

اسپتالوں میں کھانا اور صحت

[Information about Food and Health in Hospitals – Urdu]



یہ کتابچہ آپ کو اس کھانے اور مشروب کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے جو آپ کو اپنے اسپتال کے قیام کے دوران موصول ہوں گے۔

یہ اہم ہے کہ آپ اسپتال میں قیام کے دوران اگر ہو سکے تو حسب معمول کھانے اور پینے کی کوشش کریں۔ یہ کتابچہ آپ کو درج ذیل چیزوں کے بارے میں بتاتا ہے:

- ہمارا کھانا
- اپنے کھانے کا آرڈر کس طرح دیں
- ہم کون سے کھانے اور مشروبات پیش کریں گے
- ملاقاتیوں کے لئے صلاح

NHS گریٹر گلیسگو اینڈ کلائڈ [Greater Glasgow and Clyde] کا

کیئرنگ ڈیپارٹمنٹ چاہتا ہے کہ آپ اس کھانے سے لطف اندوز ہوں جو ہم فراہم کرتے ہیں اور وہ آپ کو اس کتابچہ کے پیچھے دئے گئے فارم کا استعمال کرتے ہوئے تاثرات فراہم کرنے کی دعوت دیتا ہے۔

ہمارا کھانا

NHS گریٹر گلیسگو اینڈ کلائڈ آپ کا کھانا تیار کرتا ہے۔ ہمارا اپنا خود کا کیئرنگ اسٹاف بے جو گرینوک [Greenock] میں انورکلائڈ رائل ہاسپٹل [Inverclyde Royal Hospital] میں اور پیزلی [Paisley] میں رائل الیگزینڈرا ہاسپٹل [Royal Alexandra Hospital] میں مطبخوں میں کام کرتا ہے۔ ان یونٹوں میں عملہ مینو میں موجود ڈشوں کے لئے تازہ کھانا تیار کرتا ہے اور پھر یہ ہر اسپتال کی سائٹ پر بھیجے جانے سے پہلے منجمد کر دئے جاتے ہیں۔ اس سے وہ اس وقت تازہ رہتے ہیں جب وارڈ میں آپ کے لئے دوبارہ گرم کئے جاتے ہیں۔

اس نظام کے فائدے یہ ہیں کہ:

- تمام اسپتالوں کو ایک جیسا مینو ملتا ہے
- ہمارے ماہرین تغذیہ کے ذریعہ غذائی طور پر تمام کھانوں کا تجزیہ کیا جاتا ہے
- آپ اپنے کھانے کی مقدار کا انتخاب کر سکتے ہیں
- اگر آپ کسی خصوصی غذا پر ہیں تو اختیارات دستیاب ہیں

کھانے کا آرڈر کس طرح دیں

وارڈ کا عملہ آپ کو بتائے گا کہ اپنے کھانے کا آرڈر کس طرح دینا ہے۔ مینو کی ایک نقل آپ کے نظر ڈالنے کے لئے دستیاب ہوگی۔ یہ آپ کے بستر کے پاس یا ڈائننگ روم میں ہوگی۔ انتخاب میں آپ کی مدد کرنے کے لئے مینو پر معلومات موجود ہوگی۔ اگر آپ صحت بخش غذا کھانا چاہتے ہیں، اگر آپ کو بھوک کم لگتی ہے یا اگر آپ سبزیوں پر مشتمل کھانا چاہتے ہیں تو ہمیشہ ایک اختیار دستیاب ہوگا۔

آپ اپنا کھانا دو طریقوں میں سے ایک کے ذریعہ آرڈر کر سکتے ہیں:

1. کچھ وارڈوں میں ہم آپ سے اپنے کھانے کا پیشگی آرڈر دینے کے لئے کہیں گے۔ آپ کی نرس یا میل سروس میں شامل عملہ کا کوئی فرد آپ کو مینو سے ایک کھانا منتخب کرنے کے لئے کہے گا۔
 2. کچھ دیگر وارڈوں میں ہم آپ سے ان کھانوں کے ایک مجموعہ سے منتخب کرنے کے لئے کہیں گے جو کھانے کے اوقات میں دستیاب ہوں گے۔
- تمام وارڈوں میں ایک جیسا کھانا دستیاب ہوتا ہے۔

کیا مجھے میرے کھانے کا آرڈر مکمل کرنے کے لئے مدد مل سکتی ہے؟

ہاں، برائے مہربانی وارڈ کے عملہ سے کہیں۔

اگر مجھے بھوک کم لگتی ہو تو کیا ہوگا؟

دوپہر کے کھانے کے وقت ہم سوپ، سینڈوچیز، بھرے اور سینکے ہوئے آلو یا گرم کھانے سمیت ہلکے کھانے کے اختیارات پیش کرتے ہیں۔ شام میں ہم سینڈوچیز یا گرم کھانے کا اختیار پیش کرتے ہیں یا اگر آپ ترجیح دیں تو آپ کم مقدار میں کھانے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

طلب کرنے کی صورت میں درج ذیل کھانے دستیاب ہیں

- حلال، کوشر اور سبزی پر مبنی
 - انڈا، دودھ، نٹ اور ہمارے الرجی سے متعلق آگاہی مینو میں گلوٹن فری غذائیں
 - ایسے کھانے جن میں نمک اور پوٹاشیم کم ہوں
 - ننگلے میں پریشانی رکھنے والے لوگوں کے لئے بناوٹ تبدیل شدہ کھانے
- اگر آپ کو کھانا کھانے کے لئے خصوصی برتنوں کی ضرورت ہو تو برائے مہربانی وارڈ کے عملہ سے کہیں۔

اسپتال کے اندر موجود کیٹرنگ ٹیم کو آپ کے کھانوں کے بارے میں بات کرنے کے لئے آپ سے ملنے میں خوشی ہوگی۔ برائے مہربانی وارڈ کے عملہ سے اس کا انتظام کرنے کو کہیں۔

اگر مجھ سے کوئی کھانا چھوٹ جائے تو کیا ہوگا؟

اگر آپ سے کوئی کھانا چھوٹ جائے تو دن کے وقت کے مطابق ہمیں آپ کو کھانا یا پھر اسنیک فراہم کرنے میں خوشی ہوگی۔

اگر کھانے کے وقفوں کے درمیان مجھے بھوک لگ جائے تو کیا ہوگا؟

ہمارے پاس بریڈ، سیریل، مکھن اور جیم اور اسی طرح بسکٹ پورے دن دستیاب ہوتے ہیں۔ برائے مہربانی وارڈ کے عملہ سے پوچھیں۔

ہم کون سے کھانے اور مشروبات پیش کریں گے؟

کھانے کے اوقات میں ایک اختیار موجود ہوتا ہے۔

ناشتہ (7.30 بجے صبح سے پیش کیا جاتا ہے)

ان چیزوں کا اختیار:

- سنترے کا جوس
- سیریل، دلیہ
- رولز، بریڈ
- مکھن، کم چکنائی والا اسپریڈ
- جیم، مارملیڈ (مربہ)
- دودھ، چائے یا کافی

صبح کے درمیانی وقت کا اسنیک (10 بجے صبح سے پیش کیا جاتا ہے)

بسکٹ یا پھل کے ساتھ گرم یا ٹھنڈے مشروبات کا اختیار۔

دوپہر کا کھانا (12.00 بجے دوپہر سے پیش کیا جاتا ہے)

ان چیزوں کا انتخاب:

- سینڈویچز
- بھرے اور سینکے ہوئے آلو، یا
- سبزی اور آلو کے ساتھ گرم کھانے
- ٹھنڈی شیرینی یا پنیر اور بسکٹ کا انتخاب۔

سہ پہر کی چائے

بسکٹ یا پھل کے ساتھ گرم یا ٹھنڈے مشروبات کا اختیار۔

شام کا کھانا (6.30 – 5.00 بجے شام میں پیش کیا جاتا ہے)

3 اصل کھانوں سے انتخاب، جن میں سے ایک سبزی خوروں کے لئے مناسب ہے، اور اس میں سبزیوں یا سائڈ سلاد اور چاول یا آلو کا اختیار شامل ہے۔
آپ کسی شیرینی جیسے کرمبل یا کسٹرڈ کے ساتھ کیک، یا پھل یا دہی کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

شام کا اسنیک (7.00 بجے شام سے پیش کیا جاتا ہے)

بسکٹ کے ساتھ گرم اور ٹھنڈے مشروبات کا اختیار۔ کھانے سے متعلق الرجی پیدا کرنے والی غذاؤں کے بارے میں معلومات دستیاب ہے؛ برائے مہربانی عملہ کے کسی فرد سے پوچھیں۔

اگر آپ چند دنوں سے زیادہ مدت کے لئے اسپتال میں ہیں اور کچھ الگ چاہتے ہیں تو برائے مہربانی وارڈ کے عملہ سے لانگ اسٹے مینو (طویل قیام سے متعلق مینو) کے بارے میں پوچھیں۔

کھانے کے اوقات میں نمک، کالی مرچ اور ساسیز دستیاب ہوتے ہیں۔

آپ کھانے کی زیادہ یا کم مقدار کا انتخاب کر سکتے ہیں، صرف وارڈ کے عملہ سے کہیں۔

اسپتال میں اسنیک

اگر آپ کو بھوک کم لگتی ہے، آپ کا وزن غیر ارادی طور پر کم ہو گیا ہے یا آپ وزن میں کمی کو روکنے کی کوشش کر رہے ہیں تو کھانوں کے درمیان چکنائی اور شکر پر مشتمل زیادہ کیلوری والے اسنیک آپ کی توانائی کے حصول کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔

اسپتال میں، کھانوں کے درمیان وارڈ میں اسنیک اور تقویت بخش مشروبات دستیاب ہوتے ہیں اور کچھ صورتوں میں وارڈ کا عملہ آپ کے لئے اضافی اسنیکس کا آرڈر دے سکتا ہے۔

مجھے پینے کے لئے کیا دیا جائے گا؟

چائے، کافی، گرم چاکلیٹ، مالتیڈ ملک، رقیق جوس اور پانی دستیاب ہیں۔

اگر اجازت دی گئی ہو تو یہ اہم ہے کہ آپ پورے دن کافی مقدار میں (8-10 کپ) مشروبات پیئیں۔

میں اپنا کھانا کہاں کھاؤں گا؟

یا تو آپ کے بستر کے بغل کے ٹیبل پر یا پھر وارڈ کے ڈائننگ روم میں، اگر دستیاب ہو۔

اگر مجھے کھانا کھانے کے لئے مدد کی ضرورت ہو تو کیا ہوگا؟

وارڈ کے عملہ کے کسی بھی فرد کو آپ کی مدد کر کے خوشی ہوگی۔ اگر کوئی ایسی اور چیز ہے جو ہم اسے آسان تر بنانے کے لئے کر سکتے ہیں، مثلاً پیکٹ کھولنا یا کھانے کے ٹکڑے کرنا تو برائے مہربانی کہیں۔

اگر آپ کا رشتہ دار کھانے کے اوقات میں آپ کی مدد کرنا چاہتا ہے تو برائے مہربانی وارڈ کے عملہ کے کسی فرد سے اس بارے میں بات کریں۔

برائے مہربانی کھانا کھانے سے پہلے اپنا ہاتھ دھونا یاد رکھیں یا ہینڈ وائپس استعمال کریں۔ اگر آپ کو مدد درکار ہو تو برائے مہربانی کہیں۔

ملاقاتیوں کے لئے صلاح

یہ اہم ہے کہ ملاقاتی وارڈ کے عملہ سے معلوم کر لیں کہ آیا وہ آپ کے لئے کھانا لا سکتے ہیں۔

اسپتال میں دستیاب اسنیکس کے علاوہ، ہم آپ کے کھانے کے لئے زیادہ کیلوری والے اسنیکس لانے کے لئے خاندان کے افراد اور ملاقاتیوں کی حوصلہ افزائی کریں گے، خاص طور پر اگر آپ اپنے کھانوں کو کھانے کے لئے انتظام نہیں کر رہے ہیں۔
مثال کے طور پر:

زیادہ کیلوری والے نمکین اسنیکس	زیادہ کیلوری والے میٹھے اسنیکس
نٹس اور سیڈز (بیج)	انفرادی شیرینیاں جیسے چاول کی کھیر یا کسٹرڈ
رائس کیکس، TUC بسکٹ، چیڈرز	انفرادی طور پر لپیٹے ہوئے کیک بارز
پی نٹ بٹر	اسکون، کروسانٹ، مکھن اور جیم کے ساتھ بن
ایک کپ سوپ	خشک پھل
	فلیپ جیکس یا سیرینل بارز
	کٹکیٹ، ملکی وے، مارس بار یا کوئی مساوی چیز
	شارٹ بریڈ یا کوکیز
	مکھن کے ساتھ مالت لوف
	پیسٹریز، ڈونٹس، مفنز یا بیکری کی چیزیں
	چاکلیٹ، فج یا گولی
	آئس لولیز اور آئس کریم اسپتال میں دکانوں سے خریدی جا سکتی ہیں

مناسب کھانے کی چیزیں

- پہلے سے لپیٹے ہوئے کیک، بسکٹ اور ٹی بریڈ۔
- تازہ (پہلے سے دھلے ہوئے) پھل یا خشک میوے جات۔
- پہلے سے لپیٹی ہوئی چاکلیٹیں یا مٹھائیاں۔
- خستوں اور دیگر نمکین اسنیکس کی سیل لگی ہوئی پیکٹیں۔
- پلاسٹک کنٹینر والے مشروبات (بغیر الکحل)۔

غیر مناسب کھانے کی چیزیں (جن میں زیادہ خطرہ پایا جاتا ہے)

- کانچ کی بوتلیں یا ڈبہ بند مصنوعات یا ٹین فوائل یا ٹین کے کنٹینر میں کوئی بھی کھانا۔
 - دکان سے خرید کر ساتھ لے جانے والے کھانے مثلاً بیمبرگرز، پکوڑا یا سالن۔
 - اگر کھانا اندر لایا جاتا ہے تو ضروری ہے کہ یہ مناسب بھی ہو اور محفوظ بھی ہو۔ کھانے کی حفظان صحت کی وجوہات کی بنا پر ہم درخواست کرتے ہیں کہ آپ کے ملاقاتی درج ذیل ہدایت پر عمل کریں:
 - تمام کھانوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ سیل لگے ہوئے ہوں اور ان پر آپ کے نام کا لیبل لگا ہو اور وہ تاریخ درج ہو جس میں کھانا اندر لایا گیا تھا۔ ایک بار کھول دئے جانے اور استعمال نہ کئے جانے کی صورت میں اسے پھینک دینا لازمی ہے۔
 - گھر پر پکا ہوا کھانا نہ لائیں۔
 - وارڈ کا عملہ کسی کھانے کو دوبارہ گرم نہیں کر سکتا۔
- کوئی ایسا کھانا اندر نہ لائیں جسے فریج یا فریزر میں رکھنے کی ضرورت ہو۔ ملاقاتیوں کو چاہئے کہ صرف آپ کے لئے کھانا اندر لائیں، نہ کہ دوسروں کے لئے۔ مناسب کھانے کی صرف تھوڑی مقدار اندر لائی جانی چاہئے۔
- ملاحظہ:** کچھ وارڈوں میں کچھ ایسی دیگر چیزیں بھی ہو سکتی ہیں جو مریض کی طبی کیفیت، مثلاً نکلنے میں پریشانی، کی وجہ سے نامناسب ہو سکتی ہیں۔ اس لئے برائے مہربانی وارڈ کے عملہ سے اس بارے میں معلوم کر لیں کہ کس چیز کی اجازت ہے۔
- NHS گریٹر گلیمسگو اینڈ کلانڈ ایسے کسی بھی کھانے کے لئے کوئی ذمہ داری نہیں قبول کرتا ہے جو ہماری سہولیات سے باہر تیار کیا گیا اور خریدا گیا ہو۔

آپ کا کھانے سے متعلق تجربہ ہمارے لئے اہم ہے

اگر آپ اپنے کھانے سے متعلق ہمیں کوئی بھی بات بتانا چاہتے ہیں تو جتنی جلدی ممکن ہو اپنی نرس سے بات کریں۔ وہ کیٹرننگ ٹیم سے رابطہ کر سکتے ہیں جنہیں آپ کی مدد کر کے خوشی ہوگی۔

ہم اپنی میل سروس کے بارے میں برابر تاثرات طلب کرتے رہتے ہیں۔ وقت بوقت ہم آپ سے ایک سوالنامہ کی خانہ پری کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔
دریں اثنا اگر آپ اپنے قیام کے دوران اپنے کھانے کے بارے میں ہمیں کوئی بات بتانا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی فراہم کردہ جگہ کا استعمال کریں:

تبصرے:

برائے مہربانی نرس سے اپنے تبصرے کیٹرننگ ڈیپارٹمنٹ کو واپس کرنے کے لئے کہیں۔

وارڈ نمبر _____

اگر آپ تاثرات حاصل کرنے کے لئے ہمیں اپنا نام اور پتہ دینا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی انہیں نیچے لکھیں:

نام اور پتہ: _____

