

KONTAKTY

Ředitelství

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

Jiřina Štěpánková
ředitelka

+420 573 350 171
+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 12:30 do 13:30 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. březen 2013 připravila Anna Pecháčková, DiS.

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA



DECENT HULÍN
příspěvková organizace

ZPRAVODAJ

březen 2013



Projekt rozvoje pečovatelské služby v Hulíně
je podporován Zlínským krajem.

 **Zlínský kraj**

SPECIÁLNÍ RECEPTOVÁ PŘÍLOHA NA PŘÁNÍ UŽIVATELEK PS

Recept na Zdravé sušenky vedoucí PS Anny Pecháčkové

1 hrnek hladké mouky (nebo jiné zdravé mouky), půl hrnku vloček, půl hrnku kukuřičných lupínků, půl hrnku lámaných ořechů, 1 čokoláda na vaření na kousky (nebo s vysokým podílem kakaa, nebo co je doma), kokos, semínka sezamová, slunečnicová – dle chuti, třeba i sušené švestky atd., 2 vejce, 5 PL medu, půl ČL sody, půl ČL prášku do pečiva. (ČL – čajová lžička)

Peču na plechu s pečicím papírem. Udělám kuličku z hmoty, mokrou rukou rozmačknu na placku a uhladím. Trochu se při pečení roztečou, dát kousek od sebe. Péct na 180 °C asi 10 minut.

Zapečený bůček s jogurtem a křenem doporučuje paní pečovatelka Jitka Dolníčková

Na 4 porce: 1,5 kg hezky prorostlého bůčku bez kosti, 250g strouhaného nebo čerstvého křenu, 600ml bílého jogurtu

Bůček nakrájejte na plátky silné 1 – 1,5cm. Jogurt smíchejte s křenem (množství dejte podle sebe). Plátky bůčku osolte a potřete vrstvou křenového jogurtu a zarolujte. Rolky můžete, ale nemusíte svazovat. Takto vytvořené rolky dávejte vedle sebe do pekáčku, který není třeba vymazávat. Zbyla-li vám část křenového jogurtu, potřete jím bůček na plechu. Péct na 70°C asi 1,5 hodiny. Upečený bůček servírujte s bramborem nebo chlebem.

Guláš bez míchání

1 kg vepř. masa - nejlepší je z plecka, 3 větší cibule, 5 stroužků česneku, 2 čaj. lžičky guláš. koření (může být i kari), 3 čaj. lžičky sladké ml. Papriky, 3 polévkové lžíce solamylu, sůl, pepř, 2 masox, 0,75-1 l vody

Je úplně jiný než klasický guláš. Maso a cibuli nakrájete, smíchat ostatní suroviny, pořádně promíchat (masoxy rozpustím v malém hrníčku a pak doliju do 1 l vodu), dát vše do pekáče, lepší do simaxové misky, přikrýt alobalem a péct na 250°C asi 1,5 hodiny. NEDOLÍVAT VODU, NEMÍCHAT, NESUNDÁVAT ALOBAL. Výborné s chlebem, těstovinami, rýží, knedlíkem.

Řecká čočková polévka praktikantky Jany Podškubkové

100 ml oleje, 2 chilli papričky, 200 g čočky, 3 lžíce rajčatového protlaku, 1 stroužek česneku, 1 cibule, 1 bobkový list, sůl, pepř

Čočku dáme do cedníku a propláchneme vodou. Cibuli nahrubo nakrájíme a dáme zpěnit do hrnce spolu s prolisovaným česnekem. Poté přidáme do hrnce protlak, bobkový list, chilli papričky a čočku. Zalijeme vodou a vaříme dokud čočka nezměkne. Pak vytáhneme bobkový list a chilli papričky a dochutíme polévku solí a pepřem.

Jablkové koblížky od paní Blanky Pavelkové – uživatelky PS

250ml mléka, 250g polohrubé mouky, 2 vejce, 1 prášek do pečiva, špetka soli, 3 jablka nastrouhaná nahrubo, 1 lžíce rumu.

Zamíchat a lžící nabírat kousky, které klademe do hrce s vysokou vrstvou rozpáleného oleje. Po osmažení obalíme v moučkovém cukru.

Velikonoční beránek nebo cviboch paní pečovatelky Jarmily Pavlové

1,5 hrnku polohrubé mouky, 1 hrnek pískového cukru, 1 hrnek mléka, čtvrt hrnku oleje, prášek do pečiva, 3 vejce (žloutky smíchat, bílky ušlehat a lehce vmíchat do hmoty).

Formu na beránka vymazat a vysypat hrubou moukou. Kdo nemá formu, tak těsto rozleje na plech. Paní Pavlová doporučuje beránka na plechu potřít sladkým tvarohem a polít čokoládovou polevou.

Vepřová kýta k chlebu, hranolkám atd.

1/2 kg kýty, 4 celá vejce, 3 stroužky česneku, 1 lžička kmínu drceného, sůl - 1/2 ČL nebo přímo osolit řízky, 3 lžičky papriky pálivé, trocha pepře, 2 pol. lžíce tekutého maggi, 2 lžičky vegety, 1-2 pol. lžíce solamylu

Kýtu nakrájíme na plátky (TENKÉ), naklepeme. Vejce ušleháme a přidáme ostatní přísady. Necháme uležet 2-3 dny, pak je to teprve nejlepší. Smažíme na oleji po obou stranách do zlatova.

Myslím, že si každý z vás vybere a recepty z pečovatelské služby vyzkouší. Za ohlasy budeme opět rády. Za všechny nadšené kuchařky přeji dobrou chuť!

A. P.

STANDARBY KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

příručka pro uživatele – pokračování

Standard č. 10 – Profesní rozvoj zaměstnanců

Jen „dobrá“ sociální služba se stará o odborný růst svých pracovníků, tedy lidí, kteří vám budou přímo poskytovat sociální službu. Jak? Pracovníci služby mají sestavený plán profesního růstu, mohou pravidelně konzultovat svou práci s nezávislým odborníkem a chtějí a mohou se vzdělávat tak, aby mohli zajistit stanovené osobní cíle uživatelů a také naplnit „veřejný závazek“ služby.

Standard č. 11 – Místní a časová dostupnost poskytované sociální služby

Poskytovatel určuje dobu a místo, kde můžete službu využít. To, kdy konkrétně a na jakém místě je vám služba k dispozici, má odpovídat jak druhu a cílům služby, tak vašim potřebám.

Standard č. 12 – Informovanost o poskytované sociální službě

O své službě vás má poskytovatel srozumitelně informovat. Aby byl poskytovatel připraven vás dostatečně, přesně a jasně informovat, zpracovává tzv. „soubor informací o poskytované službě.“ Tyto informace zveřejněné na internetu, v novinách, na nástěnkách apod. by vám měly říct vše o poskytované službě.

Standard č. 13 – Prostředí a podmínky

Místo, kde je služba poskytována, její materiální, technické a hygienické podmínky, zajišťuje poskytovatel. Vy byste se měli vždy setkat se sociální službou poskytovanou v důstojném prostředí, které bude vyhovovat vašim potřebám.

JEN DVA VTÍPKY

„Dědo, co je to důchod?“ „Jen smutná vzpomínka na plat.“

„Nechcete si sednout, dědečku?“ „Ne, děkuji, chlapče, jedu jen jednu stanici.“ „Jen si sedněte, nejste v tramvaji, ale v parku.“

NABÍDKA ZAPŮJČENÍ KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

- 4 x toaletní křeslo pevné
- 2 x toaletní křeslo pojízdné
- 3 x chodítko – dvoukolové skládací, čtyřkolové úzké
- 2 x sedací kruh (jako prevence dekubitů nebo maminkám po porodu)
- wc nádstavec
- 2 x nafukovací bazének na mytí hlavy i se sprchou
- invalidní mechanický vozík
- sedačka na vanu s madlem
- pojízdný stolek k posteli.

Ceník: pro uživatele PS – 5,-/den

Pro ostatní zájemce o zapůjčení – 5,-/den + 21 % DPH

Při zapůjčení na dobu kratší 14ti dny se účtuje manipulační poplatek 50,-.

SOUTĚŽ – Šťastné stáří očima dětí

Internetový portál www.statne-stari.cz - připravuje také pro rok 2013 nový ročník soutěže!

Odstraňovat stereotypy a předsudky o stáří a podporovat seniorský věk jako plnohodnotnou etapu lidského života je smyslem výtvarného projektu pro děti do 15 let **Šťastné stáří očima dětí**. Vyhláševatelé projektu si dali za cíl přivést děti k zamyšlení se nad stárnutím a prostřednictvím výtvarných prací poznat jejich vnímání starší generace. Nemenším cílem je přispět tak k propojení generací, které si mohou předávat jak životní elán, tak i životní zkušenosti. Bližší informace o soutěži na výše zmíněných stránkách.

JAK TO BUDE S ODVOZEM UŽIVATELE

Dovolují si vás informovat, že od 1. dubna 2013 budeme uplatňovat nová pravidla ve službě „doprava uživatele autem“. Budete mít na výběr ze dvou možností.

1. Pečovatelka vás vyzvedne doma a odveze vás na místo určení. Zajistí vám trvalý doprovod, tudíž bude s vámi po celou dobu, než vás opět odveze domů. V tomto případě zaplatíte ujeté km (2 cesty – km ujeté od domu na místo určení a zpět domů) a čas pečovatelky strávený doprovodem.

2. Pečovatelka vás vyzvedne doma, odveze vás na místo určení, odjede a ve sjednaný čas pro vás přijede a odveze vás domů. V tomto případě zaplatíte ujeté km (4 cesty – km ujeté od vašeho domu na místo určení, cestu pečovatelky z místa určení k DPS, zpět na místo určení a k vám domů).

CO JE NAŠIM CÍLEM?

Milí uživatelé pečovatelské služby nebo zájemci o naši pomoc, víte, co je našim cílem? Na to je velmi jednoduchá odpověď. Chceme, abyste díky naší pomoci mohli žít důstojný život a zůstat ve svých domácnostech, ve svém domácím prostředí, co nejdéle možnou dobu a nemuseli se stěhovat do jiných pobytových zařízení sociálních služeb.

Můžeme vám pomoci v několika základních oblastech:

- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- při osobní hygieně v domácnosti uživatele
- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- pomoc při zajištění chodu domácnosti
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

Poskytnout vám můžeme také **úkony nad rámec vyhlášky č. 505/2006Sb.:**

- dovoz uživatele autem
- zapůjčení kompenzačních a hygienických pomůcek
- dohled nad dospělým uživatelem
- úklid společných prostor v bytových domech, před domem, odklizení sněhu
- půjčení elektrospotřebičů k výkonu pečovatelské služby – vysavač, žehlička, fén
- půjčení úklidových pomůcek k výkonu pečovatelské služby – stěrka na mytí oken, schůdky

Abychom vám mohli pomáhat, musíte spadat do jedné z našich registrovaných **cílových skupin** a váš **věk** musí být nejméně 26 let a výše. Našimi cílovými skupinami jsou senioři, osoby se zdravotním postižením, osoby s tělesným postižením, osoby s kombinovaným postižením, osoby s jiným zdravotním postižením. Při vstupní sociálnímu šetření musí být u vás zjištěna **sociální potřebnost**, aby nedošlo k zneužití sociálních služeb.

S čím vám pomoci nemůžeme:

- nemůžeme vám poskytnout zdravotnickou péči a do níž spadají např. převazy ran, aplikace injekcí včetně inzulínu, vychystávání léků, podávání léků, atd.
- nemůžeme vám např. uklízet místnosti, které v domě nevyužíváte, nebo je využívá jiný rodinný příslušník, který je soběstačný
- nemůžeme vám poskytnout úkony, při kterých pomoc nepotřebujete a běžně je zvládáte sami

SPÁNEK SENIORŮ

Spánek je základní fyziologickou potřebou nezbytnou pro správnou funkci organismu. Ve stáří dochází k tomu, že spánek neprobíhá v celku, ale bývá přerušován, což může být způsobeno různými tělesnými potížemi. S věkem se také prodlužuje doba usínání. Jak tedy na tyto problémy vyzrát?

Desatero spánkové hygieny

zdroj: www.dobryspanek.cz

1. Od pozdního odpoledne (4-6 hodin před usnutím) nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omezte jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.
2. Vynechejte večer těžká jídla a poslední pokrm zařaďte 3-4 hodiny před ulehnutím.
3. Lehká procházka po večeři může zlepšit váš spánek. Naopak cvičení 3-4 hodiny před ulehnutím již může váš spánek narušit.
4. Po večeři již neřešte důležitá témata, která vás mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
5. Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol kvalitu spánku zhoršuje.
6. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení. Nikotin také organizmus povzbuzuje.
7. Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si a přes den ani neodpočívajte).
8. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajištěte vhodnou teplotu (nejlépe 18-20°C).
9. Uležejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu +/- 15 minut.
10. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.

A něco z dobrých rad našich babiček:

- Dejte si před spaním hrnek ohřátého mléka oslazeného medem.
- Očistěte své tělo i duši před spánkem koupelí.
- Dbejte na správnou polohu postele i těla. Hlava by měla směřovat k severu, dolní končetiny k jihu. To proto, že podél této osy (sever-jih) se zemí šíří silové magnetické pole, které má na náš organizmus příznivý vliv.
- Jeden šálek bylinkového čaje před spaním – např. z meduňky lékařské vám zajistí dobrý spánek a údajně i pěkné sny.