

Informacje na temat

# żywności i zdrowia w szpitalach

Information about Food and Health in Hospitals – Polish



Ta broszura zawiera informacje na temat żywności i napojów, jakie będą Państwo otrzymywać podczas pobytu w szpitalu.

Ważne jest, aby podczas pobytu w szpitalu starali się Państwo w miarę możliwości normalnie jeść i pić. Ta broszura zawiera informacje podzielone na następujące części:

- **Nasza żywność**
- **Jak zamawiać posiłki**
- **Jaką żywność i napoje będziemy podawać**
- **Porady dla odwiedzających**

Dział kateringowy NHS Greater Glasgow and Clyde chce, aby zapewniana przez nas żywność była smaczna, i zachęca do przekazywania opinii przy użyciu formularza z tyłu broszury.

## **Nasza żywność**

Żywność dla pacjentów jest przygotowywana przez NHS Greater Glasgow and Clyde. Za catering odpowiedzialny jest nasz własny personel, który pracuje w kuchniach w szpitalach Inverclyde Royal Hospital w Greenock i Royal Alexandra Hospital w Paisley. W tych miejscach personel przygotowuje świeże posiłki zawarte w menu, które następnie są zamrażane i wysyłane do każdego szpitala. Dzięki temu są nadal świeże podczas podgrzewania na oddziale.

Korzyści tego systemu są następujące:

- wszystkie szpitale otrzymują te same menu,
- wszystkie posiłki są przeanalizowane pod kątem wartości odżywczych przez naszych dietetyków,
- mogą Państwo wybrać rozmiar porcji,
- dostępne są posiłki dla osób będących na specjalnej diecie.

## **Jak zamawiać posiłki**

Personel oddziału poinformuje Państwa, jak zamawiać posiłki. Będzie dla Państwa dostępna kopia menu. Kopia menu będzie znajdować się przy Państwa łóżku lub w jadalni. W menu będą umieszczone informacje ułatwiające wybór. Zawsze dostępna będzie odpowiednia opcja posiłku, jeśli chcą Państwo jeść zdrowo, mają mały apetyt lub życzą sobie posiłku wegetariańskiego.

## **Mogą Państwo zamówić posiłek w jeden z dwóch sposobów:**

1. Na niektórych oddziałach będziemy prosić o zamawianie posiłków z wyprzedzeniem. Pielęgniarka lub członek personelu pracujący przy obsłudze posiłków poprosi Państwa o wybranie posiłku z menu.
2. Na innych oddziałach będziemy prosić o wybranie spośród posiłków dostępnych w porach posiłków.

Na wszystkich oddziałach dostępna jest ta sama żywność.

## **Czy mogę uzyskać pomoc, aby złożyć swoje zamówienie?**

Tak, proszę pytać personelu oddziału.

## **Co w przypadku, gdy mam mały apetyt?**

W porze lunchu oferujemy lżejsze posiłki, w tym zupę, kanapki, nadziewane pieczone ziemniaki lub gorący posiłek. Wieczorem oferujemy kilka rodzajów kanapek lub gorący posiłek i można wybrać mniejszą porcję.

## **Poniższe posiłki są dostępne na żądanie:**

- posiłki halal, koszerne i wegańskie,
- potrawy bez jaj, mleka, orzechów i glutenu w naszym menu dla alergików,
- posiłki o niskiej zawartości soli i potasu,
- posiłki o zmodyfikowanej teksturze dla osób mających trudności z połykaniem.

Jeśli potrzebują Państwo specjalnych sztuców, proszę poprosić o nie personel oddziału.

Zespół ds. cateringu w szpitalu z chęcią odwiedzi Państwa, aby porozmawiać o posiłkach. Proszę poprosić personel oddziału o umówienie spotkania.

## **Co w sytuacji, gdy przeoczę posiłek?**

Jeśli pominą Państwo posiłek, podamy posiłek lub przekąskę, w zależności od pory dnia.

## **Co w sytuacji, gdy zgłodnieję między posiłkami?**

Przez cały dzień mamy dostępne chleb, płatki śniadaniowe, masło i dżem, a także ciastka. Proszę zapytać personel oddziału.

## **Jaką żywność i napoje będziemy podawać?**

W porach posiłków istnieje wybór.

### **Śniadanie (podawane od godz. 7.30)**

- Do wyboru:
- sok pomarańczowy,
  - płatki śniadaniowe, owsianka,
  - bułki, chleb,
  - masło, margaryna o niskiej zawartości tłuszczu,
  - dżem, marmolada,
  - mleko, herbata lub kawa.

## **Przekąska przedpołudniowa (podawana od godz. 10.00)**

Kilka rodzajów gorących i zimnych napojów z ciastkami lub owocem.

## **Lunch (podawany od godz. 12.00)**

Do wyboru:

- kanapki,
- nadziewane pieczone ziemniaki lub
- gorący posiłek z warzywami i ziemniakami,
- kilka rodzajów zimnych deserów lub ser i ciastka.

## **Popołudniowa herbata**

Kilka rodzajów gorących i zimnych napojów z ciastkami lub owocem.

## **Wieczorny posiłek (podawany w godz. 17.00 – 18.30)**

Trzy rodzaje dania głównego, z którego jedno jest odpowiednie dla wegetarian i zawiera do wyboru warzywa lub sałatkę i ryż lub ziemniaki.

Mogą Państwo wybrać deser, taki jak zapiekane owoce z kruszonką lub ciasto z kremem angielskim, owoc lub jogurt.

## **Wieczorna przekąska (podawana od godz. 19.00)**

Kilka rodzajów gorących i zimnych napojów z ciastkami. Dostępne są informacje na temat alergenów w żywności, proszę zapytać członka personelu.

Jeśli Państwa pobyt w szpitalu trwa dłużej niż kilka dni i chcieliby Państwo urozmaicić swoje posiłki, proszę poprosić personel oddziału o menu na dłuższy pobyt (Long Stay Menu).

Sól, pieprz i sosy są dostępne w porach posiłków.

**Mogą Państwo wybrać dużą lub małą porcję, proszę zapytać personel oddziału.**

## **Przekąski w szpitalu**

Jeśli mają Państwo mały apetyt, niecelowo utracili Państwo wagę lub starają się Państwo zapobiec utracie wagi, przekąski o wyższej liczbie kalorii zawierające tłuszcze i cukier spożywane między posiłkami mogą pomóc poprawić bilans energetyczny.

W szpitalu przekąski i odżywcze napoje są dostępne na oddziale między posiłkami, a w niektórych przypadkach personel oddziału może zamówić dla Państwa dodatkowe przekąski.

## **Kiedy będę dostawać napoje?**

Dostępne są herbata, kawa, gorąca czekolada, mleko słodowe, rozpuszczalny sok i woda.

Jeśli nie ma przeciwwskazań, ważne jest, aby pić dużo płynów w ciągu dnia (8–10 szklanek).

## **Gdzie będę jeść posiłki?**

Przy stoliczku obok łóżka albo w oddziałowej jadalni, jeśli jest dostępna.

## **Co w sytuacji, gdy potrzebuję pomocy podczas jedzenia?**

Personel oddziału chętnie Państwu pomoże. Jeśli możemy jeszcze coś zrobić, aby to ułatwić, na przykład otworzyć paczkę lub pokroić jedzenie, proszę poprosić.

Jeśli Państwa krewni chcieliby pomagać Państwu w porach posiłków, prosimy omówić to z członkiem personelu oddziału.

**Proszę pamiętać o myciu rąk lub używaniu chusteczek do czyszczenia rąk przed posiłkami. Jeśli potrzebują Państwo pomocy, proszę o nią poprosić.**

## **Porady dla odwiedzających**

Ważne jest, aby osoby odwiedzające dowiedziały się od personelu oddziału, czy mogą przynosić dla Państwa żywność.

W szpitalu dostępne są przekąski, jednak zachęcamy członków rodziny i osoby odwiedzające do przynoszenia wysokokalorycznych przekąsek, szczególnie jeśli nie udaje się Państwu spożywać posiłków. Na przykład:

Wysokokaloryczne słodkie przekąski	Wysokokaloryczne słone lub pikantne przekąski
Pojedyncze desery, takie jak pudding ryżowy lub krem angielski	Orzechy i nasiona
Pojedynczo zapakowane słodkie batoniki	Ciastka ryżowe, krakersy TUC, herbatniki serowe Cheddars
Ciastka Scone, croissant, bułka z masłem i dżemem	Masło z orzeszków ziemnych
Suszone owoce	Zupy instant
Batoniki z płatków owsianych Flapjack lub batoniki zbożowe	
KitKat, Milky Way, Mars lub podobne	
Ciastka shortbread lub kruche ciastka	
Chlebek Malt loaf z masłem	
Wyroby cukiernicze, pączki, muffiny lub wypieki	
Czekolada, praliny lub tabliczki	
Lizaki z mrożonego soku i lody można kupić w sklepach w szpitalu	

## Odpowiednia żywność

- Fabrycznie zapakowane ciasta, ciastka i chlebek owocowy (teabread).
- Świeże (umyte) owoce lub suszone owoce.
- Fabrycznie zapakowane czekolady lub słodycze.
- Szczelnie zamknięte opakowania czipsów lub innych pikantnych przysmaków.
- Napoje w plastikowej butelce (nie alkohol).

## Nieodpowiednia żywność (wysokie ryzyko)

- Szklane butelki lub produkty w puszcze lub jakakolwiek żywność w cynfolii lub ocynkowanych pojemnikach.
- Żywność na wynos, np. hamburgery, pakora lub curry.
- **Jeśli wnoszona jest żywność, ważne jest, aby była zarówno odpowiednia, jak i bezpieczna. Z powodów związanych z higieną żywności prosimy, aby osoby odwiedzające przestrzegały poniższych wytycznych:**
- Każda żywność musi być szczelnie zamknięta i opatrzona etykietą z Państwa imieniem i nazwiskiem oraz datą, kiedy żywność została wniesiona. Jeśli po otwarciu opakowania żywność nie zostanie spożyta, należy ją wyrzucić.
- **Nie przynosić żywności ugotowanej w domu.**
- **Personel oddziału nie może odgrzewać jakiegokolwiek żywności.**

**Nie przynosić żywności, która wymaga przechowywania w lodówce lub zamrażarce.**

Osoby odwiedzające powinny przynosić żywność tylko dla Państwa, nie dla innych pacjentów.

Należy przynosić tylko małą ilość odpowiedniej żywności.

**Uwaga: niektóre oddziały mogą określić inne artykuły, które są nieodpowiednie ze względu na stan medyczny pacjenta, np. trudności z połykaniem. Dlatego proszę skonsultować z personelem oddziału, co jest dozwolone.**

NHS Greater Glasgow and Clyde nie ponosi jakiegokolwiek odpowiedzialności za jakąkolwiek żywność przygotowaną lub zakupioną poza naszymi placówkami.

## **Państwa wrażenia związane z posiłkami są dla nas ważne.**

Jeśli chcieliby Państwo przekazać nam dowolne informacje o posiłkach, prosimy jak najszybciej porozmawiać ze swoją pielęgniarką. Pielęgniarka może skontaktować się z zespołem ds. cateringu, który z chęcią pomoże.

Regularnie prosimy o opinie na temat naszych posiłków. Od czasu do czasu mogą być Państwo proszeni o wypełnienie kwestionariusza.

W międzyczasie, jeśli chcieliby Państwo przekazać uwagę dot. posiłków podczas swojego pobytu, proszę użyć miejsca poniżej.

**Uwagi:**

Proszę poprosić pielęgniarkę o zwrócenie Państwa uwag do działu cateringu.

Numer oddziału \_\_\_\_\_

Jeśli chcą Państwo podać swoje imię i nazwisko oraz adres, aby otrzymać informację zwrotną, proszę wpisać dane poniżej:

Imię i nazwisko oraz adres: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

