

## Co tedy vše nabízíme?

### Můžete se na nás obrátit zejména v těchto oblastech:

- a) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- b) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- c) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- d) pomoc při zajištění chodu domácnosti
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- f) pomoc při uplatňování práv a, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí
- g) pomoc při zajištění bezpečí a možnosti setrvání v přirozeném sociálním prostředí

**Jedná se o základní činnosti Pečovatelské služby, dle zákona o sociálních službách. Nyní Vám popíšeme jednotlivé činnosti, tak jak je konkretizuje Regionální karta sociálních služeb Ústeckého kraje:**

### ZÁKLADNÍ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ



### Základní sociální poradenství

Jedná se o poskytování informací přispívajících k řešení nepříznivé sociální situace klienta. Nejčastěji se jedná o informace o možných sociálních dávkách, o možnosti využití jiných sociálních služeb, konzultace způsobů praktické péče aj. Základní sociální poradenství je poskytováno také neformálním pečujícím v rozsahu činností, které spočívají v nácviku dovedností pečujících osob pro zvládnání péče o osoby závislé na jejich pomoci. Tyto činnosti jsou poskytovány zdarma.

### POMOC PŘI ZVLÁDÁNÍ BĚŽNÝCH ÚKONŮ PÉČE O VLASTNÍ OSOBU

#### Pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek

Jedná se o pomoc při oblékání (např. převlékání z nočního prádla do denního, obouvání, zouvání, zapínání knoflíků, aj.) a svlékání včetně speciálních pomůcek dle jeho potřeb (bandáž, ortéza, korzet, navlečení elastických punčoch aj.). Pečovatel/ka podporuje a motivuje klienta k maximální soběstačnosti, pomáhá s celkovou úpravou oděvů, úpravou vzhledu před odchodem z domova, posouzení, zda je potřeba nakupit nějaký oděv, apod.



## **SAMOSTATNÝ POHYB**

### **Změny poloh, polohovací a fixační pomůcky, manipulace s předměty**

Úkon zahrnuje změnu polohy klienta na lůžku, posazení klienta na lůžku, manipulace s dekou či polštářem, manipulaci s polohovatelným lůžkem či polohovacími pomůckami. Dále podání nebo odnesení věcí klientovi ze stolu (pití, kniha, kapesník, apod) či manipulace s drobnými předměty, se závěsy, žaluziemi, roletami, apod.



### **Vstávání, uléhání, přesun na lůžko nebo vozík, sezení**

Úkon zahrnuje pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík dle přání a potřeb klienta. U částečně mobilního klienta – pomoc při zvedání, vstání z lůžka, přistavení vozíku, přidržení při přisedání na vozík, přesun klienta z lůžka na vozík a z vozíku na lůžko. U úplně imobilního klienta je úkon poskytován pomocí zvedáku (pokud má klient domácnost vybavenou zvedákem) nebo za pomoci druhé osoby (druhé pečovatelky, rodinného příslušníka apod.). Postel klienta musí být dostatečně vysoká nebo polohovací, vybavená hrazdičkou, přístupná ze tří stran.

### **Pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním prostoru či mimo domácnost**

Cílem je zajistit klientovi pomoc při prostorové orientaci a samostatném pohybu ve vnitřním prostoru. Úkon zahrnuje doprovod klienta po bytě (z jedné místnosti do druhé, např. WC) nebo po domě (manipulace s klíči, doprovod ke schránce, do sklepa aj.) formou přímého doprovodu (klient se pečovatelky drží, pečovatelka klienta podpírá), nebo formou nepřímého doprovodu (pečovatelka pokyny směřuje klienta, otevírá a zavírá dveře, případně upozorňuje na překážky,). Služba je poskytována zejména u klientů, kteří mají potíže se zapomínáním a ztrátou orientace, potřebují větší pocit bezpečí a jistoty.



## **POMOC PŘI OSOBNÍ HYGIENĚ NEBO POSKYTNUTÍ PODMÍNEK PRO OSOBNÍ HYGIENU**



### **Pomoc při úkonech osobní hygieny, denní hygiena, mytí a koupání**

U chodícího klienta se jedná o pomoc a podporu dle jeho přání a potřeb (například doprovod do/z koupelny, přesun do/z vany, podání mycích potřeb, pomoc s mytím a osušením, oblékání, česání). Pomoc při péči o ústa (vyčištění zubů, péče o zubní náhrady, oholení se, aj.). Péče o oči (umytí očí, očištění brýlí, aplikace kontaktních čoček, apod.). Péče o uši (čištění uší, péče o naslouchadla, aj.). U klienta s omezenou pohyblivostí, případně s nevyhovující koupelnou provádí pečovatelka mytí nebo koupel na lůžku. Podle přání klienta pečovatelka promaže tělo krémem, příp. ošetří opruzeniny.

Pečovatel/ka poskytuje také pomoc při výměně inkontinenčních pomůcek a následné hygieny. Při osobní hygieně a ostatních úkonech péče o klienta dbá pečovatelka na intimitu, soukromí a důstojnost. Usilujeme o zapojení klienta v maximální míře jeho schopností. Patří sem také následný úklid koupelny v běžném rozsahu po hygieně, pokud je potřeba s touto činností klientovi pomoci.

**Pomoc při výkonu fyziologické potřeby** Tímto úkonem se rozumí doprovod na WC či pomoc při použití toaletního křesla, ale také pomoc při používání inkontinenčních pomůcek nebo vyprázdnění sběrného sáčku na moč, či výměnu menstruačních pomůcek. Pomoc spočívá především v přesunech a hygieně spojené s vyprazdňováním.



**POMOC PŘI POUŽITÍ WC**

### **Pomoc při základní péči o vlasy a nehty**



Touto pomocí se rozumí základní pomoc při mytí a případné vysoušení vlasů klienta, včetně mytí vlasů na lůžku. Pečovatel/ka zajišťuje pouze drobné úpravy účesu, popřípadě pomůže se zprostředkováním služeb kadeřnice. Péči o nehty na ruce zajišťuje, v případě potřeby, pečovatel/ka. V případě, že klient požaduje stříhání nehtů na nohou, nabídne klientovi zprostředkování služeb pedikérky.

## POSKYTNUTÍ STRAVY NEBO POMOC PŘI ZAJIŠTĚNÍ STRAVY

### Zajištění stravování, příprava a příjem stravy

Cílem je zajistit pomoc a podporu při podání jídla a pití klientovi, který si toto nemůže zajistit sám tak, aby nedošlo k dehydrataci nebo podvýživě klienta (tzn. ohřátí, nakrájení, naservírování, podání stravy klientovi, který není schopen stravu sám konzumovat). Pečovatelka také pomáhá klientovi posoudit, jaké potraviny je potřeba nakoupit.

### Poskytnutí stravy nebo pomoc při poskytnutí stravy - dovoz

Pečovatelská služba poskytuje pomoc při zprostředkování a zajištění služeb veřejných jídelen.

Úkon „Dovoz obědů“ je sjednáván ve spojení s úkony nezbytnými k zajištění základních životních potřeb klienta:

- Příprava a podání jídla a pití
- Pomoc a podpora při podávání jídla a pití
- Pomoc při úkonech osobní hygieny
- Běžné nákupy a pochůzky (pouze u osob, které nemají možnost obstarat si zboží běžné denní potřeby a věci osobní potřeby jiným způsobem).

Samostatně lze sjednat dovoz stravy pouze ve výjimečných případech (např. omezená mobilita klienta, neschopnost komunikace s komerčními dodavateli, lékařem předepsaná dieta apod.). Konečné rozhodnutí vždy závisí na posouzení nepříznivé sociální situace klienta sociální pracovníci.

### Pomoc při přípravě jídla a pití

Cílem je zajistit pomoc klientovi při ohřívání jídla nebo při přípravě jednoduchých časově nenáročných jídel (např. namazání chleba, nakrájení ovoce a zeleniny míchaná vajíčka, krupicová kaše atd.); nácvik přípravy jednoduchých teplých i studených pokrmů v domácnosti ve spolupráci s klientem (v rámci jeho aktivizace a nácvikové činnosti). Dále pomoc při přípravě kávy nebo čaje. K tomuto úkonu patří umytí a úklid použitého nádobí a pomůcek.

### Příprava a podání jídla a pití

Pečovatelka ohřívá, servíruje a podává předem připravené nebo dovezené jídlo, popřípadě připravuje jednoduché časově nenáročné jídlo a pití (např. namazání chleba, uvaření krupicové kaše apod.). K tomuto úkonu patří umytí a úklid použitého nádobí a pomůcek.



## POMOC PŘI ZAJIŠTĚNÍ CHODU DOMÁCNOSTI

### Péče o domácnost

**Běžný úklid a údržba domácnosti** - úkon „běžný úklid“ je poskytován pouze, pokud jsou u klienta pravidelně zajišťovány úkony nezbytné k zajištění základních životních potřeb, např. příprava a podání jídla a pití, pomoc při úkonech osobní hygieny, běžné nákupy a pochůzky (pouze u osob, které nemají možnost obstarat si zboží běžné denní potřeby a věci osobní potřeby jiným způsobem). Běžný úklid směřuje k udržení standardu bydlení klienta. Nejedná se o úklid na úrovni úklidové služby či hospodyně, cílem není nahrazovat tyto služby. Konečné rozhodnutí, zda bude úklid prováděn v režimu pečovatelské služby vždy závisí na posouzení nepříznivé sociální situace klienta při sociálním šetření.

**Běžný úklid zejména zahrnuje:** umytí nádobí, uložení potravin, úklid lednice, mrazáku, setření prachu, zametení, vytření, vyluxování, omytí kuchyňské linky, umytí zrcadel, umyvadla, vany, sprchového koutu a příslušenství WC, péče o lůžko - převlékání ložního prádla, stlaní, udržení vnitřního pořádku ve skříních, zalévání či přesazování květin, apod. Péče o oblečení a boty – praní, žehlení a sušení prádla, uložení prádla do skříní, drobné opravy prádla, čištění bot. Praní prádla se provádí pouze v automatických pračkách. Pečovatelky z hygienických důvodů nepřepírají prádlo ručně. V případě, že klient není vybaven automatickou pračkou, lze prádlo vyprat v prádelně MÚSS.

Klient je povinen být přítomen v domácnosti při úklidu. Úklid nebude poskytnut v přítomnosti návštěvy rodiny nebo jiných osob.

**Velký úklid** - primárně zajišťujeme klientům zprostředkování dostupných **komerčních služeb** (zatelefonování, domluvení termínu, vyhledání služby, apod.).

Pečovatel/ka pomůže s úklidem pouze v případě, že v oblasti nenabízí tyto služby žádná jiná veřejná či komerční služba, klient tuto činnost nezvládne samostatně a nemůže mu ji poskytnout nikdo z rodiny či známých. Velký úklid je poskytován pouze klientům, kterým je pravidelně prováděn i běžný úklid. Provádí se v místnostech, které klient prokazatelně užívá. Velký úklid zahrnuje: setření prachu z těžko dostupných míst, včetně vnitřních prostor nábytku, omytí dveří a nábytku, umytí oken a rámců oken (úkon se neprovádí u oken zjevně rozbitých). Může se jednat i o sezónní úklid (např. velikonoční, jarní, vánoční). Při této činnosti jsou používány klientovy mycí a čisticí prostředky.





### Běžný nákup

Jedná se o pravidelný nákup potravin a drobného zboží (minimálně 1x týdně), které lze spotřebovat v řádu několika hodin či dnů. Především jde o potraviny běžné denní spotřeby, např. pečivo, mléčné výrobky či uzeniny a zboží osobní potřeby, např. drobné předměty, tiskoviny (noviny, časopisy), a též drogistické zboží, např. hygienické pomůcky či prostředky. Celková váha malého nákupu nesmí přesáhnout 5 kg a je prováděn v nejbližším obchodě v okolí bydliště klienta, zpravidla ve vzdálenosti 0,5 km od bydliště. Pokud si klient přeje nákup alkoholických nápojů, jsou v rámci jednoho nákupu dovezeny max. 2 láhve

alkoholu. Nenakupuje se pro rodinné příslušníky, ani v obchodech podle akčních letáků. Nákupem se rozumí doba od přebírání seznamu, tašky a finanční hotovosti až po jeho předání a vyúčtování, popř. jeho uložení klientovi na určené místo.

### Velký nákup

Jedná se o nákup oblečení, potravin na delší časové období (balení minerálních vod apod.), domácích potřeb, potřeb pro domácí zvířata (krmení pro psy, kočky) nebo nákupy v hypermarketech aj. Velký nákup je poskytován zpravidla pouze u klientů, kterým je zajišťován běžný nákup. Maximální váha nákupu nesmí překročit 10 kg a pečovatelka jej bez problémů unese. Pokud si klient přeje nákup alkoholických nápojů, jsou v rámci jednoho nákupu dovezeny max. 2 láhve alkoholu.

### Pochůzky

Pečovatelka zajišťuje dle přání a potřeb klienta pochůzky, např. za účelem zaplacení složenek či jiných poplatků na poště, nebo na úřadech a jiných bankovních ústavech, vyzvednutí léků v lékárně, odvozu prádla do prádelny apod. Pochůzky jsou jasně a předem stanovené klientem.

Při **přebírání finanční hotovosti** od klienta o tomto provede pečovatel/ka písemný záznam, který bude stvrzen podpisy obou stran. Na vyžádání vystaví o převzetí finanční hotovosti klientovi potvrzení. Při předávání nákupu klientovi vypořádá finanční hotovost proti skutečné ceně nákupu.



**PRANÍ A ŽEHLENÍ  
LOŽNÍHO A OSOBNÍHO PRÁDLA**



**Praní a žehlení ložního a osobního prádla, drobné opravy prádla**

Klienti, kteří nemají možnost praní ve své domácnosti, ani ve veřejné prádelně, mohou využít služby praní prádla v prostorách MÚSS. Prádlo pečovatelka zváží a domluví se s klientem na způsobu praní prádla (teplota, použití aviváže apod.). Prací prášek a aviváž poskytuje PS. Prané prádlo se nikdy nepere, ani nesuší v sušičce, s prádlem jiného klienta. Dle požadavku klienta se prádlo vyžehlí.

Pečovatel/ka provede službu pouze v případě, že v oblasti nenabízí tyto služby jiná veřejná či komerční služba, klient tuto činnost nezvládne samostatně a nemůže mu ji poskytnout nikdo z rodiny či známých. Drobnými opravami se rozumí přišívání knoflíků, drobné zašívání apod. Neprovádí se šití na šicím stroji.

**Udržování tepelného komfortu, donáška vody, obsluha spotřebičů, nakládání s odpady**

Udržování tepelné pohody a zajištění vody v domácnosti – větrání, zajištění topiva, obsluha karmy nebo radiátorů či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody. Topení v kamnech obnáší zatopení a přiložení do kamen po dobu přítomnosti pečovatelky. Donáška a příprava topiva zahrnuje donesení topiva z kůlny nebo ze sklepa. Pečovatelka může také zajistit obsluhu pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby, a dále může také pomoci klientovi s tříděním nebo odnášením odpadů.



Udržení tepelné pohody

**ZPROSTŘEDKOVÁNÍ KONTAKTU SE SPOLEČENSKÝM PROSTŘEDÍM**

**Doprovod dětí i dospělých**

Pečovatelká služba zajišťuje zprostředkování kontaktu se společenským prostředím dle nasmlouvaných služeb klienta, např. doprovod na úřady, do lékárny, na poštu, do banky, k lékaři, do školského zařízení (zahrnuje i doprovod dětí) apod. Doprovod se poskytuje pěšky, veřejným dopravním prostředkem, taxíkem nebo sanitou. V případě využití taxi služby celkovou částku za odvoz hradí klient.

**Zajištění společenského kontaktu**

Podpora klienta v kontaktu se přáteli, rodinou, blízkými, např. zprostředkováním telefonátu, napsáním dopisu, či pomocí s počítačovými nebo telefonními technologiemi.



## Pomoc s orientací

Podpora a pomoc klienta v orientaci v čase, místě, prostoru a osobách. Klienta můžeme podporovat různými pomůckami

**Orientace v čase** - piktogramy činností, kalendář s vyznačeným dnem, hodiny s velkým ciferníkem, denní plán (ráno, dopoledne, oběd, odpoledne, večer), slovní připomínání např.



„Dnes je pondělí, dopoledne půjdeme na procházku.“

**Orientace v místě** - označení místností obrázkem nebo textem, barevné značení prostor, fotografie známých míst, opakované slovní připomínání - „Jsme v jídelně.“

**Orientace v prostoru** - směrové šipky, kontrastní barvy, jednoduché mapky, odstranění překážek, stálé uspořádání nábytku

**Orientace v osobách** - jmenovky personálu, fotografie blízkých osob, jednoduché připomenutí - „Já jsem Jana, Vaše pečovatelka“, opakování jmen

## Komunikace

Klienty, kteří mají obtíže s vyjadřováním nebo porozuměním řeči (např. osoby s postižením, demencí, po cévní mozkové příhodě, s poruchami řeči), podporujeme v komunikaci (rozšiřujeme slovní zásobu, procvičujeme psaní, čtení, rozvíjíme prvky alternativní komunikace).

## Využívání běžných veřejných služeb

Podpora klienta v zapojování se do sociálních aktivit (orientace v obchodě, zaplacení nákupu, využití pošty, banky, institucí či volnočasových zařízení – kino, divadlo, apod.).

## SEBERELIZACE

### Vzdělávání

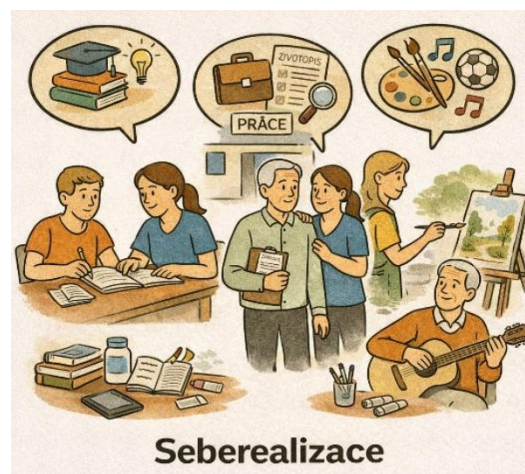
Podpora klienta v získání znalostí a dovedností, doprovázení do školského zařízení, pomoc se zvládnutím učiva, zajištění doučování, poradenství.

### Pracovní uplatnění

Podpora v hledání vhodného zaměstnání, doprovod do zaměstnání, poskytování informací a pracovního poradenství, podpora ve spolupráci s úřadem práce.

### Oblíbené činnosti

Podpora klienta v plánování volného času, nabídka a vhodný výběr volnočasových aktivit v blízkosti bydliště klienta, doprovod klienta na zájmové činnosti.



## PÉČE O ZDRAVÍ A BEZPEČÍ



Péče o zdraví a bezpečí

### Zdravotní prevence

Podpora klienta, aby si byl schopen přivolat pomoc, zajištění pomoci v případě zhoršení zdravotního stavu, prevence pádů a dalších zdravotních rizik. Zajištění pomůcek, které zvýší bezpečnost klienta.

### Zdraví a zdravá výživa

Podpora klienta, aby si byl schopen provést jednoduché ošetření (použití náplasti, obvazu, dezinfekce, apod.) Doprovod klienta k lékaři, podpora klienta v dodržování léčebného režimu, zajištění léků, dohled nad pitným režimem klienta či dodržování diety nebo zdravé výživy. Pomoc klientovi s orientací v potravinách, které prospívají nebo škodí zdraví, výběr vhodných potravin a jejich množství.

## POMOC PŘI UPLATŇOVÁNÍ PRÁV A, OPRÁVNĚNÝCH ZÁJMŮ A PŘI OBSTARÁVÁNÍ OSOBNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ

### Pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí

Úkon je poskytován klientům, kteří potřebují pomoc při komunikaci s úřady a dalšími institucemi. PS zajišťuje dle přání a potřeb klienta pomoc a podporu v těchto oblastech:

#### Finanční a majetková oblast

Podporujeme klienta v hospodaření s finančními prostředky, řešení dluhů a exekucí, uzavírání smluv, nakládání s majetkem, využití sociálních a jiných výhod.

#### Základní doklady

Zajištění platných dokladů (občanský průkaz, pas, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny).

#### Účast na veřejném životě

Uplatňování politických práv, právo volit, účast na jednání zastupitelstva, apod.

#### Ochrana práv

Ochrana před zneužíváním v oblasti sousedských či občanských vztahů, pomoc s vyhledáním kontaktů na pomáhající subjekty (ombudsman, poradny, apod.) nebo přímé kontaktování takových subjektů (např. v případě domácího násilí, apod.)



Pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů



**Pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů**

Tyto úkony zpravidla zajišťuje sociální pracovník, který dbá na to, aby nedocházelo k vyloučení klienta z komunikace a aby dostal rovnoprávnou možnost a prostor k vyjádření. Pracovník nepřebírá odpovědnost za vedení komunikace, Klienta podporuje k aktivitě s využitím jeho aktuálních schopností a dovedností. Pečovatelka může klientovi také pomoci s úkony spojenými s objednávkou stravy dle jídelního lístku (pečovatelka přečte a vyplní objednávací lístek, v případě potřeby objednávací lístek pomůže předat dodávající jídelně). Nabízí také možnost pomoci se zprostředkováním úhrady za služby jídelen a

zajištěním nákupu stravenek.

### **Pomoc při vyřizování běžných záležitostí**

Úkon je poskytován klientům, kteří potřebují pomoc při komunikaci s úřady a dalšími institucemi. Pečovatel/ka zajišťuje dle přání a potřeb klienta pomoc: se zajištěním dovozu stravy od jiného dodavatele, při vyřizování záležitostí na poště, při objednání u lékaře, s dodržováním léčebného režimu formou připomenutí léků, při objednání k lékaři, na pedikúru, ke kadeřníkovi apod., při vyplňování formulářů, složek apod., s přečtením dokumentu. Pracovník pracuje podle instrukcí klienta, nepřebírá odpovědnost za vedení komunikace. Klienta podporuje k aktivitě s využitím jeho aktuálních schopností a dovedností. Nejedná se o poskytování právního a odborného poradenství.



**Pomoc při vyřizování běžných záležitostí**

## **POMOC PŘI ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČÍ A MOŽNOSTI SETRVÁNÍ V PŘIROZENÉM SOCIÁLNÍM PROSTŘEDÍ**



**Pomoc při zajištění bezpečí**

### **Pomoc při zajištění bezpečí a možnosti setrvání v přirozeném sociálním prostředí - dohled, aby osoba závislá na pomoci nezpůsobila ohrožení sobě ani svému okolí**

Dohled nad klientem se provádí v době nepřítomnosti rodinného příslušníka se zajištěním služeb dle individuálních potřeb klienta. Úkon zahrnuje osobní návštěvu v domácnosti klienta, kontrolu fyzického i psychického stavu, dohled nad dodržováním osobního režimu dne, krátkou konverzací.

## PODPORA RODIČOVSKÝCH KOMPETENCÍ



### Péče o děti

Rodině s dětmi, které se ocitly v krizi a rodiče nejsou schopni zvládat péči sami pomůžeme se **zajištěním plnění školních povinností dětí** (doprovod dětí do školy, přípravu do školy, doučování, kontakt se školou, či využití navazujících služeb – PPP, logoped, SAS, apod). Dále také můžeme pomoci s péčí o děti v domácím prostředí (zajištění stravy, osobní hygiena, zajištění volného času dětí). Děti také můžeme doprovodit k lékaři, zajistit registraci u lékaře, zajistit vyzvednutí léků či dohled nad užíváním léků či dodržováním léčebného režimu, můžeme pomoci s využitím kompenzačních pomůcek (berlí, brýlí, naslouchadel, apod.)

### **V případě jakýchkoliv dalších dotazů nás můžete kontaktovat:**

Na adrese **Lípová 545, 431 51 Klášterec nad Ohří.**

#### **Vedoucí pracovník v sociálních službách pečovatelské služby:**

**Jitka Kočková, DiS.:**

tel.:722 722 941

e-mail: [kockova@mussklasterec.cz](mailto:kockova@mussklasterec.cz)

**Sociální pracovník:**

**Bc. Šupová Jana, DiS.**

tel.:607 840 071

e-mail: [supova@mussklasterec.cz](mailto:supova@mussklasterec.cz)

**Ředitelka organizace:**

**Ing. Mgr. Lizáková Miroslava, MBA**

tel.:608 276 485

e-mail: [lizakova@mussklasterec.cz](mailto:lizakova@mussklasterec.cz)

**Webové stránky:**

[www.mussklasterec.cz](http://www.mussklasterec.cz)

**Facebook:**

[mussklasterec](https://www.facebook.com/mussklasterec)