



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

Spanish | Español

# Alimentación y comidas: sus elecciones importan



### Consumir la comida que le gusta es importante para su salud y bienestar.

La comida y la experiencia culinaria que le ofrece su proveedor de cuidados de personas mayores debe ser segura, agradable, respetuosa y basada en lo que le gusta.

Si su experiencia no es así, está bien que plantee sus inquietudes al proveedor.

Si se siente incómodo al hablar con su proveedor acerca de sus inquietudes, o si ya lo intentó sin un resultado aceptable, comuníquese con Aged Care Quality and Safety Commission (la Comisión de Calidad y Seguridad del Cuidado de Personas Mayores) y le ayudaremos.

Contáctenos por:

#### Teléfono

1800 951 822

#### En línea

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

#### Correo electrónico

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

#### Correo

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

### ¿Cómo puede ayudarlo la Comisión?

Cuando se comuniquen con la Comisión sobre las inquietudes que tiene acerca de su comida y experiencia culinaria en un servicio de cuidado de personas mayores, haremos lo siguiente:

- escucharlo para entender sus preocupaciones
- hablar con su proveedor



- apoyarlo a usted y a su proveedor para que conozcan sus derechos y responsabilidades
- asegurarnos de que su proveedor comprende sus responsabilidades
- ayudar a su proveedor a acordar un plan de acción que cumpla con sus expectativas
- volver a consultarlo para saber si las cosas han mejorado.

Cuando sea necesario, la Comisión puede tomar medidas formales acerca de su proveedor de atención para las personas mayores para asegurarnos de que la calidad y el nivel del servicio mejore.

## ¿Qué cambios puedes esperar?

Después de que su proveedor conozca sus inquietudes, los cambios que debería ver incluyen:

- el personal habla con usted para comprender sus opciones y preparar alimentos con los que está satisfecho
- ayudarlo a hacer todo lo que usted pueda por sí mismo durante las comidas
- asegurarse de obtener la nutrición que necesita para mantenerse saludable
- respetar sus necesidades y preferencias culturales, religiosas y dietéticas
- una experiencia culinaria más agradable.

## Si desea intentar hablar primero con su proveedor

Si se siente cómodo, puede plantear sus inquietudes a su proveedor de atención a personas mayores. Esto les ayudaría a comprender sus puntos de vista y preferencias. También le puede pedir a

un miembro de la familia o un defensor de sus derechos para que hable en su nombre.

Una conversación con su servicio a menudo puede conducir a que se realicen cambios rápidos para satisfacer sus preferencias entorno a las comidas y alimentos. Si conoce sus preferencias, su proveedor puede trabajar para mejorar su comida y experiencia culinaria.

Antes de plantear sus inquietudes, puede considerar los siguientes consejos:

- Es importante que sus inquietudes lleguen a la persona adecuada. Puede solicitar hablar con el personal responsable de la alimentación y el comedor.
- Si es posible, proporcione ejemplos específicos acerca de lo que le gustaría cambiar. Hágalos saber qué alimentos le gusta y qué no le gusta. Hable de las comidas que disfrutó y las comidas que no cumplieron con sus expectativas. Es posible que usted incluso tenga recetas favoritas que pueda darles para que intenten prepararlas.



- Puede rellenar el "Formulario de mis preferencias para alimentos y comidas" en la página 4 de esta hoja informativa y entregárselo a su proveedor. Esta es una buena manera de asegurarse de que su proveedor sepa sus preferencias, que pueda actualizarlas en cualquier momento.
- Comprender sus derechos. Charter of Aged Care Rights (La Carta de Derechos de Cuidado de Personas Mayores) es un buen

punto de partida. Puede ver la Carta en [www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights](http://www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights) o pídale a su proveedor que le proporcione una copia impresa.

- No se rinda si no se siente escuchado. No es necesario que plantee sus inquietudes solo. La Comisión puede ayudarlo en cualquier momento. Hay apoyo disponible para defender sus derechos.





# Mis preferencias para alimentos y comidas

## Nombre

### Mis preferencias de comidas

p.ej. tipos de comida y bebida, cantidad preferida, etc.

### Mis preferencias a la hora de comer

p.ej. cuando, donde y con quien

### ¿Qué asistencia (si la hay) necesito para comer y beber?

### ¿Qué problemas de salud, si los hay, afectan mi forma de comer y beber?

### ¿Cuánto como normalmente?

### ¿Qué tradiciones o costumbres culturales y/o religiosos observo?

### Datos de contacto

p.ej. dietista habitual, terapeuta ocupacional, experto dental, patólogo del habla

## Para el personal

### ¿Dónde se registra el peso del residente?\*

La pérdida de peso y la reducción del consumo de alimentos son señales de advertencia de desnutrición. Si nota cambios, comuníquese con el dietista del residente para obtener ayuda.

\* Indique dónde se pueden encontrar los datos del peso habitual del residente. No registre el peso en esta hoja de preferencias.

Esta hoja de preferencias puede ser completada por los residentes de los hogares de personas mayores, con la ayuda del personal, la familia, el cuidador o servicio de salud aliada, cuando sea necesario o solicitado. Pregúntele al residente dónde le gustaría colocar esta hoja de preferencias en su habitación



Puede solicitar apoyo o asesoramiento gratuito e independiente a los servicios de defensa de sus derechos. Estos servicios pueden brindar apoyo a las personas mayores y a sus representantes en temas relacionados con los servicios de asistencia a las personas mayores y son financiados por el Commonwealth.

The **Older Person's Advocacy Network (OPAN) Support Line**, (Línea de Apoyo de la Red de Defensa de los Intereses de las Personas Mayores) (OPAN) puede brindar asesoramiento gratuito e independiente llamando al **1800 700 600** o visitando la página [opan.org.au](http://opan.org.au).

## Para más información

Puede encontrar más información sobre alimentos y experiencias culinarias en las residencias de las personas mayores en la página web de la Comisión:

[www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition](http://www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition)

Puede encontrar más información que lo ayude a plantear sus inquietudes leyendo el conjunto de documentos OPAN para defender sus derechos: [opan.org.au/toolkit](http://opan.org.au/toolkit)

**Tiene derecho a elegir qué, dónde y cuándo comer y beber.**

**Tiene derecho a plantear sus inquietudes sobre sus comidas y experiencias culinarias.**

**Hay apoyo disponible para ayudarlo a plantear sus inquietudes.**



**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