



Folha informativa para
residentes em lares de idosos

Portuguese | Português

Desfrutar das refeições no serviço de cuidados a idosos

Esta folha informativa descreve
o que você e a equipa dos
prestadores de cuidados podem
fazer para que a sua experiência
de refeições seja agradável.



**A experiência de refeições
inclui a comida e as bebidas
que lhe oferecem, o serviço e o
ambiente. Uma boa experiência
de refeições contribui para
melhorar o seu bem-estar e
qualidade de vida.**

Porque é importante

Estudos demonstram que uma boa experiência de refeições aumenta a sua apreciação da comida e das bebidas. Comer bem ajuda-o a manter-se bem alimentado e saudável. Além disso, pode reduzir a probabilidade de perda de peso, desnutrição, fragilidade, quedas e saúde precária.

Como é realizado

A sua experiência de refeições deve ser agradável, respeitosa e corresponder às suas preferências, independentemente de onde come, quando come, o que come e como come, e da(s) pessoa(s) com quem come.

A equipa responsável pela sua comida e refeições inclui o pessoal do serviço de refeições, o pessoal que presta os cuidados, assim como os chefes de cozinha e cozinheiros que devem ter formação na preparação de comida para idosos. Devem trabalhar em conjunto consigo como uma equipa.



Uma experiência de refeições agradável deve corresponder aos padrões de qualidade de Cuidados a Idosos



Padrão 1: **Dignidade e escolha do consumidor**

"Sou tratado com dignidade e respeito, e posso manter a minha identidade própria. Posso fazer escolhas informadas sobre os meus cuidados e serviços, e posso viver a vida que eu escolho."



Padrão 2: **Avaliação contínua e planeamento com os consumidores**

"Sou parte activa na avaliação contínua e planeamento que me ajuda a obter os cuidados e os serviços de que necessito para a minha saúde e bem-estar."



Padrão 4: **Serviço e Assistência na Vida Diária**

"São-me prestados serviços e assistência na minha vida diária, que considero importantes para a minha saúde e bem-estar, e que me permite fazer aquilo que eu quero fazer."

A equipa responsável pelos seus cuidados deve considerar os seguintes factores ao planear as suas refeições:

✓ **Compreender o que gosta e não gosta**

A equipa responsável pelos seus cuidados deve saber onde e quando gosta de comer, com quem gosta de comer, o que come e bebe, quanto come e bebe, e como gosta que a sua refeição seja apresentada.

✓ **Verificar consigo se houve alguma alteração naquilo que gosta e não gosta**

Pode mudar de ideias sobre o que gosta e não gosta em qualquer momento, por ex: pode querer comer no seu quarto num dia e conviver com as outras pessoas na sala de jantar noutro dia.

✓ **Oferecer-lhe opções de refeições que correspondam aos seus gostos**

Isso pode incluir um horário de refeições mais prolongado, que lhe permite comer quando lhe convém melhor; refeições buffet; self-service; e encomendar de uma ementa de forma a poder escolher a sua própria comida e bebida.





✓ **Relacionarem-se consigo durante as refeições**

O pessoal deve estar disponível para lhe dar o apoio e assistência que precisar ou solicitar durante as refeições, e conversar consigo, se o tempo permitir.

✓ **Respeitar a sua dignidade**

A sua dignidade deve ser sempre respeitada, independentemente de como come, onde come, e o que come.

✓ **Respeitar os seus imperativos culturais, religiosos e alimentares**

Pode incluir comida e talheres culturalmente adequados, tais como pauzinhos, colheres, garfos e tigelas de lavar as mãos, e dar-lhe o tempo necessário para orações segundo a sua cultura e tradição durante as refeições. Lembre-se que as suas preferências são importantes e não devem ser ignoradas.

✓ **Oferecer refeições e snacks com bom aspecto, cheiro e paladar agradáveis e servidos a uma temperatura e com uma textura adequadas**

Isso é independentemente de quando ou onde escolher comer e da distância que se encontra da cozinha.





Deve sentir-se à vontade para falar com a equipa responsável pelos seus cuidados sobre o que gosta e não gosta, e as suas preferências, incluindo:

✓ **Pedir para partilhar uma refeição com os seus familiares**

Pode solicitar um local calmo para jantar com os seus familiares e amigos, longe da sala de jantar. Se os seus familiares não moram perto, pode pedir ao pessoal para organizar uma chamada de vídeo durante as horas das refeições.

✓ **Pedir para conhecer os chefes de cozinha e cozinheiros para lhes dar a saber o que pensa da comida e outras sugestões para receitas, refeições e snacks**

Os chefes de cozinha, os cozinheiros e os prestadores de cuidados podem partilhar uma refeição consigo, se o tempo o permitir.

✓ **Dar sugestões sobre a sua experiência de refeições**

Isso pode incluir o que pensa sobre a ementa ou sobre a sala de jantar e a apresentação da mesa posta.

✓ **Sentir-se confiante que pode dar o seu Feedback ao pessoal ou ao provedor de cuidados a idosos sobre a sua experiência da alimentação e refeições e que o seu feedback será respeitado e bem recebido.**

Deve poder dar o seu feedback sem ser considerado incómodo ou haver consequências negativas.



Alguns funcionários podem não ter conhecimento das suas necessidades e dos seus gostos.

Informe-os sobre as suas preferências de refeições e necessidades incluindo o que gosta de comer e quanto, quantas vezes quer comer e qualquer assistência que gostaria de ter.

Pode preencher uma 'Folha de preferências de comida e refeições' no site www.agedcarequality.gov.au/resources/food-and-dining-preferences-fact-sheet e pedir que a mesma lhe seja disponibilizada no seu quarto.





O que fazer se estiver preocupado em relação à sua experiência de refeições

1. Fale com o provedor de cuidados a idosos.
2. Peça ao director de cuidados para contactar um nutricionista, terapeuta da fala ou terapeuta ocupacional para organizar uma consulta.
 - O nutricionista pode ver as suas necessidades nutritivas e plano de ementa e recomendar a melhor alimentação e refeições para si.
 - O terapeuta da fala pode verificar a sua deglutição e aconselhá-lo sobre estratégias para comer/beber de forma segura.
 - O terapeuta ocupacional pode aconselhá-lo sobre o tipo de apoio de que necessita para comer e beber de forma independente, tais como talheres modificados, pratos, cadeiras e mesas.
3. Ligue para a Linha de Apoio Older Person's Advocacy Network (OPAN) (Rede de Advocacia da Pessoa Idosa) no **1800 700 600**
8h00 – 20h:00 Segunda a Sexta
10h00 – 16h00 Sábados

A OPAN ajuda as pessoas idosas e os seus representantes a resolver problemas relacionados com os serviços e cuidados a idosos financiados pelo Commonwealth.
4. Ligue para a Comissão de Qualidade e Segurança de Cuidados a Idosos no **1800 951 822** (chamada gratuita) se desejar dar o seu feedback sobre o serviço de cuidados a idosos ou fazer uma reclamação.

Mais informações

Folhas informativas adicionais estão disponíveis no site www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition :

Jantar

- O seu poster de experiências de refeições (Your dining experience poster)
- Folha informativa 'As suas escolhas são importantes' (Your choices matter fact sheet)

Escolhas

- Folha informativa sobre as escolhas de comida e bebidas nos serviços de cuidados a idosos (Making choices about your food, drink and dining experience in aged care fact sheet)
- Poster sobre a comida e as bebidas no seu lar de idosos – o seu direito de escolher e tomar riscos (Food and drink in your aged care home – your right to choose and take risks poster)
- Poster sobre o seu direito de poder escolher a comida, as bebidas e a experiência de refeições nos lares de idosos (Your right to make choices about food, drink and your dining experience in residential aged care poster)

Carta de Direitos nos Serviços de Cuidados a Idosos (Charter of Aged Care Rights)
www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights

Padrões de Qualidade nos Serviços de Cuidados a Idosos (Aged Care Quality Standards)
www.agedcarequality.gov.au/providers/standards



Telefone

1800 951 822



Online

agedcarequality.gov.au



Correio

Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, na sua capital