

## الطعام والصحة في المستشفيات

(Information about Food and Health in Hospitals - Arabic)



يقدم لكم هذا الكتيب معلومات عن الأطعمة والمشروبات التي تتناولونها خلال فترة إقامتكم في المستشفى.

ومن المهم للغاية لكم أن تحاولوا تناول الطعام والشراب بصورة طبيعية قدر المستطاع خلال فترة إقامتكم في المستشفى، ويعرض لكم هذا الكتيب معلومات بخصوص ما يلي:

- الطعام الموجود لدينا
- طريقة طلب الوجبات
- الأطعمة والمشروبات المقدمة
- نصائح للزائرين

تتمنى لكم إدارة الأطعمة والمشروبات في مؤسسة Greater Glasgow and Clyde التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) الاستمتاع بالأطعمة التي نقدمها، كما ندعوكم لإبداء تعليقاتكم باستخدام النموذج المرفق في ظهر هذا الكتيب.

## الطعام الموجود لدينا

تتولى مؤسسة Greater Glasgow and Clyde التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية مهمة إعداد الطعام لكم؛ حيث إن لدينا طاقم إعداد الأطعمة والمشروبات الذي يعمل في المطابخ الموجودة بمستشفى إنفير كلايد الملكي في جرينوك ومستشفى ألكساندرا الملكي في بيسلي. ويقوم الطاقم في تلك الوحدات بإعداد الأطعمة الطازجة الخاصة بالأطباق المدرجة في قوائم الطعام، والتي تُجمّد بعد ذلك قبل إرسالها إلى كل مستشفى؛ وهو الأمر الذي يتيح المحافظة عليها طازجةً عند إعادة تسخينها لكي تتناولونها في العنابر.

وتتمثل مزايا هذا النظام فيما يلي:

- حصول جميع المستشفيات على نفس قوائم الطعام
- قيام اختصاصيي التغذية التابعين لنا بتحليل جميع الوجبات لتحديد مدى فائدتها من الناحية الغذائية
- إمكانية اختيار حجم الحصص الغذائية التي ترغبونها
- توافر الخيارات إذا كنتم تتبعون نظامًا غذائيًا خاصًا

## طريقة طلب الوجبات

يتولى العاملون في العنابر إخباركم بكيفية طلب الوجبات الخاصة بكم؛ علمًا بأنه يتوفر لكم نسخة من قائمة الطعام للاطلاع عليها، وهي تكون بجوار السرير أو في غرفة تناول الطعام. كما تشتمل قائمة الطعام على معلومات تساعدكم في الاختيار، ودائمًا ما يكون هناك خيارٌ لكم إذا كنتم ترغبون في تناول طعامٍ صحيٍّ أو إذا كانت شهيتكم منخفضة أو إذا كنتم ترغبون في تناول طعام نباتي.

## ويمكنكم طلب وجباتكم بإحدى طريقتين:

- ١- نطلب منكم في بعض العنابر أن تطلبوا وجباتكم مسبقًا؛ حيث يطلب منكم الممرض/الممرضة أو أحد العاملين في خدمة تقديم الوجبات اختيار وجبةٍ من القائمة.
- ٢- في العنابر الأخرى، يُطلب منكم الاختيار من بين مجموعة من الوجبات المتوفرة في أوقات تناول الوجبات. وينبغي العلم بأن الأطعمة المقدمة في جميع العنابر متماثلة.

## هل يمكنني الحصول على المساعدة لإتمام طلبي للوجبة؟

نعم، يُرجى طلب المساعدة من العاملين بالعنبر.

ماذا لو كانت شهيتي للطعام منخفضة؟

في وجبة الغداء، نقدم خيارات خفيفة تشمل الحساء أو الشطائر أو البطاطس المخبوزة المحشوة أو وجبة ساخنة. وفي المساء، نقدم خيارات الشطائر أو الوجبات الساخنة، ويمكنكم اختيار حصة أقل من الطعام إذا رغبتم في ذلك.

تتوافر الوجبات التالية عند الطلب

- الأطعمة الحلال وفق الشريعة الإسلامية والأطعمة المباحة في الشريعة اليهودية والأطعمة النباتية
- الوجبات الخالية من البيض والحليب والبندق والجلوتين في قوائم الطعام التي تراعي أنواع الحساسية المختلفة
- الوجبات قليلة الملح والبوتاسيوم
- الأطعمة مُعدّلة القوام لتلائم الذين يعانون من صعوبات في البلع

إذا كنتم بحاجة لأدوات خاصة لتناول الطعام، فيُرجى طلبها من العاملين في العنابر.

ويُساعد فريق الأطعمة والمشروبات الموجود بالمستشفى أن يقوم بزيارتكم للتحديث معكم بشأن وجبات الطعام المقدمة لكم؛ لذا نرجو أن تطلبوا من العاملين في العنابر الترتيب لهذه الزيارة.

ما الذي يحدث إذا فاتني تناول إحدى الوجبات؟

إذا فاتكم تناول إحدى الوجبات، فيساعدنا أن نقدم لكم وجبة بديلة أو وجبة خفيفة حسب الوقت الذي تطلبونها فيه.

ماذا لو كنت أشعر بالجوع بين الوجبات؟

يوجد لدينا خبز وحبوب وزبد ومرربى وقطع من البسكويت طوال اليوم. يُرجى طلب الحصول عليها من العاملين في العنابر.

ما هي الأطعمة والمشروبات المقدمة؟

يمكنكم اختيار الأصناف التي ترغبون بها في أوقات تناول الوجبات.

وجبة الإفطار (تُقدم بدءاً من الساعة ٧:٣٠ صباحاً)

- عصير البرتقال
- الحبوب أو العصيدة
- الملفوف أو الخبز
- الزبد أو المعجون قليل الدسم
- المرربى أو المرمالاد
- الحليب أو الشاي أو القهوة

## وجبة منتصف الصباح الخفيفة (تُقدم بدءًا من الساعة ١٠:٠٠ صباحًا)

يمكنكم الاختيار من بين مجموعة من المشروبات الساخنة والباردة التي تُقدم معها قطع البسكويت أو الفاكهة.

## وجبة الغداء (تُقدم بدءًا من الساعة ١٢:٠٠ ظهرًا)

يمكنكم الاختيار بين:

- الشطائر
- البطاطس المخبوزة المحشوة
- وجبة ساخنة تشتمل على الخضراوات والبطاطس
- مجموعة مختارة من الحلوى الباردة أو الجبن والبسكويت

## شاي بعد الظهر

يمكنكم الاختيار من بين مجموعة من المشروبات الساخنة والباردة التي تُقدم معها قطع البسكويت أو الفاكهة.

## وجبة المساء (تُقدم في الفترة من ٠٥:٠٠ حتى ٠٦:٣٠ مساءً)

يمكنكم الاختيار من بين ٣ أطباق رئيسية، أحدها مناسب للنباتيين، ويشمل مجموعة منتقاة من الخضراوات أو طبق السلطة الجاني والأرز أو البطاطس.

ويمكنكم اختيار نوع من الحلوى مثل الكراميل أو الكعك بالكاستر أو الفواكه أو الزبادي.

## وجبة المساء الخفيفة (تُقدم بدءًا من الساعة ٧:٠٠ مساءً)

يمكنكم الاختيار بين المشروبات الساخنة والباردة مع البسكويت. وتتوفر معلومات عن المواد الغذائية المسببة للحساسية؛ لذا يُرجى الاستفسار من أحد العاملين.

إذا امتدت إقامتكم في المستشفى لأكثر من عدة أيام ورغبتم في تناول شيءٍ مختلف، يُرجى الاستفسار من العاملين بالعنابر عن قائمة الطعام المخصصة للإقامة الطويلة في المستشفى.

يُقدم كذلك الملح والفلفل وأنواع الصلصة المختلفة خلال أوقات تناول الوجبات.

ويمكنكم اختيار حصة غذائية كبيرة أو صغيرة، وما عليكم سوى طلب ذلك من العاملين في العنابر.

## الوجبات الخفيفة في المستشفى

إذا كانت لديكم شهية منخفضة أو فقدتم وزنكم دون قصد أو تحاولون منع خسارة الوزن، فقد يساعد تناول الوجبات الخفيفة مرتفعة السعرات الحرارية المشتملة على الدهون والسكريات بين الوجبات على تحسين الحصول على الطاقة.

وفي المستشفى، تتوفر الوجبات الخفيفة والمشروبات المغذية في العنابر بين الوجبات؛ وفي بعض الحالات، قد يوفر لكم العاملون بالعنابر بعض الوجبات الخفيفة الإضافية.

### ما المشروبات التي أحصل عليها؟

تتوفر مشروبات الشاي والقهوة والشوكولاته الساخنة والحليب المُحوّل بالإضافة إلى العصائر المخففة والماء. ومن المهم للغاية، عند السماح لكم بذلك، تناول كميات وفيرة من السوائل على مدار اليوم (٨ - ١٠ أكواب).

### أين يمكنني تناول وجباتي؟

يمكنكم تناول وجباتكم إما على الطاولة المجاورة للفرش أو في غرفة تناول الطعام الخاصة بالعنبر، إذا كانت متوفرة.

### ما الذي يحدث إذا كنت بحاجة للمساعدة في تناول الطعام؟

سيكون من دواعي سرور أي من العاملين في العنابر مساعدتكم في تناول الطعام. وإذا كان هناك أي شيء آخر بوسعنا فعله لتيسير الأمر عليكم، كفتح العبوات أو تقطيع الطعام، فنرجو منكم عدم التردد في طلب ذلك. وإذا رغب أحد أقاربكم في مساعدتكم أثناء أوقات تناول الوجبات، فيُرجى مناقشة هذا الأمر مع أحد العاملين في العنبر.

نطلب منكم تذكر غسل أيديكم أو استخدام مناديل الأيدي المُعطّرة قبل تناول الوجبات. وإذا كنتم بحاجة للمساعدة، فنرجو منكم عدم التردد في طلبها.

### نصائح للزائرين

من المهم للغاية أن يستشير الزائرون العاملين في العنابر عمّا إذا كان يمكنهم إحضار أطعمة لكم أم لا. وبالإضافة إلى الوجبات الخفيفة المتاحة في المستشفى، فإننا نحثُّ أفراد العائلة والزائرين على إحضار وجبات خفيفة ذات سعرات حرارية مرتفعة، وخاصةً إذا كنتم لا تستطيعون تناول وجباتكم. على سبيل المثال:

الوجبات الخفيفة الشبيهة ذات السعرات الحرارية المرتفعة	الحلويات الخفيفة ذات السعرات الحرارية المرتفعة
المكسرات والحبوب	أصناف الحلوى مثل بودنج الأرز أو الكاستر
كعك الأرز أو بسكويت تاك أو جبن التشيدر	قطع الكعك المملح
زبدة الفول السوداني	الكعك أو الكرواسون أو الفطائر بالزبد والمربي
الحساء سريع التحضير	الفواكه المجففة
	الحلويات الشرقية أو قطع الحبوب المحلاة
	قطع من شوكولاته كيت كات أو ميلكي واي أو مارس أو ما يماثلها
	المقرمشات أو الفطائر
	خبز الشعير بالزبد
	المعجنات أو الكعك المحلى أو المافن أو أصناف المخبوزات
	الشوكولاته أو الفادج أو ألواح الشوكولاته
	يمكنكم شراء المثلجات من المتاجر الموجودة في المستشفى

#### الأصناف الغذائية المناسبة

- الكعك و قطع البسكويت وخبز الشاي الجاهز.
- الفاكهة الطازجة (المغسولة مسبقًا) أو الفاكهة المجففة.
- الشوكولاته أو الحلوى الجاهزة.
- عبوات المقرمشات المغلفة وغيرها من الوجبات الخفيفة الشبيهة.
- المشروبات المعبأة في عبوات بلاستيكية (المشروبات غير الكحولية).

## الأصناف الغذائية غير المناسبة (عالية الخطورة)

- العبوات الزجاجية أو المنتجات الموضوعة في عبوات من الصفيح أو أي أغذية موضوعة في رقائق القصدير أو العبوات المصنوعة من القصدير.
  - الوجبات السريعة، مثل شطائر الهامبرجر أو الباكورا أو أطباق الكاري.
  - في حال إحضار بعض الأطعمة، فمن المهم للغاية التأكد من ملاءمتها وسلامتها. ولأغراض الحفاظ على الصحة الغذائية، فإننا نطلب من الزائرين لكم اتباع الإرشادات المبيّنة أدناه:
  - يجب إحكام غلق جميع الأطعمة الواردة إليكم مع وسمها بالملصقات التي تحمل اسمكم وتاريخ إحضارها، كما يجب التخلص منها في حال فتحها وعدم تناولها.
  - يجب الامتناع عن إحضار الأطعمة المطهّوة في المنزل.
  - لا يمكن للعاملين في العنابر إعادة تسخين أي أطعمة.
  - يجب الامتناع عن إحضار أي أطعمة يتعين وضعها في الثلاجة أو المُبرّد.
  - يُسمح للزائرين بإحضار الأطعمة لكم وحدك وليس لأي شخصٍ آخر.
  - يُسمح فقط بإحضار كميةٍ بسيطةٍ من الأطعمة المناسبة.
- ملاحظة: قد يوجد لدى بعض العنابر أصنافٌ غذائيةٍ أخرى غير مناسبة نظرًا لحالة المريض الطبية، مثل صعوبات البلع؛ لذا نرجو استشارة العاملين في العنابر لمعرفة الأصناف الغذائية المسموح بها.
- ولا تتحمل مؤسسة Greater Glasgow and Clyde التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية أي مسؤولية عن أيّ أطعمةٍ مُجهزةٍ ومُشتراةٍ خارج مرافقنا المخصصة لذلك.

## يهتمنا رأيكم بشأن الوجبات الغذائية المقدمة

إذا كنتم ترغبون في إبلاغنا بأي شيء يخص وجباتكم الغذائية، فلا تترددوا في التحدث إلى الممرض/الممرضة في أسرع وقتٍ ممكن؛ إذ يمكنهم التواصل مع فريق الأطعمة والمشروبات الذي يُسعه تقديم المساعدة لكم. ينبغي العلم بأننا نحرص بصفة دورية على طلب تعليقات المرضى بشأن خدمة الوجبات الغذائية لدينا؛ ومن ثم قد نطلب منكم من حين لآخر استيفاء أحد الاستبيانات. وفي غضون ذلك، إذا كنتم ترغبون في إبلاغنا بأي شيء يخص وجباتكم الغذائية خلال فترة إقامتكم، فإننا نطلب منكم استخدام المساحة الواردة أدناه:

التعليقات:

نرجو منكم أن تطلبوا من الممرض/الممرضة إرسال تعليقاتكم إلى إدارة الأطعمة والمشروبات.

رقم العنبر \_\_\_\_\_

إذا كنتم ترغبون في تزويدنا بأسمائكم وعناوينكم للحصول على التعقيبات، فنرجو منكم تسجيلها أدناه:

الاسم والعنوان: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

