

# Standard nutrizionali ACI per i consumatori dei servizi di salute mentale ed i pazienti ricoverati nel New South Wales

## UNA GUIDA PER I CONSUMATORI E LE FAMIGLIE

### Cambiamenti per migliorare gli standard alimentari e nutrizionali

Somministrare cibo nutriente è una parte importante per la cura delle persone che soggiornano nelle unità ospedaliere di salute mentale.

Chi non desidererebbe cibo gustoso, piacevole, sano e nutriente e un menù che offra varietà e scelta? *I nuovi Standard nutrizionali per i consumatori dei servizi di salute mentale ed i pazienti ricoverati nel New South Wales* si basano sui requisiti nutrizionali e feedback forniti dai consumatori e dal personale.

### Perché un'alimentazione sana è importante?

L'alimentazione sana è fondamentale per godersi la vita, migliorare la salute fisica e prevenire le malattie croniche, che sono un rischio per alcune persone affette da patologie mentali. Possono esserci condizioni di salute co-esistenti, come la sindrome metabolica e/o gli effetti collaterali dei farmaci, come la fame e l'aumento di peso.



### Per ulteriori informazioni:

Agency for Clinical Innovation (ACI) del NSW  
Telefono (02) 9464 4666  
<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>

Programma ufficiale per i visitatori del New South Wales  
Tel. 1800 208 218  
<http://www.ovmh.nsw.gov.au/>

Linee guida dietetiche dell'Australia  
(Comitato nazionale per la ricerca sanitaria - NHMRC)  
Telefono (02) 6217 9466  
<http://www.eatforhealth.gov.au/guidelines>

Servizio telefonico interpreti sanitari  
Telefono 131 450

### Quali sono gli standard nutrizionali?

I nuovi standard nutrizionali servono a guidare i servizi ospedalieri di salute mentale per pianificare i menù e i pasti al fine di soddisfare le esigenze e preferenze dei consumatori. Il cibo offerto è stato progettato per promuovere un'alimentazione sana e salubre durante e dopo una degenza ospedaliera.

Ciò significa che:

- Il menù generale deve fornire energia e sostanze nutritive adeguate, incluse 8000kJ (1.900 calorie), 90g di proteine e 30g di fibre al giorno.
- Quando verranno introdotti gli standard, nel menu si potrebbero vedere alcune modifiche.
  - Varietà di scelte per i pasti principali: piatti caldi, insalate e panini
  - 3 porzioni di frutta al giorno e 2 verdure diverse insieme a un pasto caldo
  - Un alimento a pasto con un basso indice glicemico (GI) (ad esempio, pane ai multicereali)
  - Cereali e pane per una colazione con un contenuto elevato di fibre
  - 1 alimento proteico a colazione (ad esempio, un uovo, yogurt o fagioli cotti)
  - Dessert ogni giorno
  - Bevande calde almeno 4 volte al giorno.

*Nota: questi standard potrebbero non soddisfare le esigenze delle persone affette da anoressia nervosa e altri tipi di disturbi alimentari*

## Domande frequenti

Posso richiedere una dieta speciale?

Sì. Se si necessita di alimentazione vegetariana, vegana, halal o kosher, rivolgersi al *Personale curante\**.

I miei familiari o amici possono portarmi cibo?

Verificare con il personale curante se ciò è possibile, soprattutto se si segue una dieta speciale, e richiedete consigli su come conservare il cibo in modo sicuro. *Vedere la scheda - Linee guida per portare il cibo occasionale ai pazienti.*

Posso richiedere un'altra porzione?

Servire porzioni supplementari dipende dalla quantità di cibo disponibile per tutti e se si segue una dieta speciale. Se dopo i pasti si ha ancora fame, rivolgersi al personale curante.

Posso beneficiare di una dieta specifica se il mio stato di salute lo richiede?

Sì. Se si necessita di diete specifiche, ad esempio per diabetici, senza glutine o senza lattosio, rivolgersi al personale curante.

Qualcuno può spiegarmi il significato della sindrome metabolica?

Sì. Richiedere ulteriori dettagli al vostro personale curante, ma per breve tempo significa correre diversi rischi per la salute contemporaneamente, come l'aumento di peso, ipertensione arteriosa, livelli anormali di grasso e/o glucosio

Posso avere la consulenza di un dietista per quanto riguarda la mia dieta?

Qualora un dietista fosse disponibile, rivolgersi al proprio personale curante.

Ho difficoltà a deglutire. Posso ottenere assistenza per questo problema?

Sì. Rivolgersi al proprio personale curante, che può assistere nell'ottenere i pasti adatti e può organizzare un incontro con uno specialista dei disturbi del linguaggio.

Potrei avere difficoltà a mangiare i miei pasti. Posso ottenere assistenza per questo problema?

Sì. Chiedere se si necessita di assistenza per aprire le confezioni o sezionare la carne.

Posso saltare i pasti?

Se si è perso l'appetito, si avverte un malessere o si saltano i pasti regolarmente, rivolgersi al proprio personale curante.

Posso richiedere del cibo alternativo se quello servito non mi piace?

Sono disponibili quattro menù diversi. Se è presente un alimento specifico non gradito, informare il personale curante.

Perché alcuni tipi di frutta e verdura non vengono offerti nel menù?

Alcuni alimenti non sono disponibili per le norme sulla sicurezza alimentare. Se si desiderano dei chiarimenti, rivolgersi al proprio personale curante.

Se si desiderano maggiori informazioni o si nutrono delle apprensioni, rivolgersi al personale curante o a un visitatore ufficiale.

*\*Personale curante= il personale di operatori sanitari responsabili delle cure durante il ricovero*