



| Arabic

صحيفة وقائع للمسنين المقيمين في مراكز الرعاية



الاستمتاع بتناول الطعام في رعاية المسنين

توضح صحيفة الواقع هذه الخطوات العريضة وما يمكنك أن تفعله لفريق رعايتك القيام به لجعل تجربة تناول الطعام ممتعة.

تشمل تجربة تناول وجبات الطعام، الطعام والمشروبات المقدمة والخدمة التي تتلقاها والجو. وتحسن تجربة تناول الطعام الجيدة صحتك وتزيد من جودة حياتك.

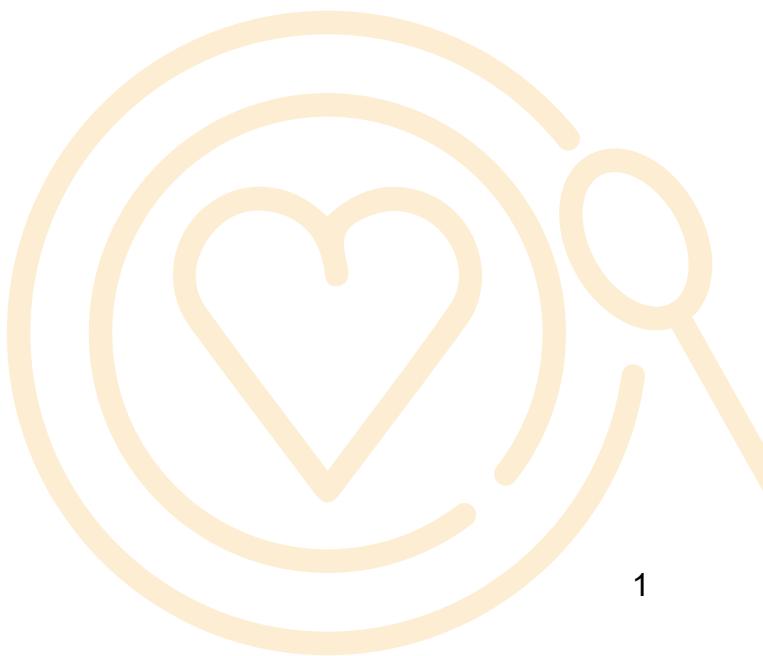
لماذا هذا مهم

تظهر الأبحاث أن تجربة تناول الطعام الجيدة تزيد من استمتاعك بالطعام والمشروبات. ويساعدك تناول الطعام الجيد على البقاء بصحة جيدة. ويمكن أن يقلل من احتمال فقدان الوزن وسوء التغذية والضعف الجسدي وتفادي السقوط والحالة الصحية السيئة.

كيفية القيام بذلك

يجب أن تكون تجربة تناول الطعام ممتعة وبشكل محترم وتلبى تفضيلاتك، بغض النظر عن أين ومتى وماذا وكيف تأكل ومع من تتناول الطعام.

يشمل فريق رعاية الطعام ووجبات طعامك، موظفي خدمات الطعام وموظفي الرعاية بالإضافة إلى رؤساء الطهاة والطهاء الذين يجب تدريبهم على إعداد الطعام لـكبار السن. ويجب أن يعملوا معك كفريق واحد.





يجب أن تلبي تجربة تناول الطعام الممتعة بمعايير جودة رعاية المسنين

المعيار 1:



اكراة المستهلك واختيارة

"أن أعامل بكل احترام، ويمكّنني الحفاظ على هويتي. ويمكنني اتخاذ خيارات مستنيرة بشأن رعايتي وخدماتي، وعيش الحياة التي اختارها".

المعيار 2:



التقييم المستمر والتخطيط مع المستهلكين

"أنا شريك في التقييم والتخطيط المستمرين اللذين يساعدانني في الحصول على الرعاية والخدمات التي أحاجها الصحي ورفاهيتي".

المعيار 4:



الخدمة والدعم للحياة اليومية

"أن أحصل على الخدمات والدعم للحياة اليومية المهمة لصحتي ورفاهيتي والتي تمكّنني من القيام بالأشياء التي أريد القيام بها".

يجب على فريق رعايتك مراعاة هذه العوامل عند التخطيط لتجربة تناول طعامك:

✓ فهم ما تحب وما لا تحب

يجب أن يعرف فريق رعايتك أين ومتى تحب أن تأكل ومع من تحب أن تأكل وماذا وكم تأكل وتشرب، وكيف تحب أن تقدم الوجبة.

✓ لتحقق معك حيث قد تتغير رغباتك لما تحب ولا تحب يمكنك تغيير رأيك بشأن ما تحب وما لا تحب في أي وقت على سبيل المثال، قد ترغب في تناول الطعام في غرفتك يوماً ما وفي يوم آخر الاختلاط مع الآخرين في غرفة الطعام.

✓ توفير خيارات تناول الطعام لدعم ما تحب وما تكره قد يشمل ذلك أوقات وجبات طويلة، حتى تتمكن من تناول الطعام عندما يناسبك؛ وجبات البو فيه والخدمة الذاتية؛ وطلب الطعام من القائمة حتى تتمكن من اختيار الطعام والشراب الذي تريده.

✓ توفير الوصول إلى الوجبات الخفيفة في أي وقت من اليوم هذا يتيح لك فرصة اختيار تناول الطعام عندما تريده.





✓ لتعامل معك خلال أوقات الوجبات

يجب أن يكون الموظفون متاحين لدعمك وتقديم المساعدة في وقت الوجبات إذا كنت بحاجة إليها أو طلبتها ، والمشاركة في المحادثات عندما يسمح الوقت بذلك.

✓ احترام كرامتك

يجب دائمًا احترام كرامتك بغض النظر عن كيف وأين وماذا تأكل.

✓ احترام ضروراتك الثقافية والدينية والغذائية

قد يشمل ذلك الأطعمة وأدوات المائدة المناسبة ثقافياً، مثل عبادن تناول الطعام والملاءق والشوك وأوعية غسل اليدين، وتوفير الوقت للصلوة أو التقاليد الثقافية أثناء تناول الطعام. تذكر، تفضيلاتك مهمة ولا ينبغي إغفالها.

✓ تقديم وجبات ووجبات خفيفة ذات مظهر ورائحة

وطعم جذاب ويتم تقديمها في درجة حرارة وملمس مناسبين

هذا بغض النظر عن متى أو أين تخبارك تناول الطعام ومدى بعدك عن المطبخ.





يجب أن تشعر بالراحة عند مناقشة الأشياء التي تحبها والتي تكررها والتفضيلات مع فريق رعايتك، بما في ذلك:

✓ طلب مشاركة وجبة الطعام مع عائلتك

يمكنك طلب مكان هادئ لتناول الطعام مع عائلتك وأصدقائك ، بعيداً عن غرفة الطعام. إذا كان أفراد عائلتك لا يعيشون بالقرب منك ، فيمكنك أن تطلب من الموظفين تنظيم مكالمة فيديو معهم خلال أوقات الوجبات.

✓ طلب مقابلة رؤساء الطهاة والطهاة لإعلامهم برأيك في الطعام وتقديم اقتراحات للوصفات والوجبات والوجبات الخفيفة

يمكن لرؤساء الطهاة والطهاة وموظفي الرعاية مشاركة وجبة معك أيضا ، إذا سمح الوقت بذلك.

✓ تقديم اقتراحات حول تجربة تناول الطعام وقد يشمل ذلك أفكارك حول القائمة أو كيف تبدو إعدادات غرفة الطعام والطاولة.

✓ الشعور بالثقة في قدرتك على توفير ردود الفعل للموظفين أو تقديم رعاية المسنين الخاص بك حول وجبات الطعام وتجربة تناول الطعام وأنه سيتماحترام التعليقات والترحيب بها

يجب أن تكون قادرًا على تقديم ملاحظات دون أن ينظر إليك على أنه مصدر إزعاج أو تعانى من أي تداعيات كبيرة.



قد يكون بعض الموظفين غير معتادين على احتياجاتك وما تحبه وما لا تحبه.

أخبرهم عن تفضيلات وجباتك ومتطلباتك بما في ذلك ما تحب تناوله ومقداره وعدد المرات التي تريد تناول الطعام وأي مساعدة تريدها.

يمكنك ملء "فضائل الطعام وتناول الطعام"

على [www.agedcarequality.gov.
au/resources/food-and-dining-
preferences-fact-sheet](http://www.agedcarequality.gov.au/resources/food-and-dining-preferences-fact-sheet) واطلب أن تكون متاحة في غرفتك





للمزيد من المعلومات

تتوفر صحائف وقائمة إضافية على

[www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition:](http://www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition)

تناول الطعام

- ملصق تجربة تناول طعامك

(Your dining experience poster)

ورقة الحقائق اختيارك مهمه

(Your choices matter fact sheet)

ال الخيارات

- اتخاذ خيارات بشأن الطعام والشراب وتجربة تناول الطعام

في صحيفه وقائمه رعايه المسنين

(Making choices about your food, drink and dining experience in aged care fact sheet)

- الطعام والشراب في دار رعاية المسنين ملصق حقك في

الاختيار والمخاطرة

(Food and drink in your aged care home – your right to choose and take risks poster)

- حقك في اتخاذ قرارات بشأن الطعام والشراب وتجربة تناول الطعام في ملصق رعاية المسنين السكنى

(Your right to make choices about food, drink and your dining experience in residential aged care poster)

ميثاق حقوق رعاية المسنين

(Charter of Aged Care Rights)

www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights

معايير جودة رعاية المسنين

(Aged Care Quality Standards)

www.agedcarequality.gov.au/providers/standards

ماذا تفعل إذا كنت قد لقيت ب شأن تجربتك لتناول الطعام

- تحدد إلى مقدم رعاية المسنين.

- اطلب من مدير الرعاية الخاص بك الاتصال باختصاصي تغذية أو أخصائي أمراض النطق أو أخصائي مهني لترتيب استشارة.

- يمكن للأخصائي التغذية إلقاء نظرة على احتياجاتك الغذائية وخطبة قائمة الطعام والتوصية بأفضل الوجبات وتجارب تناول وجبات طعامك.

- يمكن للأخصائيي أمراض النطق فحص البلع وتقديم المشورة بشأن استراتيجيات دعم الأكل/ الشرب الآمن.

- يمكن للمعالجين المهنيين تقديم المشورة بشأن أي دعم قد تحتاجه لتناول الطعام والشراب بشكل مستقل، مثل أدوات المائدة المعدلة والأواني الفخارية والكراسي والطاولات.

- اتصل بخط دعم شبكة مناصرة كبار السن (OPAN- Older Person's Advocacy Network) على الرقم

1800 700 600

8 صباحاً - 8 مساءً من الاثنين إلى الجمعة

01 صباحاً - 4 مساءً أيام السبت

يدعم (OPAN) كبار السن وممثليهم لمعالجة القضايا المتعلقة بخدمات رعاية المسنين المملوكة من الكومنولث.

- اتصل بمفوضية جودة وسلامة رعاية المسنين (Aged Care Quality and Safety Commission) على الرقم 1800 951 822 (مكالمة مجانية) إذا كنت ترغب في تقديم ملاحظات حول خدمة رعاية المسنين أو تقديم شكوى.

تلفون

1800 951 822



ويب

agedcarequality.gov.au



للمراسلة

Aged Care Quality and

Safety Commission

GPO Box 9819, in your capital city

