



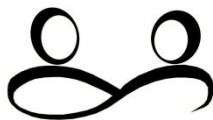
Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Zlínský kraj

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

PEČOVATELSKÁ A ODLEHČOVACÍ



DECENT HULÍN
příspěvková organizace

ZPRAVODAJ

PROSINEC 2021

Projekt rozvoje pečovatelské a odlehčovací služby v
Hulíně je finančně podporován Zlínským krajem.

Nechť je Váš domov v tomto vánočním období naplněn radostí a láskou. Přejeme Vám krásné Vánoce a nový rok plný splněných snů a nadějných cílů.

kolktiv pracovníků sociálních služeb

V závěru letošního roku jsme se zúčastnili již tradičního zdobení vánočních stromečků na náměstí v Hulíně. Letos náměstí zdobí 26 stromečků, každý z nich patří jedné místní organizaci, která si jej nazdobila a soutěžila s ostatními o titul nejhezčího hulínského stromečku roku 2021.



Náš stromeček je označený číslem 4 a je laděný do červené, bílé a stříbrné barvy, je ozdobený andělskými křídly, anděly a také srdíčky se slovy, které symbolizují naši práci. Jedná se o slova jako: pomáháme, láska, pečujeme, vlídné slovo, podpora, radost...

Nové auto

Vzhledem k tomu, že původní auto určené především pro rozvoz obědů bylo již v nevyhovujícím technickém stavu, pořídili jsme v prosinci nové auto značky Renault.



Vzdělávání pracovníků sociálních služeb

Dle zákona o sociálních službách je zaměstnavatel povinen zabezpečit pracovníkům v sociálních službách vzdělávání v rozsahu nejméně 24 hodin za kalendářní rok, kterým si obnovují, upevňují a doplňují kvalifikaci.



Nabídka školení je dnes velmi pestrá a pracovníce tak mají možnost účastnit se školení na různá témata přesně podle toho, v jaké oblasti se potřebují vzdělat. Pro příklad to může být školení zaměřené na komunikační dovednosti, prevenci syndromu vyhoření, aktivizaci klientů s demencí, vedení dokumentace či například jak zvládat emoce při práci v sociálních službách a mnoho dalších.



V září se všechny pracovníce sociálních služeb DECENT Hulín účastnily také pravidelného **školení první pomoci**. Znalost první pomoci je užitečná pro každého člověka, avšak při práci v sociálních službách je tato dovednost podstatná.

Díky školení jsme si připomněly, jak reagovat na situace, kdy se někdo ocitne v ohrožení zdraví, či dokonce života.



Vyzkoušely jsme si vhodné postupy, jak řešit různé typy zdravotních problémů, se kterými se můžeme při své práci setkat.



Jednalo se například o předlékařské ošetření zlomenin, krvácejících ran, vyzkoušely jsme si také masáž srdce na figurínách, jak postupovat v případech vdechnutí cizího předmětu a jeho uvíznutí v dýchacích cestách, jak správně uložit zraněného do zotavovací polohy apod.



Znáte pojem klíčový pracovník?

Každý uživatel naší odlehčovací i pečovatelské služby má přiděleného tzv. klíčového pracovníka. Tento pracovník se snaží co nejlépe poznat uživatele, získat co nejvíce informací o jeho potřebách a každodenních zvyklostech, poznat podrobněji, co vnímá jako důležité a co potřebuje k tomu, aby byl spokojený. Nově zjištěné informace zaznamenává do dokumentace uživatele, ke které mají přístup všechny pečovatelky, aby se s nimi mohly seznámit.

Pravidelně jedenkrát za měsíc je provedeno **hodnocení průběhu služby**, které probíhá tak, že se klíčový pracovník sejde s uživatelem a společně hodnotí spolupráci s odlehčovací či pečovatelskou službou. Klíčový pracovník zjišťuje při rozhovoru spokojenost uživatele s průběhem služby, a poté výstup z hodnocení zapíše do dokumentace.

Hodnotí se spokojenost uživatele s naplňováním potřeb, změny ve schopnostech uživatele, důležité události, jak se uživateli daří, zda je spokojený s tím, jak často jej pečovatelky navštěvují a jakou péči mu poskytují.

Díky tomuto pravidelnému hodnocení služby můžeme ihned reagovat na případné změny a je možné nastavit úkony pečovatelské či odlehčovací služby a jejich četnost podle aktuální situace (jak často bude pečovatelka uživatele navštěvovat a za jakým účelem).

Při běžné péči se u každého uživatele pečovatelky střídají. Celý tým pracovníků je na pravidelných poradách informovaný o tom, jak probíhá péče u každého uživatele a také mají všechny

pečovatelky přístup k dokumentaci, ve které je zaznamenaný průběh služby.

Vzhledem k tomu, že provozní doba pečovatelské služby je od 7,00 do 20,00 hod denně včetně víkendů a v případě odlehčovací služby od 6,00 do 20,00 hod včetně víkendů, není možné personálně zajistit, aby každého uživatele navštěvovala jen jedna pečovatelka.

Slavnost zjevení Páně

6. ledna se slaví Slavnost zjevení Páně, lidově se svátku říká **Tři králové**.

Tři králové (neboli „Mudrci z Východu“ jak o nich mluví bible)

navštívili Ježíše nedlouho po jeho narození v Betlémě.

Tři králové přinesli Ježíšovi vzácné dary, které patřily k tomu nejcennějšímu, co v tehdejším světě bylo možno darovat.



Zlato bylo považováno za nejhodnotnější kov a vyjadřovalo velikou úctu k novorozenému dítěti.

Kadidlo je pryskyřice z kmene kadidlovníku. Stoupající dým z kadidla je symbolem modliteb, které stoupají k Bohu.

Myrha je také vonná pryskyřice. Používala se mnoha způsoby – jako vůně, jako léčivá mast nebo jako utišující prostředek.

Přesný počet mudrců není v bibli uváděn, ale právě podle počtu darů je usuzováno, že mudrci byli tři. Jejich jména Kašpar, Melichar a Baltazar jsou ale věci pozdější tradice.

Zvyky a obyčeje

V kostelech se v tento den **světí tříkrálová voda, křída, kadidlo** a další předměty.

O slavnosti Zjevení Páně se na horní veřej dveří píše požehnanou křídou znamení sestávající ze tří písmen, **K+M+B+**, a **nový letopočet**. V lidovém pojetí panuje názor, že jde o iniciály svatých tří králů, Kašpara, Melichara a Baltazara.



Ve skutečnosti je to však zkratka latinského požehnaní: „**Christus mansionem benedicat**“ – neboli: „**At Kristus požehná tomuto domu**“. Trojí znamení kříže je na dveřích tohoto domu jako pečeť proti silám zla.

Tento den oficiálně končí vánoční období a nastává Masopust. V domácnostech se v tento den **uklízěl stromeček**. Rodina se

sešla, stromkem se zatopilo v krbu, připravilo se pohoštění a oficiálně se ukončily Vánoce.

Otužování

Otužování přináší nesporné výhody pro naše zdraví, ale rozhodně nedokáže zabránit tomu, abyste nikdy neonemocněli. Oproti okolí, ale otužilí lidé trpí nemocemi méně, okolní bakterie na ně nemají moc velký účinek. Pokud dojde k onemocnění, průběh nemoci je u otužilých lidí mnohem mírnější a nemoc rychleji odezní.

Proč bychom se měli otužovat?



Tento proces je dobrým bojovníkem proti bolestem zad, vysokému krevnímu tlaku či alergiím. Vedle toho, že slouží jako **dobrá forma**

prevence proti nachlazení, chřipce či angíně, působí otužování pozitivně i na lidskou psychiku.

Jaké platí zásady pro otužování a jak správně začít?

Odhodlání mám – šup do promrzlé řeky či přehrady! To by byla velká chyba, tělo je potřeba na chlad pomalu navyknout.

Dobrym začátkem může být **omývání se vlažným hadrem** či žínkou. Pokud byste se hned postavili pod ledový proud vody, mohli byste velmi lehce nachladnout a onemocnět.

Dalším krokem je **polévání se studenou vodou**, ne však déle, jak 1–2 minuty! Posledním krokem je **sprchování se studenou vodou**.

Otužování je dlouhodobý proces, ale po poctivém dodržování na sobě první pozitivní účinky poznáte již po měsíci. U otužování platí jediné heslo – vytrvalost! A nejlepší na tomto přirozeném posilování imunity je to, že zabere jen pár minut denně a vystačíte si jen s tím, co máte doma – tedy se studenou vodou.

Recepty

Přinášíme tip na rychlé malé občerstvení, které připravíte doslova za pár minut – **tortillové jednohubky**.



Tortillové placky, které jsou k jejich přípravě potřebné, jsou dnes běžně dostupné v prodejnách potravin. Je možné je používat na různé způsoby od plnění například masovou směsí se zeleninou až po zapékání s vejci. Je možné je použít ale také na přípravu jednohubek, jejichž příprava je velmi snadná a rychlá.

Placku, která má sama o sobě neutrální chuť, pomazáme oblíbenou pomazánkou, případně naskládáme oblíbené suroviny a zeleninu, smotáme pevně do ruličky a necháme ideálně pár hodin uležet v lednici. Poté nakrájíme na kolečka a servírujeme jako drobné občerstvení.

Tortillu si můžete naplnit také výbornou a zdravou **špenátovou pomazánkou**, případně si ji můžete jen tak namazat na oblíbené pečivo.

Na přípravu špenátové pomazánky potřebujeme:

100 g špenát
sůl
cibule
pepř
vejce
tvaroh
lžice Lučina
1 stroužek česnek



Špenát podusíme na nakrájené osmahlé cibulce a přidáme k němu vejce. Odstavíme a necháme vychladnout.

Tvaroh smícháme s lučinou a dochutíme solí a pepřem. Ze špenátu slijeme přebytečnou vodu (pokud nám nějaká vznikla během dušení) a přidáme do směsi.

Nakonec přidáme prolisovaný česnek a eventuálně ještě dochutíme solí nebo pepřem.

Pranostiky

Pranostika je předpověď týkající se určitých dnů či období, obzvláště ve vztahu k zemědělství a počasí. V širším významu patří mezi pranostiky také různá rčení týkající se hospodářství.

Slovo pranostika vychází z řeckého prognósis „předpověď“ a v Česku bylo zmíněno již Matoušem Benešovským v roce 1587, který namísto tohoto cizího slova navrhuje slovo předvědění.

Dříve lidé přikládali pranostikám velkou váhu a opravdu podle nich řídili svůj život.

Připomeňme si některé pranostiky, které se vztahují k aktuální roční době:

Prosinec naleje a leden zavěje.

Prýští-li ještě v prosinci bříza, nemívá zima mnoho síly.

V lednu mráz - těší nás; v lednu voda - věčná škoda.

Leden jasný, roček krásný.

Když roste tráva v lednu, roste špatně v červnu.

Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.

Co leden sněhem popráší, to únor s vichrem odnáší.

V lednu moc sněhu, v červnu moc sena.

Únorová voda - pro pole škoda.

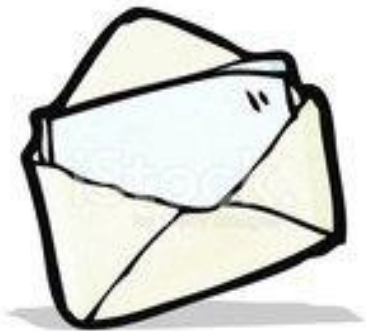
Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.

V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.

Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.

Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky

Když únor vodu spustí, ledem ji březen zahustí.



Máte dobrý recept, nápad na článek, chcete někomu poblahopřát k jubileu nebo nám sdělit něco jiného? Budeme moc rádi, když nám přispějete do dalšího vydání Zpravodaje. Svůj podnět můžete předat pracovním pečovatelské či odlehčovací služby nebo vhodit do schránky, která je umístěna vedle kanceláře sociální pracovníce na adrese Nábřeží 1314.

KONTAKTY

Ředitelství

Jiřina Štěpánková - ředitelka

Ed. Světlíka 1197, 768 24 Hulín

tel.: 731 481 746, 573 350 171, 573 352 930

email: reditelstvi@decenthulin.cz

web: www.decent.hys.cz

Středisko sociálních služeb

Nábřeží 1314, 768 24 Hulín

tel.: 573 352 555

vedoucí sociálních služeb

Alena Matulová - tel.: 737 018 289

email: pecovatelskasluzba@decenthulin.cz

sociální pracovnice

Pavčina Janečková, DiS. – tel.: 703 848 785

email: socialni@decenthulin.cz

Provozní doba terénní pečovatelské služby

Po – Ne, včetně svátků 7:00 – 20:00

Provozní doba terénní odlehčovací služby

Po – Ne včetně svátků 6:00 – 20:00

Úřední hodiny na DPS Nábřeží 1314 v Hulíně

každé pracovní pondělí od 8:00 do 12:00 hodin

každou pracovní středu od 12:00 do 13:00 hodin

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. Sdělte nám své názory, a to buď osobně nebo písemně do schránky na DPS Nábřeží 1314, nebo přes naše internetové stránky.

Zpravodaj sociálních služeb DECENT Hulín, p. o. připravila Pavčina Janečková