



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'.



Apoiar pessoas com dificuldades de deglutição

PORTUGUÊS (PORTUGUESE)

Sofro de dificuldades de deglutição. Por isso, pode ser difícil comer e beber.

Para tornar a minha refeição convosco mais fácil e agradável, as seguintes adaptações simples seriam uma ajuda.

Depois de ter escolhido uma refeição da vossa ementa, posso pedir:

Uma porção mais pequena.
Molho extra para tornar a refeição menos seca.
Que algumas partes da refeição sejam omitidas ou alteradas.
Uma refeição de criança ou para partilhar a refeição.
Que haja um jarro grande de água da torneira na mesa e que este seja reabastecido sempre que solicitado.
Que a minha comida seja cozinhada durante mais tempo para ficar mais macia.
Que a minha comida seja misturada.

Espero que consigam fazer os ajustes necessários para me ajudar a desfrutar da minha refeição! Obrigado.

Nota para o titular: Se precisar de pormenores mais personalizados para mostrar a um restaurante, use esta folha como introdução. Pode ser feita uma tradução básica das suas necessidades mais pormenorizadas utilizando o "Google Translate".

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