



Ενημερωτικό φυλλάδιο για τους
κατοίκους φροντίδας ηλικιωμένων

Greek | Ελληνικά

Τροφή και γευματίζοντας- Οι επιλογές σας είναι σημαντικές



**Τρώγοντας φαγητά που σας
αρέσουν είναι σημαντικό
για την υγεία σας και την
ευημερίαν σας.**

Η τροφή και η εμπειρία γευματίσματος που προσφέρει ο/η προμηθευτής του Age Care πρέπει να είναι ασφαλής, σεβάσμια και να βασίζεται εις αυτά που προτιμάτε.

Εάν νοιώθετε ότι αυτή δεν είναι, η εμπειρία σας, μπορείτε να εγείρετε τις ανησυχίες σας στον/στην παρέχοντα (provider).

Αν δεν νοιώθετε άνετα μιλώντας με τον/την provider σχετικά με τις ανησυχίες σας, ή αν έχετε ήδη δοκιμάση δίχως αποδεκτό αποτέλεσμα, επικοινωνήστε με την Επιτροπή του Aged Care (Quality and Safety) και θα σας βοηθήσουμε.

Επικοινωνήστε μέσω:

Τηλεφώνου

1800 951 822

Ιστοσελίδα

agedcarequality.gov.au

ηλεκτρονικό ταχυδρομείο

info@agedcarequality.gov.au

ταχυδρομικώς

Aged Care Quality and Safety
Commission GPO Box 9819,
< στην πρωτεύουσά σας >

**Πώς μπορεί να σας βοηθήσει
η Επιτροπή;**

Όταν επικοινωνήσετε με την Επιτροπή σχετικά με τις ανησυχίες που έχετε με την τροφή και τις εμπειρίες γευμάτων σε υπηρεσίες aged care, εμείς θα:

- σας ακούσουμε για να εννοήσουμε τις ανησυχίες σας
- θα μιλήσουμε με τον παρέχοντα υπηρεσιών σας



- Θα σας υποστηρίξουμε εσάς και τον/την παρέχοντα να γνωρίζετε τα δικαιώματά σας και τις υποχρεώσεις σας
- Θα βεβαιωθούμε ότι ο/η παρέχων εννοεί τις υποχρεώσεις του/της
- Θα βοηθήσουμε τον/την παρέχοντα να συμφωνήσει με ένα σχέδιο δράσης το οποίο ανταποκρίνεται με τις απαιτήσεις σας
- Θα ξαναελέγξουμε με σας για να μάθουμε αν τα πράγματα έχουν καλύτερη.

Όπου απαιτείται, η Επιτροπή θα λάβει επίσημη δράση με τον παρέχοντα υπηρεσιών της Aged Care για να βεβαιωθούν ότι ο/η προμηθευτής θα καλυτερέψει την ποιότητα και τους τρόπους υπηρεσίας του/της και γνωρίζει τις υποχρεώσεις του.

Τι αλλαγές μπορείτε να περιμένετε

Αφού οι ανησυχίες σας γίνουν γνωστές στους παρέχοντες τις υπηρεσίες (providers), οι αλλαγές τις οποίες θα ιδείτε θα συμπεριλαμβάνουν:

- Το προσωπικό να μιλάει με σας για να εννοήσετε τις επιλογές και να ετοιμάζουν φαγητά που θα σας ευχαριστούν
- Να σας βοηθούν να κάνετε ότι μπορείτε να κάνετε μόνος/η σας κατά τη διάρκεια του γεύματος

- Να βεβαιώνονται ότι λαβαίνετε τη διατροφή που χρειάζεστε για να παραμείνετε υγιείς
- Να σέβονται τις κουλτουραλιστικές και θρησκευτικές ανάγκες και προτιμήσεις σας
- Μιά πιά ευχάριστη εμπειρία γεύματος.

Εάν θέλετε να δοκιμάσετε να μιλήσετε πρώτα με τον/την παρέχοντα τις υπηρεσίες

Αν νοιώθετε άνετα, μπορείτε να εγείρετε τις ανησυχίες σας με τους παρέχοντες τις υπηρεσίες (providers) του Aged Care. Αυτό θα τους κάνουν να εννοήσουν τις απόψεις και προτιμήσεις σας. Δύναστε επίσης να ζητήσετε σε ένα οικογενειακό μέλος σας ή συνήγορό σας να μιλήσει εκ μέρους σας.

Μιά συζήτηση με τις υπηρεσίες σας συχνά μπορεί να οδηγήσει σε άμεσες αλλαγές για να σμίξει τις προτιμήσεις τροφής και γεύματος. Ο/η παρέχων τις υπηρεσίες μπορεί να κοπιάσει για να κάνει την εμπειρία σας καλύτερη αν γνωρίζει τις προτιμήσεις σας.

Προτού εγείρετε τις ανησυχίες σας, θάταν καλό να σκευθείτε την ακόλουθη συμβουλή:

- Βοηθάει αν οι **ανησυχίες φτάσουν στο σωστό άτομο**. Μπορείτε να ζητήσετε να μιλήσετε με το προσωπικό που είναι υπεύθυνο για την τροφή και για γεύματα.



- Εάν είναι δυνατόν δώστε **ειδικά παραδείγματα** για αυτό που θέλετε να αλλάξετε. Ενημερώστε τους για ποιές τροφές σας αρέσουν ή δεν σας αρέσουν. Μιλήστε για τα γεύματα που σας άρεσαν και αυτά που δεν σας αρέσουν.
- Πιθανόν να έχετε και συνταγές που προτιμάτε τις οποίες μπορείτε να τους τις δώσετε να τις δοκιμάσουν. Μπορείτε να συμπληρώσετε το έντυπο **"My food and dining preferences form"** στην σελ. 4 τούτου του φυλλαδίου και να τη δώσετε στον/στην «provider»». Αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι ο/η παρέχων τις υπηρεσίες γνωρίζει τις προτιμήσεις σας τις οποίες μπορείτε να αλλάξετε οποιανδήποτε ώρα.
- **Γνωρίζοντας τα δικαιώματά σας.** Το Φυλλάδιο με τα Δικαιώματα του «**Aged Care**» είναι ένα καλό σημείο να αρχίσετε. Μπορείτε να το ιδείτε αυτό στην ιστοσελίδα: www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights ή ζητείστε του παρέχοντα τις υπηρεσίες "provider" να σας δώση ένα έντυπο αντίγραφο.
- **Μην παραιτηθείτε** αν δεν σας ακούσουν. Δεν πρέπει να εγείρετε τα παράπονά σας μόνος/η σας. Η Επιτροπή μπορεί να σας.





Οι προτιμήσεις μου περί τροφής και γευματός μου

Όνομα

Οι προτιμήσεις γεύματός μου

Π.χ. είδους τροφής και ποτού, Ποσότητα προτίμισης κ.τ.λ.

Οι προτιμήσεις γευματισμού μου

Π.χ. πότε, πού και με ποιόν

Τι βοήθεια (εάν χρειάζομαι) έχω ανάγκη τρώγοντας και πίνοντας ;

Τι γίνεται αν υπάρχουν ζητήματα υγείας που με επιρεάζουν τρώγοντας και πίνοντας ;

Πόσο περίπου τρώγω κανονικά ;

Τι κουλτουραλιστικά ή και θρησκευτικά ήθη κι έθιμα πρέπει να προσέξω ;

Λεπτομέρειες πρόσβασης

Π.χ. τακτικό/ή διαιτολόγο, εργοθεραπευτές, ειδικό οδοντίατρο, παθολόγο ομιλίας

Δια το προσωπικό

Πού καταγράφεται το βάρος του τρόφιμου;*

Η απώλεια βάρους και η μειωμένη ποσότητα κατανάλωσης τροφής είναι προειδοποίησης ασυμπτωμάτων. Αν προσέξατε αλλαγές, επικοινωνήστε με τον/την διαιτολόγο του τρόφιμου για βοήθεια.

* Καταγράψτε πού μπορεί να βρεθούν οι λεπτομέρειες του σινητισμένου βάρους.

Αυτό το φυλλάδιο προτίμισης μπορεί να συμπληρωθεί από τρόφιμους του «Aged Care με τη βοήθεια φροντιστή (Carer) ή allied health όπου χρειαστεί ή ή απαιτηθεί. Ρωτήστε τον τρόφιμο και σημειώστε πού θέλνα τεθή αυτό το φυλλάδιο προτίμισης στο δωμάτιό του/της.



βοήθηση οποιανδήποτε ώρα. Διαθέτεται επίσης και Δικηγορική υποστήριξη.

Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια δωρεάν από την ανεξάρτητη υπηρεσία advocacy services. Τούτες οι Υπηρεσίες παρέχουν υποστήριξη σε ηλικιωμένα άτομα και τους αντιπροσώπους των για ζητήματα υπηρεσιών που χρηματοδοτούνται από Υπηρεσίες της Κοινοπολιτειακής Κυβέρνησης.

Το Δικτυωτό “**Older Persons Advocacy Network** (OPAN)” γραμμή Υποστήριξης δύναται να προσφέρει δωρεάν και ανεξάρτητη συμβουλή στον αρ. **1800 700 600** ή να επισκευθείτε το opan.org.au.

Για περισσότερες πληροφορίες

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με εμπειρίες τροφής και γευματισμού στην δικτυακό τόπο «aged care» στην ιστοσελίδα www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να εγείρετε τα παράπονά σας για εμπειρίες διαβάζοντας τον οδηγό του OPAN Self-advocacy toolkit: opan.org.au/toolkit

Έχετε το δικαίωμα να διαλέξετε τί, πού και πότε θα φάτε και θα πιείτε.

Έχετε το δικαίωμα να εγείρετε τις ανησυχίες για την τροφή σας και τις εμπειρίες κατά το γεύμα.

Διαθέτεται υποστήριξη που θα σας βοηθήσει να εγείρετε τις ανησυχίες σας.



Τηλεφώνου
1800 951 822



Ιστοσελίδα
agedcarequality.gov.au



ταχυδρομικώς
Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, στην πρωτεύουσά σας