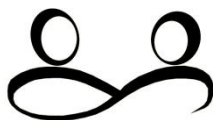


# **SOCIÁLNÍ SLUŽBY** **PEČOVATELSKÁ A ODLEHČOVACÍ**



**DECENT HULÍN**  
příspěvková organizace

**ZPRAVODAJ**

**ZÁŘÍ 2023**

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



## Běžné nákupy a pochůzky

Přiblížíme si tyto úkony, které poskytujeme v rámci pečovatelské služby.



Pokud to stav uživatele dovoluje, doprovází jej pracovnice na **nákup** a pomáhá mu s těmi činnostmi, které sám nezvládá. Pečovatelka v takovém případě například nosí tašku, podává věci z vyšších či naopak nižších příček regálu, čte uživateli cenovky či datum spotřeby, pomáhá vyskládat nákup u pokladny a následně jej uložit do tašky apod. Pokud uživateli jeho zdravotní stav nedovoluje se nákupu osobně účastnit, předá pracovníci nákupní seznam, případně jej pracovníci nadiktuje a předá jí nákupní tašku a předpokládaný finanční obnos. Pracovnice si s uživatelem nákupní seznam vždy projde a upřesní si jednotlivé položky a požadované množství. Pracovnice nákup provede v nejbližší prodejně, případně

v obchodě, kde je uživatel zvyklý nakupovat a nákup přinese do domácnosti. Pokud uživatel nezvládne nakoupené věci uklidit, pomůže mu nakoupené potraviny uložit. Pracovnice předá uživateli účet od nákupu, zkontroluje jednotlivé nakoupené položky a vrátí zbylé peníze do rukou uživatele.

Uživatelé pečovatelské služby mohou využít také úkon **Pochůzky**. Jedná se například o vyzvednutí receptu u lékaře, vyzvednutí léků v lékárně, placení složenek na poště apod. Pokud to zdravotní stav uživatele dovoluje, pečovatelka uživatele při vyřizování pochůzek doprovází. Pokud uživatel pochůzky osobně vyřídit nemůže, domluví se s pečovatelkou, co potřebuje vyřídit a kde, předá jí předpokládaný finanční obnos, případně potřebné formuláře k vyřízení pochůzky.



Příklady vyřízení pochůzek:

*Zajištění léků:*

- Uživatel předá pečovatelce předpokládaný finanční obnos.
- Pečovatelka vyzvedne recept od lékaře.
- Pečovatelka vyzvedne léky v lékárně.
- Léky donese uživateli a vyúčtuje zbylé finance.

*Placení složenek:*

- Uživatel předá pečovatelce složenky a finanční obnos.
- Pečovatelka zaplatí složenku na poště.
- Pečovatelka přinese ústřížek složenky uživateli a vyúčtuje zbylé finance.

*Vyřizování úředních záležitostí:*

- Uživatel vysvětlí pracovníci, co má vyřídit.
- Pracovnice vyřídí pochůzku a předá informace o výsledku uživateli.

## Školení pracovníc: Změny ve stáří a jejich simulace gerontoblekem

Pracovnice pečovatelské a odlehčovací služby se zúčastnily akreditovaného vzdělávacího programu v rozsahu 8 hodin. Teoretická část byla zaměřena na vysvětlení změn, které přináší stárnutí organismu, dále změny v orgánových systémech, ve smyslovém vnímání, změny v sociálním zařazení starého člověka a v neposlední řadě také jak se cítí starý člověk.

Součástí školení byl také praktický prožitek těchto změn pro jejich lepší pochopení, uvědomění si a budování empatie.



K tomuto se využívá tzv. gerontoblek, který imituje změny držení těla, ztuhlost kloubů, svalovou slabost, poruchy zraku, sluchu, ztrátu citlivosti v prstech horních končetin.

Všechny pracovnice si v tomto obleku vyzkoušely, jak i běžné denní činnosti jako je nazouvání ponožek, vstávání z lehu, skládání prádla, zapínání knoflíků, chůze do schodů i ze schodů apod. mohou být obtížné a jejich zvládnutí trvá dlouho. Díky speciálním rukavicím jsme měly možnost vyzkoušet si také třes rukou v různé intenzitě, pomocí speciálních brýlí různé oční vady a sluchátky také nedoslýchavost.





## Podzim

Astronomické léto končí a podzim začíná **23. září 2023 v 08:49:36 hodin.**



### Co to je rovnodennost?

Jako rovnodennost se označuje okamžik, kdy se **Slunce nachází v rovině se zemským rovníkem** a osvětluje tedy severní i jižní polokouli pod stejným úhlem. Paprsky dopadají kolmo k zemské ose, která je souběžná s jednotlivými rovnoběžkami. Navíc v den rovnodennosti osvětluje oba zemské póly, kde dochází ke střídání polárního dne a noci.

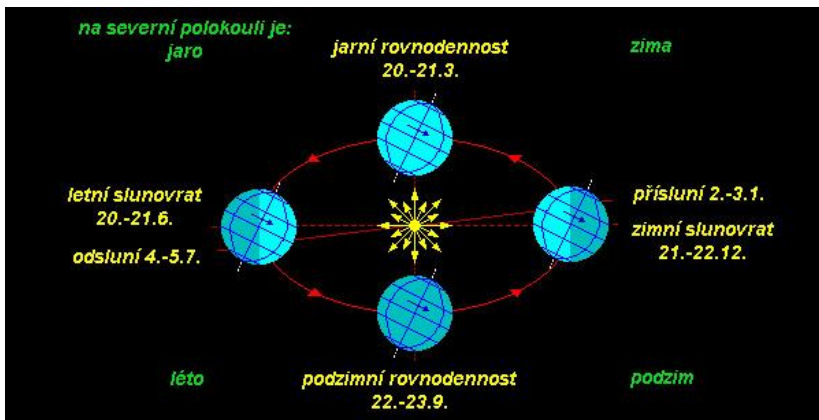
Pokud byste měli ideální podmínky (horizont pohledu v nadmořské výšce 0 m nad Středozezemním mořem), všimli byste si, že Slunce vychází přesně na východě a zapadá přesně na západě. Na rovníku pak v poledne přechází přes nadhlavník,



a pokud se na toto místo v den rovnodennosti postavíte, budete ho mít **přímo nad hlavou**.

Jak už název napovídá, na všech místech po celé zeměkouli by měl být během rovnodennosti **den stejně dlouhý jako noc**.

Obě části dne by tedy měly trvat 12 hodin. To ovšem tak úplně neplatí. Sluneční kotouč totiž není samostatný bod a paprsky se navíc v atmosféře ohýbají, takže bývají viditelné zhruba 12 hodin a 10 minut, zatímco noc trvá pouze 11 hodin a 50 minut. Skutečný okamžik, kdy je světlo nad obzorem i pod ním stejně dlouho, může být o několik dní posunutý.



### Kdy je podzimní rovnodennost?

Marně přemýšlíte, kdy nastává podzimní rovnodennost? Ve skutečnosti jde o termín variabilní. Na severní polokouli nicméně přichází **typicky 22. nebo 23. září**, ale vzácně to může být i 21. září nebo 24. září. Na severním pólu tou dobou Slunce zapadá a začíná polární noc, zatímco na jižním pólu Slunce vychází a začíná polární den. Slunce zároveň vstupuje do znamení Vah.

## Proč se datum rovnodennosti mění?

Ačkoliv termín podzimní rovnodennosti typicky připadá na 22. nebo 23. září, tento okamžik může nastat i o den dříve nebo o den později. Důvodem jsou přitom **odchyly mezi běžným a astronomickým kalendářem**, jelikož kalendářní rok sice trvá 365 dnů, ale Země oběhne kolem Slunce za 365 dnů 5 hodin a 49 minut.



Proto se rovnodennost každoročně posouvá právě o těchto 5 hodin a 49 minut, což se průběžně dorovnáva pomocí přestupných roků. Naposledy se podzimní rovnodennost objevila 21. září roku 643 a příště to bude až roku 2092. Termín 24. září byl s podzimní rovnodenností naposledy spojený v roce 1931 a opět tomu tak bude až v roce 2303.

Podzimní rovnodennost představuje **čas vyrovnanosti a hojnosti, kdy lidé sklízí svou úrodu** a děkují za plody, které jim země poskytla. Jde o období, kdy se lidé obrací do svého nitra, ukončují staré projekty, hodnotí své úspěchy i neúspěchy a přemýšlejí o budoucnosti. Teplé dny rychle střídají chladné

noci, listy na stromech postupně začínají měnit barvu a světla ubývá.

(Zdroj: <https://radimejak.cz/podzimni-rovnodennost/>)

S podzimem se pojí také sklizení snad toho nejtradičtějšího ovoce – jablek. Jablka si zachovávají i přes pestrou nabídku exotických druhů ovoce v obchodech.

Víte, jaké největší výhody má konzumace jablek?

**Jablko** obsahuje vlákninu, jež je obsažena hlavně ve slupce. Proto nám naše babičky a maminky říkávaly, že to je z celého jablka to nejzdravější a že je opravdová škoda ji vyhazovat. Pozitivem je, že jejich konzumace není nijak omezena, ale držte se

pravidla „všeho s mírou“. Nadměrná konzumace může spíše uškodit než pomoci. Každopádně není třeba se obávat, že po jablkách ztloustnete, i když se zdají velmi sladká. Mají nízký **obsah cukru** a málo **kalorií**. Ne nadarmo je to **ovoce**, které můžou do svého jídelníčku zahrnout i diabetici. Každé jablko obsahuje až 85 % vody!

Jablka nám dávají mnohem a mnohem víc. Obsahují **vitamín C** a látky pro tělo nezbytné (železo, měď, zinek, křemík, vápník, hořčík a draslík). **Draslík** pomáhá udržovat správnou hladinu



vody v těle, působí na správnou funkčnost ledvin a svalů.

### **Mají blahodárné účinky na:**

- celou trávicí soustavu
- nervový systém (snižují nervozitu)
- nespavost
- činnost mozku
- **metabolismus**

### **Tyto účinky vám pomohou předcházet závažným onemocněním jako:**

- **rakovina střev**
- onemocnění zvaná **dna**

### **Jablíčka pomáhají při:**

- horečkách
- zánětech
- průjmu
- zácpě
- nechutenství
- kašli
- bolestem hrudníku
- akné



### **Ještě něco navíc!**

- obsahují velké množství vitamínů
- jsou dobré na dásně

- zlepšují zdravotní stav a koncentraci
- dodávají energii
- mají málo kalorií
- redukují **tělesný tuk** (hlavně pak **jablečný ocet**)

(Zdroj: <https://www.zdrave.cz/ovoce-a-zelenina/jablka-vite-jak-jsou-zdrava/>)

## Recepty

Když se řekne recept s jablky, většina z nás si hned představí štrůdl. Ten může být z nejrůznějších druhů těsta od listového, přes jogurtové až třeba po tažené. My vám přinášíme recept na staročeský štrůdl, který má těsto jen z pár surovin a je výborný a vláčný i několik dní.

### Staročeský štrůdl

Suroviny:

- 300g hladké mouky
- 90 g cukr moučka
- 90 g másla
- 2 vajíčka
- ½ prášku do pečiva
- 3 lžíce mléka



Všechny suroviny smícháme a vypracujeme hladké těsto, které si rozdělíme na 2 poloviny. Z každé vyválíme plát, který

posypeme strouhanými jablky, dle chuti posypeme cukrem, skořicí, případně přidáme rozinky a vlašské ořechy. Smotáme závin, potřeme rozšlehaným vejcem a upečeme v troubě na 180 stupňů dozlatova.

## Jablka v těstíčku

Suroviny:

- 4 jablka
- 90 g hladké mouky
- 60 ml mléka
- 1 vejce
- 1 lžice cukru
- 1 lžička prášku do pečiva
- olej na smažení

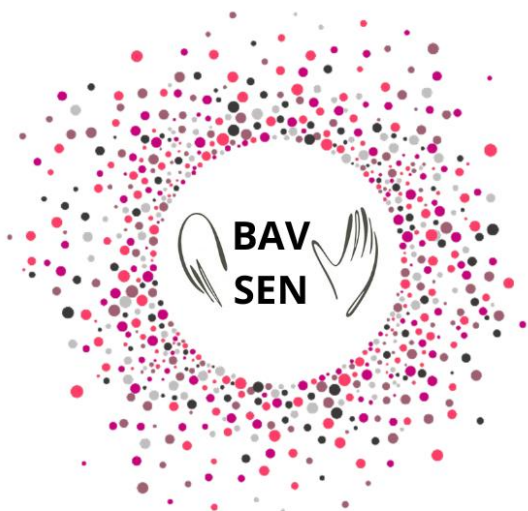


Jablka oloupeme, zbavíme jádřince a nakrájíme příčně na kolečka.

Vejce, mléko, mouku, cukr, špetku soli a prášek do pečiva ušleháme. V těstíčku pak obalíme kolečka jablek a osmažíme v rozpáleném oleji dozlatova.

Ještě horká jablka zasypeme skořicovým cukrem (cukr krupice se skořicí).

## Materiály pro aktivizaci



Aktivizační web BAVSEN vznikl pro podporu pečujících a pracovníků v nejrůznějších zařízeních sociálních služeb pro seniory. Soubory s nápady na aktivity jsou primárně určeny aktivizačním pracovníkům v sociálních službách pro dospělé osoby a seniory a pečujícím v domácím

prostředí. Stahují si je však i pedagogové z mateřských, základních, speciálních i středních škol, trenéři paměti či široká veřejnost. Aktivity tedy mohou využít všichni bez ohledu na věk.

Kognitivní trénink, který vychází ze zájmů a koníčků - to jsou aktivizační pracovní listy na webu [www.BAVSEN.cz](http://www.BAVSEN.cz). Tematicky zaměřené materiály se skládají ze třísožkových karet, osmisměrek, doplňovaček, spojovaček, logických řad a dalších kvízů, které procvičují paměť, pozornost a další kognitivní funkce. Soubory obsahují také možná komunikační témata, tipy na pohybové nebo smyslové aktivity a řešení jednotlivých kvízů. Materiály jsou zasílány elektronicky v PDF formě ZDARMA.

## **Autor projektu a aktivizačních materiálů**

Mgr. Veronika Malinová - koordinátorka a realizátorka projektu, aktivizační a sociální pracovnice AHC Odlehčovací centrum Vizovice z.ú.

Autorka je sociálním pedagogem s více než 10 letou praxí v sociálních službách. Tématu Aktivizace seniorů v pobytových zařízeních sociálních služeb se věnovala v rámci své diplomové práce.





Najděte houbu, která nemá dvojici.





## Osmisměrka

Tajenka: \_\_\_\_\_

A	X	A	S	P	A	R	Á	T	S	E	D
S	Z	M	I	N	M	A	C	E	Š	K	A
T	E	A	I	N	É	K	Í	D	E	L	H
R	E	Ř	L	Á	T	Ň	F	L	O	X	K
A	I	K	V	K	N	O	Š	E	Ř	Í	K
J	Z	A	E	I	A	V	R	Á	D	O	E
S	N	K	L	R	Z	I	K	Z	S	M	N
E	E	L	U	F	Y	P	O	A	I	U	É
I	T	Á	M	A	R	V	T	A	C	Š	M
L	R	T	I	X	H	E	Ž	Ů	R	K	A
I	O	S	R	D	C	O	V	K	A	Á	L
L	H	O	P	H	Y	A	C	I	N	T	P

AFRIKÁN	HORTENZIE	MUŠKÁT	FLOX
ASPARÁT	HVOZDÍK	NARCIS	RŮŽE
AZALKA	HYACINT	OSTÁLKA	ŠEŘÍK
VŘES	JIRŮBA	PIVOŇKA	SRDCOVKA
CHRYZANTÉMA	KOSATEC	PLAMÉNEK	LILIE
HLEDÍK	MACEŠKA	PRIMULE	ASTRA



V textu vyhledejte 12 názvů rostlin

nákkrotliteraskyweorktusherkanaltglwov  
urzerkgesluazalkapetrkostmgfagsakdkaf  
olnegoawembnsuhfkjdfifelpelargoniejdf  
adfwngjmennwafrikánlwqkwerqkedkoto  
ulpántopolovkaetkanwetasparátfátelnak  
rřšíěknwleknínareaelgnínwektnawešena  
knošeříkdspriengfielddfakjelovkosatecalp  
ananerkejtaksekbledulesehwdakfwhang  
uhũadfkafmagnóliejfakfahfakanflilieovník

1.....

7.....

2.....

8.....

3.....

9.....

4.....

10.....

5.....

11.....

6.....

12.....

## 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