



# Храна и обедовање – ваш избор је битан



## За ваше здравље и добробит је важно да једете храну коју волите.

Ваше искуство са храном и обедовањем које вам нуди старачки дом треба да је безбедно и пријатно, да се темељи на поштовању и на ономе што волите.

Ако ваше искуство није такво, у реду је да старачком дому кажете шта вас забрињава.

Ако вам је непријатно да са старачким домом разговарате о томе шта вас забрињава или ако сте већ покушали али исход није био прихватљив, обратите се за помоћ Комисији за квалитет и безбедност неге која се пружа старијим особама (Aged Care Quality and Safety Commission).

Комисију можете контактирати:

### Телефоном

1800 951 822

### Онлајн

[agedcarequality.gov.au](http://agedcarequality.gov.au)

### Имејлом

[info@agedcarequality.gov.au](mailto:info@agedcarequality.gov.au)

### Поштом

Aged Care Quality and Safety  
Commission GPO Box 9819,  
ваш главни град

## Како ће вам Комисија помоћи?

Када будете контактирали Комисију у вези са вашим искуством са храном и обедовањем у старачком дому, она ће:

- вас саслушати како би разумела то што вас забрињава
- разговарати са вашим старачким домом



- помоћи вама и вашем старачком дому да разумете своја права и обавезе
- постарати се да ваш старачки дом разуме своје обавезе
- помоћи вашем старачком дому да се договорите о плану деловања који испуњава ваша очекивања
- поново вас контактирати да провери да ли се стање поправило.

По потреби, Комисија може да предузме званичне мере према вашем старачком дому да осигура побољшање квалитета и стандарда услуга.

## Какве промене можете да очекујете?

Након што старачком дому предочите то што вас забрињава, промене које би требало да наступе су следеће:

- особље ће разговарати са вама да разуме ваш избор и припремаће храну са којом ћете бити задовољни
- добићете помоћ како бисте били максимално самостални током оброка
- повешће се рачуна да добијате одговарајућу исхрану како бисте били здрави
- поштоваће се ваше потребе и жеље по питању културе, вере и начина исхране
- пријатније искуство обедовања.

## Ако желите прво да разговарате са старачким домом

Ако вам није непријатно, можете своју забринутост директно да изнесете старачком дому. Тиме бисте им помогли да разумеју ваше ставове и жеље. Такође можете замолити члана породице или заступника да говори у ваше име.

Разговор са старачким домом често може да доведе до брзих промена у циљу испуњења ваших жеља по питању хране и обедовања. Ако ваш старачки дом зна које су ваше жеље, може да ради на томе да побољша ваше искуство са храном и обедовањем.

Пре него што изнесете то што вас забрињава, можда би било добро да узмете у обзир следеће савете:

- Пожељно је да то што вас забрињава **кажете правој особи**. Можете тражити да разговарате са особљем које је одговорно за храну и обедовање.
- Ако је могуће, дајте **конкретне примере** онога што бисте желели да промените. Реците им коју храну волите, а коју не волите. Разговарајте о оброцима који су вам пријали и оброцима који нису испунили ваша очекивања. Можда чак имате и омиљени рецепт да им дате да испробају.



- Можете попунити образац **'Моје жеље по питању хране и обедовања'** на четвртој страни овог информативног листа и дати га старачком дому. Ово је добар начин да осигурате да је дом упознат са вашим жељама које можете променити у сваком тренутку.
- **Будите упознати са својим правима.** Добар почетак је Повеља о правима старијих лица на негу (The Charter of Aged Care Rights).

Повељу можете погледати на [www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights](http://www.agedcarequality.gov.au/consumers/consumer-rights) или затражити штампани примерак од старачког дома.

- Ако мислите да вас нису саслушали, **немојте одустати.** Не морате сами да износите то што вас забрињава. Комисија вам може помоћи у сваком тренутку. На располагању је такође и помоћ у виду заступања.





# Моје жеље по питању хране и обедовања

## Име и презиме

### Моје жеље по питању obroka

нпр. врсте хране и пића, жељена количина, итд.

### Моје жеље по питању обедовања

нпр. када, где и са ким

### Каква помоћ (ако постоји) ми треба са јелом и пићем?

### Који здравствени проблеми (ако постоје) утичу на моју способност да једем и пијем?

### Колико обично поједем?

### Којих културних, тј. верских традиција или обичаја се придржавам?

### Контакт подаци

нпр. редовни дијететичар, радни терапеут, стоматолошки стручњак, логопед

## За особље

### Где се бележи телесна тежина станара?\*

Губитак тежине и смањени унос хране су знаци коју упозоравају на могућу потхрањеност. Ако приметите промене, затражите помоћ станаревог дијететичара.

\* Наведите где се могу пронаћи подаци о телесној тежини станара. Немојте бележити телесну тежину на овом образацу

Овај образац могу да попуне станари старачког дома уз помоћ особља, породице, неговатеља или радника у области сродној здравству, према потреби или захтеву. Питајте станара где у соби жели да му/јој се остави овај образац.



Можете тражити помоћ или савет бесплатних независних **служби за заступање**. Ове службе могу пружити помоћ старијим особама и њиховим представницима са питањима која се тичу услуга неге за старија лица које финансира Комонвелт.

**Мрежа за заступање старијих особа (The Older Person's Advocacy Network – OPAN)** нуди бесплатан и независан савет преко линије за помоћ на **1800 700 600** или посетите [opan.org.au](http://opan.org.au).

## За више информација

Додатне информације у вези са искуством са храном и обедовањем у старачким домовима можете пронаћи на веб-сајту Комисије: [www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition](http://www.agedcarequality.gov.au/consumers/food-dining-and-nutrition)

Додатне информације које ће вам помоћи да изнесете своју забринутост можете пронаћи у OPAN-овом комплету алатки за самозаступање: [opan.org.au/toolkit](http://opan.org.au/toolkit)

**Имате право да бирате шта, где и када ћете јести и пити.**

**Имате право да кажете шта вас забрињава када су у питању храна и обедовања.**

**Помоћ је доступна ако желите да изнесете своју забринутост.**



**Телефон**  
1800 951 822



**Веб-сајт**  
[agedcarequality.gov.au](http://agedcarequality.gov.au)



**Пишите**  
Aged Care Quality and Safety Commission  
GPO Box 9819, у вашем главном граду