



Supporting People with Swallowing Difficulties

ENGLISH

I suffer from swallowing difficulties. As a result of this, it can be difficult for me to eat and drink.

To make my meal with you easier and more enjoyable, the following simple adjustments would help me.

After I have chosen a meal from your menu, I may ask:

For a smaller portion
For a jug of extra sauce or gravy to make the meal less dry
For some parts of the meal to be omitted or changed
For a child's meal or to share a meal
For there to be a large jug of tap water on the table and for it to be refilled as requested
For my food to be cooked for longer so that it is softer
For my food to be blended

I do hope that you will be able to make the adjustments I need to help me to enjoy my meal. Thank you!

Note to holder: If you require more personalised detail to show to a restaurant, please use this sheet as an introduction. A basic translation of your more detailed needs can be made using 'Google Translate'.



Υποστήριξη ατόμων με διαταραχές κατάποσης

Ελληνικά (GREEK)

Πάσχω από διαταραχές κατάποσης. Ως αποτέλεσμα αυτού, μπορεί να αντιμετωπίσω δυσκολία στη μάσηση και την κατάποση στερεάς και υγρής τροφής.

Για να γίνει το γεύμα μου ευκολότερο και πιο απολαυστικό στο εστιατόριό σας, οι παρακάτω απλές διευθετήσεις θα με βοηθούσαν.

Αφού έχω πλέον επιλέξει ένα γεύμα από το μενού σας, μπορεί να σας ζητήσω:

Μια μικρότερη μερίδα
Μια σαλτσιέρα με επιπρόσθετη σως ή σάλτσα, για να γίνει το γεύμα μου λιγότερο στεγνό
Να παραλείψετε ή να αλλάξετε κάποια μέρη του γεύματος
Ένα παιδικό γεύμα ή ένα γεύμα που θα μοιραστώ με την παρέα μου
Να υπάρχει μια μεγάλη κανάτα με νερό βρύσης στο τραπέζι, την οποία θα ξαναγεμίζετε όποτε σας ζητηθεί
Να μαγειρέψετε το φαγητό μου περισσότερο χρόνο, για να είναι πιο μαλακό στο μάσημα
Να χτυπήσετε το φαγητό μου στο μπλέντερ

Ελπίζω πραγματικά να μπορείτε να κάνετε τις διευθετήσεις που χρειάζομαι, για να μπορέσω να απολαύσω το γεύμα μου! Σας ευχαριστώ.

Σημείωση για τον κομιστή: Εάν χρειαστεί να επιδείξετε περισσότερες εξατομικευμένες λεπτομέρειες σε ένα εστιατόριο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το φύλλο αυτό ως υπόδειγμα. Για να αποκτήσετε μια απλή μετάφραση των αναλυτικότερων αναγκών σας, χρησιμοποιήστε τη 'Μετάφραση Google' στο Διαδίκτυο.

Many thanks to our wonderful volunteers across the world for giving their time to translate this document to help dysphagia sufferers.

Produced by The Swallows Head & Neck Cancer Charity, Blackpool, UK – www.theswallows.org.uk