Telf mhux ippjant tal-piż

Tagħrif għar-residenti, il-familji u l-kerers.

Telf mhux ippjanat tal-piż hu telf ta' piż meta ma tkunx qed tipprova tagħmel dan.

Jagħmlek tħossok debboli u għajjien, u jista' jirriżulta fi problemi serji tas-saħħa.

Telf mhux ippjant tal-piż jista' jikkawżalek aktar infezzjonijiet, ġrieħi tal-pressjoni, konfużjoni u għandu mnejn ikollok tiddaħħal fl-isptar.

Xi kultant it-telf tal-piż ma jistax jiġi evitat minħabba mard serju imma fil-każ ta' ħafna nies dejjem hemm modi kif twaqqfu.

Sinjali li int tinsab f'riskju li ser titlef il-piż

- Issibha bi tqila tibla'.
- Ħalqek u snienek juġgħawk.
- Tlift l-aptit tiegħek.
- It-togħma u r-riħa tiegħek jinbidlu.
- Għandek dardir, ramettar jew dijarea.
- Ma tiħux gost tiekol.
- Tħossok depress.
- Tħoss uġigħ fl-istonku li jżommok milli tiekol.

Metodi kif tipprevjeni telf mhux ippjant tal-piż

- Għid lill-istaff x'ikel tħobb u meta tħobb tieklu.
- Kul ma' persuni oħra. Stieden lill-familja u lill-ħbieb tiegħek biex jingħaqdu miegħek.
- Jekk ikollok il-viżitaturi waqt il-ħin tal-ikel, kun żgur li tiekol xorta waħda.
- Għid lill-istaff jekk issibha bi tqila tiekol biex ikunu jistgħu jgħinuk.
- Jekk issibha bi tqila tibla', int għandek mnejn għandek bżonn tara patoloġista tat-taħdit.
- Int dejjem tista' titgħallem kif tara li meta tiekol u tixrob dawn ikunu aktar faċli u inqas perikulużi.
- Espert fuq id-dieti jista' jgħidlek dwar l-ikel li tħobb li ser iżommok b'saħħtek.
- Ara li l-mediċini tiegħek ġew iċċekkjati, għax xi kultant jistgħu jikkaġunaw telf tal-aptit jew telf tal-piż.
- Ara dentist jekk snienek jew ħalqek juġgħawk.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

Naħdmu flimkien

Int u l-familja tiegħek intom membri importanti tat-tim tal-kura. Int taf x'inhu tajjeb għalik.

Avża lill-istaff jekk tinnota xi tibdil jew tħossok ma tiflaħx. Għidilhom jekk jonqoslok l-aptit jew taħseb li qed titlef il-piż u ħwejġek huma kbar wisq. Toqgħodx tistenna biex tara jekk tmurx għall-aħjar – l-aħjar ħaġa hi li tikseb l-għajnuna kmieni.

Meta taħdmu flimkien mal-istaff dan ser jgħin biex iżommok b'saħħtek u 'l bogħod mill-isptar. Tkellem mal-istaff u staqsihom mistoqsijet. Għandhom bżonn l-għajnuna tiegħek biex jagħtuk l-aqwa kura.

Mistoqsijiet li għandek tistaqsi lill-istaff

- Il-mediċini tiegħi qed jaffettwaw l-aptit tiegħi?
- Għandi nara espert tad-dieta jew patoloġist tat-taħdit?
- Kemm tlift piż?

Ċaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-skopijiet ġenerali biss. Jekk jogħġbok kellem lit-tabib tiegħek jew professjonist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'format aċċessibbli ibgħat email lil acqiu@dhhs.vic.gov.au

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Frar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Disponibbli f'https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers