

## 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  
+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  
a každou pracovní středu od 12:30 do 13:30

<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.*

## PEČOVATELSKÁ SLUŽBA



**DECENT HULÍN**  
příspěvková organizace

## ZPRAVODAJ září 2011

Projekt rozvoje pečovatelské služby v Hulíně je podporován Zlínským krajem.



## PŘI PŘÍJEZDU SANITKY

Pečovatelská služba (dále jen PS) nemá právo žádat po klientovi informace týkající se jeho zdravotního stavu, financí, ...

PS pouze poskytuje vámi sjednané služby. Pokud nám vy sami nebudete chtít sdělit tyto informace, je to jen vaše osobní rozhodnutí, které my respektujeme.

Stalo se... Pečovatelka přijela na sjednanou schůzku ke klientce. Té ale zrovna nebylo dobře, proto pečovatelka místo toho, aby prováděla běžný úklid domácnosti, volala rychlou záchrannou službu. Sanitka přijela i s lékařkou, která rázně naléhala na pečovatelku, ať jí sdělí informace o zdravotním stavu klientky a hlavně také zda je klientka na něco alergická. Pečovatelka se dostala do velmi nepříjemné situace, která mohla ohrozit stav klientky, protože požadované informace nám nikdy sděleny nebyly. Lékařka se navíc podivovala nad tím, že tyto informace nemá.

Jak jsem se již zmínila, tyto informace ani shromažďovat nebudeme. Nabízíme vám možnost sepsat tyto důležité informace a nechat je ve vaší domácnosti na viditelném a přístupném místě. Tyto údaje můžete sami následně aktualizovat. Lékař tak bude mít vždy potřebné informace a vy jistotu, že vám např. nepodá léky, na které jste alergická/ý.

Požádejte pečovatelku o předtištěnou tabulku, kterou můžete k tomuto účelu využít. Tabulka již obsahuje některá důležitá telefonní čísla.

### RECEPTÁŘ

Jak na připálený hrnec?

Do hrnce nalejte trochu čaje, přidejte lžičku soli a nechte odstát 24 hodin. Silně zašpiněné nádobí dobře vyčistíte také pomocí sody nebo kypřicího prášku – přidáte je do trochy vody v připálené nádobě, necháte půl hodiny stát.

## BLAHOPŘEJEME

v neděli 2. října 2011 oslaví paní Anežka Šipulová své  
100. narozeniny.

Za všechny pracovníky pečovatelské služby DECENT Hulín, p. o. bych chtěla paní Šipulové popřát vše nejlepší, pevné zdraví, spoustu životního optimismu a spokojenost.

K přání se připojují také obyvatelé domu s pečovatelskou službou na Nábřeží.



### CO JE TO GINKGO BILOBA?

Výtažek z listů stromu jinanu dvoulaločného patří dnes k nejvyhledávanějším účinným složkám fytofarmak (přípravků, jejichž účinek je založen na obsahu extraktů léčivých bylin).

Ginkgo je nejstarší stromovitá rostlina na Zemi. Za zemi původu se považuje dnešní Čína, kde jsou výtažky z jinanu důležitou složkou lidového léčitelství.

Hlavní oblastí jejich použití jsou především některé poruchy činnosti mozku, např. snížená schopnost soustředění, poruchy paměti, některé druhy bolestí hlavy, závratě, v poslední době začíná být využíván i příznivý vliv na periferní cévní systém.

V současné době jsou v České republice k dispozici kromě několika doplňků stravy i přípravky s obsahem jinanového extraktu registrované jako léky (např. přípravek Gingio ve formě tablet či roztoku, volně prodejné v lékárnách).

## DOMÁCÍ LÉKAŘ - PÁLENÍ ŽÁHY

**Příznaky:** palčivý pocit trvající několik minut až několik hodin po jídle. Bolest na prsou často v předklonu nebo vleže. Pálení v krku, nebo pálivá, kyselá či slaná tekutina v hrdle. Mírná bolest v nadbřišku, říhání.

**Příčiny:** vniknutí žaludeční kyseliny do jícnu. Může být vyvoláno přejedením, velkým tlakem na břicho, obezitou, kořeněnými nebo tučnými jídly, alkoholem, kávou a některými léky.

**Léčení:** z léků jsou to antacida (nedoporučují se při vysokém krevním tlaku, onemocnění srdce a ledvin). Raději vyzkoušejte tyto léčebné prostředky:

- zažívací sodu (na šálek vody 1 lžičku sody)
- snažte si nelehat 2-3 hodiny po jídle, musíte-li odpočívat, ležte na levém boku
- nejméně 1 hodinu po jídle necvičte
- nekuřte, omezte kávu a alkohol
- zvedněte si lůžko u hlavy o 10 až 15cm
- nenoste těsné oblečení, pásy
- vyhýbejte se potravinám jako jsou rajčata, citrusy, cibule, čokoláda, perlivé nápoje, černý čaj, tuky a oleje
- jezte denně 4-5 malých porcí
- vyhýbejte se lékům jako je Acylpyrin, Ibalgin, Aspirin apod.
- úlevu přinese zázvorový čaj nebo prostředky se zázvorovým kořenem, pijte čaj z fenyklu
- udržujte si optimální tělesnou váhu

### ZMĚNA ÚŘEDNÍCH HODIN SOCIÁLNÍ PRACOVNICE NA STŘEDISKU PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

Nově od září 2011 každé pracovní pondělí od 9.00 do 12.00 a každou pracovní středu od 12:30 do 13:30. Mimo tuto dobu vždy po telefonické domluvě.

## OPĚT PROCVIČME MOZEK

V prvních čtyřech následujících větách jsou ukryty názvy čtyř barev, v dalších větách najdete názvy částí lidského těla. Zjištěné slovo napište vždy do řádku za větou.

### Barvy

1. Příjemný večer náhle skončil. ....
2. Na baru dává číšník hostovi vodu. ....
3. Kromě ovce i jehně dává maso. ....
4. Každého člověka vábí láska. ....

### Části těla

5. 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 kabátky. ....
10. Je líbo kávu? .....
11. Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj. ....
12. Z tohoto podrazu bychom se měli poučit. ....

## HUMOR LÉČÍ

Při preventivní prohlídce lékař žertuje se starším pacientem: „Tak co, dědo, za holkama ještě chodíte?“  
„Jo, jen si už nevzpomenu proč!“

Přijde muž do lékárny: „Potřebuji lék proti škytavce.“  
Lékárník k němu přistoupí a ubalí mu facku.  
„Promiňte, ale tohle je nejlepší lék proti škytavce.“  
„To vám tedy děkuju, tu škytavku má naše babička.“

## **SOCIÁLNÍ ŠETŘENÍ A INDIVIDUÁLNÍ PLÁN**

V předminulém čísle jsem se vám snažila přiblížit, co je to individuální plán (dále jen IP). Nyní bych se ráda zmínila o frekvenci sepisování či hodnocení IP a také frekvenci sociálního šetření.

Při zavádění sociální služby provádí sociální pracovnice PS sociální šetření. Po sepsání smlouvy stanovuje osobní cíl klienta (jeho očekávání). Čtrnáct dní po sepsání smlouvy vás navštíví váš klíčový pracovník – pečovatka (u dovážky obědů je vaším klíčovým pracovníkem pečovatka nebo sociální pracovnice) a sepíše IP. Měsíc na to přijde znovu a spolu s vámi provede hodnocení naplňování osobního cíle. Toto provádí následně každé tři měsíce (u dovážky obědů každých šest měsíců), pokud není třeba provádět dříve, např. při rozšíření nebo omezení smlouvy.

Sociální šetření provádí sociální pracovnice. Ta provádí tři druhy sociálního šetření a to vstupní (při jednání se zájemcem o službu), pravidelné (min. 1 x za 6 měsíců) a mimořádné (např. při rozšíření služby, při změně zdravotního stavu klienta, ...).

### **ROZUMÍTE TOMU, CO VÁM ŘÍKÁME?**

Vážení klienti PS, vše, co se vám snažíme sdělovat jak už v tištěné podobě nebo jen ústně, by vám mělo být vždy jasné. Pokud něčemu nerozumíte, nebojte se nám to říct. Můžeme vám nabídnout např. veškeré naše tiskoviny tištěné velkým písmem, tištěné informace vám hlasitě přečteme za přítomnosti další osoby, zajistíme překlad do znakové řeči, informace sdělíme pomocí zesilovače zvuku, můžeme jednat za přítomnosti opatrovníka, který klienta dobře zná a umí s ním komunikovat, využijeme piktogramy (slova převedená na obrázky), na které je klient zvyklý. Jsme připraveni vám vyjít vstříc. Jen je nutné, abyste nám tento požadavek sdělili.

## **DOVÁŽKA OBĚDŮ – DŮLEŽITÁ INFORMACE**

Po sjednání pečovatelské služby dovážka obědů autem, tedy po sepsání smlouvy s PS, sestavuje klient se svým klíčovým pracovníkem individuální plán. V tomto plánu se mimo jiné stanovuje rozmezí v délce půl hodiny, ve kterém vám pečovatka/ka přiveze oběd. V tuto dobu zodpovídá pečovatka/ka za to, že vám oběd osobně předá a tím také zjistí, zda jste v pořádku.

Není to žádná novinka. Tuto povinnost po nás vyžaduje zákon o sociálních službách 108/2006 Sb., vyhláška č. 505. Respektujte, prosím, tuto povinnost. Pokud není možné, abyste oběd osobně převzali, jste např. u lékaře, na úřadech atd., oznamte pečovateli/pečovatelce den předem, že nebudete doma a také domluvte způsob předání jídelnosiče.

Berte, prosím, tuto službu jako „bonus“, který dostáváte spolu s dovážkou obědů, ne jako něco, co by vás mělo obtěžovat.

### **KDO O VÁS PEČUJE**

Pracovníci v sociálních službách – pečovatka/ky, splňují předpoklady k výkonu povolání pracovníka v sociálních službách stanovené zákonem o sociálních službách č. 108/2006 Sb., tj. způsobilost k právním úkonům, bezúhonnost, zdravotní způsobilost a odbornou způsobilost. Vykonávají mj. pečovatelskou činnost v domácnosti osoby, komplexní péči o domácnost, zajišťují sociální pomoc, poskytují pomoc při vytváření sociálních a společenských kontaktů a psychické aktivizaci, organizačně zabezpečují a komplexně koordinují pečovatelské činnosti.

O naše klienty pečují Jaromíra Vokounová, Hana Zapletalíková, Svatava Holubová, Jitka Dolníčková a Jaroslav Zábranský.