Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Ikel u nutrizzjoni

Fuljett ta' informazzjoni għar-residenti tal-kura tal-anzjani

Maltese | Malti

Biex il- ħin tal-ikel fil-kura tal-anzjani jkun pjaċevoli

Dan il-fuljett jelenka x'tistgħu tagħmlu inti u t-tim tal-kura tiegħek biex l-esperjenza tiegħek waqt il-ħin tal-ikel tkun aktar pjaċevoli.

L-esperjenza waqt il-ħin tal-ikel tinkludi l-ikel u x-xorb provduti, is-servizz li tirċievi u l-atmosfera. Li jkollok esperjenza tajba waqt il-ħin tal-ikel itejjeb il-benesseri tiegħek u jżid il-kwalità tal-ħajja tiegħek.

Għaliex huwa importanti dan?

Ir-riċerka turi li esperjenza tajba waqt il-ħin tal-ikel iżżid il-pjaċir tiegħek fl-ikel u x-xorb. Li tiekol tajjeb jgħinek biex tibqa' sostnut u b'saħħtek. Tista' tnaqqas il-probabbiltà ta' tnaqqis fil-piż, malnutrizzjoni, debbulizza, waqgħat u problemi ta' saħħa.

Kif isir dan

L-esperjenza tiegħek waqt il-ħin tal-ikel għandha tkun pjaċevoli, ta' rispett u li tissodisfa l-preferenzi tiegħek, irrispettivament minn fejn, meta, xhiex u kif tiekol u ma' min tiekol.

It-tim ta' kura tiegħek għall-ikel jinkludi impjegati tas-servizz tal-ikel, impjegati tal-kura, kif ukoll chefs u koki li għandhom ikunu mħarrġin fil-preparament tal-ikel għall-anzjani. Għandhom jaħdmu miegħek bħala tim.

Esperjenza pjaċevoli waqt il-ħin tal-ikel għandha tissodisfa l-istandards ta’ Kwalità fil-Kura tal-Anzjani

Standard 1:
Dinjità u għażla għall-konsumatur

"Jien trattat b’dinjità u rispett, u nista’nżomm l-identità tiegħi. Nista’ nagħmel għażliet infurmati dwar il-kura u s-servizzi tiegħi, u li ngħix il-ħajja li nagħżel jien."

Standard 2:
Evalwazzjonijiet u ppjanar kontinwi mal-konsumatur

"Jiena sieħeb f’evalwazzjoni u ppjanar kontinwu li jgħinni biex nieħu l-kura u s-servizzi li għandi bżonn għas-saħħa u l-benesseri tiegħi."

Standard 4:
Servizz u Sapport għall-Ħajja ta’ Kuljum

"Nirċievi s-servizzi u s-sapport għall-ħajja ta’ kuljum li huma importanti għas-saħħa u l-benesseri tiegħi u li jagħtuni l-kapaċità li nagħmel l-affarijiet li nixtieq."

It-tim tal-kura tiegħek għandu jikkonsidra dawn il-fatturi meta qed jippjanaw l-esperjenza tiegħek waqt il-ħin tal-ikel:

- **Li jifhmu dak li tħobb u li ma tħobbx**
  It-tim tal-kura tiegħek għandu jkun jaf fejn u meta tixtieq tiekol, ma’ min tħobb tiekol u kemm tiekol u tixrob, u kif tixtieq li tkun ippreżentata l-ikla tiegħek.
- **Li jiċċekkjaw miegħek għax dak li tħobb u li ma tħobbx jista’ jinbidel**
  Tista’ tibdel fehmtek dwar dak li tħobb jew ma tħobbx f’kull ħin per. eż. forsi jum minnhom tkun trid tiekol fil-kamra tiegħek u f’jum ieħor tkun trid tissoċjalizza ma’ oħrajn fil-kamra tal-ikel.
- **Li jipprovdu għażliet għall-ħin tal-ikel biex jissapportjaw dak li tħobb u ma tħobbx**
  Dan jista’ jinkludi ħinijiet estiżi biex tiekol, biex tkun tista’ tiekol meta hu l-aħjar għalik; ikliet buffet; li isservi lilek innifsek; u li tordna minn menu biex tkun tista’ tagħżel l-ikel u x-xorb inti stess.
- **Li jipprovdu aċċess għal ikel ħafif (snacks) il-ħin kollu**
  Dan ittik l-opportunità li tagħżel meta tiekol.

✓ **Li jitkellmu miegħek waqt il-ħin tal-ikel**
L-impjegati għandhom ikunu disponibbli biex jissapportjawk u biex jipprovdu għajnuna waqt il-ħin tal-ikel jekk għandek bżonnha u jekk titlobha, u li jitkellmu miegħek meta l-ħin jippermetti.

✓ **Li jirrispettaw id-dinjità tiegħek**
Id-dinjità tiegħek għandha dejjem tkun rispettata, irrispettivament minn kif, fejn u meta tiekol.

✓ **Li jirrispettaw il-bżonnijiet kulturali, reliġjużi u djetetiċi tiegħek**
Dan jista' jinkludi ikel u pożati li huma kulturalment xierqa, bħal chopsticks, mgħaref, frieket, u bieqja biex taħsel idejk, u li jipprovdu ħin għal talb jew tradizzjonijiet kulturali waqt il-ħin tal-ikel. Ftakar, li l-preferenzi tiegħek huma importanti u m'għandhomx jiġu injorati.

✓ **Li jipprovdu ikliet u ikel ħafif li jidhru, jinxtammu u għandhom togħma attraenti u li jiġu servuti f'temperatura u dehra addattati.**
Irrispettivament minn meta jew fejn inti tagħżel li tiekol u kemm inti 'l bogħod mill-kċina.

Għandek tħossok komdu li tiddiskuti dak li tħobb, dak li ma tħobbx u l-preferenzi tiegħek, mat-tim tal-kura tiegħek inkluż:

- **Li titlob biex tiekol mal-familja tiegħek**
  Tista' titlob post kwiet biex tiekol mal-familja u l-ħbieb tiegħek, lil hinn mill-kamra tal-ikel. Jekk il-qraba tiegħek ma joqogħdux qrib, tista' titlob lill-impjegati biex jorganizzaw kuntatt magħhom bil-vidjo waqt il-ħin tal-ikel.

- **Li titlob biex tiltaqa' max-chefs u l-koki biex tgħidilhom x'taħseb dwar l-ikel u biex toffri suġġerimenti għal riċetti, ikel u ikel ħafif**
  Ix-chefs, koki u l-impjegati tal-kura jistgħu jieklu miegħek ukoll, jekk il-ħin jippermetti.

- **Li tagħmel suġġerimenti dwar l-esperjenza tiegħek waqt il-ħin tal-ikel**
  Dan jista' jinkludi x'taħseb dwar il-menu jew kif jidhru l-kamra u l-mejda tal-ikel.

- **Li tħossok kunfidenti li tista' tipprovdi kummenti lill-impjegati jew lill-fornitur tal-kura tal-anzjani tiegħek dwar l-ikel u l-esperjenza tiegħek waqt il-ħin tal-ikel u li l-kummenti ser ikunu rispettati u milqugħin**
  Għandek tkun tista' tipprovdi kummenti mingħajr ma tkun ikkunsidrat bħala persuna diffiċli jew mingħajr ma tesperjenza konsegwenzi negattivi.

Xi impjegati forsi ma' jkunux familjari mal-bżonnijiet tiegħek u ma dak li tħobb jew li ma tħobbx.

Għarrafhom bil-preferenzi u l-bżonnijiet tiegħek fl-ikel inkluż xi tħobb tiekol u kemm tiekol, kemm il-darba tixtieq tiekol u x'għajnuna tixtieq.

Tista' timla 'Formola ta' preferenzi tal-ikel' f'www.agedcarequality.gov.au/resources/food-and-dining-preferences-fact-sheet u itlob biex din tkun fil-kamra tiegħek.

X'għandek tagħmel jekk inti mħasseb dwar l-esperjenza tiegħek waqt il-ħin tal-ikel

1. Tkellem mal-fornitur tal-kura tal-anzjani tiegħek.

2. Itlob lill-maniġer tal-kura tiegħek biex jikkuntattja djetologu, patoloġista tad-diskors jew terapista okkupazzjonali biex jorganizza konsultazzjoni.

- Djetologi jistgħu iħarsu lejn il-bżonnijiet nutrittivi u l-pjan ta' ikel tiegħek u jirrakomandawlek l-aħjar ikel u esperjenzi waqt il-ħin tal-ikel.
- Patoloġisti tad-diskors jistgħu jiċċekkjaw kif tibla' u jtuk parir fuq strateġiji biex jissapportjaw kif tiekol/tixrob b'mod sikur.
- Terapisti okkupazzjonali jistgħu jtuk parir fuq x'sapport jista' jkollok bżonn biex tiekol u tixrob indipendentament , bħal pożati, fajjenza, siġġijiet u mwejjed modifikati.

3. Ċempel il-Linja ta' Sapport tan-Netwerk ta' Rappreżentanza għall-Persuni Anzjani (OPAN) fuq **1800 700 600**
8am – 8pm Tnejn sal-Ġimgħa
10am – 4pm Sibtijiet

L-OPAN jipprovdu sapport lill-persuni anzjani u lir-rappreżentanti tagħhom biex jindirizzaw affarijiet relatati ma' servizzi tal-kura tal-anzjani li huma ffinanzjati mill-Gvern Federali.

4. Ċempel lill-Kummissjoni dwar il-Kwalità u s-Sigurtà tal-Kura tal-Anzjani fuq **1800 951 822** (telefonata b'xejn) jekk tixtieq li tipprovdi kummenti fuq servizz tal-kura tal-anzjani jew biex tagħmel xi ilment.

Aktar informazzjoni

Hemm aktar fuljetti ta' informazzjoni f'www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition:

Waqt il-ħin tal-ikel

- Poster fuq l-esperjenza tiegħek waqt il-ħin tal-ikel (Your dining experience poster)
- Fuljett ta' informazzjoni L-għażliet tiegħek huma importanti (Your choices matter fact sheet)

L-Għażla

- Fuljett ta' informazzjoni dwar l-għażliet tiegħek dwar l-ikel, ix-xorb u l-esperjenza tiegħek waqt il-ħin tal-ikel fil-kura residenzjali tal-anzjani (Making choices about your food, drink and dining experience in aged care fact sheet)
- L-ikel u x-xorb fid-dar residenzjali tal-kura tal-anzjani tiegħek - poster dwar id-dritt tiegħek li tagħżel u tieħu riskji (Food and drink in your aged care home – your right to choose and take risks poster)
- Poster dwar id-dritt tiegħek li tagħmel għażliet dwar l-ikel, ix-xorb u l-esperjenza tiegħek waqt il-ħin tal-ikel fil-kura residenzjanli għall-anzjani (Your right to make choices about food, drink and your dining experience in residential aged care poster)

Karta tad-Drittijiet tal-Kura tal-Anzjani (Charter of Aged Care Rights)
www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights

L-istandards ta' Kwalità fil-Kura tal-Anzjani (Aged Care Quality Standards)
www.agedcarequality.gov.au/providers/standards

Telefown
1800 951 822

Sit
agedcarequality.gov.au

Ikteb
Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, Fil-Belt Kapitali tiegħek