



## Hoja informativa para los residentes de los hogares de personas mayores

Spanish | Español

# Disfrutar de la mesa en un hogar de residentes mayores

Esta hoja informativa presenta lo que usted y su equipo de atención pueden hacer para que disfrute de su experiencia gastronómica.



**La experiencia gastronómica incluye la comida y las bebidas proporcionadas, el servicio que recibe y el ambiente. Una buena experiencia gastronómica mejora su bienestar y aumenta su calidad de vida.**

### Por qué importa

Las investigaciones muestran que una buena experiencia gastronómica aumenta el disfrute de la comida y las bebidas. Comer bien le ayuda a mantenerse bien nutrido y saludable. Puede reducir la probabilidad de pérdida de peso, desnutrición, fragilidad, caídas y problemas de salud.

### Cómo se hace

Su experiencia gastronómica debe ser placentera, respetuosa y satisfacer sus preferencias, independientemente de dónde, cuándo, qué y cómo coma y con quién comparte mesa.

Su equipo de cuidado de alimentos y comedores incluye personal de servicio de alimentos, personal de cuidado, así como chefs y cocineros que deben estar capacitados en la preparación de alimentos para personas mayores. Deben trabajar con usted como un equipo.





## Una experiencia gastronómica agradable debe cumplir con los Estándares de Calidad para el Cuidado de Personas Mayores



### Estándar 1: Dignidad y elección del consumidor

*"Me tratan con dignidad y respeto, y puedo mantener mi identidad. Puedo tomar decisiones informadas sobre mi atención y servicios, y vivir la vida que elijo".*



### Estándar 2: Evaluación y planificación continua con los consumidores

*"Soy socio en la evaluación y planificación continuas que me ayudan a obtener la atención y los servicios que necesito para mi salud y bienestar".*



### Estándar 4: Servicio y apoyo para la vida diaria

*"Recibo los servicios y apoyos para la vida diaria que son importantes para mi salud y bienestar y que me permiten hacer las cosas que deseo hacer".*

Su equipo de atención debe considerar estos factores al planificar su experiencia gastronómica:

#### ✓ Entender lo que le gusta y lo que no le gusta

Su equipo de atención debe saber dónde y cuándo le gusta comer, con quién le gusta comer, qué y cuánto come y bebe, y cómo le gusta que se presente su comida.

#### ✓ Hablar con usted, ya que sus gustos y lo que le desagrada pueden cambiar

Puede cambiar de opinión sobre sus gustos y lo que le desagrada en cualquier momento, por ejemplo, es posible que desee cenar en su propia habitación un día y socializar con otros en el comedor otro día.

#### ✓ Proporcionar opciones gastronómicas para satisfacer sus gustos y disgustos

Esto puede incluir comidas prolongadas, por lo que puede comer cuando le conviene; comidas de bufet.

#### ✓ Brindar acceso a refrigerios en cualquier momento del día

Esto le permite la oportunidad de elegir cuándo comer.





## ✓ **Interactuar con usted durante las comidas**

El personal debe estar disponible para apoyarlo y brindarle asistencia a la hora de comer si lo necesita o lo solicita, y entablar conversaciones cuando el tiempo lo permita.

## ✓ **Respetar su dignidad**

Su dignidad siempre debe ser respetada independientemente de cómo, dónde y qué coma.

## ✓ **Respetar sus imperativos culturales, religiosos y dietéticos**

Esto puede incluir alimentos y cubiertos culturalmente apropiados, como palillos, cucharas, tenedores y tazones para lavarse las manos, y proporcionar tiempo para la oración cultural o las tradiciones durante la comida. Recuerde, sus preferencias son importantes y no deben pasarse por alto.

## ✓ **Proporcionar comidas y refrigerios que se vean, huelan y sean sabrosos y que se sirvan a una temperatura y textura apropiadas**

Esto es independientemente de cuándo o dónde elija comer y qué tan lejos esté de la cocina.



# Hoja informativa para los residentes de los hogares de personas mayores



Debería sentirse cómodo hablar de sus gustos, preferencias y lo que le desagrada con su equipo de atención, que incluyen:

## ✓ **Solicitar compartir una comida con su familia**

Puede solicitar un lugar tranquilo para cenar con su familia y amigos, lejos del comedor. Si los miembros de su familia no viven cerca, puede pedirle al personal que organice una videollamada con ellos durante las comidas.

## ✓ **Solicitar reunirse con chefs y cocineros para hacerles saber lo que piensa de la comida y ofrecerles sugerencias de recetas, comidas y refrigerios**

Chefs, cocineros y personal de atención pueden compartir una comida con usted también, si el tiempo lo permite.

## ✓ **Hacer sugerencias sobre su experiencia gastronómica**

Esto puede incluir sus pensamientos sobre el menú o cómo se ve el comedor y la mesa.

## ✓ **Sentirse seguro de que puede proporcionar comentarios al personal o a su proveedor de cuidado de personas mayores sobre sus comidas y experiencia gastronómica y que los comentarios serán respetados y bienvenidos.**

Debe poder proporcionar comentarios sin ser percibido como una molestia. o experimentando cualquier ramificación negativa.



**Algunos miembros del personal pueden no estar familiarizados con sus necesidades, gustos y lo que le desagrada.**

Hágales saber acerca de sus preferencias y requisitos de comidas, incluido lo que le gusta comer y cuánto, con qué frecuencia desea comer y cualquier ayuda que deseé.

Hojas informativas adicionales disponibles en [www.agedcarequality.gov.au/providers/quality-care-resources/food-dining-and-nutrition-resources-providers](http://www.agedcarequality.gov.au/providers/quality-care-resources/food-dining-and-nutrition-resources-providers).





## Qué hacer si le preocupa su experiencia gastronómica

1. Hable con su proveedor de cuidado de personas mayores.
2. Pídale a su gerente de atención que se comunique con su dietista, patólogo del habla o terapeuta ocupacional para programar una consulta.
  - Los dietistas pueden analizar sus necesidades nutricionales y el plan de menú y recomendar las mejores comidas y experiencias gastronómicas para usted.
  - Los patólogos del habla pueden controlar su deglución y aconsejarle sobre estrategias para apoyar una alimentación/bebida segura.
  - Los terapeutas ocupacionales pueden aconsejarle sobre cualquier apoyo que pueda necesitar para comer y beber de forma independiente, como cubiertos, vajilla, sillas y mesas modificados.

3. Llame a la línea de apoyo de la Red de Defensa de las Personas Mayores [Older Person's Advocacy Network] (OPAN) al

**1800 700 600**

8am – 8pm, de lunes a viernes;  
10am – 4pm sábados

OPAN apoya a las personas mayores y sus representantes para abordar los problemas relacionados con los servicios de atención a la tercera edad financiados por el Commonwealth.

4. Llame a la Comisión de Seguridad y Calidad del Cuidado de las Personas Mayores al 1800 951822 (llamada gratuita) si desea dar su opinión sobre un servicio de cuidado de personas mayores o presentar una queja.

## Más información

### Comida

- Póster - Su experiencia gastronómica (Your dining experience poster)
- Hoja informativa “Su elección importa” (Your choices matter fact sheet)

### Elección

- Hoja informativa “La toma de decisiones sobre sus alimentos y bebidas en el cuidado residencial para personas mayores” (Making choices about your food, drink and dining experience in aged care fact sheet)
- Póster “Alimentos y bebidas en la residencia de personas mayores – Su derecho para elegir y tomar riesgos” (Food and drink in your aged care home – your right to choose and take risks poster)
- Póster “Su derecho a tomar decisiones sobre alimentos, bebidas y su experiencia gastronómica en la residencia de personas mayores” (Your right to make choices about food, drink and your dining experience in residential aged care poster)
- Carta de derechos de cuidado de personas mayores (Charter of Aged Care Rights)  
[www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights](http://www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights)
- Estándar de Calidad de Atención a la Tercera Edad (Aged Care Quality Standards)  
[www.agedcarequality.gov.au/providers/standards](http://www.agedcarequality.gov.au/providers/standards)



### Teléfono

1800 951 822



### Sitio web

[agedcarequality.gov.au](http://agedcarequality.gov.au)



### Escribir a

Aged Care Quality and Safety Commission  
GPO Box 9819, en su ciudad capital