Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Food, nutrition and dining hotline
1800 844 044

Skeda informattiva għar-residenti tal-kura tal-anzjan

L-ikel u l-ikliet - l-għażliet tiegħek huma importanti

Li tiekol ikel li tħobb huwa importanti għas-saħħa u l-benesseri tiegħek.

L-esperjenza tal-ikel u tal-ikliet offruti mill-provveditur tal-kura tal-anzjani tiegħek, għandha tkun sikura, pjaċevoli, rispettuża u bbażata fuq dak li tixtieq inti.

Jekk din mhix l-esperjenza tiegħek, huwa tajjeb għalik li tqajjem it-tħassib tiegħek mal-provveditur.

Jekk tħossok skomdu titkellem mal-provveditur tiegħek dwar it-tħassib tiegħek, jew jekk diġà ppruvajt mingħajr riżultat aċċettabbli, ikkuntattja lill-Kummissjoni għall-Kwalità u s-Sigurtà tal-Kura tal-Anzjani (Aged Care Quality and Safety Commission) u aħna ser ngħinuk.

Ikkuntattjana b'dan il-mod:

Telefon	1800 951 822 Il-Hotline tal-Food, Nutrition u Dining 1800 844 044 (telefonata bla ħlas), 9am - 5pm AEDT, mit-Tnejn sal-Ġimgħa
Websajt	agedcarequality.gov.au
Email	info@agedcarequality.gov.au
Bil-Posta	Ikteb lil Aged Care Quality and Safety Commission GPO Box 9819, fil-belt kapitali tiegħek

Kif tista' tgħinek il-Kummissjoni?

Meta tikkuntattja lill-Kummissjoni dwar xi tħassib li għandek dwar l-esperjenza tal-ikel u l-ikliet tiegħek f'servizz tal-kura tal-anzjani, aħna ser:

- nisimgħuk biex nifhmu t-tħassib tiegħek
- nitkellmu mal-provveditur tiegħek
- nissapportjaw lilek u lil provveditur tiegħek biex tkunu tafu d-drittijiet u r-responsabilitajiet tagħkom
- niżguraw li l-provveditur tiegħek jifhem ir-responsabilitajiet tiegħu
- ngħinu lill-provveditur tiegħek jaqbel mal-pjan ta' azzjoni li jissodisfa l-aspettattivi tiegħek
- niċċekkjaw miegħek biex insiru nafu jekk l-affarijiet tjiebux.

Fejn ikun meħtieġ, il-Kummissjoni tista' tieħu azzjoni formali mal-provveditur tal-kura tal-anzjani tiegħek biex tiżgura li jtejbu l-kwalità u l-istandard tas-servizz.

X'tibdil tista' tistenna?

Wara li t-tħassib tiegħek jiġi mgħarraf lill-proveditur tiegħek, il-bidliet li għandek tara jinkludu li:

- l-istaff jitkellmu miegħek biex jifhmu l-għażliet tiegħek u jippreparaw ikel li inti tkun kuntent bih
- l-istaff jgħinuk tagħmel dak li tista' kemm jista' jkun waħdek waqt il-ħinijiet tal-ikel
- l-staff jiżguraw li inti tieħu n-nutrizzjoni li għandek bżonn biex tibqa' b'saħħtek
- l-istaff jirrispettaw il-ħtiġijiet u l-preferenzi kulturali, reliġjużi u tad-dieta tiegħek
- jkollok esperjenza ta' ikliet aktar pjaċevoli.

Jekk inti trid li l-ewwel tipprova tkellem lill-proveditur tiegħek

Jekk tħossok komdu, tista' tqajjem it-tħassib tiegħek mal-proveditur tal-kura tal-anzjani tiegħek. Dan jgħinhom jifhmu l-fehmiet u l-preferenzi tiegħek. Tista' wkoll titlob lil xi membru tal-familja jew rappreżentant biex jitkellmu f'ismek.

Konverżazzjoni mas-servizz tiegħek ħafna drabi tista' twassal biex isiru bidliet malajr biex jissodisfaw il-preferenzi tal-ikel u tal-ikliet tiegħek. Il-proveditur tiegħek jista' jaħdem biex jagħmel l-esperjenza tal-ikel u tal-ikliet tiegħek aħjar jekk ikun jaf il-preferenzi tiegħek.

Qabel ma tqajjem it-tħassib tiegħek, forsi tixtieq tikkunsidra l-parir li ġej:

- Jkun ta' għajnuna jekk it-tħassib tiegħek jasal **għand l-aħjar persuna** li tista' tgħinek. Tista' titlob biex titkellem mal-istaff responsabbli mill-ikel u l-ikliet.
- Jekk ikun possibbli, ipprovdi **eżempji speċifiċi** ta' dak li tixtieq li jinbidel. Għidilhom liema ikel tħobb u dak li ma tħobbx. Tkellem dwar l-ikliet li tħoġbok u l-ikliet li ma kienux kif stennejt. Jista' jkun li anki jkollok riċetti favoriti li tista' tagħtihom biex jippruvaw.
- Tista' timla l-formola '**My food and dining preferences**' u agħtiha lill-proveditur tiegħek. Dan huwa mod tajjeb biex tiżgura li l-proveditur tiegħek ikun jaf il-preferenzi tiegħek, li inti tkun tista' taġġorna f'kull ħin.
- **Ifhem id-drittijiet tiegħek.** Iċ-Charter of Aged Care Rights (il-Karta ta' Drittijiet tal-Kura tal-Anzjani) hija post tajjeb fejn tista' tibda. Tista' tara ċ-Charter fuq www.agedcarequality.gov.au/older-australians/your-rights/charter-aged-care-rights jew itlob lill-proveditur tiegħek biex itik kopja stampata.
- **Taqtax qalbek** jekk tħossok li m'intix mismugħ. M'għandekx għalfejn tqajjem it-tħassib tiegħek waħdek. Il-kummissjoni tista' tgħinek fi kwalunkwe ħin. Hemm ukoll sapport b'avokatura.

Il-formola tal-preferenzi tiegħi tal-ikel u l-ikliet (My food and dining preference form)

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

Tista' tfittex sapport jew parir minn **servizzi ta' avokatura** bla ħlas u indipendenti. Dawn is-servizzi jistgħu jipprovdu sapport lill-anzjani u lir-rappreżentanti tagħhom dwar kwistjonijiet relatati mas-servizzi tal-kura tal-anzjani ffinanzjati mill-Commonwealth.

L-**Older Person's Advocacy Network (OPAN) Support Line** jista' jipprovdi parir indipendenti u bla ħlas fuq **1800 700 600** jew żur opan.org.au.

Għal aktar informazzjoni

Tista' ssib aktar informazzjoni dwar esperjenzi fl-ikel u l-ikliet fil-kura tal-anzjani, fuq il-websajt tal-Kummissjoni: www.agedcarequality.gov.au/older-australians/health-wellbeing/food-and-nutrition

Tista' ssib aktar informazzjoni ta' kif tista' turi t-tħassib tiegħek billi taqra l-OPAN'S Self-advocacy toolkit: www.opan.org.au/toolkit

Int għandek id-dritt li tagħżel xiex, fejn u meta tiekol u tixrob.

Int għandek id-dritt tqajjem dak li qed iħassbek dwar l-esperjenzi tiegħek fl-ikel u l-ikliet.

Hemm sapport għalik biex jgħinek tqajjem it-tħassib tiegħek.

Ċempel lill-Aged Care Quality and Safety Commission's Food, Nutrition and Dining Hotline fuq **1800 844 044** (telefona bla ħlas), 9am – 5pm AEDT, mit-Tnejn sal-Ġimgħa jekk tixtieq titkellem ma' xi professjonisti dwar kwistjonijiet, ideat jew tħassib relatat ma' ikel pjaċevoli, nutrizzjoni u esperjenzi ta' ikliet f'servizz ta' kura tal-anzjani. Jew, tista' tikkuntattja l-linja tal-Kummissjoni għal tagħrif ġenerali fuq **1800 951 822** (telefonata bla ħlas)

1800 844 044

Food, Nutrition and Dining Hotline
mit-Tnejn sal-Ġimgħa, 9am – 5pm AEDT