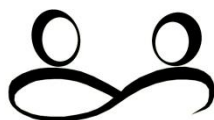


SOCIÁLNÍ SLUŽBY

PEČOVATELSKÁ A ODLEHČOVACÍ



DECENT HULÍN
příspěvková organizace

ZPRAVODAJ

BŘEZEN 2022

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

Dnes vám přinášíme malé ohlédnutí za našimi službami v minulém roce.

Pečovatelská služba

V roce 2021 byla tato služba poskytována terénní i ambulantní formou uživatelům města Hulína a v jeho místních částech Záhlinice a Chrástřany, dále v obcích Pravčice a Břest. Pečovatelská služba je poskytována uživatelům, kteří se nacházejí v nepříznivé sociální situaci, mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického či zdravotního postižení.

Pečovatelská služba byla v roce 2021 poskytnuta celkem **56 uživatelům (12 mužům a 44 ženám)**, v tomto roce bylo uzavřeno 14 nových smluv.

Průměrný věk uživatelů pečovatelské služby v roce **2021** byl **80,3 let**, Z hlediska věku tvoří největší skupinu uživatelé nad **80 let (41 uživatelů)**. Druhou nejpočetnější skupinou byli uživatelé mezi **65-79 lety (11 uživatelů)**. Nejméně početnou skupinu tvořili uživatelé ve věku od **27-64 let (4 uživatelé)**.

Nejvíce využívaným úkonem ze základních činností pečovatelské služby byla **Dovážka nebo donáška oběda** – tento úkon byl poskytnut celkem 3799x.



Druhým nejvyužívanějším úkonem byla **Pomoc při úkonech osobní hygieny**. Tento úkon byl poskytnut v roce 2021 2730x a

pečovatelky tímto úkonem strávily 1094,61 hod.

Třetím nejvyužívanějším úkonem byl **Běžný úklid a údržba domácnosti**, který byl poskytnut 1438x a trval 535,18 hod.

Odlehčovací služba

Posláním terénní odlehčovací služby je poskytnutí potřebné pomoci a podpory lidem se sníženou soběstačností a sebeobsluhou, o které je pečováno v domácím prostředí, a to tím, že poskytovatel převezme na určitý čas péči o jejich základní životní potřeby. Rodinným pečujícím je tak vytvořen prostor na potřebný odpočinek, vyřízení osobních záležitostí a intenzivnější prožívání vlastního osobního života s vědomím, že je o jejich blízké postaráno. Dochází i k zamezení sociální izolace jak pečující osoby, tak i osoby, o kterou je pečováno.

Odlehčovací službu poskytujeme terénní formou v domácnostech uživatelů v Hulíně, v Záhlinicích, Chrástanech, Pravčicích, Břestě, Skašticích, Žalkovicích, Záříčí, Kyselovicích a Chropyni.

V roce 2021 byla služba poskytnuta **26 uživatelům (8 mužům, 18 ženám)**. Uzavřeno bylo 18 nových smluv.

Průměrný věk uživatelů odlehčovací služby byl v roce 2021 **80 let**. Nejpočetnější věkovou kategorií je kategorie uživatelů **nad 80 let (17 uživatelů)**, druhou nejpočetnější skupinou byli uživatelé mezi **65 – 79 lety (7 uživatelů)** a nejméně početnou skupinu tvořili uživatelé ve věku **27 – 64 let (2 uživatelé)**.

Nejvyužívanějším úkonem ze základních činností odlehčovací služby byla **Pomoc při úkonech osobní hygieny**. Tento úkon byl v průběhu roku 2021 poskytnut 2729x a pracovníce tímto úkonem strávily 981,16 hodin.



Druhým nejvyužívanějším úkonem byla **Pomoc a podpora při podávání jídla a pití** – úkon byl využit 1587x a trval celkem 555,34 hodin.

Třetím nejvíce využitým úkonem odlehčovací služby byl úkon **Nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností**. Tento úkon byl využit našimi uživateli v roce 2021 1152x a pečovatelky strávily u uživatelů při tomto úkonu 661 hodin. Před zahájením poskytování odlehčovací služby sociální pracovníce zjišťuje, jaké má či měl uživatel zájmy, záliby, koníčky, jaké má či měl životní zvyklosti, které činnosti rád prováděl či provádí atd. Naši uživatelé v rámci tohoto úkonu často využívají doprovod pečovatelek při procházkách venku, trénink paměti a orientace v čase povídáním o aktuálním dění ve společnosti nebo o ročním období a jiných tématech, pracovníce mohou využívat také práci se vzpomínkami - při trávení času nad vzpomínkami se používají např. osobní předměty a fotografie uživatelů, další dobové předměty pojící se k určitému tématu. Tento úkon se přizpůsobuje každému uživateli přesně dle jeho potřeb na míru, aby mohl své schopnosti a dovednosti udržovat či rozvíjet.

Terapeutická panenka

Pracovnice pečovatelské a odlehčovací služby mohou využívat při práci s uživateli terapeutickou panenku. Její využití má však určitá specifika. O jejím použití sepsala článek naše pečovatelka Barbora Dudová.

Terapeutické panenky mají uplatnění především v reminiscenční terapii, při které se pracuje se vzpomínkami na období, kdy se uživatel cítil potřebný a užitečný (péče o dítě – rodičovství, zaměstnání, volnočasové aktivity, apod.). V naší pečovatelské i odlehčovací službě se panenka nosí k uživatelům,



kteří žijí doma sami, nebo v době kdy je rodina v zaměstnání, či bydlí na druhém konci republiky a uživatel nemá kontakt se svými blízkými. Panenka může být také uplatněna v rámci konceptu bazální stimulace, smyslové terapie a dalších

aktivizačních činností, které může uživatel využít při spolupráci s pečovatelkou.

Práce s terapeutickou panenkou

Tato práce musí být řádně promyšlená a naplánovaná, má své zásady, které je nutno dodržovat. Uživateli je dána možnost

volby, zda bude panenku využívat, či nikoli. Nikdy nesmí být personálem vnucována. Pokud se pečovatelka rozhodne panenku někomu z uživatelů nabídnout, je zapotřebí si nejdříve ověřit, zda daný člověk v životě neprožil nějakou těžkou, či traumatickou situaci, kterou by mu mohla panenka připomenout. Panenku si uživatel může pojmenovat sám, aby byla snadnější komunikace. Z praxe máme zkušenost, že uživatel jí dá jméno, které se vyskytuje u něj v rodině, nebo jí pojmenuje po pečovatelce, která panenku přinese. Panenka se nesmí zásadně odnášet bez vědomí uživatele, aby se zbytečně nevylekal a nepominul tak smysl celé terapie. Je vhodné, aby byla panenka uživateli vždy na blízku, čímž se zabrání pocitu úzkosti a stesku. U nekomunikujících uživatelů může panenka posloužit k tomu, aby uživatel ukázal, která místa na těle jsou pro něj citlivá, kde to bolí a kde jsou mu příjemné, či nepříjemné doteky.



Uživatel si může panenku učesat, převléci do jiného oblečení, či jen tak si s ní povídat a hladit ji. Panenka je vyrobena z šetrných materiálů, použité textilie jsou měkké a příjemné na dotek a tím pozitivně stimulují smyslové orgány uživatelů.

U uživatelů se stařeckou demencí, nebo Alzheimerovou chorobou je naprosto v pořádku, pokud terapeutickou panenku považují za skutečné dítě, s čímž se v praxi setkáváme nejčastěji.

Terapeutická panenka přináší radost, navazuje pocit větší užitečnosti při péči o ni, navozuje celkovou spokojenost a odvádí pozornost od nežádoucích negativních emocí.

(Zdroj: <https://lidoll.cz/terapeuticke-panenky-pro-seniory/>
<https://aposbrno.cz/>)



Velikonoční zajímavosti ze světa

Velikonoce patří k největším svátkům v roce a oslavuje je téměř celý svět. V Brazílii třeba tlučou do panenek a ve Švédsku se zas převlékají za čarodějky.

Zanedlouho budeme oslavovat Velikonoce – nejvýznamnější den křesťanského kalendáře. O Velikonocích se slaví vzkříšení Ježíše Krista. Křesťané věří, že Ježíš byl vzkříšen z mrtvých tři dny po jeho ukřižování. Mnozí dodržují 40 dnů před Velikonocemi půst, ve kterém se nekonají svatby či velké oslavy. Tato doba je známa jako masopust a každý by si v ní měl odepřít něco, co má rád. Jak ale Velikonoce vnímají ve světě? Ne všude se totiž šupe pomlázkami a zdobí velikonoční vejce. Pojdte se s námi podívat na velikonoční kuriozity ze světa!



- Víte, kde se v Česku vzala tradice pomlázky? Podle pranostik je vrba (ze které jsou pomlázky vyrobeny) prvním stromem, který na jaře rozkvétá, takže větve mají přenášet vitalitu a plodnost stromu na ženy.
- Na Slovensku či v Maďarsku se o Velikonocích mají ženy polévat studenou vodou, parfémý nebo kolínskou a žádat o vejce nebo také polibek. Důvodem je, že lidé v minulosti věřili, že voda má očistné, ozdravné a plodné účinky.
- Nejvyšší čokoládové velikonoční vejce bylo vyrobeno v Itálii v roce 2011. Tyčilo se do výšky 34 metrů a vážilo více než 7 tun!
- V Bulharsku na oslavu Velikonoc probíhají „vaječné boje“. Ten, kdo ze hry vyjde s neporušeným vejcem, je vítězem a předpokládá se, že v nejbližším roce bude nejúspěšnějším členem rodiny.
- Velikonoční ostrov nemá nic společného z Velikonocemi. Své pojmenování dostal proto, že byl



objeven na Velikonoční neděli roku 1722. Jeho místní název je „Rapa nui“, což je v překladu „Velká země“.

- Babyloňané a Egypťané si barevná vejce, obvykle červená, vyměňovali mezi sebou jako dárek na počest jara. Řekové a Římané přijali jejich zvyky, pouze rozšiřovali paletu barev vajec.
- V Brazílii si lidé na Velikonoce vyrábějí panenky ze slámy, které reprezentují Jidáše (apoštol známý pro zradu Krista). Ty pak zavěšuje na ulici a kolemjdoucí do nich bijí. Politici zapojení do aktuálních skandálů se mnohdy „stávají Jidášem“ a lidé si ulevují od vzteku tím, že si do panenek s jejich podobiznou udeří.
- V Česku nesmí na velikonočním stole chybět tradiční velikonoční beránek.



- Ve středověké Evropě byla v průběhu postní doby konzumace vajec zakázána. To zapříčinilo, že v období Velikonoc, tedy po půstu, byly vejce velmi populární.
- Pokud prý podle starověkých tradic na Velikonoce najdete vejce s dvojitým žloutkem, znamená to štěstí.

- Na Velikonoce se děti ve Švédsku oblékají jako velikonoční čarodějnice s dlouhými sukněmi, barevnými šátky a malovanými červenými tvářemi a ve svých čtvrtích měst chodí po domech a nabízejí své kresby v naději, že dostanou sladkosti.

(Zdroj: <https://itesco.cz/hello/clanek/velikonocni-zajimavosti-ze-sveta/27072/>)

Velikonoční jidáše



Jidáše jsou tradiční **velikonoční pečivo**, které by se podle pověry mělo jíst na zelený čtvrtek před svítáním. Dle tradice pomáhají upevnit naše zdraví. Péct bychom je měly večer na škaredou středu, kdy se Jidáš oběsil.

A právě provaz, na kterém se **Jidáš oběsil**, mají jidášky symbolizovat. Pečou se tedy stočené do různých tvarů jako provaz. Dle některých zdrojů se **jidáše** připravují až ve čtvrtek. Jsou z kynutého těsta, které není moc sladké. Po upečení se ještě potírají medem.

Jidáše mají tužší a hutnější konzistenci, nečekejte tedy žádný nadýchaný obláček. I přesto jsou ale chuťově naprosto úžasné. S použitím smetany budou krásně jemňoučké, ale nic nezkazíte, když použijete mléko.

Nelekejte se, když vám těsto nebude kynout podle vašich představ. Tím, jak jsou **jidášky** hutnější, tak i těsto kyne déle, než je běžné.

RECEPT NA JIDÁŠE

Suroviny:

250g hladké mouky
250g polohrubé mouky
200ml vlažné smetany
(dá se nahradit mlékem)
125g změkklého másla
3ks žloutky pokojové
teploty
70g třtinového cukru
kůra z 1 citronu
vanilkový cukr
droždí



špetka soli

máslo, med a rum na potřeni

Příprava těsta

Začněte tím, že si **připravíte kvásek**. Droždí rozdrobte do misky, přidejte dvě lžíce vlažné smetany, lžíci cukru a mouky, rozmíchejte, přikryjte a dejte na teplé místo vzejít.

Než vám vzejde kvásek, vyšlehejte žloutky s máslem (stejně teploty) a cukrem do pěny, zašlehejte i citronovou kůru a vyškrábaná semínka z vanilkového lusku. Pokud máte malý ten lusk, dejte semínka klidně z celého.

Ke žloutkové pění nasypete prosátou mouku, jednu i druhou a přidejte vzešlý kvásek. Nakonec přilijte zbylou vlažnou smetanu a vypracujte hladké, vláčné těsto, které se nebude lepit. Udělejte bochánek, který v míse poprašte moukou, přikryjte mísu utěrkou a dejte na teplé místo nakynout.

Až vám těsto nakyne, rozdělte jej na několik částí. Pokud chcete menší jidášky, rozdělte těsto na 20 až 25 menších kousků.



Z každého kousku těsta vyválejte dlouhou nudli (o průměru 0,7 – 1 cm), kterou stáčejte podle libosti. Pokud chcete kulaté **jidáše**, stáčejte těsto od kraje k druhému

konci a konec pak vložte pod stočené kolečko. Jestliže chcete

mít vrut, postupujte stejně, jako když pečete copánek nebo vánočku ze dvou pramínků. Aby vzniklo „esko“, stáčejte každý konec nudle ke středu, ale protilehle. A pokud si přejete preclíčkový tvar, stáčejte konce k sobě do středu.

Troubu předehejte na 180°C. **Vytvarované jidášky** nechte na plechu ještě alespoň půl hodinky kynout, a poté je dejte do vyhřáté trouby a pečte cca 15 – 20 min, dokud nezezlátnou.

Dokončení

Změklé máslo smíchejte s medem a rumem a ještě **horké jidáše** tím potřete. Až to zaschne, tak je pocukrujte mletým cukrem.

Jidáše můžete jíst jen tak, anebo namazat máslem, marmeládou, čokoládou či ještě medem. Nejlepší jsou hned čerstvé, ale takové dva dny vám vydrží (tedy pokud se vám je podaří hned nesníst).

Dobrou chuť a **krásné Velikonoce** ♥

(Zdroj: <https://zenysro.cz/blogy/recepty/jidase-2/>)

Jarní pranostiky

Časně bouřky z jara - vlhký rok před náma.

Čím dříve z jara hřmí, tím se země stane úrodnější.

Jak prvně zahřmí, fialka víc nevoní.

Jarní déšť je pro rostliny, podzimní pro prameny.

Jarní déšť slouží, podzimní souží.

Jaro krásné všem tvorům spásné.

Jaro nám otcem i máti, kdo nezasíl, nebude mu zráti.

Jaro všem otec i máti, hladí a káže pracovati.

Je-li večer silná rosa, zrána zpívá dobře kosa.

Kukačka dříve nezakuká, dokud se nenažere zeleného ovsa.

*Na jaře tři dny déšť - tři hodiny bláto, na podzim tři hodiny déšť
- tři dny bláto.*

Omrznou-li kopřivy, omrznou i brambory.

Po prvním zahřmění fialky přestanou vonět.

Pozdě do země - málo na sýpku.

Právě na jaře myslí na zimu.

(Zdroj: <https://vapekus.webnode.cz/news/jarni-pranostiky/>)

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