

Đừng để bị đói bụng khi nằm viện

Ăn uống đầy đủ khi nằm viện là điều quan trọng có thể giúp quý vị hồi phục nhanh hơn và cho phép quý vị về nhà sớm hơn.



Rủi ro thay có nhiều người gặp nguy cơ bị suy dinh dưỡng ngay khi họ nằm viện, đặc biệt là những người lớn tuổi. Nhiều người cần được giúp đỡ và khuyến khích để ăn uống, vươn tay lấy mâm để đồ ăn, mở bao bì và đảm bảo là họ nhận được đồ ăn và đồ uống phù hợp với nhu cầu.

Quý vị có thể giúp bằng cách báo cho nhân viên biết loại đồ ăn và đồ uống nào phù hợp với nhu cầu của quý vị và quý vị cần được giúp điều gì khi đến giờ ăn.

1) Khi nhập viện, hãy báo cho nhân viên biết nếu

- Gần đây quý vị bị sụt cân
- Quý vị ăn rất ít trong vòng 5 ngày vừa qua hoặc lâu hơn
- Quý vị bị tiểu đường hoặc dùng thuốc lợi niệu (thuốc lợi tiểu)
- Quý vị thấy khó nhai hoặc nuốt
- Quý vị dùng đồ uống bổ sung dinh dưỡng
- Quý vị có những yêu cầu đặc biệt về đồ ăn hoặc đồ uống do
 - chế độ ăn uống đặc biệt
 - niềm tin tôn giáo hoặc văn hóa
 - khẩu vị cá nhân

2) Đề nghị được giúp đỡ trong giờ ăn

Hãy báo cho nhân viên biết nhu cầu của quý vị càng sớm càng tốt để chúng tôi có thể đáp ứng được nhu cầu của quý vị.

Nhân viên có thể giúp về việc:

- Điền vào phiếu yêu cầu thực đơn
- Vươn tay lấy mâm để đồ ăn
- Khai mở bao gói
- Cắt nhỏ đồ ăn
- Giúp quý vị ngồi thẳng trong giờ ăn
- Đảm bảo rằng quý vị nhận được đúng bữa ăn

Tất cả nhân viên trong khu đều có thể giúp quý vị về vấn đề đồ ăn, nhu cầu ăn uống và dinh dưỡng, và đặc biệt là

- Y tá
- Bác sĩ
- Chuyên gia dinh dưỡng
- Trợ lý chuyên gia dinh dưỡng (là người giao thực đơn cho quý vị)
- Chuyên gia chỉnh ngôn
- Các nhân viên y tế khác
- Nhân viên giao đồ ăn và đồ uống cho quý vị

3) Yêu cầu được cân

Hãy yêu cầu được cân khi nhập viện và thường xuyên trong suốt thời gian quý vị nằm viện vì cân nặng có thể thay đổi mà quý vị không hay.



4) Hỏi về nguồn giúp đỡ dinh dưỡng khác

Quý vị có thể yêu cầu đồ ăn dặm hoặc đồ uống bổ sung dinh dưỡng được giao xen kẽ giữa các bữa ăn. Những đồ ăn đồ uống này đặc biệt quan trọng nếu quý vị ăn ít hơn trong các bữa chính. Yêu cầu gặp chuyên gia dinh dưỡng là người có thể sắp xếp điều này cho quý vị.

Đừng quên uống nước đều đặn. Đặt mục tiêu uống 6 ly chất lỏng một ngày trừ khi nhân viên bệnh viện có khuyến cáo khác.



Nếu muốn mang đồ ăn ở nhà vào thì quý vị hãy tham khảo cuốn *Tôi có thể mang đồ ăn vào cho bệnh nhân và bệnh nhân nội trú được không?*

Liên lạc

Khoa Dinh Dưỡng
St Vincent's
PO Box 2900
Fitzroy Victoria 3065
ĐT: (03) 9288 3755

Tri ân: Phòng theo Chiến dịch người Đói cần được lắng Nghe, tổ chức Age Concern England.

Website: www.ageconcern.org.uk

Phát triển: Tháng 2 năm 2010 bởi Hội đồng Dinh dưỡng St Vincent's