



العربية | Arabic

صحيفة وقائع للمسنين المقيمين في مراكز الرعاية



## الاستمتاع بتناول الطعام في رعاية المسنين

توضح صحيفة الوقائع هذه الخطوات  
العريضة وما يمكنك أنت وفريق رعايتك  
القيام به لجعل تجربة تناول الطعام ممتعة.

### لماذا هذا مهم

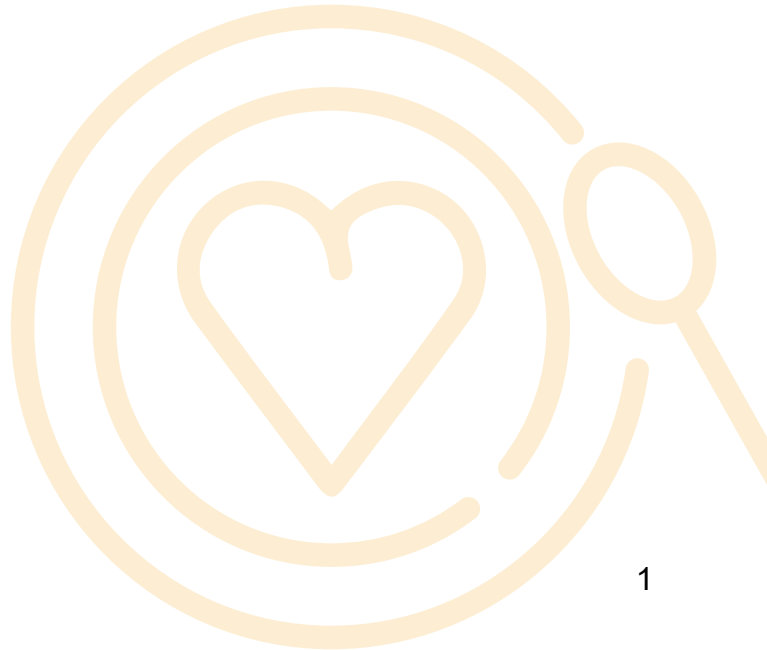
تظهر الأبحاث أن تجربة تناول الطعام الجيدة تزيد من  
استمتاعك بالطعام والمشروبات. ويساعدك تناول الطعام الجيد  
على البقاء بصحة جيدة. ويمكن أن يقلل من احتمال فقدان  
الوزن وسوء التغذية والضعف الجسدي وتفادي السقوط والحالة  
الصحية السيئة.

### كيفية القيام بذلك

يجب أن تكون تجربة تناول الطعام ممتعة وبشكل محترم وتلبي  
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 والطهاة  
الذين يجب تدريبهم على إعداد الطعام لكبار السن. ويجب أن  
يعملوا معك كفريق واحد.

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



## يجب أن تلبي تجربة تناول الطعام الممتعة بمعايير جودة رعاية المسنين

### المعيار 1:



#### إكرامة المستهلك واختياره

" أن أعامل بكرامة واحترام، ويمكنني الحفاظ على هويتي. ويمكنني اتخاذ خيارات مستنيرة بشأن رعايتي وخدماتي، وعيش الحياة التي أختارها."

### المعيار 2:



#### التقييم المستمر والتخطيط مع المستهلكين

"وأنا شريك في التقييم والتخطيط المستمرين اللذين يساعدانني في الحصول على الرعاية والخدمات التي أحتاجها لصحتي ورفاهيتي."

### المعيار 4:



#### الخدمة والدعم للحياة اليومية

" أن أحصل على الخدمات والدعم للحياة اليومية المهمة لصحتي ورفاهيتي والتي تمكنني 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 وكَم تأكل وتشرب، وكيف تحب أن تقدم الوجبة.

#### ✓ لتحقق معك حيث قد تتغير رغبتك 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 البوفيه 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 تريد.





✓ **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 دائما احترام كرامتك بغض النظر عن كيف وأين وماذا تأكل.

✓ **احترام ضرورتك الثقافية والدينية والغذائية**

قد يشمل ذلك الأطعمة وأدوات المائدة المناسبة ثقافيا، مثل عيدان تناول الطعام والملاعق والشوك وأوعية غسل اليدين، وتوفير الوقت للصلاة 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 تختار تناول الطعام ومدى بعدك عن المطبخ.







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

✓ **طلب مشاركة وجبة الطعام مع عائلتك**

يمكنك طلب مكان هادئ لتناول الطعام مع عائلتك  
وأصدقائك ، بعيدا 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 مقدم رعاية المسنين الخاص بك حول  
وجبات الطعام وتجربة تناول الطعام وأنه سيتم احترام  
التعليقات والترحيب بها**  
يجب أن تكون قادرا على تقديم ملاحظات دون أن ينظر  
إليك على أنك مصدر إزعاج أو تعاني من أي تداعيات  
لبية.



**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 "تفضيلات 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





## لمزيد من المعلومات

تتوفر صحائف وقائع 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 اختياراتك مهمة  
(Your choices matter fact sheet)

### الخيار

• اتخاذ خيارات بشأن الطعام والشراب وتجربة تناول الطعام  
في صحيفة وقائع رعاية 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 السكني

(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](http://www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights)

معايير جودة رعاية المسنين

(Aged Care Quality Standards)

[www.agedcarequality.gov.au/providers/standards](http://www.agedcarequality.gov.au/providers/standards)

## ماذا تفعل إذا كنت قلقاً بشأن تجربتك لتناول الطعام

1. تحدث إلى مقدم رعاية المسنين.

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

• يمكن لأخصائيي التغذية إلقاء نظرة على احتياجاتك الغذائية وخطة قائمة الطعام والتوصية بأفضل الوجبات وتجارب تناول وجبات طعامك.

• يمكن لأخصائيي 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.

3. 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 الممولة من الكومنولث.

4. 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.

