



양로원 입주자들을 위한 안내서

Korean | 한국어

양로원에서 식사를 즐기세요

이 안내서는 여러분 자신과
여러분 케어팀이 여러분이
보다 즐거운 식사 경험을 하실
수 있도록 안내해 드리기 위한
자료입니다.



**식사하실 때는 제공되는 음식과
음료는 물론 서비스 및 식당
환경도 중요합니다. 좋은 식사는
여러분의 웰빙을 개선시키고,
삶의 질을 향상시킵니다.**

중요한 이유

연구에 따르면 좋은 식사 경험은 음식과 음료를
즐기는 즐거움을 증가시킵니다. 좋은 식사는
영양 섭취 및 건강 유지에 도움이 되고 체중
감소, 영양 실조, 허약, 낙상 및 건강 악화의
가능성을 줄일 수 있습니다.

완료 방법

식사 경험은 언제, 어디서, 무엇을, 어떻게,
누구와 하든 관계없이 즐겁고 존중하고
여러분의 기호에 맞아야 합니다.

음식 및 식사 관리 팀에는 식품 서비스 직원,
간병 직원, 노인을 위한 조리 훈련을 받은
요리사/조리사가 포함됩니다. 그들은 여러분과
하나의 팀으로 일해야 합니다.





즐거운 식사 경험은 양로 서비스 품질 기준을 충족해야 합니다



기준 1: 고객의 존엄성 및 선택권

"나는 정중하고 존중한 대우를 받았고 내 개인적 신분을 유지할 수 있습니다. 나는 나의 간병 및 서비스은 물론 내가 원하는 삶에 대한 제대로 알고 선택을 할 수 있습니다."



기준 2: 고객과의 지속적인 평가 및 계획

"나는 나의 건강과 웰빙에 필요한 간병과 서비스에 대해 지속적인 평가 및 계획에 같이 참여합니다."



기준 4: 일상 생활에 대한 서비스 및 지원

"나는 내가 하고 싶은 일을 하는데 중요한 나의 건강과 웰빙에 필요한 일상 생활에 대한 서비스와 지원을 받습니다."

여러분의 간병팀은 여러분의 식사를 준비할 때 다음과 같은 요소를 고려해야 합니다:

✓ 여러분의 선호 사항을 이해하기

여러분의 간병팀은 여러분이 어디서 언제 누구와 함께 무엇을 얼마만큼 음식과 음료를 드시고, 어떤 식사 제공방식을 원하시는지 알아야 합니다.

✓ 여러분의 선호 사항 변화를 확인하기

언제라도 여러분의 선호 사항을 바꾸셔도 됩니다. 즉, 어떤 날은 여러분 방에서 식사를 하시고, 다른 날은 식당에서 다른 분들과 식사를 하실 수 있습니다.

✓ 여러분의 선호 사항에 맞추기 위해 다양한 식사 방법을 제공하기

식사 시간을 늘리거나, 부페 스타일, 셀프 서비스 또는 메뉴에서 직접 원하시는 음식을 선택하는 등 여러분이 원하시는 음식을 드실 수 있습니다.





- ✓ **하루 중 언제라도 간식 제공하기**
여러분은 하루 중 언제 간식을 드실 지 선택하실 수 있습니다.
- ✓ **식사 시간 중 여러분을 지원하기**
여러분이 필요로 하시는 경우 직원들은 식사 시간 중 도와드리고, 원하시는 경우 간단한 대화도 할 수 있도록 대기해야 합니다.

- ✓ **여러분의 존엄성을 존중하기**
식사 방법, 식사 장소 및 식사물에 관계 없이 여러분의 존엄성은 항상 존중되어야 합니다.
- ✓ **여러분의 문화, 종교 및 식단 선호를 존중하기**
문화적으로 적절한 음식과 식기 (젓가락, 수저, 포크, 손세척 용기) 등이 제공되고, 식사 시간 중 종교적 기도 또는 기타 전통을 따르는 것을 허용하는 것이 포함됩니다. 여러분의 선호 사항은 중요하며 결코 무시되어서는 안된다는 것을 기억하십시오.
- ✓ **적정 온도와 질감을 갖추고, 적절한 모양, 냄새 및 맛을 갖춘 식사와 간식을 제공하기**
이것은 여러분의 식사 시간 또는 부엌과 얼마나 떨어졌는지에 관계없이 지켜져야 합니다.





여러분은 간병팀과 여러분이 좋아하시는 것, 싫어하시는 것 그리고 다음과 같은 기타 선호 사항을 편안하게 말씀하실 수 있어야 합니다:

- ✓ **가족과 식사를 함께 하도록 요청하기** 식당이 아닌 조용한 곳에서 가족과 친구들과 식사를 할 것을 요청하실 수 있습니다. 가족이 근처에 살고 있지 않다면, 식사 시간에 화상 전화를 할 수 있도록 직원에게 준비해 달라고 요청하실 수 있습니다.
- ✓ **요리사 및 조리사와 만나서 음식에 대한 여러분의 생각을 알리고, 요리법, 메뉴 및 간식을 추천하실 수 있습니다**
시간이 허용된다면, 요리사, 조리사 및 간병 직원들도 식사를 함께 할 수 있습니다.
- ✓ **여러분의 식사 경험에 대해 의견을 알리기**
여기에는 메뉴, 또는 식당과 테이블 셋팅에 대한 여러분의 의견도 포함됩니다.
- ✓ **여러분의 음식 및 식사 경험에 대해 직원이나 양로원 운영자에게 여러분의 의견을 알리고, 그러한 의견이 존중되고 수락될 것으로 확신하기**
쓸데없다고 치부되거나 부정적인 영향을 받을 거라는 걱정 없이 여러분의 의견을 제공할 수 있으셔야 합니다.



일부 직원들은 여러분의 필요 사항 및 좋아하시는 것/ 싫어하시는 것을 잘 모를 수 있습니다.

여러분이 즐기시는 음식과 음식량, 얼마나 자주 드시는지 그리고 어떤 식사 도움이 필요하신지 직원들에게 알려주시기 바랍니다.

여러분은 '음식 및 식사 선호 사항지'를 www.agedcarequality.gov.au/resources/food-and-dining-preferences-fact-sheet 에서 작성해서 여러분 방에 배치해 줄 것을 요청하실 수 있습니다.





여러분의 식사 경험에 대해 우려 사항이 있으시면 해야 할 일

1. 여러분의 양로원에 직접 알려주세요.
2. 여러분의 케어 매니저에게 영양사, 언어 병리사, 작업 치료사와 연락해서 상담을 마련해 달라고 요청하세요.
 - 영양사는 여러분의 영양 사항 및 메뉴 계획을 확인해서 여러분에게 최상의 식사 준비를 추천해 드릴 수 있습니다.
 - 언어 병리사는 여러분의 음식 삼키는 것을 확인하고, 안전하게 식사 및 음료를 드시는 방법을 알려 드릴 것입니다.
 - 작업 치료사는 여러분이 스스로 식사 및 음료를 드시는데 필요한 지원을 알려드립니다 (예. 여러분에게 맞는 수저류, 의자 및 테이블 등).
3. 노인 옹호 서비스 네트워크 (**Older Person's Advocacy Network - OPAN**) 도움 전화에 **1800 700 600**번으로 전화하세요. 전화 가능 시간: 월요일-금요일 오전 8시-오후 8시, 토요일 오전 10시-오후 4시
 OPAN은 노인 여러분과 여러분의 대표자들이 연방정부의 지원을 받아 운영되는 양로원과 관련 민원을 제기하는 것을 지원해 드립니다.
4. 양로 서비스에 대한 피드백 또는 민원을 제출하시려면, 양로 서비스 품질 및 안전 위원회 (**Aged Care Quality and Safety Commission**)에 **1800 951 822** (무료 전화)에 전화하세요.

더 자세한 정보

식사

- 여러분의 식사 경험 포스터 (Your dining experience poster)
- 여러분의 선택은 중요합니다 안내서 (Your choices matter fact sheet)

선택

- 입주형 양로원에서 음식 및 음료 선택 및 식사 체험에 대한 안내 (Making choices about your food, drink and dining experience in aged care fact sheet)
- 입주형 양로원에서 음식 및 음료 – 선택과 위험을 감수할 여러분의 권리에 대한 안내서 (Food and drink in your aged care home – your right to choose and take risks poster)
- 입주형 양로원에서 음식, 음료 및 식사 체험에 대한 선택권 포스터 (Your right to make choices about food, drink and your dining experience in residential aged care poster)

Charter of Aged Care Rights

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

Aged Care Quality Standards

www.agedcarequality.gov.au/providers/standards



전화

1800 951 822



웹

agedcarequality.gov.au



편지

Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, 여러분 주의 수도