



## Folha informativa para residentes em lares de idosos

Portuguese | Português

# A alimentação e as refeições – as suas escolhas são importantes



### Comer a comida que lhe agrada é importante para a sua saúde e bem-estar.

A experiência da alimentação e das refeições oferecidas pelo seu provedor de cuidados a idosos deve ser segura, agradável, respeitosa e baseada no que lhe agrada.

Se esta não é a sua experiência, pode expôr as suas preocupações ao provedor do serviço.

Se não se sentir à vontade para falar com o provedor sobre as suas questões, ou se já tentou sem ter chegado a um resultado aceitável, entre em contacto com a Comissão de Qualidade e Segurança dos Cuidados a Idosos que está ao seu dispôr para ajudá-lo.

Contacte-nos por:

**Telefone** 1800 951 822

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

**Email** [info@agedcarequality.gov.au](mailto:info@agedcarequality.gov.au)

**Correio** Aged Care Quality and Safety Commission GPO Box 9819, <a sua capital>

### Como a Comissão pode ajudá-lo

Ao contactar a Comissão sobre as suas preocupações em relação à alimentação e refeições no serviço de cuidados a idosos, comprometemo-nos a:

- ouvi-lo e compreender as suas preocupações
- falar com o seu provedor
- ajudá-lo e ao seu provedor a conhecer os seus direitos e responsabilidades



- assegurar que o seu provedor compreende as suas próprias responsabilidades
- ajudar o seu provedor a chegar a um acordo sobre um plano de acção que corresponda às suas expectativas
- voltar a contactá-lo para verificar se as coisas melhoraram.

Caso seja necessário, a Comissão pode tomar uma diligência formal junto do provedor do serviço de cuidados a idosos para se certificar que este tomou medidas para melhorar a qualidade e nível do serviço.

## Que mudanças poderá esperar?

Depois de as suas questões serem transmitidas ao provedor, as mudanças que deverá ver incluem:

- o pessoal responsável ter uma conversa consigo para compreender melhor as suas escolhas e preparar pratos que lhe agradam
- dar-lhe apoio e deixá-lo fazer tudo o que conseguir fazer sózinho durante as refeições
- certificar-se que está a obter os nutrientes de que necessita para se manter saudável
- respeitar as suas necessidades e preferências culturais, religiosas e alimentares
- uma experiência de refeições mais agradável.

## Se desejar falar primeiro com o provedor do serviço

Se se sentir confortável, pode falar sobre as suas preocupações com o provedor de cuidados a idosos. Isso ajudará o pessoal responsável a compreender as suas opiniões e preferências. Também pode pedir a um familiar ou representante para falar em seu nome.

Uma conversa com o pessoal responsável pode muitas vezes levar a que sejam efectuadas mudanças rápidas para satisfazer as suas preferências alimentares e de refeições. O seu provedor poderá empenhar-se para lhe dar uma experiência de alimentação e refeições mais satisfatória se souber quais são as suas preferências.

Antes de decidir falar sobre as suas preocupações, talvez queira considerar os seguintes conselhos:

- É recomendável que as suas questões cheguem à pessoa certa. Pode pedir para falar com o pessoal responsável pela alimentação e serviço de refeições.
- Se possível, dê exemplos específicos do que gostaria que fosse mudado. Diga que tipo de comida gosta e não gosta. Fale sobre as refeições que lhe agradaram e as que não corresponderam às suas expectativas. Talvez até tenha receitas favoritas que queira dar ao pessoal para experimentar.



- Pode preencher o formulário 'As minhas preferências de comida e refeições' na página 4 desta folha informativa e entregá-la ao seu provedor. Esta é uma boa forma de assegurar que o seu provedor conhece as suas preferências. Poderá em qualquer altura alterar as suas preferências.
- Compreenda os seus direitos. A Carta dos Direitos relativos à prestação de cuidados a Idosos constitui um bom

ponto de partida. Poderá ver a Carta em [www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights](http://www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights) ou pedir uma cópia imprimida ao seu provedor.

- Não desista se não se sentir ouvido. Não precisa de expôr as suas questões sozinho. A Comissão poderá ajudá-lo em qualquer altura. Também existem serviços de apoio e advocacia.





# As minhas preferências de comida e refeições

## Nome

### As minhas preferências alimentares

Ex: tipos de alimentos e bebidas, quantidade preferida, etc.

### As minhas preferências de refeições

Ex: quando, onde, e com que

### Que assistência (se aplicável) preciso para comer e beber?

### Quais, se os houver, são os problemas de saúde que afectam a sua alimentação e consumo de bebidas?

### Quanto como normalmente?

### Quais são as tradições culturais e/ou religiosas ou costumes que normalmente sigo?

### Dados de contacto

Ex: nutricionista regular, terapêuta ocupacional, especialista de saúde dentária, terapêuta da fala

## Reservado ao pessoal do serviço

### Onde está registado o peso do residente?\*

A perda de peso e a redução do consumo de alimentos são sinais de alerta de desnutrição. Se verificar alterações, solicite assistência ao nutricionista responsável pelo residente.

\* Anotar onde podem ser localizados os dados relativos ao peso regular do residente. Não registre o peso nesta tabela de preferências.

Esta tabela de preferências pode ser preenchida pelo residente do lar de idosos, com a ajuda do pessoal, familiar, cuidador, ou profissional de saúde complementar, sempre que necessário ou solicitado. Pergunte ao residente em que lugar do quarto gostaria que a tabela de preferências seja colocada.



Pode procurar apoio ou aconselhamento junto dos serviços de advocacia gratuitos e independentes. Estes serviços podem providenciar apoio às pessoas idosas e aos seus representantes em questões relacionadas com os serviços de cuidados a idosos financiados pelo Commonwealth.

A Linha de Apoio **Older Person's Advocacy Network (OPAN)** (Rede de Advocacia da Pessoa Idosa) pode disponibilizar-lhe aconselhamento grátis e independente no **1800 700 600** ou visite [opan.org.au](http://opan.org.au).

## Para mais informação

Pode encontrar mais informação sobre experiências de alimentação e refeições nos serviços de cuidados a idosos, no website da Comissão: [www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition](http://www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition)

Para encontrar mais informação para ajudá-lo a expôr as suas questões, leia o kit de ferramentas sobre a Autoadvocacia da OPAN em: [opan.org.au/toolkit](http://opan.org.au/toolkit)

**Tem o direito de escolher o que come e bebe, quando come e bebe, e onde come e bebe.**

**Tem o direito de expôr as suas questões sobre as suas experiências de alimentação e refeições.**

**Existe apoio para ajudá-lo a expôr as suas questões.**



**Telefone**  
1800 951 822



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



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