

ہسپتال میں کھانا پینا

مریضوں اور ملاقات کے لیے آنے والوں
کے لیے معلومات

Food and Drink in Hospital

Urdu



جب آپ ہسپتال میں ہوں تو اچھی طرح کھانا پینا جلد تندرست ہونے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ؛

- ☆ جلد تندرست ہونے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے
- ☆ کسی قسم کی پیچیدگیاں پیدا ہونے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے
- ☆ جلدی گھر جانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

یہ لیف لٹ اس بارے میں وضاحت کرتا ہے کہ جب آپ ہسپتال میں آتے ہیں تو آپ ہم سے کیا توقع رکھ سکتے ہیں۔

آپ کی بھوک

زخم اور بیماری آپ کی بھوک پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ خوراک کی وہ مقدار کھانا نہ چاہیں جتنی آپ عام طور پر کھاتے ہوں اور بعض اوقات ہو سکتا ہے کہ زخم اور بیماری کی وجہ سے خوراک کا ذائقہ محسوس کرنے کی آپ کی صلاحیت ختم ہو جائے۔

ذائقہ

ہمیں معلوم ہے کہ سر میں آنے والے زخموں اور ایسی علامات، جیسے کہ کانوں میں ہونے والی انفیکشن، سانس لینے کے نظام میں ہونے والی انفیکشن اور کینسر آپ کے منہ کے ذائقے کو بدل دیتے یا اس پر اثر ڈالتے ہیں۔ دوائیوں سے کئے جانے والے علاج کی وجہ سے بھی خوراک کا ذائقہ محسوس کرنے کی آپ کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔ جس کے نتیجے میں ہو سکتا ہے کہ آپ کم کھانا کھا سکیں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اچھی متوازن خوراک کھائیں تاکہ زخم / بیماری سے جلد تندرست ہونے میں آپ کی مدد ہو سکے۔

میں اپنے ذائقے کی جس کو بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتا / سکتی ہوں؟

منہ کی اچھی طرح صفائی آپ کے ذائقے کی جس کو برقرار رکھنے میں آپ کی مدد کرے گی۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ روزانہ کے حساب سے پانی، جوس وغیرہ پینے کی مقدار برقرار رکھیں۔ صفحہ نمبر 4 ملاحظہ کریں۔



جب میں ہسپتال میں آتا ہوں / آتی ہوں تو کیا ہوگا؟

جب آپ کو داخل کیا جاتا ہے تو زنگ کا عملہ ایک ہسٹنٹ کرے گا جسے ”نیوٹریشنل سکریننگ“ (غذائیت کے بارے میں جاننے والی جانچ) کہا جاتا ہے۔ اس سے انہیں یہ علم ہو جاتا ہے کہ آیا آپ کے جسم میں غذائیت کی کمی کا خطرہ تو نہیں ہے، مثال کے طور پر آیا آپ کا وزن آپ کے قد کی مناسبت سے کم تو نہیں ہے۔ اگر ایسے کسی خطرے کی نشاندہی ہوتی ہے تو عملہ آپ کے ساتھ اس بارے میں بات چیت کرے گا۔

میں کیا کھاؤں اور پیوں گا / گی۔

ہم آپ کو ذائقے دار اور غذائیت سے بھرپور کھانوں کے مینو میں سے انتخاب کرنے کا موقع دینے کی کوشش کرتے ہیں۔

کھانے کے اوقات میں ایک وارڈ سے دوسرے وارڈ کے درمیان تھوڑا سا فرق ہوتا ہے، لیکن عام طور کھانے اور مشروبات مندرجہ ذیل اوقات کے دوران فراہم کئے جاتے ہیں۔

کھانا	وقت	کھانے کی قسم
ناشتہ 	صبح 7:40 سے لے کر 8:30 کے دوران	کائینٹیننٹل قسم کا ناشتہ، جو پھلوں کے رس، پورج (دلے) سیریل، رولز، بریڈ (ڈبل روٹی)، جام اور مارملیڈ کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔
لنچ (دوپہر کا کھانا)	12:00 بجے دوپہر سے 1:00 بجے دوپہر تک	3 کورس کھانا فراہم کیا جائے گا
شام کا کھانا 	5:00 بجے شام سے 6:00 بجے تک	2 کورس کھانا فراہم کیا جائے گا۔


یہ کھانے چھوٹے، درمیانے اور بڑے پورشنز میں دستیاب ہیں۔

مشروبات

آپ کو آپ کے بیڈ کے پاس تازہ پانی کا فلاسک / جگ فراہم کیا جائے گا۔ اگر کسی وقت آپ کے پاس تازہ پانی ختم ہو جائے تو براہ مہربانی نرسنگ کے عملے میں سے کسی کو آپ کے فلاسک / جگ کو دوبارہ بھرنے کے لیے کہیں۔

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کافی مقدار میں پانی وغیرہ پیئیں۔ آپ کو کم از کم 1.6 لیٹر یا 3 پائنٹس (10-8 کپ) روزانہ پینے چاہئیں۔ یہاں کا عملہ ہر روز کم از کم چھ مرتبہ چائے یا کافی پیش کرنے آپ کے پاس آئے گا۔ بعض علاقوں میں ”بیوورل (Bovril) اور ”کپ سوپ“ بھی فراہم کئے جا سکتے ہیں۔

آپ کو تمام کھانوں کے ساتھ پانی یا متبادل پینے کی اشیاء، یا جہاں مناسب ہو ادودھ فراہم کیا جائے گا اور یہ مندرجہ ذیل اوقات پر فراہم کئے جائیں گے:

تم	وقت	
ہاٹ ڈرنک (چائے کافی وغیرہ)	10:00 بجے سے 11:00 بجے تک	صبح، ذرا دیر سے
	2:00 بجے سے 3:00 بجے کے دوران	بعد از دوپہر
	8:00 بجے سے 8:45 کے دوران	شام کے وقت

میں اپنے لیے کھانے کیسے آرڈر کر سکتا / کر سکتی ہوں؟
 آپ اپنے لیے مندرجہ ذیل دو طریقوں میں سے کسی ایک کے تحت
 کھانا آرڈر کر سکتے ہیں:



(1) بعض وارڈز میں نرس آپ کو مینیو کارڈ دے گی جس کے ذریعے
 آپ اگلے دن کے لیے کھانے کا انتخاب کر سکیں گے۔ اگر آپ کو
 مینیو کارڈ پُر کرنے میں مدد کی ضرورت ہو تو نرسوں میں سے کسی
 ایک کو کہیں۔ مینیو کارڈ پر دی گئی زیادہ تر ڈشوں کے ساتھ نشان
 دیئے ہوتے ہیں، مثال کے طور پر ”پہلے چوائس“، تاکہ آپ
 اپنے لیے اچھے کھانے کا انتخاب کر سکیں۔

(2) دوسرے وارڈز میں آپ کھانے کے وقت پر آنے والی ٹرائی میں سے اپنی پسندیدہ
 خوراک کا انتخاب کر سکیں گے۔ وارڈز میں مینیو آویزاں کئے گئے ہیں تاکہ اپنے لیے
 بہتر خوراک کے انتخاب میں آپ کی مدد ہو سکے۔
 آپ چھوٹا، درمیانہ یا بڑا پورشن لینے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

اگر میں کھانے کا وقت مَس کر دیتا / دیتی ہوں تو کیا ہوگا؟

ایسے اوقات پیش آسکتے ہیں جب آپ علاج کے لیے وارڈ سے باہر گئے ہوں۔ اگر ایسا
 کھانے کے وقت پر ہوتا ہے تو وارڈ آپ کے لیے آپ کی واپسی پر کچن سے تازہ کھانا لانے کا آرڈر
 کر سکتا ہے۔ کھانے کے اوقات کے علاوہ سٹیک یعنی ہکا پھکا کھانا بھی فراہم کیا جاسکتا ہے۔
 براہ مہربانی وارڈ کے عملے کو بتادیں کہ آپ وارڈ میں واپس آگئے ہیں اور آپ اپنا کھانا کھانا چاہیں گے۔

”پروٹیکٹڈ میل ٹائمز (کھانے کے مقررہ اوقات)“ سے کیا مراد ہے؟

ہمارے تمام وارڈز میں ایک نظام پر عمل ہوتا ہے جسے ”پروٹیکٹڈ میل ٹائمز“ کا نام دیا گیا ہے۔
 اس کا مطلب ہے کہ آپ کو کسی قسم کی خلل کے بغیر کھانا کھانے
 کے لیے کافی وقت ملے گا۔ اس دوران اس بات کا بھی یقین کیا
 جاتا ہے کہ نرسنگ کا عملہ ان مریضوں کے ساتھ جس قدر ممکن
 ہو زیادہ سے وقت گزار سکے جنہیں کھانے پینے میں مدد کی
 ضرورت ہو۔



اگر میری مخصوص ضروریات ہوں تو کیا ہوگا؟

جب آپ ہسپتال میں آئے تھے اور اس وقت آپ کی طبیعت اس قدر اچھی نہیں تھی کہ آپ ہمیں یہ بتا سکتے کہ آپ کو کیا اچھا لگتا ہے، تو براہ مہربانی جب بھی آپ کے لیے ممکن ہو زس سے بات کریں۔

براہ مہربانی نرسنگ کے عملے کو بتادیں اگر آپ:

☆ گھر میں 'معالجاتی غذا' جیسے کہ 'گلوٹن سے پاک'، غذا کھاتے ہوں یا اگر آپ کو کسی خوراک سے الرجی ہو۔ معالجاتی غذا ایسی خوراک ہوتی ہے جسے عام خوراک میں تبدیلی کر کے تیار کیا جاتا ہے اور پھر اسے طبی یا خصوصی غزائیت کی ضروریات پوری کرنے کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔

☆ 'حلال'، 'کوشر' یا 'ویگن' خوراک کھانا چاہتے ہوں۔

☆ کھانا کھانے کے لیے خصوصی برتن استعمال کرنا چاہتے ہوں۔

☆ کھانا کھانے میں کسی قسم کی مدد لینا چاہتے ہوں۔

کھانے کہاں پیش کئے جاتے ہیں؟

اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کی طبیعت کیسی ہے اور آپ کس وارڈ میں ہیں، آپ کو کھانا آپ کی بیڈ پر یا ڈائننگ روم میں پیش کیا جائے گا۔ براہ مہربانی کھانے کے اوقات سے قبل اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔۔ اگر اس کے لیے آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو نرسوں کو بتادیں۔

ہمیں بتائیں کہ آپ کا کیا خیال ہے

ہسپتال میں ہوتے ہوئے جو خوراک آپ کی دی جاتی ہے اس کے بارے میں آپ کے خیالات و نظریات ہمارے لیے بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ اگر آپ سے ہمارے "مریضوں کے لیے کیئرنگ کے بارے میں سروے" کا فارم پُر کرنے کے لیے کہا جائے تو براہ مہربانی اسے ایمانداری سے مکمل کریں۔



اس سے ہمیں یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ مستقبل میں ہمیں کیا بہتر بنانا ہے۔ تاہم

اگر آپ کو کوئی تشویش ہو تو براہ مہربانی وارڈ میں موجود نرس سے بات کریں تاکہ

اسی وقت ان مسائل کو حل کیا جاسکے۔ کیئرنگ ڈیپارٹمنٹ (کھانا پکانے والا

ڈیپارٹمنٹ) سے کسی نہ کسی ممبر کو آپ سے وارڈ میں آپ سے بات کرتے ہوئے

خوشی محسوس ہوگی تاکہ ان تشویشات کے بارے میں آپ سے بات چیت کی جاسکے

جو خوراک کے بارے میں آپ کے ذہن میں ہوں۔

کیا میرے خاندان والے یاد دوست ہسپتال میں کھانا لاسکتے ہیں؟



ہاں، تاہم، ہسپتال میں خوراک لے کر آنے میں کچھ خطرات پائے جاتے ہیں لہذا اگر آپ سے ملنے کے لیے آنے والے حضرات آپ کے لیے خوراک لے کر آ رہے ہوں تو ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ گائیڈ لائنز پر عمل کریں؛

وزیٹرز کے لیے گائیڈ لائنز

اپنے رشتہ دار / دوست کے لیے خوراک صرف تھوڑی مقدار میں لے کر آئیں۔ براہ مہربانی دوسرے مریضوں کے لیے خوراک لے کر نہ آئیں اور نہ ہی ان کے ساتھ اپنی خوراک شیئر کریں۔

وارڈ میں لائی جانے والی خوراک

اگر مناسب طور پر تیار نہ کی گئی ہوں یا انہیں مناسب طور پر سٹور نہ کیا گیا ہو تو بعض غذائیں دوسری غذاؤں کی نسبت زیادہ خطرے کا باعث بنتی ہیں۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ جب آپ ہسپتال میں کھانا لے کر آئیں تو آپ انچارج نرس کو بتادیں، خاص طور پر اس وقت جب لائی جانے والی خوراک زیادہ خطرے کا باعث بننے والی ہو (صفحہ نمبر 8 پر بنا ہوا ٹیبل ملاحظہ کریں)۔ اس سے نرسنگ کے عملے کو آپ کے رشتہ دار یا دوست کے ریکارڈ میں درج کرنے کا موقع مل جائے گا تاکہ اگر کوئی مسئلہ بنے تو اس کا سرغ لگایا جاسکے۔



اگر آپ نے کھانا گھر پر تیار کیا ہو، تو یہ بہت ضروری ہے کہ کھانے کے تمام ڈبوں پر آپ کے رشتہ دار / دوست کا نام درج ہو اور وہ تاریخ درج ہو جس دن کھانا ہسپتال میں لایا گیا تھا۔

موزوں خوراک

ایسا صحت مند کھانا لانے کی کوشش کریں جس میں چربی کم ہو اور اس میں شوگر

(چینی، شکر) کی مقدار کم ہو۔

☆ تازہ پھل اور پھلوں سے بنی ہوئی اشیاء۔ جہاں ضروری ہو انہیں دھولیں۔

☆ خشک میوے (خوبانی، سوگی)

☆ پہلے سے لپیٹے ہوئے بسکٹ اور کیک (جنی کے بچے ہوئے کیک / بسکٹ، سادہ بسکٹ، چاول سے بچے ہوئے کیک، کریکرز، بریڈ سٹکس، پھلوں سے بنائی گئی بریڈ، سادہ بریڈ / فروٹ مفن)

☆ پہلے سے لپیٹی گئی چاکلیٹ یا سوٹس

☆ کریسپس (کم چربی والے یا بیک کئے گئے)

☆ بوتلوں میں ڈالا گیا جوس، کین یا کارٹن، شیشے والی بوتلیں نہیں، صرف پلاسٹک کی بوتلیں

(ایسے فروٹ جوس جن میں چینی نہ ڈالی گئی ہو یا ڈائٹ (بغیر چینی والے جوس)

☆ بیک کئی گئی اشیاء، جیسے کہ پان کیک، سکونز، فروٹ کیک لپیٹے ہوئے یا ڈبوں میں بند ہونے چاہئیں۔

زیادہ خطرے والی خوراک

مندرجہ ذیل خوراکیں ایسی ہیں جن سے زہر خورانی پیدا ہونے کا زیادہ خطرہ ہے

☆ پکایا گیا تمام گوشت، مرغی کا گوشت، شوربا وغیرہ

☆ تازہ یا مصنوعی کریم سے تیار ہونے والی اشیاء، کسٹرڈ، دہی، مٹوس

☆ کچے ہوئے چاول

☆ سینڈویچ اور رولز

☆ کوئی بھی ایسی خوراک جسے فریج میں رکھنا یا گرم کیا جانا ضروری ہو۔

ہسپتالوں میں پھیننے والی زہر ”امی کولائی 0157“ اور ”سالمونیلہ“ کا تعلق گھر میں بنائے

گئے کریم کیک، مرغی کے گوشت اور زیادہ خطرے والی دیگر خوراکوں سے جوڑا گیا ہے۔

پابندیاں

خوراک

اگر آپ کا رشتہ دار / دوست کسی مخصوص حالت (بیماری) کی بنا پر 'معالجاتی غذا' کھانے کا پابند ہو تو براہ مہربانی نرسنگ کے عملے کے ساتھ چیک کر لیں کہ جو خوراک آپ لارہے ہیں کیا یہ آپ کے رشتہ دار / دوست کے کھانے کے لیے موزوں بھی ہے یا نہیں۔

گرم خوراک (زیادہ خطرے والی)

اگر آپ ہسپتال میں گرم خوراک لارہے ہوں تو یہ فلاسک میں ہونی چاہیے اور آنے پر اسے کھالیا جانا چاہیے۔ وارڈز میں خوراک کو گرم کرنے کی سہولیات موجود نہیں ہیں۔



ٹھنڈی / نیم ٹھنڈی خوراک (زیادہ خطرے والی)

وارڈز میں خوراک کو فریج میں رکھنے کی محدود سہولیات

ہیں۔ آپ کو صرف نرسنگ کے عملے کے ساتھ پہلے چیک کر لینے کے بعد ہی خوراک یہاں چھوڑنی چاہیے۔



چیک کی گئی خوراک

لیٹیٹی گئی خوراک کی ریپنگ باہر سے پوری ہو، صاف ہو اور پھٹی ہوئی نہیں ہونی چاہیے۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ خوراک کے کھانے کی تاریخ ابھی باقی ہو، یہ بات چیک کر لیں کہ "یوزربائی (استعمال کرنے کی حتمی تاریخ)" اور "بیسٹ بی فور (وہ تاریخ جس سے پہلے پہلے اسے کھالینا چاہیے)" ابھی باقی ہو۔

گھر پر خوراک تیار کرنا

اگر آپ اپنے گھر میں خوراک تیار کر رہے ہوں تو حفظانِ صحت کے مندرجہ ذیل نکات یاد رکھیں:

☆ اگر آپ کی طبیعت ناساز ہو تو آپ خوراک بالکل تیار نہ کریں، خاص طور پر اگر آپ کو

بچپش آتے ہوں یا / تے آتی ہو۔



☆ ٹوائلٹ جانے کے بعد اور خوراک کو ہاتھ لگانے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔

☆ ہسپتال میں لانے سے خوراک کو اچھی طرح پکیٹ لیں تاکہ جراثیموں سے آلودہ ہونے کا خطرہ نہ رہے۔

☆ ایسی خوراک جو گرمی میں خراب ہو سکتی ہو، اس کے لیے ”کول بکس (اسے ٹھنڈا رکھنے والا ڈبہ)“ یا ”انسولیڈ بیگ (زیادہ تہوں والا بیگ) استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

☆ کھانے سے پہلے خوراک تیار نہ کریں۔

ٹیک اوے سے لائی گئی خوراک

بہت ہی خصوصی حالات میں یہ خوراک وارڈز میں لائی جاسکتی ہے۔

☆ آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ انچارج نرس سے اس کی اجازت لیں۔

☆ یہ ضروری ہے کہ ڈیلیوری ہونے کے فوری بعد یہ خوراک کھالی جائے۔

☆ بیچ جانے والی خوراک کو فوری طور پر ضائع کر دیا جائے۔



گھر پر اچھی خوراک کھانا

اگر غذائیت کے سلسلے میں کی گئی سکریننگ میں یہ بات ظاہر ہوئی ہو کہ آپ میں غذائیت کی کمی کا خطرہ ہو سکتا ہے تو نرسنگ کا عملہ ہسپتال سے جانے سے قبل آپ کو معلومات اور مشورے کے لیے لیفٹ فراہم کرے گا۔



نرسنگ کا عملہ آپ کو صحت مند کھانا کھانے کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے اور اس بارے میں لیفٹس پورے 'این ایچ ایس' لانا رکشائر سے دستیاب ہیں۔

صحت مند کھانا کھانے کے بارے میں مزید معلومات مندرجہ ذیل ذرائع سے حاصل کی جاسکتی ہیں:

☆ مقامی فارمیسی سے

☆ آپ کے مقامی ڈاکٹر کی سرجری سے

☆ این ایچ ایس لانا رکشائر کی ویب سائٹ <http://www.nhslanarkshire.org.uk/>

[HealthyLiving/EatWell/Pages/default.aspx](http://www.nhslanarkshire.org.uk/HealthyLiving/EatWell/Pages/default.aspx)

☆ این ایچ ایس انفارم (صحت کے بارے میں عام طور پر پوچھے جانے والے سوالات)

<http://www.nhsinform.co.uk/common-health-questions/categories/healthy-eating.aspx>

اگر آپ یہ لیفٹ متبادل زبان یا صورت میں حاصل کرنا چاہتے ہوں تو براہ مہربانی عملے کے کسی ممبر سے کہیں کہ وہ ”پبلسٹ انفارمیشن منیجر“ سے رابطہ کرے یا این ایچ ایس لانارک شائر کی جنرل انکوائری لائن سے رابطہ کریں۔

این ایچ ایس لانارک شائر کی جنرل انکوائری لائن

ٹیلیفون نمبر 08453 130130

<http://www.nhslanarkshire.org.uk>

Pub. date: January 2012

Review date: January 2014

Issue No: 01

Department: FFN Group

Translated by Global Language
Services Ltd – Jan 12.

PIL.R&DHSP.74703.L