

Non soffrite la fame in ospedale

È importante mangiare bene in ospedale.

Vi aiuta a riprendervi più velocemente dalla malattia e vi permette di tornare a casa più presto.



Purtroppo molte persone corrono il rischio di denutrirsi durante il ricovero in ospedale. Le persone anziane sono particolarmente a rischio. Molte persone necessitano di aiuto e incoraggiamento per mangiare e bere, per poter prendere il proprio vassoio del pasto, per aprire le confezioni e per assicurarsi di consumare cibo e bevande adatti ai propri bisogni.

Potete aiutarci informando il personale degli alimenti e delle bevande adatti ai vostri bisogni e quale tipo di assistenza necessitate durante i pasti.

1) All'arrivo in ospedale avvisate il personale se

- avete perso peso di recente
- avete mangiato poco negli ultimi 5 giorni o più
- soffrite di diabete o assumete diuretici (compresse d'acqua)
- avete difficoltà a masticare o ingoiare
- assumete bevande con integratori alimentari
- avete particolari necessità alimentari dovute a:
 - dieta speciale
 - credenze religiose o culturali
 - gusto personale

2) Richiedete assistenza durante i pasti

Informate il personale delle vostre necessità il prima possibile così da potervi offrire l'attenzione di cui avete bisogno.

Il personale può aiutarvi a:

- compilare la scheda del menu
- prendere il vassoio del cibo
- aprire i contenitori
- tagliare il cibo
- stare seduti diritti durante i pasti
- controllare di aver ricevuto il pasto corretto

Tutto il personale di corsia è in grado di aiutarvi a mangiare e a rispettare le vostre necessità nutrizionali e in particolar modo

- il personale infermieristico
- i dottori
- i dietologi
- gli assistenti dietologi (coloro che preparano il menu)
- i logopedisti
- altro personale medico
- il personale che serve i pasti e le bevande

3) Chiedete di venir pesati

Chiedete di venir pesati al momento del ricovero e a intervalli regolari durante la degenza in ospedale in quanto il vostro peso può variare senza che voi ve ne accorgiate.



4) Richiedete altri alimenti

Potete richiedere spuntini o bevande con integratori alimentari fra i pasti. Questi sono particolarmente importanti se mangiate poco durante i pasti principali. Chiedete di vedere il dietologo che può organizzare tutto ciò.

Non dimenticatevi di bere regolarmente. Cercate di bere 6 bicchieri di fluidi al giorno salvo diversa prescrizione da parte del personale.



Se desiderate portarvi del cibo da casa consultate l'opuscolo *Posso portare cibo per pazienti e residenti?*

Contattateci

Nutrition Department
St Vincent's
PO Box 2900
Fitzroy Victoria 3065
Tel: (03) 9288 3755

Ringraziamenti: testo adattato da Hungry to be Heard Campaign, Age Concern England.

Sito web: www.ageconcern.org.uk

Prodotto: febbraio 2010 da St Vincent's Nutrition Committee