

### لا تجوع نفسك في المستشفى

بإمكان جميع موظفي الجناح (الردهة) مساعدتك في طعامك وتناوله واحتياجاتك الغذائية، وبالخصوص

إن تناول الطعام بشكل جيد في المستشفى أمر هام. إذ يمكن أن يساعدك ذلك في التعافي من مرضك بنحو أسرع ويسمح لك بالعودة إلى منزلك سريعاً.



- الممرضات \ الممرضين
- الأطباء
- أخصائيو التغذية
- مساعو أخصائيو التغذية (الذين يقومون بتوصيل قائمة الطعام)
- معالجو النطق (الكلام)
- لموظفون الآخرون في مجال خدمات الصحة الريدفة.
- الموظفون الذين يقدمون لك وجباتك ومشروباتك.

مما يُؤسف له أن العديد من المرضى يواجهون خطر نقص التغذية خلال فترة مكوثهم المستشفى. ويتعرض المرضى كبار السن خصوصاً إلى هذا الخطر. ويحتاج العديد من المرضى إلى المساعدة والتشجيع على الأكل والشرب وإيصال اليد إلى صينية وجبة الطعام وفتح رزم الطعام والتأكد من أنهم يحصلون على وجبات طعام وشراب تناسب احتياجاتهم.

بإمكانك المساعدة من خلال إبلاغ الموظفين عن نوع الطعام والشراب الذي يناسب احتياجاتك وعن المساعدة المطلوبة أثناء أوقات وجبات الطعام.

#### ٣) اطلب قياس وزنك

اطلب قياس وزنك عندك إدخالك المستشفى وفي فترات زمنية منتظمة أثناء وجودك في المستشفى لأن وزنك قد يتغير دون أن تنتبه إلى ذلك.



#### ٤) أسأل عن دعم غذائي إضافي

بإمكانك أن تطلب تزويدك بوجبات خفيفة أو مشروبات مغذية مكتملة فيما بين الوجبات الرئيسية. وهذا الأمر مهم خصوصاً إذا كنت تتناول وجبات أساسية أقل من المعتاد. اطلب لقاء متخصص غذائي يستطيع أن ينظم لك ذلك.



ولا تنسى أن تشرب السوائل بانتظام. ليكن هدفك تناول ٦ أكواب من السوائل إلا إذا أخبرك الموظفون غير ذلك.

إذا كنت ترغب في جلب بعض الأطعمة من البيت فالرجاء مراجعة المنشور الذي يحمل عنوان هل يمكنني أن أجلب أي طعام إلى المرضى أو النزلاء؟

#### للاتصال

قسم التغذية Nutrition Department  
مستشفى سانت فينسنت St Vincent's  
PO Box 2900  
Fitzroy Victoria 3065  
هاتف: 9288 3755 (03)

إعتراف: منقول بتصرف عن حملة صوت الجائع، مخاوف تقادم العمر، بريطانيا (Hungry to be) Heard Campaign, Age Concern England

الموقع على الإنترنت: [www.ageconcern.org.uk](http://www.ageconcern.org.uk)

تم الإعداد: شباط/فبراير ٢٠١٠، لجنة التغذية في سانت فينسنت (St Vincent's Nutrition) Committee

#### ١) عند وصولك إلى المستشفى الرجاء إبلاغ الموظفين فيما إذا:

- قد قلّ وزنك في الفترة الأخيرة
- كنت تتناول القليل من الطعام خلال الأيام الخمسة الماضية أو أكثر
- تعاني من مرض السكر أو تأخذ الدواء المساعد على الإدراج (أقراص الماء)
- تواجه صعوبة في مضغ الطعام أو بلعه
- تتناول مشروبات مغذية مكتملة
- لديك متطلبات طعام وشراب خاصة بسبب:
  - نظام غذائي خاص
  - معتقدات دينية أو ثقافية
  - مذاق شخصي

#### ٢) اطلب المساعدة أثناء أوقات الوجبات

الرجاء إبلاغ الموظفين عن احتياجاتك في أقرب فرصة ممكنة لكي يتمكنوا من تزويدك بالرعاية التي تحتاج إليها.

- بإمكان الموظفين مساعدتك في:
- تعبئة استمارة لائحة الطعام
- الوصول إلى صينية طعامك
- فتح أواني الطعام
- تقطيع الطعام
- إجلاسك باستقامة أثناء أوقات الوجبات
- التأكد من أنك حصلت على الوجبة المناسبة