

Μη μένετε πεινασμένοι στο νοσοκομείο

Το να τρώτε καλά στο οσοκομείο είναι σημαντικό. Μπορεί να σας βοηθήσει να αναρρώσετε γρηγορότερα από την ασθένειά σας και να σας επιτρέψει να πάτε στο σπίτι νωρίτερα.



Δυστυχώς πολλά άτομα κινδυνεύουν από υποσιτισμό όταν είναι στο νοσοκομείο. Οι ηλικιωμένοι κινδυνεύουν ιδιαίτερα. Πολλά άτομα χρειάζονται βοήθεια και ενθάρρυνση για να φάνε και να πιούν, για να φτάσουν το δίσκο με το γεύμα τους, για να ανοίξουν τη συσκευασία και γενικά να διασφαλιστεί ότι λαβαίνουν τροφή και ποτά που είναι κατάλληλα για τις ανάγκες τους.

Μπορείτε να βοηθήσετε με το να ενημερώνετε το προσωπικό ποια τροφή και ποτά είναι κατάλληλα για τις ανάγκες σας, και για ποια γεύματα χρειάζεστε βοήθεια.

1) Όταν φθάσετε στο νοσοκομείο παρακαλείστε να ενημερώσετε το προσωπικό αν

- Έχετε χάσει πρόσφατα βάρος
- Έχετε φάει λίγο τις τελευταίες 5 ή περισσότερες ημέρες
- Πάσχετε από διαβήτη ή παίρνετε διουρητικά
- Αντιμετωπίζετε πρόβλημα μασήματος ή κατάποσης
- Καταναλώνετε ποτά με διατροφικά συμπληρώματα
- Έχετε απαιτήσεις ειδικού φαγητού ή ποτού λόγω
 - ειδικής δίαιτας
 - θρησκευτικών ή πολιτισμικών πεποιθήσεων
 - προσωπικού γούστου

2) Να ζητάτε βοήθεια κατά τη διάρκεια γευμάτων

Παρακαλείστε να ενημερώνετε το προσωπικό για τις ανάγκες σας όσο γίνεται νωρίτερα, ώστε να σας παράσχουμε τη φροντίδα που χρειάζεστε.

Το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει

- Να συμπληρώνετε το έντυπο με το μενού
- Να φτάνετε το δίσκο με το γεύμα σας
- Να ανοίγετε δοχεία
- Να κόβετε σε κομμάτια το γεύμα σας
- Να κάθεστε με όρθια την πλάτη όταν τρώτε το
- Να διασφαλίζει ότι έχετε λάβει το σωστό γεύμα

Όλο το προσωπικό του θαλάμου μπορεί να σας βοηθήσει με το γεύμα σας, τις ανάγκες σας φαγητού και διατροφής και ιδιαίτερα

- Οι νοσοκόμες
- Οι γιατροί
- Οι διαιτολόγοι
- Οι βοηθοί διαιτολόγων (που σας φέρνουν το μενού)
- Οι λογοθεραπευτές
- Άλλο βοηθητικό προσωπικό υγείας
- Το προσωπικό που σας φέρνει τα γεύματα και τα ποτά

3) Να ζητήσετε να ζυγιστείτε

Ζητήστε να ζυγιστείτε κατά την εισαγωγή σας και σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στο νοσοκομείο, καθώς το βάρος σας μπορεί να αλλάξει χωρίς να το αντιληφθείτε.



4) Να ρωτήσετε για άλλη διατροφική στήριξη

Μπορείτε να ζητήσετε σνακ ή να σας δίνουν μεταξύ γευμάτων ποτά με διατροφικά συμπληρώματα. Αυτά είναι ιδιαίτερα σημαντικά αν τρώτε μικρότερα κύρια γεύματα. Ζητήστε να δείτε το διαιτολόγο που μπορεί να το κανονίσει για σας.



Μην ξεχνάτε να πίνετε υγρά τακτικά. Να στοχεύετε να πίνετε 6 ποτήρια υγρών την ημέρα, εκτός αν το προσωπικό σας έχει συμβουλέψει διαφορετικά.

Αν επιθυμείτε να φέρετε φαγητό από το σπίτι, δείτε το φυλλάδιο «Μπορώ να φέρω φαγητά για ασθενείς και τροφίμους;» [*Can I bring food for patients and residents?*]

Επικοινωνία

Τμήμα Διατροφής [Nutrition Department]
St Vincent's
PO Box 2900
Fitzroy Victoria 3065
Τηλ: (03) 9288 3755

Αναγνώριση: Προσαρμοσμένο από το the Hungry to be Heard Campaign, Age Concern England.

Διαδικτυακός τόπος: www.ageconcern.org.uk

Συγγραφή: Φεβρουάριος 2010 από την Επιτροπή Διατροφής του St Vincent's