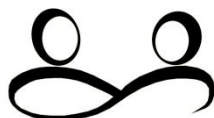


# **SOCIÁLNÍ SLUŽBY** **PEČOVATELSKÁ A ODLEHČOVACÍ**



**DECENT HULÍN**  
příspěvková organizace

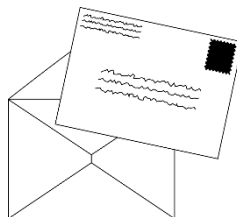
**ZPRAVODAJ**

**BŘEZEN 2023**

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

V úvodu zpravodaje přinášíme dvě milá poděkování, která nám v poslední době přišla. Velmi si vážíme slov uznání práce našich pracovníků.

Elektronickou poštou nám přišel následující dopis:



*Dobrý den,*

*s končícím rokem se téměř všichni ohlížíme a hodnotíme svou činnost za právě uplynulé období. Vzájemně si přejeme všechno nejlepší a mimo jiné také i zdraví. Když nám však to zdravíčko dobře neslouží ať už je to věkem, nemocí nebo úrazem obracíme se na pečovatelskou nebo odlehčovací (dále již jen pečovatelskou) službu, která pomáhá lidem zvládnout jejich hendikepy.*

*Z výše uvedeného (věk, nemoc, úraz) je celkem jasné, že požadavky klientů jsou velmi různorodé. Jedná se o práci s lidmi. Zde je značně obtížné vzhledem k různým zdravotním znevýhodnění nějaké zaškolení. Rovněž přesuny jsou stejně jako aktuální zdravotní stav většinou těžko odhadnutelné a nevyzpytatelné. Každé dopravní omezení naruší dojezdové časy na péči ke klientům.*

***Proto je třeba vzájemný respekt, ohleduplnost a tolerance k zachování důstojnosti obou zúčastněných stran (klienta i pečovatelky).*** *Tímto chci poděkovat pracovníkům pečovatelské služby za jejich práci a popřát v novém roce mnoho osobních i profesních úspěchů.*

*Závěrem si dovoluji připomenout.*

*Tato práce je potřebná, protože léta nám přibývají všem, různých nevyzpytatelných nemocí je poslední dobou hodně a nové přibývají.*

*Na úraz at vlastní vinou nebo přičiněním někoho jiné stačí často chvilka nepozornosti.*

*Kdo nám pomůže v dnešním uspěchané době? Alespoň chvilku se ztišme zauvažujme. Kdo?*

*Budme rádi, že v našem městě tato služba funguje, neboť zítra ji může potřebovat kdokoliv z občanů našeho města a přilehlých obcí. Ještě jednou díky všem, kteří se podílení na zajištění chodu této pečovatelské služby.*

*S pozdravem*

*Jiří Kolenčík  
klient odlehčovací služby*

Druhé poděkování směřované naší službě vyšlo v Hulíňanu.

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala všem skvělým pečovatelkám z Pečovatelské služby Decent Hulín, které po celou dobu s láskou pečovaly o moji maminku, zvláště v posledních chvílích, kdy už byla upoutána na lůžko.

Tehdy jsem si naplno uvědomila, jaký potenciál v sobě máte a co všechno dokážete.

Jak tuhle nesmírně psychicky a fyzicky obtížnou práci s naprostým přehledem a lehkostí zvládáte.

**Děkuji vám** z celého srdce za všechno, co jste pro moji maminku i pro mne udělaly.

*Blanka Říhová, dcera paní Emilie Spisarové*

## Školení pracovníků sociálních služeb

V měsíci březnu absolvovaly pracovnice sociálních služeb školení s fyzioterapeutkou. Protože je péče o uživatele často velmi fyzicky náročná, je nutné, aby pracovnice pečovatelské a odlehčovací služby dbaly na ochranu svého zdraví při manipulaci s uživateli. Přinášíme vám článek, který k tomuto školení sepsala paní pečovatelka Barbora Dudová.



### Školení pracovníků: Aby záda nebolela

Každý pracovník v sociálních službách musí dle zákona 108/2006 sb. o sociálních službách absolvovat další vzdělávání, nejméně 24 hodin za kalendářní rok, kterým si obnovuje, upevňuje a doplňuje kvalifikaci.

V současné době jsou pro pracovníky v sociálních službách stále nové výzvy a s tím přichází i nové požadavky. K tomu, aby mohly být naše služby poskytnuty co nejkvalitněji, je potřeba se starat o vlastní pohybový aparát, ale také vědět, jakým způsobem správně s uživatelem manipulovat, aby nedošlo k přetížení, nebo poranění pečovatelky či uživatele. Celý kolektiv pečovatelské a odlehčovací služby se zúčastnil

kurzu „Aby záda nebolela“ s praktickým nácvikem.

Cílem tohoto vzdělávacího kurzu, který vedla paní Lenka Kozlová byl nejen praktický nácvik manipulace s uživatelem. Základem nácviku bylo uvědomit si správné držení těla, což je zásadou zdravých zad. Po nácviku držení těla jsme si vyzkoušely přenášet váhu těla, pohupováním ze strany na stranu. Každá z nás je jinak vysoká a ke správné manipulaci s uživatelem je potřeba přistupovat i s dobře nastavenou výškou



polohovací postele, aby byl efekt manipulace co nejkomfortnější.

Tento vzdělávací kurz nám byl všem obrovským přínosem, následující den jsme již nové poznatky aplikovaly v terénu - přesun uživatele z lůžka na vozík za pomoci klasického bavlněného prostěradla. Osvojení různých metod týkající se manipulace s uživatelem jsou nezbytné, protože jen tak se vyvarujeme chybným postupům a následnému možnému poranění.

Barbora Dudová

## Nový program pro evidenci péče sociálních služeb

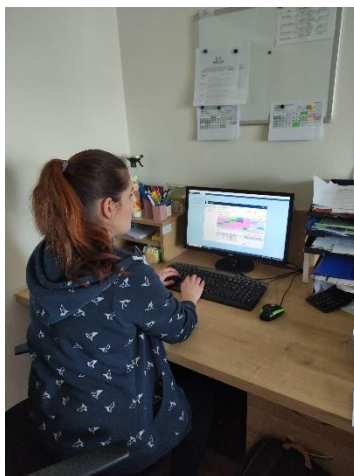


Protože se snažíme stále zdokonalovat nejen poskytování péče přímo u

uživatelů, ale také technické vybavení, které je pro chod služby v dnešní době nezbytné, začali jsme od měsíce ledna 2023 využívat nový program CYGNUS 2 pro evidenci péče u uživatelů. Uživatelé pečovatelské i odlehčovací služby to jistě zaznamenali, protože pracovníce začaly pro evidenci času stráveného péčí u uživatele používat nové papírové archy s kódy. Všechny pracovníce byly zaškoleny a naučily se s novým programem pracovat.

Změna nastala také u uživatelů, kteří platí vyúčtování bezhotovostně, protože těm je na email (pokud jej nahlásili) zasíláno vyúčtování elektronicky nově také s QR kódem pro rychlou platbu pro ty, kteří používají mobilní bankovníctví.

Program CYGNUS 2 využíváme třetí měsíc a hodnotíme jej velmi kladně, protože nám usnadňuje řádné zaznamenávání péče o naše uživatele, což tvoří také podstatnou část pracovní doby pracovníků sociálních služeb.



## Prodloužení provozní doby odlehčovací služby

Od ledna 2023 došlo k prodloužení provozní doby odlehčovací služby. Službu je nyní možné poskytovat denně od 6 do 22 hodin včetně víkendů a státních svátků.

Díky prodloužení provozní doby může nyní služba lépe plnit svůj účel, tedy umožnit pečujícím osobám trávení svého volného času tím, že pracovnice odlehčovací služby převezme péči o uživatele.

## Svatý týden před Velikonocemi

Proč se předvelikonočnímu týdnu říká pašijový, kdy přesně začíná a končí a od čeho se vlastně odvodilo pojmenování jeho jednotlivých dnů?



Pokud jde o dny, které patří do předvelikonočního pašijového týdne, mnoho lidí v tom nemá úplně jasno. Jak to přesně je

podle České biskupské konference? Svátý týden začíná Květnou nedělí, která se slaví týden před Velikonocemi a letos vychází na 2. dubna 2023. Pašijový týden pak končí tzv. velikonoční vigilií. Tak se říká noci ze soboty na velikonoční

neděli, tedy noci, kdy vstal Ježíš Kristus z mrtvých.

Celý pašijový týden vděčí za své pojmenování pašijím, což jsou biblická vyprávění, kterými si lidé připomínají utrpení Ježíše Krista. Pojem pašije je odvozen z latinského passio, což znamená právě utrpení.

### A co symbolizují jednotlivé dny?

**Květná neděle** byla celá ve znamení svěcení kočiček, které měly podle lidové tradice ochrannou moc. A neobyčejné schopnosti mají prý také lidé, kteří se právě v tento den narodili.



**Modré pondělí** je pojmenované podle německého "blau". To kromě modré barvy, do které se v tento den zdobily kostely, znamená také "neschopný práce". V tento den tak bylo lidem podle tradice zakázáno vykonávat jakoukoliv práci.



**Šedivé úterý** získalo své pojmenování zřejmě podle toho, že hospodyně v tento den vymetaly pavučiny. Dále se bílilo a myla se okna. Tomuto dni se říkalo také **Žluté úterý**, asi podle slunečního světla, které se po úklidu opět dostalo dovnitř.

**Škaredá středa** symbolizuje den, kdy Jidáš zradil Ježíše a před tím se prý na něj škaredil. V domácnostech se uklízelo a hlavní bylo vymetání komínů. Odtud také pochází další lidový název: Sazometná středa.

**Zelený čtvrtek** byl dnem odpuštění. Rodiny se modlily a všichni se omyli rosou, která bránila nemocem. Také se sel len a hrách, protože vše, co se v tento den zaseto, dobře prospívalo.

**Velký pátek** připomíná utrpení Ježíše Krista, který byl v tento den odsouzen, ukřižován a pohřben. V Erbenově Kytici se vypráví, že se v tento magický den otevírají poklady.

**Bílá sobota** byla ve znamení smutku u Ježíšova hrobu. Večer a v noci pak nastávají oslavy Kristova vzkříšení.

(Zdroj: [https://prozeny.blesk.cz/barevne-dny-velikonoce?utm\\_source=prozeny.blesk.cz&utm\\_medium=copy](https://prozeny.blesk.cz/barevne-dny-velikonoce?utm_source=prozeny.blesk.cz&utm_medium=copy))

## Jarní očista - detox

### Co vlastně detox těla znamená?

Detox je jednoduše řečeno očista organismu od škodlivých látek. Otázka číslo jedna by tedy měla znít, **kde se v našem těle ty škodliviny berou?**



**Do těla se nám (hlavně skrze potraviny) mohou dostat pesticidy nebo plísně**, a to nemluvíme o zvýrazňovačích chuti a barvivech, které na nás v dnešní době číhají všude možně. Svůj podíl viny nese i **kosmetika, znečištěné ovzduší** nebo třeba plasty s ftaláty a bisfenolem.

Při tzv. „očistě organismu“ ale většina lidí myslí spíše **škodlivé látky, které zbytečně zatěžují naše střeva a játra**. A ty si s nimi pak musí složitě vyřikávat účty. Možná je tedy lepší otázkou, co všechno budeme považovat za toxin.

I když má lidský organismus **přirozenou schopnost se sám čistit** a zbavovat škodlivin, **je dobré mu s prací občas pomoci**. Třeba tím, že se budete o své vnitřnosti starat jako o miminka.

A to pravidelně! Vyhýbat bychom se měli **přemíře alkoholu, cigaretám, kofeinu, zbytečnému užívání léků a návykovým látkám**. Lví podíl na správném odbourávání těchto škodlivých látek mají játra.

Játra jsou čističkou těla. Všechno, co do jater přijde, musí projít přísnou kontrolou. **Zpracovávají všechny živiny a vitamíny, ale právě i škodliviny**, jako je alkohol nebo cukr. A jak jistě tušíte, tihle dva jim dávají docela zabrat. Mimo to v játrech vzniká žluč, která pak pomáhá zpracovávat **smažená a tučná jídla**.



Pro jarní očistu zkuste dodržovat následující:

- dostatek kvalitního spánku,
- dodržovat dostatečný pitný režim (ideálně přibližně 2 litry tekutin denně),
- omezte cukr, umělá sladidla, smažená a tučná jídla
- dopřejte si více ovoce, zeleniny, ořechů,
- začněte využívat bylinky – kopřiva, pažitka, medvědí česnek apod.,
- nezapomeňte na detox také od negativních lidí, protože kromě fyzického zdraví bychom neměli zapomínat ani na to duševní.

(Zdroj: <https://www.svetplodu.cz/clanek/340/jarni-detox-organismu/>)

## Jsou vejce zdraví prospěšná?

Vejce jsou typickým jarním symbolem a často se doma po Velikonocích vyskytují ve velkém množství.

Někdy se vedou spory o tom, zda jsou vejce zdraví prospěšná nebo ne. Jak to tedy s nimi doopravdy je?

V dávných dobách byly vejce považovány za potravinu, která má tajemnou energii a naši předci využívali vejce jako lék na nejrůznější nemoci. Nyní však nějakou dobu byla vejce kvůli obsahu cholesterolu spíše nepřítelem. A jak je to teď?

### **Vejce hladinu cholesterolu nezvyšují!**

Poměrně nedávno se uvádělo, že v jednom žloutku je obsaženo tolik cholesterolu, kolik by se mělo sníst za celý den. Pokrok

vědců však ukázal, že cholesterol obsažený v potravě u většiny lidí cholesterol nezvyšuje. I

**větší spotřeba vajec ovlivňuje naši hladinu cholesterolu jen u každého čtvrtého**

**člověka.** Další studie ukázala, že z hlediska výskytu srdečních



infarktů a cévních mozkových příhod jedno vejce denně neškodí.

### **Výživová hodnota vajec**

Z výživového hlediska jsou vejce velmi zdravá a prospěšná, obsahují kvalitní bílkoviny a tuky bohaté na nenasycené mastné kyseliny. Dále vejce obsahují vitamíny A, D, K, E a vitamíny skupiny B. Z minerálů je to pak železo, vápník, hořčík nebo fosfor. Vejce sice obsahují tolik diskutovaný cholesterol, ale zároveň obsahují fosfolipidy, které působí jako prevence kardiovaskulárních onemocnění. Fosfolipidy můžete také užívat navíc samostatně jako doplněk stravy, protože odbourávají nejen cholesterol, ale jsou dobré i na mozek. Tento doplněk stravy najdete pod obchodním názvem Lecitin.

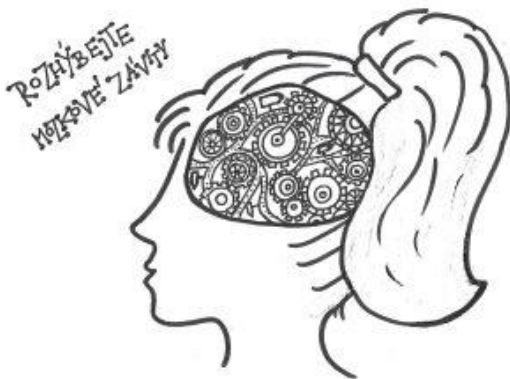


(Zdroj: <https://www.plnezdravi.cz/jsou-vejce-zdravi-prospesna-nebo-ne/>)

## Hádanky

Potrénujte si s námi své mozkové závity s hádankami.

1. Patří ti to, ale tvoji přátelé to používají víc než ty. Víš, co to je?
2. Mám města, ale ne domy. Mám hory, ale ne stromy. Mám řeky, ale ne ryby. Kdo jsem?
3. Můžeš mne uchopit svou levou rukou. Pravou to ale nikdy nedokážeš. Kdo jsem?
4. Máš-li mne v kapse, nemůžeš tam mít nic jiného. Kdo jsem?
5. Když mne ubíráte, rostu. Když mi přidáváte, zmenšuji se. Kdo jsem?



Řešení:

1. Tvoje jméno
2. Mapa
3. Tvoje pravá ruka
4. Díra
5. Jáma

**Děti ze školní družiny vyrobily pro uživatele sociálních služeb krásná velikonoční přáníčka.**



## 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.decenthulin.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** – 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 – 22:00

### **Úřední hodiny na adrese 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 před kanceláří na adrese Nábřeží 1314, nebo přes naše internetové stránky.*

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