

## 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](mailto: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  
+420 777 104 292

[anna.pechackova.decent@seznam.cz](mailto: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. červen 2012 připravila Anna Pecháčková, DiS.

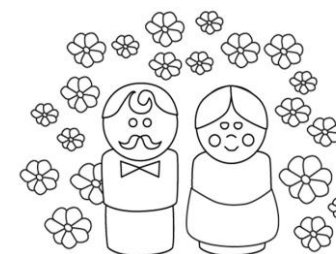
## PEČOVATELSKÁ SLUŽBA



**DECENT HULÍN**  
příspěvková organizace

## ZPRAVODAJ

červen 2012



Projekt rozvoje pečovatelské služby v Hulíně  
je podporován Zlínským krajem.



Vážení uživatelé,

pečovatelská služba DECENT Hulín p. o. si nesmírně váží vaši přízně. Z pravidelného setkávání se sociální pracovníci, která vás navštěvuje ve vašich domácnostech vyplývá, že jste s poskytovanou službou spokojeni. Soudíme tak také na základě toho, že jsme prozatím neobdrželi žádnou ústní, písemnou ani telefonickou stížnost.

Neustále se vám snažíme nabízet možnosti, jak být co nejvíce nezávislí, samostatní a žít plnohodnotný život ve svém domácím prostředí, s ohledem na aktuální zdravotní stav. Nabízíme vám základní činnosti, mezi něž spadá pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy, pomoc při zajištění chodu domácnosti a zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Také vám nabízíme fakultativní (nepovinné) činnosti, tzn. nad rámec vyhlášky č. 505/2006 Sb., a to dovoz uživatele autem, dohled nad dospělým uživatelem, dovoz nákupu autem dle přání uživatele nebo zapůjčení kompenzačních a hygienických pomůcek.

Služby jsou poskytovány osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Tyto služby jsou poskytovány ve vymezeném čase v domácnostech osob a v ambulanci PS.

Jak jsem napsali, služby poskytujeme ve vymezeném čase v pracovní dny od 7:00 do 15:30 hodin, od 18:00 – do 19:00 hodin, o víkendu a dnech pracovního klidu od 8:00 – 9:00 hodin, 11:00 – 12:00 hodin a 18:00 – 19:00 hodin.

V naší práci máme neustále tendenci se rozvíjet, proto si myslím, že nyní, téměř po čtyřech letech fungování PS DECENT Hulín, p. o., nastává ten správný čas zeptat se, jakým směrem bychom se mohli nadále ubírat? Co takhle nabídnout vám **osobní asistenci**, která není závislá na čase. Tato služba, velmi podobná službě pečovatelské, není časově omezená, také se poskytuje ve vašem přirozeném prostředí a při činnostech, které osoba potřebuje. Osobní asistence vám zajistí možnost zůstat ve svém domácím prostředí i v případě zhoršeného zdravotního stavu, kdy nemůžete zůstat doma sami třeba přes noc, nebo vám zajistí dlouhodobý dohled během dne.

## NĚCO SLADKÉHO NA ZUB ANANASOVÝ ŘEZ

Ručně vymícháme 2 vajíčka a 1 hrnek krystalového cukru. Přidáme 1 hrnek nasekaných vlašských ořechů, 2 hrnky hladké mouky, 1 prášek do pečiva a 1 plechovku ananasu krájeného na kousky (případně překrájíme na menší kousky) i se šťávou z plechovky. Nalejeme na vymazaný a moukou vysypaný plech (nebo vyložený pečicím papírem) a upečeme ve středně vyhřáté troubě.

Je to dobrota již v této fázi, ale pokud chceme něco ještě lepšího, tak smícháme 1 tvaroh, 1 máslo a asi 10dkg mletého cukru (tedy dle chuti). Natřeme na vychladlý upečený korpus. Nahoru posypeme 1 hrnkem sekaných vlašských ořechů.

Upečte výborný koláč a pozvěte rodinu. Přeji dobrou chuť!

## DOKÁZALI JSTE UDĚLAT NĚCO NOVÉHO?

V minulém vydání Zpravodaje jsem vás nabádala k tomu, abyste udělali něco, co zrovna ve zvyku nemáte. Abyste vyzkoušeli něco, co není obvykle na vašem denním pořádku.

Děkuji všem, kteří mou nabídku přijali a udělali tak něco pro sebe, vyvedli svůj každodenní život ze stereotypu.

Asi největší změnu udělala jedna z uživatelék PS, jejichž jméno nebudu zmiňovat. Této paní je 72 let. S malou dopomocí si sama zařídila vlastní počítač – notebook. Už to je pokrok, ale jí to nestačilo. I přes své zdravotní problémy šla a oběhala si zřízení připojení svého počítače na internet. Jejím původním záměrem bylo moci alespoň hrát na počítači hry, to už umí. Minulý týden si zakoupila knihu Internet pro seniory a bude se učit, jak s internetem pracovat. Dnes si již nemusí chodit do obchodu pro noviny, protože si informace všeho druhu najde na internetu. A také inspiraci ke svému druhému koníčku, jímž je vyšívání.

Slibovaná odměna (keramické auto PS DECENT Hulín, p. o. ) byla samozřejmě předána a já ještě nabízím jeden z mnoha internetových odkazů [www.svetsejor.cz](http://www.svetsejor.cz) a samozřejmě i odkaz na stránky naší pečovatelské služby [www.hulin.cz/decent](http://www.hulin.cz/decent)

Řešení osmisměrky Známky vyprávějí: sobě samému

## **UPOZORNĚNÍ PRO ZÁKAZNÍKY**

Od 1.5.2012 zahájila svoji činnost sběrna chemického čištění textilu a oděvů pro širokou veřejnost.

Sběr textilu a oděvů bude probíhat v prostorách současné prádelny DECENT Hulín, p.o. na ulici Ed. Světlíka 1197 v Hulíně.

Chemické čištění oděvů provádí spolupracující firma GATRAK CZ a.s ze Slušovic.

Provozní doba sběrný je totožná s provozní dobou prádelny, tj. v pracovní dny od 6:00 do 14:00 hodin.

## **NOVÉ KNIHY NA DPS**

Městská knihovna Hulín pro vás připravila milé překvapení a to v podobě knih, které jsou nyní v omezeném množství také umístěny v obou domech s pečovatelskou službou. Pokud rádi čtete, zajděte si knihu vybrat do společenské místnosti, nebo požádejte pečovatelku a ona knihu, dle vašeho přání, přinese k vám domů.

## **NOVÝ CENÍK PEČOVATELSKÉ SLUŽBY**

V průběhu června 2012 se ke všem uživatelům pečovatelské služby DECENT Hulín, p. o., kteří mají platnou smlouvu dostane nový ceník poskytovaných služeb.

Nový ceník s platností od 1. července 2012 byl schválen Radou města Hulína. Jeho obsah vychází ze zákona o sociálních službách č. 108/2006, vyhláška č. 505/2006 Sb.. Tento zákon určuje maximální možnou částku, kterou lze od uživatele za službu požadovat. Od 1. 1. 2012 byla zákonem tato částka navýšena zhruba o 10%, doposud jsme účtovali 85% z možné požadované, nyní budeme účtovat 86,4% se zákonem stanovené částky.

## **ZMĚNY V PERSONÁLNÍM OBSAZENÍ**

Rádi bych vás informovali o personálních změnách v našem pracovním kolektivu. Změny proběhly u pracovníků v přímé péči – u pečovatelek.

Od 1. 6. 2012 hlavní pracovní poměr – Vokounová Jaromíra, Hana Zapletalíková, Jitka Dolníčková, Jarmila Pavlová.

Dohoda o pracovní činnosti – Romana Zonová, Alena Dudíková

NIKDY! Nepouštějte do bytu pečovatelku, kterou neznáte, která vám nebyla předem představena.

## **STANDARDY KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB**

### **příručka pro uživatele – pokračování**

#### **STANDARD č. 2 - OCHRANA PRÁV OSOB**

Tím, že se zajímáte, případně již využíváte konkrétní sociální služby, neztrácíte lidská práva, svobodu ani právo rozhodovat o svém životě a řešení vaší situace. Naopak, právě poskytovatel má dodržování vašich práv při poskytování sociální služby zajistit a podporovat vás při jejich prosazování. Mimo jiné tak, že vymezí situace, kdy by k porušování vašich práv při poskytování sociální služby mohlo dojít, a rovněž způsoby, jak bude porušením předcházet, případně jak tyto situace bude řešit.

#### **STANDARD č. 3 – JEDNÁNÍ SE ZÁJEMCEM O SOCIÁLNÍ SLUŽBU**

Vy sami se svobodně rozhodujete, kterou službu využijete. Poskytovatel je povinen vám informace o své službě sdělit tak, abyste jim rozuměli a také s vámi projednat požadavky, očekávání a osobní cíle, které by vám služba mohla pomoci naplnit.

Odmítne-li vám poskytovatel poskytnout službu, o kterou žádáte, je povinen vám sdělit (na vaši žádost napsat) důvody odmítnutí a také vás informovat o jiných sociálních službách, které byste mohli využít.

#### **STANDARD č. 4 – SMLOUVA O POSKYTOVÁNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY**

Pokud se rozhodnete využít konkrétní sociální službu, poskytovatel s vámi uzavře smlouvu o poskytování sociální služby. Smlouva je dojednáváním rozsahu a průběhu služby, včetně konkrétních podmínek poskytování služby (např. co, kde, kdy, jak a za jakou cenu vám bude poskytováno).

Obsah smlouvy má vycházet z toho, co si sami přejete a potřebujete. Celé jednání o smlouvě pak musí probíhat tak, abyste všemu, co je ve smlouvě, rozuměli. Smlouva je závazný akt dvou rovnoprávných stran, který je možné v průběhu služby měnit. Neplnění smlouvy řeší občanský soud.

## VODA JE ŽIVOT

Bez vody vydrží člověk naživu přibližně pět dní. Pak zemře. Tělo dospělého člověka je tvořeno vodou asi z šedesáti procent a ve vodním prostředí probíhají všechny životně důležité pochody. Aby bylo vše v pořádku, je třeba mít vody v těle dostatek.

Jak člověk stárne, množství vody v organismu přirozeně mírně klesá. Často však také klesá pocit žízně a senioři musejí doplňovat tekutiny, i když žízeň necítí. V nedostatečně zavodněném organismu trpí zejména ledviny, krevní oběh a mozek, ale ušetřen není vlastně žádný tělesný orgán. Dochází k horšímu hojení ran a regeneraci, zhoršují se projevy přítomných onemocnění.

Nedostatek tekutin u seniora má kromě klasických znaků, jako je vyšší kožní řasa, oschlé sliznice, snížení výdeje moči či bolesti hlavy, svá specifika. Patří k nim především změny nálady, může se objevit zmatenost, roztržitost, únava až ztráta soběstačnosti.

Nejvhodnější je neperlivá voda, která je nejsnáze „stravitelná“ a nejméně zatěžuje metabolismus. Vhodné jsou také ovocné a zeleninové šťávy pro svůj obsah vitaminů, minerálů a přívod energie v podobě přírodních cukrů. Bohatým zdrojem tekutin je ovoce, především dužnaté, stejně tak dužnatá zelenina. Neopominutelným zdrojem tekutin jsou polévky (nepřesolené), mléko, bylinné čaje.

Nápoje s obsahem kofeinu a teinu, jako je káva a čaj, jsou méně vhodné, neboť vedou k vyššímu výdeji tekutin z těla, podobně jako alkohol. Sycené nápoje jsou zase často hůře stravitelné.

Zdroj: seniorcarecorner.com

## PROČ PÍT VODU Z VODOVODU

Jeden litr vody z vodovodu je zhruba 150 x levnější než 1 litr balené vody. Voda z vodovodu je zdravotně nezávadná, podléhá četnější a v některých parametrech přísnější kontrole kvality (ročně provede VaK více než 100 000 testů kvality vody, které se zaměřují na mnohem více parametrů než kontroly balené vody), o kvalitě vody ve veřejném vodovodu má právo každý spotřebitel být informován, a to v úplném rozsahu parametrů daných platnou legislativou, na rozdíl od balené vody, která má na obalu jen výběr malého počtu parametrů a někdy chybí i ty základní. Po stránce kvality je

voda z vodovodu zcela srovnatelná s balenou vodou, díky nižšímu obsahu minerálních látek méně zatěžuje naše ledviny. Je vždy čerstvá u vás doma, optimálně „uskaldněná“ v chladu a temnu ve vodovodním potrubí. Šetříte přírodu, odpadá přeprava kamiony, potřeba skladování a ekologická likvidace odpadu. Šetříte své zdraví, nenosíte těžké balíky vody – balík s 6 láhvemi váží zhruba 10 kg.

Zdroj: Vodovody a kanalizace Kroměříž, www.vak-km.cz

## ZNÁMKY VYPRÁVĚJÍ

Poštovní známka, vydaná v edici Lásky, zobrazuje srdce, Amora s lukem a napjatou tětivou jak vystřeluje šíp. Lásky – silný pozitivní citový vztah k osobám, věcem, idejím, k ... (tajenka). Má rozmanité podoby: od pohlavní k smyslové, od estetické k duševní a duchovní, od hledající vlastní uspokojení k zapomínající na sebe, obětavé a darující.

|   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | S | E | C | A  | T | E | G | E | V | A | A | K | M | N | K | V | Í |
| S | O | Š | P | E  | K | Á | Č | E | K | L | L | N | O | O | R | Ý | V |
| O | P | R | O | F  | I | L | O | L | O | G | I | E | M | L | A | Z | T |
| L | R | R | O | V  | T | S | E | T | R | S | P | B | E | Y | B | K | C |
| S | A | Č | O | L  | O | P | I | T | V | O | I | E | N | N | I | U | I |
| I | N | V | A | Z  | E | P | E | Í | I | N | Z | Z | T | O | C | M | N |
| V | I | B | Ě | Ř  | A | M | T | C | Á | Č | S | P | K | Y | E | N | T |
| U | S | Č | K | K  | O | I | A | T | E | E | U | E | A | S | M | Í | U |
| O | T | E | Á | CH | D | L | K | É | H | R | Á | Č | F | R | M | K | H |
| S | K | S | A | L  | U | Í | Š | E | Ř | T | S | Í | Ř | P | E | Ř | D |
| S | A | T | O | R  | P | É | D | O | B | O | R | E | C | D | Ů | K | Š |

### Slova k vyškrtání:

BLOK, ČERT, ČEST, DŘEP, FAKT, FILOLOGIE, HRÁČ, HUTNICTVÍ, INVAZE, KAPITOLA, KEKS, KOMBINÁT, KRABICE, KŘEPELKA, MILÍ, MOMENTKA, NEBEZPEČÍ, NYLON, PILA, PLÁČ, POLOČAS, PROFIL, PROZAIK, PRSY, PŘÍSTŘEŠÍ, RECEPT, ROZPAREK, SOPRANISTKA, SOUVISLOST, SVÍTIDLO, ŠKŮDCE, ŠPEKÁČEK, TACHOMETR, TORPÉDOBOREC, TVOR, UČITELKA, VEGETACE, VÝZKUMNÍK