

Tiêu chuẩn Dinh dưỡng ACI cho dịch vụ sức khỏe tâm thần bệnh nhân nội trú NSW

HƯỚNG DẪN CHO BỆNH NHÂN VÀ GIA ĐÌNH

Thay đổi để có tiêu chuẩn thực phẩm và dinh dưỡng tốt hơn

Cung cấp thực phẩm có dinh dưỡng là một phần quan trọng trong việc chăm sóc cho người đang ở trong các cơ sở y tế tâm thần.

Ai mà không muốn thức ăn ngon miệng, hấp dẫn, tốt cho sức khỏe và giàu dinh dưỡng cũng như một thực đơn có nhiều món khác nhau để lựa chọn? *Tiêu chuẩn Dinh dưỡng cho Người Sử dụng Dịch vụ Sức khỏe tâm Thần ở NSW* dựa trên các yêu cầu dinh dưỡng và nhận xét của người sử dụng và nhân viên.

Tại sao thực phẩm lành mạnh lại quan trọng?

Thực phẩm lành mạnh rất quan trọng để tận hưởng cuộc sống, cải thiện sức khỏe thể chất và ngăn ngừa bệnh mãn tính, bệnh này là một nguy cơ cho người bị bệnh tâm thần. Có thể có các bệnh trạng diễn ra cùng lúc, như hội chứng chuyển hóa và/hay tác dụng phụ của thuốc như đối bụng và lên cân.



Muốn biết thêm thông tin

NSW Agency for Clinical Innovation (ACI)

Điện thoại (02) 9464 4666

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

Chương trình NSW Official Visitors

Điện thoại 1800 208 218

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

Tiêu chuẩn Dinh dưỡng là gì?

Tiêu chuẩn dinh dưỡng có ở đây giúp hướng dẫn cho các dịch vụ bệnh viện tâm thần đem lại các thực đơn và bữa ăn đáp ứng các nhu cầu và sở tiêu chuẩn mới về dinh dưỡng được đặt ra của người tiêu dùng. Thức ăn cung cấp đã được hoạch định nhằm để cải thiện sức khỏe và khuyến khích việc ăn uống lành mạnh trong khi nằm viện và sau khi rời viện.

Điều này có nghĩa là:

- Thực đơn bình thường phải cung cấp đủ năng lượng và chất dinh dưỡng. Bao gồm 8000kJ (1.900 ca-lo-ri), 90g protein và 30g chất xơ ngày.
- Quý vị có thể thấy một số thay đổi trong thực đơn khi các tiêu chuẩn được đưa vào:
 - Có các lựa chọn khác nhau vào bữa ăn chính – món nóng, xà lách và sandwich (bánh mì kẹp)
 - 3 phần trái cây mỗi ngày và 2 thứ rau quả khác nhau với bữa ăn nóng
 - 1 món ít Glycaemic Index (GI) mỗi bữa ăn như bánh mì có nhiều loại hạt [multigrain bread]
 - Bánh mì và ngũ cốc điểm tâm có nhiều chất xơ
 - điểm tâm ngũ cốc nhiều sợi và bánh mì
 - 1 món protein cho buổi điểm tâm (như trứng, ya-ua, hay đậu hột hầm) Ăn tráng miệng mỗi ngày
 - Thức uống nóng ít nhất là 4 lần mỗi ngày.

Hãy chú ý – các tiêu chuẩn này có thể không đáp ứng nhu cầu của người bị chứng chán ăn tâm lý (anorexia nervosa) hay các rối loạn ăn uống khác

Australian Dietary Guidelines

(National Health and Medical Research Council – NHMRC)

Điện thoại (02) 6217 9466

<http://www.eatforhealth.gov.au/guidelines>

Dịch vụ Thông dịch Điện thoại Chăm sóc Sức khỏe

Điện thoại 131 450

Câu hỏi thường gặp

Tôi có thể yêu cầu một chế độ ăn uống đặc biệt không?

Vâng. Nếu quý vị cần thức ăn chay, hoặc tránh tất cả sản phẩm từ động vật (kể cả trứng và sản phẩm từ sữa), halal, hay kosher, hãy yêu cầu nhóm điều trị* sắp xếp cho quý vị.

Gia đình và bạn bè tôi có thể đem thức ăn cho tôi không?

Hãy kiểm tra với nhóm điều trị xem có thể làm vậy được không, nhất là nếu quý vị đang có chế độ ăn uống đặc biệt, và về cách giữ cho thức ăn an toàn. Hãy xem tờ thông tin - Hướng dẫn về việc đem thức ăn thỉnh thoảng cho bệnh nhân.

Tôi có thể xin thêm phần ăn được không?

Việc dùng thêm khẩu phần tùy thuộc vào lượng thức ăn có sẵn cho mọi người và liệu quý vị có đang ở chế độ ăn đặc biệt không. Nếu quý vị vẫn thấy đói sau bữa ăn, hãy nói chuyện với nhóm điều trị của quý vị.

Tôi có thể có một chế độ ăn uống đặc biệt nếu bệnh trạng của tôi đòi hỏi vậy?

Vâng. Hãy nói với nhóm điều trị nếu quý vị cần ăn kiêng những gì cụ thể chẳng hạn như thức ăn dành cho người tiểu đường, thức ăn không có gluten, hay không có lactose.

Có ai đó giải thích cho tôi hội chứng chuyển hóa là gì?

Vâng. Hỏi nhóm điều trị để biết rõ hơn, nhưng nói vắn tắt, điều này có nghĩa là có nghĩa là có vài nguy cơ xảy ra cùng lúc, như tăng cân, cao huyết áp, mỡ máu và/hoặc mức glucose bất thường trong máu.

Tôi có thể gặp một chuyên gia dinh dưỡng được không?

Hãy hỏi nhóm điều trị xem họ thể sắp xếp điều này cho quý vị không.

Tôi nuốt khó?
Tôi có thể được giúp đỡ về việc này không?

Vâng. Hãy nói chuyện với nhóm điều trị của quý vị, họ có thể giúp quý vị để có những bữa ăn thích hợp và sắp xếp cho quý vị gặp một chuyên gia âm ngữ (speech pathologist).

Tôi ăn khó?
Tôi có thể được giúp đỡ không?

Vâng. Hãy hỏi nếu quý vị cần giúp đỡ như mở gói hay cắt thịt.

Tôi có thể bỏ bữa được không?

Hãy nói chuyện với nhóm điều trị nếu quý vị cảm thấy không ngon miệng, không khỏe hay bỏ bữa thường xuyên.

Tôi có thể đổi món được không nếu có một món mà tôi không thích?

Có nhiều thực đơn khác nhau. Hãy cho nhóm điều trị biết nếu có một món ăn nào quý vị không thích.

Tại sao thực đơn không có một số loại trái cây và rau quả?

Một số món ăn không được cung cấp là vì các quy định an toàn thực phẩm. Hãy hỏi nhóm điều trị nếu quý vị có thắc mắc nào.

Nếu quý vị có thắc mắc hay lo ngại nào khác, hãy nói chuyện với nhóm điều trị hay một Viên chức Viếng thăm Chính thức.

**Nhóm điều trị=nhóm chuyên viên y tế chịu trách nhiệm chăm sóc quý vị trong thời gian nhập viện.*