



SEZNAM DOPORUČENÝCH VĚCÍ A **DŮLEŽITÉ INFORMACE PŘED NÁSTUPEM NA OS**

Vážená paní, vážený pane,
pro usnadnění Vaší přípravy k nástupu na Odlehčovací službu jsme pro Vás připravili seznam věcí, které jsou vhodné pro Váš pobyt v naší službě.

OSOBNÍ DOKLADY:

- **PLATNÝ OBČANSKÝ PRŮKAZ**
- **PRŮKAZ ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ**

UŽÍVANÉ LÉKY PŘICHYSTANÉ NA CELOU DOBU POBYTU – CHYSTÁ RODINA!

INKONTINENČNÍ POMŮCKY NA CELOU DOBU POBYTU

- Zalepovací nebo natahovací inko. kalhotky
- Podložky (např. MoliCare Premium BED MAT – 60 x 90 cm)
- Vlhčené čistící ubrousky VELKÉ (např. Addermis)
- Čistící pěna (např. MoliCare Skin)
- Zinková pasta (např. MoliCare Skin)

OBLEČENÍ (PROSÍME O OZNAČENÍ VĚCÍ):

- kalhotky nebo trenýrky (pokud netrpíte inkontinencí),
- ponožky letní x teplé (dle ročního období, ideální se zdravotním lemem)
- pyžamo nebo noční košile (dle zvyklostí)
- bavlněná trička – krátký i dlouhý rukáv
- mikina, svetr
- košilka nebo nátělník
- domácí kalhoty dlouhé (tepláky, legíny)
- jarní, zimní bunda
- šátek nebo čepice, rukavice (dle zvyklostí)
- na léto kšiltovku nebo klobouček, sluneční brýle
- vhodné oblečení k návštěvě lékaře, kulturního vystoupení, výletů
- přezůvky (ideálně s pevnou patou),
- obuv zimní/letní, tenisky nebo botasky

HYGIENICKÉ POTŘEBY:

- Ručníky, osuška, žínky
- Sprchový gel, šampon, tělové mléko
- Zubní kartáček a pasta
- Kelímek na zubní náhradu, lepící krém a čistící tablety – pokud používáte
- Hřeben
- Papírové (látkové) kapesníky
- WC papír



DOPORUČUJEME:

- oblíbený hrnek na pití
- kompenzační pomůcky – berle, chodítko, ...
- věci, které máte v oblíbě – např. fotografie, obrázek, polštář, kalendář, ...
- oblíbené pochutiny (např. káva)
- finance dle vlastního uvážení – doporučujeme menší obnos (např. do kavárny, ...)

Uvedený seznam je pouze orientační, přihlédněte vždy k aktuálním potřebám a zdravotnímu stavu uživatele!

DŮLEŽITÉ KONTAKTY:

- **Mgr. Kateřina Matoušková** (vedoucí OS)
tel. 771 135 351
e-mail: matouskova@socsluzbyzdar.cz
- **Bc. Adéla Staňková, DiS.** (sociální pracovnice OS)
tel. 725 959 341
e-mail: stankova@socsluzbyzdar.cz
- **Bc. Miroslava Krejčová** (vrchní sestra)
tel. 778 548 491
e-mail: krejcova@socsluzbyzdar.cz
- **Sesterna** (24 hod. služba)
tel. 778 548 439