

# Τρόφιμα και Διατροφή σε Νοσοκομεία της NNO



ενδιάμεσα γεύματα. Για τα κύρια γεύματα, θα σας προσφέρεται μια ποικιλία φαγητών, τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν σούπες, ζεστά γεύματα, σαλάτες ή σάντουιτς, καθώς και ζεστά ή/και κρύα ροφήματα, ανάλογα με τη διατροφή σας. Για ενδιάμεσα γεύματα, θα σας προσφέρεται μια ποικιλία από ζεστά ή/και κρύα ροφήματα και σνακ.

## Ειδικές δίαιτες

Κατά τη διάρκεια της παραμονής σας, μπορεί να χρειαστεί να ακολουθήσετε ειδική διαίτα εξαιτίας της ιατρικής σας πάθησης, ή για διαδικασίες που μπορεί να έχει ορίσει ο γιατρός σας.

Ενημερώστε τη **Νοσοκόμα ή Μαμή** σας αν:

- Έχετε ειδικές διατροφικές απαιτήσεις, για παράδειγμα, αν πάσχετε από διαβήτη ή τροφική αλλεργία, ή χρειάζεστε διαίτα απαλλαγμένη από γλουτένη
- Θα θέλατε κομμένες ή πιο μαλακές τροφές
- Έχετε απορίες σχετικά με τα γεύματά σας στο νοσοκομείο.

Η διατροφική σας παραγγελία μπορεί να αλλάξει αν υπάρξει αλλαγή στην κατάστασή σας ή χρειαστεί να κάνετε νηστεία για μια εξέταση ή χειρουργική επέμβαση. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το γεύμα που παραγγείλατε δεν είναι πλέον κατάλληλο για εσάς. Θα σας παρέχεται γεύμα που ανταποκρίνεται στις νέες απαιτήσεις σας.

## Το μενού μας

Η ασθένεια και ο τραυματισμός θέτουν επιπλέον απαιτήσεις στον οργανισμό. Αν τρώτε υγιεινά στο νοσοκομείο, αυξάνονται οι πιθανότητες να αναρρώσετε γρήγορα και να πάτε νωρίτερα στο σπίτι σας.

Το μενού έχει σχεδιαστεί για να σας προσφέρει μια ποικιλία τροφών που θα ικανοποιούν την όρεξή σας και θα ανταποκρίνονται στις διατροφικές σας ανάγκες κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στο νοσοκομείο.

## Η υπηρεσία γευμάτων μας

Στα περισσότερα νοσοκομεία, θα σας παρέχεται μενού ασθενούς για κάθε ημέρα της παραμονής σας (ανάλογα με τη διαίτα που ακολουθείτε). Η οικογένεια ή ο φροντιστής σας μπορεί να κάνει επιλογές για λογαριασμό σας. Αν δεν μπορείτε να επιλέξετε εσείς, θα γίνονται κατάλληλες επιλογές για λογαριασμό σας.

Ενημερώστε τη **Νοσοκόμα ή Μαμή** σας αν έχετε οποιοδήποτε πολιτισμικές ή θρησκευτικές διατροφικές απαιτήσεις.

Κάθε ημέρα θα σας παρέχονται τρία κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) και ελαφρά



# Χρειάζεστε βοήθεια;

Αποταθείτε στη **Νοσοκόμα ή Μαμή** σας αν χρειάζεστε βοήθεια για:

- να φάτε ή να πιείτε
- να ετοιμαστείτε για το γεύμα σας
- να σηκωθείτε από το κρεβάτι ή να καθίσετε σε καρέκλα
- να πλύνετε τα χέρια σας ή
- να ανοίξετε συσκευασίες τροφίμων ή να κόψετε το φαγητό σας σε κομμάτια.

Αν έχετε ανορεξία ή αν δεν τρώτε καλά, ενημερώστε τη **Νοσοκόμα ή Μαμή** σας.

## Τρόφιμα που σας φέρνουν από το σπίτι και εξωνοσοκομειακά καταστήματα

Όλα τα τρόφιμα και ροφήματα που σας δίνονται στο νοσοκομείο παρασκευάζονται για τις διατροφικές σας ανάγκες και πληρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας τροφίμων.

Παρότι δεν ενθαρρύνουμε να σας φέρνουν τρόφιμα από το σπίτι, ορισμένες φορές οι φίλοι ή συγγενείς φέρνουν τρόφιμα ή ποτά για ασθενείς. Είναι σημαντικό:

- Πριν τα φάτε ή πιείτε, ρωτήστε το **Διατολόγο** σας για να βεβαιωθείτε ότι δεν επηρεάζουν τα φάρμακα ή την ειδική διατροφή που ίσως ακολουθείτε.
- Μην τρώτε τροφές από το σπίτι αν δεν επιτρέπεται να φάτε ή να πιείτε (σημείωση: «nil by mouth» (τίποτα από το στόμα) ή NBM) για μια εξέταση ή χειρουργική επέμβαση. Αν δεν είστε σίγουροι, ρωτήστε τη **Νοσοκόμα ή Μαμή** σας.
- Ρωτήστε τον **Λογοπαθολόγο** σας αν έχετε προβλήματα κατάποσης για να βεβαιωθείτε ότι το φαγητό ή ρόφημα είναι ασφαλές πριν το καταπιείτε.

Ζητήστε το φυλλάδιο *Guidelines for Bringing Occasional Food to Patients* (Κατευθυντήριες Οδηγίες για την



*Περιστασιακή Προσκόμιση Τροφίμων σε Ασθενείς*) για να διασφαλίζεται ότι μπορείτε να τρώτε με ασφάλεια τα τρόφιμα που σας φέρνουν από το σπίτι.

## Σχόλια και παρατηρήσεις

Αν είχατε μια θετική εμπειρία και προσέξατε κάτι ιδιαίτερα χρήσιμο, το προσωπικό θα χαρεί να το ακούσει.

Αν εσείς ή η οικογένειά σας παρατηρήσετε οποιαδήποτε προβλήματα με το γεύμα σας ή την υπηρεσία γευμάτων κατά τη διάρκεια της παραμονής σας, παρακαλούμε να μιλήσετε αμέσως με τη **Νοσοκόμα ή Μαμή** σας.

Μπορεί να σας ζητηθεί να συμπληρώσετε μια έρευνα σχετικά με την υπηρεσία γευμάτων στο νοσοκομείο κατά τη διάρκεια της παραμονής σας. Η έρευνα θα είναι εμπιστευτική και δεν θα επηρεάσει τη νοσοκομειακή σας περίθαλψη. Οι πληροφορίες που θα παράσχετε θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε την υπηρεσία παροχής γευμάτων και διατροφής του νοσοκομείου.

Αν θα θέλατε να υποβάλετε εγγράφως ξεχωριστά σχόλια και παρατηρήσεις, μπορείτε να τα στείλετε στο **Τμήμα Υπηρεσιών Παροχής Γευμάτων** του νοσοκομείου σας.

Ελπίζουμε να μείνετε ευχαριστημένοι με την υπηρεσία γευμάτων σας και σας ευχόμαστε ό,τι το καλύτερο κατά τη διάρκεια της παραμονής σας.

## Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνέων Υγειονομικής Περίθαλψης: Τηλέφωνο 131 450

### ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ (AGENCY FOR CLINICAL INNOVATION)

Τηλέφωνο: 02 9464 4666

Φαξ: 02 9464 4728

Ταχυδρομείο: PO Box 699, Chatswood NSW 2057

Ιστοσελίδα: [www.aci.health.nsw.gov.au](http://www.aci.health.nsw.gov.au)

Produced by: ACI Nutrition Network,

