpena dříve, než může být vitamín vstřebán do těla a využit.

Starší lidé mají méně kyseliny, takže je štěpení vazby obtížnější, a proto je i využití vitamínu B12 menší. Z mléka je to snadnější, protože vazba není tak pevná. Při vyšetření mozku pacientů, kteří trpí nedostatkem vitamínu B12, bylo zjištěno, že mají rychlejší úbytek mozkové hmoty ve srovnání s těmi, kterým vitamín B12 nechybí.

Zdroj: 1. 3. 2009, Asian News International, publikováno HT Syndication se souhlasem Asian News International. www.vzpominkovi.cz
MUDr. Olga Lokvencová (Medical advisor)

DOTAZNÍK PRO UŽIVATELE

A je to tu zase. Zdá se to být nedávno, ale už je to rok, co jsem vás žádala o vyplnění dotazníku pro zjištění vaší spokojenosti se službami, které vám poskytujeme. Opět jsem tedy připravila nový dotazník a prosím o jeho vyplnění. Dotazník vám přinese pečovatelka, která k vám domů dochází. Vyplňte jej v klidu a poté jej zase pečovatelce odevzdejte. Stačí při další návštěvě. Uzávěrka odevzdání dotazníků je stanovena na 31. října 2013.

Děkuji všem, kteří naši práci neberou na lehkou váhu a dotazník vyplní.

LETÁK PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

Před prázdninami vypadala PS DECENT Hulín, p. o. aktualizovaný leták s informacemi o poskytování sociálních služeb. Leták byl distribuován široké veřejnosti v našem spádovém území.

Pokud máte vy naši uživatelé, vaši sousedé nebo příbuzní o leták zájem a nedostal se k vám, požádejte pečovatelku, ta vám jej bez váhání doručí.

Ještě bych chtěla upozornit na jednu drobnou chybu, které se nám přihodila v pár kouscích vydání tohoto letáku. Jde o kontaktní telefonní číslo pro zájemce, které najdete na zadní straně letáku. Správné telefonní číslo na sociální pracovníci, vedoucí pečovatelské služby je **737 018 289**.

VÝPOVĚDNÍ DŮVODY SMLOUVY O POSKYTNUTÍ SOC. SLUŽEB

Po podání žádosti o sociální službu je žadatel navštíven sociální pracovnící ve své domácnosti a ta s ním uzavře smlouvu o poskytování sociálních služeb.

Tuto smlouvu je možné vypovědět z následujících důvodů:

1. Pokud je smlouva uzavřena na dobu určitou – uplynutím platnosti této smlouvy.
2. Zánik poskytovatele.
3. Přestěhováním uživatele mimo území působnosti poskytovatele (Hulín, Záhlinice, Chrást'any, Pravčice, Břest)
4. Do tří měsíců od poskytnutí posledního úkonu.
5. Klient může vypovědět smlouvu kdykoliv bez udání důvodů.
6. Poskytovatel může vypovědět smlouvu pokud klient hrubě porušuje povinnosti vyplývající ze smlouvy – nezaplacení úhrady za poskytnuté služby po dobu delší než jeden kalendářní měsíc po lhůtě splatnosti.
7. Poskytovatel může smlouvu vypovědět pokud klient ohrožuje zdraví nebo život pečovatele.

Ráda bych upozornila na bod č. 4. Jestliže tři měsíce nevyužijete službu, vaše smlouva zaniká. Může se stát, že budete tuto dobu hospitalizovaní a přejete si po návratu domů služby využívat dále. Proto prosím o oznámení vaší hospitalizace a žádost o neukončení smlouvy. V jiném případě smlouva automaticky po třech měsících od posledního využití úkonu PS zaniká.

FENOMÉN DLOUHOVĚKOSTI

V měsíci září se dožívá hned několik našich uživatelek významného životního jubilea. Napadlo mě proto zjistit si na internetu pár informací, zajímavostí a postřehů k tomuto tématu.

Po přečtení několika článků jsem zjistila, že jako nedůležitější předpoklad dožití se vysokého věku se jeví zdravý životní styl, pohyb na čerstvém vzduchu a psychická pohoda. Genetické předpoklady podle autorů nejsou až tak důležité.

Stárnutí organismu způsobují toxiny, které se uvolňují z nezpracovaných zbytků jídla v tlustém střevě. Nebýt jich, délka života by se prý zdvojnásobila. Nejvíce stoletých lidí je v Bulharsku – rádi a často tam konzumují kyselé mléko, kefir a jogurty. Tyto výrobky obsahují laktózu, která živí střevní bakterie čistící trávicí trakt. Mimo mléčných výrobků jedí tito století Bulhaři hodně slunečnicových semínek, domácí med a kysané zelí.

Z výzkumů vyšlo najevo, že mnohem lepší než čerstvá supermarketová zelenina a ovoce, je zmrazená forma, kterou se dříve trochu opovrhovalo a byla brána pouze jako nouzové řešení. Například „čerstvá“ fazole, která mnohdy cestuje přes půl světa má o 77% méně vitamínu C než ta zmrazená. Zelenina a ovoce v dostatečném množství (několik kusů denně) jsou zdrojem vitamínu C, který ničí volné radikály (poškozují buňky těla-
stručně řečeno).

Vyššího věku se celosvětově dožívají ženy. Prý i díky tomu, že v těhotenství a porodu se do těla matky dostávají zpět kmenové buňky, které její tělo regenerují. Také prokazatelně nejdéle žijícím člověkem byla žena, Francouzka Jeanne Louise Calmentová, která žila 122 let a 164 dní. Tato dáma jezdila do sta let na kole, žila aktivně a nedala dopustit na olivový olej, který si prý i vtírala do kůže. Zároveň si ale neodříkala kvalitní čokoládu a víno.

Pokud Vás toto téma zaujalo, máte k němu co říct, nebo se chcete podělit o své zkušenosti, dejte nám vědět – třeba přes svou pečovatelku a v příštím Zpravodaji se k němu můžeme vrátit například s vašimi tipy na to, jak se dožít vysokého věku v dobré psychické i fyzické kondici.

Na závěr vkládám citát, který jsem si nedávno přečetla v jedné knize a moc se mi líbil : NESMRTELNOST UŽ BYLA VYNALEZENA. ŽIJEME V ŽIVOTECH NAŠICH DĚTÍ, STEJNĚ JAKO ONY BUDOU NESMRTELNÉ V ŽIVOTECH DĚTÍ SVÝCH.

Zpracovala: Romana Zonová, DiS.