



Φυλλάδιο πληροφοριών για ενοίκους οίκων ευγηρίας

Φαγητό και γεύματα – οι επιλογές σας έχουν σημασία



Το να τρώτε το φαγητό που σας αρέσει είναι σημαντικό για την υγεία και ευεξία σας.

Η εμπειρία του φαγητού και των γευμάτων που σας προσφέρει ο πάροχος φροντίδας ηλικιωμένων πρέπει να είναι ασφαλής, ευχάριστη, με σεβασμό και προσαρμοσμένη στις προτιμήσεις σας.

Αν δεν συμβαίνει αυτό, μπορείτε να εκφράσετε τον προβληματισμό σας στον πάροχο.

Αν δεν αισθάνεστε άνετα να συζητήσετε με τον πάροχο για αυτό που σας προβληματίζει, ή αν έχετε ήδη προσπαθήσει και δεν σας ικανοποιεί το αποτέλεσμα, επικοινωνήστε με την Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων και θα σας βοηθήσουμε.

Επικοινωνήστε μαζί μας:

Τηλεφωνικά Γραμμή Βοήθειας για το Φαγητό, τη Διατροφή και τα Γεύματα 1800 844 044 (χωρίς χρέωση), 9πμ. – 5μμ. Θερινή Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας, Δευτέρα έως Παρασκευή

Διαδικτυακά agedcarequality.gov.au

Email info@agedcarequality.gov.au

Ταχυδρομικά Aged Care Quality and Safety Commission, GPO Box 9819, στην πρωτεύουσα της πολιτείας σας.

Πώς μπορεί να σας βοηθήσει η Επιτροπή;

Όταν επικοινωνήσετε με την Επιτροπή σχετικά με τους προβληματισμούς σας για τη διατροφή και τα γεύματά σας σε κάποιον οίκο ευγηρίας, εμείς θα κάνουμε τα εξής:

- θα σας ακούσουμε για να κατανοήσουμε τους προβληματισμούς σας
- θα μιλήσουμε με τον πάροχό σας
- θα βοηθήσουμε εσάς και τον πάροχό σας να μάθετε ποια είναι τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις σας
- θα διασφαλίσουμε ότι ο πάροχος κατανοεί τις υποχρεώσεις του
- θα βοηθήσουμε τον πάροχό σας να συμφωνήσει στην κατάρτιση ενός σχεδίου δράσης που ανταποκρίνεται στις προσδοκίες σας
- θα μιλήσουμε πάλι μαζί σας αργότερα για να δούμε αν η κατάσταση έχει βελτιωθεί.

Όπου κρίνεται απαραίτητο, η Επιτροπή μπορεί να λάβει επίσημα μέτρα προς τον πάροχο φροντίδας ηλικιωμένων, ώστε να διασφαλίσει ότι ο πάροχος θα προβεί σε βελτίωση της ποιότητας και του επιπέδου των υπηρεσιών.



Τι είδους αλλαγές μπορείτε να περιμένετε;

Αφού ενημερωθεί ο πάροχός σας για τους προβληματισμούς σας, θα πρέπει να δείτε αλλαγές όπως:

- το προσωπικό να συζητάει μαζί σας για να κατανοήσει τις επιλογές σας και να φτιάχνει φαγητό που σας αρέσει
- το προσωπικό να σας βοηθάει να κάνετε όσα περισσότερα μπορείτε μόνοι/η σας κατά τη διάρκεια των γευμάτων
- το προσωπικό να διασφαλίζει ότι κάνετε τη διατροφή που χρειάζεστε για να παραμείνετε υγιής
- το προσωπικό να σέβεται τις πολιτισμικές, θρησκευτικές και διατροφικές σας ανάγκες και προτιμήσεις
- μια πιο ευχάριστη εμπειρία όταν γευματίζετε.

Αν θέλετε να προσπαθήσετε να μιλήσετε πρώτα στον πάροχό σας

Αν αισθάνεστε άνετα, μπορείτε να συζητήσετε τους προβληματισμούς σας με τον πάροχο φροντίδας ηλικιωμένων που έχετε. Αυτό θα τον βοηθήσει να κατανοήσει τις απόψεις και τις προτιμήσεις σας. Μπορείτε, επίσης, να ζητήσετε από κάποιο μέλος της οικογένειάς σας ή από κάποιον συνήγορο να μιλήσει εκ μέρους σας.

Μια συζήτηση με την υπηρεσία σας μπορεί συχνά να οδηγήσει σε γρήγορες αλλαγές, ώστε να ικανοποιηθούν οι προτιμήσεις σας για το φαγητό και τα γεύματα. Ο πάροχός σας μπορεί να κάνει πράγματα για να βελτιώσει την εμπειρία σας στο φαγητό και τα γεύματα, εφόσον μάθει ποιες είναι οι προτιμήσεις σας.

Προτού εκφράσετε τους προβληματισμούς σας, καλό θα ήταν να λάβετε υπόψη τις παρακάτω συμβουλές:

- Έχει σημασία να μιλήσετε για τους προβληματισμούς σας **με το σωστό άτομο**. Μπορείτε να ζητήσετε να μιλήσετε με το προσωπικό που είναι υπεύθυνο για το φαγητό και τα γεύματα.
- Αν γίνεται, δώστε **συγκεκριμένα παραδείγματα** για το τι θέλετε να αλλάξει. Ενημερώστε τους για τα φαγητά που σας αρέσουν και για εκείνα που δεν σας αρέσουν. Συζητήστε για τα γεύματα που σας άρεσαν και για εκείνα που δεν ανταποκρίθηκαν στις προσδοκίες σας. Ίσως να έχετε και αγαπημένες συνταγές που μπορείτε να τους δώσετε να δοκιμάσουν.
- Μπορείτε να συμπληρώσετε το **Έντυπο Οι προτιμήσεις μου για φαγητό και γεύματα (My food and dining preferences form)** και να το δώσετε στον πάροχό σας. Αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να είστε σίγουροι ότι ο πάροχός σας γνωρίζει τις προτιμήσεις σας, τις οποίες μπορείτε να αλλάξετε ανά πάσα στιγμή.
- **Κατανοήστε τα δικαιώματά σας**. Καλό είναι να ξεκινήσετε από τον Χάρτη Δικαιωμάτων Φροντίδας Ηλικιωμένων. Μπορείτε να δείτε τον Χάρτη στο www.agedcarequality.gov.au/older-australians/your-rights/charter-aged-care-rights ή να ζητήσετε από τον πάροχό σας να σας δώσει ένα εκτυπωμένο αντίγραφο.
- **Μην τα παρατάτε** αν αισθάνεστε ότι δεν σας ακούνε. Δεν χρειάζεται να εκφράζετε μόνοι σας τους προβληματισμούς σας. Η Επιτροπή μπορεί να σας βοηθήσει ανά πάσα στιγμή. Διατίθεται, επίσης, και υποστήριξη μέσω συνηγορίας.



Έντυπο "Οι προτιμήσεις μου για το φαγητό και τα γεύματα" (My food and dining preferences form)

www.agedcarequality.gov.au/resource-library/my-food-and-dining-preferences-form



Μπορείτε να ζητήσετε υποστήριξη ή συμβουλές από δωρεάν, ανεξάρτητες **υπηρεσίες συνηγορίας**. Αυτές οι υπηρεσίες μπορούν να υποστηρίξουν τους ηλικιωμένους και τους εκπροσώπους τους για θέματα που αφορούν υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων χρηματοδοτούμενες από την Κοινοπολιτεία.

Η **Γραμμή Βοήθειας του Older Person's Advocacy Network [Δικτύου Συνηγορίας Ηλικιωμένων] (OPAN)** μπορεί να σας δώσει δωρεάν και ανεξάρτητες συμβουλές στο **1800 700 600** ή επισκεφθείτε το opan.org.au.

Για περισσότερες πληροφορίες

Μπορείτε να βρείτε περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με το φαγητό και τα γεύματα στη φροντίδα ηλικιωμένων στον ιστότοπο της Επιτροπής: www.agedcarequality.gov.au/older-australians/health-wellbeing/food-and-nutrition

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να εκφράσετε τους προβληματισμούς σας διαβάζοντας το Εργαλείο Αυτοσυνηγορίας του OPAN: www.opan.org.au/toolkit



Έχετε το δικαίωμα να επιλέγετε τι, πού και πότε θα τρώτε και θα πίνετε.

Έχετε το δικαίωμα να εκφράζετε τους προβληματισμούς σας σχετικά με την εμπειρία σας στο φαγητό και τα γεύματα.

Διατίθεται υποστήριξη για να σας βοηθήσουμε να εκφράσετε τους προβληματισμούς σας.

Καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας της Επιτροπής Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων για θέματα Φαγητού, Διατροφής και Γευμάτων στο **1800 844 044** (χωρίς χρέωση), από Δευτέρα έως Παρασκευή, 9πμ. – 5μμ. Θερινή Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας, αν θέλετε να μιλήσετε με επαγγελματίες για ζητήματα, ιδέες ή προβληματισμούς που αφορούν μια ευχάριστη εμπειρία φαγητού, διατροφής και γευμάτων σε κάποια υπηρεσία φροντίδας ηλικιωμένων. Εναλλακτικά, μπορείτε να καλέσετε τη γενική γραμμή εξυπηρέτησης της Επιτροπής στο **1800 951 822** (χωρίς χρέωση).

 **1800 844 044**

Γραμμή Βοήθειας για το Φαγητό, τη Διατροφή και τα Γεύματα
Δευτέρα έως Παρασκευή, 9πμ. – 5μμ.
Θερινή Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας



Τηλέφωνο
1800 951 822



Ιστότοπος
agedcarequality.gov.au



Ταχυδρομική Διεύθυνση
Aged Care Quality and Safety Commission GPO
Box 9819, στην πρωτεύουσα της πολιτείας σας