

## معايير وكالة الابتكارات الإكلينيكية في تغذية نزلاء المصحات العقلية في نيو ساوث ويلز

# دليل المستفيدين من الخدمات وعائلاتهم

The ACI Nutrition Standards for Consumers of Inpatient Mental Health Services in NSW  
A GUIDE FOR CONSUMERS AND FAMILIES - ARABIC

### ما المقصود بمعايير التغذية؟

معايير التغذية الجديدة عبارة عن توجيهات تلتزم بها مصحات الأمراض العقلية في إعداد قوائم الطعام والوجبات لنزلائها على نحو يلبي احتياجاتهم ورغباتهم. وتعد هذه الأطعمة بطريقة معينة تحافظ على الصحة وتعزز سلوكيات الأكل الصحي أثناء الإقامة بالمستشفى وبعدها.

يعني هذا:

- إن قائمة الطعام العامة يجب أن تلبى احتياجات الجسم من العناصر الغذائية وتمنحه الطاقة اللازمة له. أي أن تحتوي على 8000 كيلوجول (1900 سعرة حرارية)، و90 غراماً من البروتين و30 غراماً من الألياف يومياً.
- إن تطبيق معايير التغذية قد يتطلب إجراء بعض التعديلات على قائمة الطعام:
  - تنوع الوجبات الرئيسية، من أطباق ساخنة وسلطات وسندويشات
  - تقديم 3 حصص غذائية من الفواكه يومياً ونوعين مختلفين من الخضروات مع وجبة ساخنة
  - صنف واحد من المأكولات يتميز بانخفاض مؤشر سكر الدم (أو ما يعرف بمؤشر غلايسيمي GI) لكل وجبة غذائية (خبز متعدد الحبوب مثلاً)
  - خبز وحبوب غنية بالألياف لوجبة الفطور
  - صنف واحد من الأطعمة البروتينية في وجبة الفطور (بيض أو لبن (زبادي) أو فول مطهي مثلاً)
  - حلوى يومياً
  - مشروبات ساخنة 4 مرات يومياً على الأقل.

يرجى ملاحظة أن هذه المعايير قد لا تلبى احتياجات من يعانون من فقدان الشهية العصبي (القمه) وغيره من الاضطرابات الغذائية

### تعديلات مهمة لتحسين معايير الغذاء والتغذية

يُعد توفير الأطعمة المغذية من من المتطلبات المهمة لرعاية نزلاء وحدات الصحة العقلية في المستشفيات.

ومن منا لا يريد أن يتناول غذاء لذيذاً وشهياً وصحياً ومغذياً، ويأكل ما لذ وطاب من مختلف المأكولات والأطعمة! لقد اعتمدت معايير جديدة في تغذية نزلاء المصحات العقلية في نيو ساوث ويلز. وتقوم هذه المعايير على تلبية جميع متطلبات التغذية واحتياجات المستفيدين من الخدمات والعاملين على السواء.

### ما أهمية تناول الطعام الجيد؟

إن تناول الطعام الجيد من مقومات التمتع بالحياة وتحسين الصحة البدنية والوقاية من الأمراض المزمنة التي تشكل خطراً على حياة بعض المصابين بالأمراض العقلية. وقد يصاحب هذه الأمراض ظروف صحية معينة، كمتلازمة التمثيل الغذائي أو الآثار الجانبية الناشئة عن أخذ الأدوية الأدوية، مثل الجوع أو زيادة الوزن أو كلاهما.

لمزيد من المعلومات

وكالة نيو ساوث ويلز للابتكارات الإكلينيكية (ACI)  
هاتف 9466 4666 (02)

<http://www.aci.health.nsw.gov.au>

برنامج نيو ساوث ويلز للزوار الرسميين  
هاتف 1800 208 218

<http://www.ovmh.nsw.gov.au>



## بعض الأسئلة المتداولة

نعم. إذا كنت بحاجة إلى أطعمة نباتية أو أطعمة حلال أو كوشر، اطلب من فريقك المعالج\* أن يرتب ذلك لك.

اسأل فريقك المعالج إن كان هذا ممكناً، خاصة إذا كنت متبعاً لنظام غذائي خاص، واسألهم عن كيفية الحفاظ على سلامة الطعام. راجع نشرة المعلومات بعنوان: المبادئ التوجيهية لإحضار الطعام من الخارج إلى المرضى

يتوقف توفير حصص الطعام الإضافية على كمية الطعام المتوفرة للجميع، وعلى ما إذا كنت متبعاً لنظام غذائي خاص أم لا. فإذا كنت تظل تشعر بالجوع بعد انتهائك من تناول وجباتك الغذائية تحدث إلى فريقك المعالج عن هذا الأمر.

نعم. تحدث إلى فريقك المعالج إذا كنت بحاجة إلى نظام غذائي معين، كأن يكون نظاماً خاصاً بالسكري أو خالياً من الغلوتين أو اللاكتوز مثلاً.

نعم. ولمزيد من التفاصيل، اسأل فريقك المعالج. ولكن باختصار هذا يعني أنك تعرض نفسك لكثير من المخاطر، مثل زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وزيادة غير طبيعية لمعدلات الدهون أو الغلوكوز أو كلاهما في الدم، في أن واحد.

اسأل فريقك المعالج إذا كان يمكن تقديم ذلك لك.

تحدث إلى فريقك المعالج الذين بإمكانهم مساعدتك في تحديد الوجبات التي تناسبك وقد يرتبون لك موعداً لزيارة اختصاصي اضطرابات النطق.

نعم. إذا كنت بحاجة لأي مساعدة في فتح أغلفة المواد الغذائية أو تقطيع اللحم، يرجى أن تطلب المساعدة.

إذا شعرت بفقدان شهيتك للطعام أو شعرت بأي نوعك أو لاحظت بأنك تفوت بعض وجباتك الغذائية، تحدث إلى فريقك المعالج.

تحتوي قوائم الطعام على عدة خيارات، فإذا كنت لا تحب صنفاً معيناً من الطعام، أخبر فريقك المعالج بذلك.

قد لا تتوافر بعض الأطعمة بسبب أنظمة سلامة الأغذية. إذا كان لديك أي أسئلة، يرجى طرحها على فريقك الاستعانة بفريقك المعالج.

أيمكنني أن أطلب اتباع نظام غذائي خاص؟

هل تستطيع عائلتي أو أصدقائي أن يحضروا طعاماً لي؟

أيمكنني أن أطلب حصصاً غذائية إضافية؟

إذا كانت حالتي الصحية تتطلب نظاماً غذائياً معيناً، هل يُسمح لي به؟

هل هناك من يشرح لي معنى متلازمة الأيض؟

هل يمكنني أن استشير اختصاصي تغذية بشأن نظامي الغذائي؟

أجد صعوبة في البلع. هل بإمكانني الحصول على مساعدة؟

قد أجد صعوبة في تناول وجباتي. هل بإمكانني الحصول على مساعدة؟

هل يمكنني تفويت بعض وجباتي الغذائية؟

إذا كنت لا أحب نوعاً من الطعام المقدم لي، هل يمكنني الحصول على طعام بديل؟

هناك أنواع من الفواكه والخضروات لا أجدتها في قائمة الطعام، ما السبب؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو استفسارات أخرى، يرجى التحدث إلى فريقك المعالج أو أي زائر من الزوار الرسميين.  
\*الفريق المعالج = فريق من الخبراء الصحيين المسؤولين عن رعايتك أثناء مكوثك المستشفى أو المصح