



Handleplan for mad og måltider
på plejecentre og dagcentre samt
madservice til borgere i eget hjem



Haderslev



Dejlig mad og gode måltider giver os livskvalitet, bidrager til at vi holder os raske og bevarer vores evne til at klare daglige gøremål. Vi ønsker derfor at den mad og de måltider, der serveres i Haderslev Kommune skal dække borgernes individuelle ernæringsbehov og give appetit - også på livet! Rammerne omkring måltidet er særlig vigtige, da de har stor betydning for om maden bliver spist.

Denne handleplan er udarbejdet af en arbejdsgruppe bestående af repræsentanter fra Seniorrådet, Handicaprådet, Kostrådet og bruger-pårørenderåd, Køkkenleder fra Sillerup Plejekollegium, personale fra Pleje- og Dagscenter Kong Frederik IX, visitationen, Elbo-køkkenet samt klinisk diætist.

Arbejdsgruppen har lavet forslag til en handleplan på baggrund af den overordnede Mad- og måltidspolitik for Haderslev Kommune. Handleplanen omfatter alle dagens måltider for beboere på plejecentre og måltiderne, der serveres under ophold på

dagcentrene.

Ligeledes omfatter den madservice, som leveres til visiterede borgere i eget hjem. Sidstnævnte gruppe omfatter både ældre og hjemmeboende borgere med handicap eller funktionsnedsættelse, som ikke er i stand til selv at lave mad.

Handleplanen angiver nogle retningslinjer og opstiller nogle spørgsmål. Den enkelte institution forventes at svare på de relevante spørgsmål i denne handleplan, og integrere svarene i egen lokale Mad- og måltidspolitik. Nogle af handlingerne vil opleves som nye - mens andre måske allerede er implementeret det enkelte sted. Svar på nedenstående spørgsmål skal implementeres i en lokal Mad- og måltidspolitik. Den lokale Mad- og måltidspolitik skal foreligge senest juni 2016 og handlingerne bør være implementeret ved udgangen af 2016.

For handleplanen for plejecentre og dagcentre samt madservice til borgere i eget hjem ønsker vi følgende handlinger beskrevet og implementeret i den lokale Mad- og måltidspolitik:

Forskellige borgere – forskellige behov

I Haderslev Kommune er det borgeren, der er i centrum – derfor ønsker vi at den mad, vi leverer/serverer, tager udgangspunkt i borgerens ønsker og behov. Ligesom borgerens egne præferencer skal tilgodeses mest muligt når rammerne omkring måltidet tilrettelægges.

Jo ældre vi bliver, jo færre kalorier har vi behov for. Det skyldes både ændringer i den måde vores krop er sammensat på – vi får mere fedt og færre muskler, og at vi ofte bliver mindre aktive med alderen. Da vores behov for vitaminer og mineraler ikke ændrer sig, er det særligt vigtigt, at den mad vi spiser er rig på netop vitaminer og mineraler.

En effektiv måde at sikre den rette mad til den enkelte er at have fokus på den ældres ernæringstilstand. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at ældre vejes ca. en gang om måneden og efter sygdom. Retningslinjerne i Haderslev Kommune er, at personalet ved et vægttab på mere end 1

kg ved en vejning (eller sammenlagt ved to vejninger) udfylder en ernæringsvurdering og opretter et fokusområde på ernæring. Generelt er det vigtigt at personalet har opmærksomhed på nedsat appetit, tygge- og synkeproblemer, sygdom og behov for hjælp til måltidet, som også er en del af de hverdagsobservationer, som bruges i forbindelse med tidlig opsporing af funktionstab og sygdomstegn hos ældre borgere.

Energibehovet ved ældre og handicappede er ligesom for alle andre forskellige, derfor skal den mad der tilbydes også være forskellig. Derudover er det vigtigt at sikre, at behovet for tid og støtte i forbindelse med måltiderne bliver imødekommet og konsistensen af mad og drikke skal tilpasses den enkeltes tygge- og synkefunktion.

Det er vigtigt, at der er fokus på borgerens ernæringstilstand ved visitation til madservice, så det sikres at borgeren får visiteret den rette diæt.

Spørgsmål til drøftelse:

- Hvordan sikrer vi, at maden dækker den enkeltes behov?
- Hvordan kan vi sikre, at de ældre bliver vejlet en gang om måneden og efter sygdom?
- Hvordan sikrer vi, at hver enkelt borger får mad med den rette konsistens i forhold til tygge- og synkefunktion?
- På hvilken måde har vi fokus på borgerens tand- og mundsundhed?

10 kostråd for raske med en normal appetit!



Maden

Madens kvalitet har betydning for borgernes lyst til at spise den. Høj kvalitet hænger sammen med oplevelsen af madens duft, udseende, smag, konsistens og råvarer, samt variation i måltiderne.

Vi tilstræber derfor, at maden tilberedes af sæsonens råvarer og af råvarer der indeholder et minimum af sprøjtemidler og tilsætningsstoffer. Der bruges lokalt producerede råvarer, hvor det er muligt. De gode råvarer skal gå hånd i hånd med godt madhåndværk. På plejecentrene tilberedes maden i køkkener så tæt på de ældre som muligt, så duften kan brede sig og skærpe appetitten.

Oplevelsen af madens kvalitet kan højnes gennem større valgfrihed. Den større valgfrihed kan være i såvel menuudvalg, spisetidspunkt og portionsstørrelser mv.

Genkendelige måltider skærper appetitten og øger livskvaliteten, og derfor bør der indgå egns- og sæsonretter i menuplanlægningen. Der bør ligeledes være forskel på den mad, der serveres i hverdagen og i weekenderne – ligesom maden bør følge de traditioner, der er i forbindelse med højtider og mærkedage. Dette gælder både på pleje- og dagcentre og for de hjemmeboende borgere, der modtager madservice.





Kostråd for småtspisende

- Spis 6-8 energirige små måltider om dagen
- Tilpas de enkelte retters konsistens individuelt
- Drik energirige drikke som drikkeyoghurt, juice, maltøl, kakao med flødeskum, koldskål og sødmælk
- Spis mellemmåltider i form af energirige drikke som koldskål, kakao, hjemmelavede eller industrielt fremstillede energi- og proteindrikke samt forret (suppe) eller dessert (is, budding, fromage, frugtgrød med fløde) i forbindelse med aftenmåltidet
- Bevæg dig og få mere appetit

Kilde: National handlingsplan for måltider og ernæring til ældre i hjemmeplejen og plejeboligen.



Spørgsmål der skal drøftes

- Hvordan er kvaliteten af maden her hos os?
- Hvordan kan vi forbedre kvaliteten af maden her?
- Hvordan sikrer vi god variation i menuplanerne? Også i forhold til borgere med behov for særlige konsistenser?
- Hvordan kan vi inddrage flere økologiske og årstidsbestemte råvarer hos os?
- Hvordan sikrer vi den enkelte mest mulig valgfrihed?
- Er der forskel på hverdag, weekend og fest her hos os? Kan vi blive bedre?
- Hvordan kan vi involvere beboere/brugere i menuplanlægningen hos os?

Madservice

Modtagere af madservice i eget hjem er ikke kun ældre, men også yngre borgere, som på grund af sygdom eller handicap ikke selv kan lave mad. Derfor ønskes der stor valgfrihed i valget af retter og et menuudvalg, der imødekommer forskellige aldersgrupper.

Når maden leveres til borgeren, har det stor betydning for tilfredsheden, at maden fremstår indbydende og appetitvækkende i emballagen, og at maden smager og dufter godt.

For at levere indbydende mad med god smag og den rette konsistens skal der mere til end gode råvarer. Det er også væsentligt, hvordan maden produceres, emballeres, transporteres og leveres.

Der bør være mulighed for at den enkelte kan få hjælp til at vælge hvilke retter der ønskes leveret - f.eks. af chaufføren eller hjemmepølejen. Det er vigtigt med god instruktion i forhold til opbevaring og opvarmning af retterne. Ligeledes skal der opfordres til at maden anrettes på en tallerken og ikke spises direkte fra bakken.

Spørgsmål til drøftelse

- Har den enkelte tilstrækkeligt med valgmuligheder? Også ved mærkedage og højtider?
- Hvordan kan borgeren få hjælp til at vælge og bestille?
- Er emballagen brugervenlig i forhold til f.eks. åbning?
- Er instruktionen i opbevaring/opvarmning af maden god nok? Kan den gøres bedre?
- Hvordan kan vi sikre, at maden ikke bliver spist direkte af plastikbakken?
- Hvordan holder vi os ajour med kundernes ønsker og tilfredshed?



Måltidet

Maden gør først gavn når den er spist, derfor har rammerne omkring måltiderne stor betydning for lysten til at spise og måltidets længde.

Måltidet er ét af hverdagens højdepunkter. Når man samles om måltidet, er det ikke kun for at få stillet sulten og slukket tørsten, men også for at få skabt nogle rammer for socialt samvær.

Et godt måltid kan øge livskvaliteten og skærpe appetitten. Det er afgørende at rammerne for måltidet tager udgangspunkt i den enkeltes ønsker, behov og funktionsevne. Det er også centralt at der skabes mulighed for at spise i behagelige

omgivelser og med god stemning ved bordet. Det gælder både for ældre i plejeboliger og på dagcentre og borgere i eget hjem, der modtager madservice.

For at sikre god appetit til måltiderne, bør måltiderne fordeles jævnt ud over borgerens vågne timer.

Borgeren skal have indflydelse på måltidet i hverdagen og ved særlige begivenheder. På plejecentre og dagcentre skal der være mulighed for at de ældre kan deltage i planlægning, tilberedning af maden og borddækning, hvis de ønsker det og det er muligt.



Projekt Spisevenner

Haderslev Kommune har i samarbejde med Ældresagen sat gang i en spisevensordning.

Spisevensordningen går ud på, at en frivillig spiseven én gang om ugen besøger den ældre, og så vil de to kunne spise og hygge sig sammen.

For yderligere info kontakt Ældresagen.

Spørgsmål til drøftelse:

- Hvordan skaber vi et godt måltid her hos os?
- Hvad er vores rolle som personale under måltidet?
- Hvordan får vi taget tilstrækkeligt hensyn til den enkelte ældres ønsker, behov og funktionsevne? Har borgeren de nødvendige hjælpemidler?
- Har de ældre tilstrækkelig indflydelse på måltiderne her hos os?
- Er vi gode nok til at få inddraget de ældre, der ønsker det, i aktiviteterne omkring maden?
- Hvordan sikres det at værdigheden bevares under måltiderne?
- Hvordan kan vi involvere de pårørende mere i forbindelse med måltiderne?

Personale

I arbejdet med mad og måltider spiller personalet en stor rolle. Det gælder i høj grad køkkenpersonale og plejepersonale, men også fysioterapi, omsorgstandpleje, ergoterapi og visitationen er vigtige i arbejdet for at den ældre kommer i/vedligeholdes en god ernæringstilstand.

Den største effekt opnås ved tværfagligt samarbejde, hvor der f.eks. både er fokus på træning, spisemiljø, sociale aspekter og tandstatus.

For at kunne levere ernæringsrigtig mad og gode måltider af høj kvalitet kræves det viden om og kompetencer til at løfte opgaven.

Ydermere skal der sikres koordinations mellem de medarbejdere, der indgår i processen fra indkøb til produktion, tilberedning, levering, anretning og servering af måltidet.

For at nå det bedste resultat kræves der høj faglighed blandt personalet og mulighed for efter/videreuddannelse indenfor området. Vurdering af de individuelle behov og den efterfølgende indsats kræver den rette faglighed blandt personalet og koordinations på tværs af faggrupper og sektorer.

Der bør i Haderslev Kommune være fokus på erfaringsudveksling på tværs af institutioner og faggrupper – ligesom succesoplevelser viderefremmes både internt og eksternt.

Spørgsmål til drøftelse:

- Hvordan kan vi sikre et tværgående samarbejde her hos os?
- Hvordan sikrer vi vores medarbejdere har de rette kompetencer?
- Kan vi lære af andre afdelinger/steder – eksempelvis i en praktikordning?
- Har vi tid til refleksion i de enkelte boafsnit? Hvordan kan der evt. skabes tid?



Bevægelse

Fysisk aktivitet er vigtigt - også for ældre og borgere med et handicap. Fysisk aktivitet kan være med til at bevare funktionsevnen. Det at bevare så høj en grad af selvhjulpethed som muligt giver stor livskvalitet.

For de borgere, der f.eks. efter sygdom har brug for at opbygge muskler og styrke, er det vigtigt at kombinere fysisk aktivitet med den rette ernæring, da fysisk genoptræning uden tilstrækkelig energiindtagelse, ikke vil få den tilsigtede effekt.



Spørgsmål til drøftelse:

- Hvordan kan vi inddrage beboeren/borgeren i flere dagligdags gøremål?
- Har vi mulighed for at beboeren/borgeren kan komme ud i frisk luft?
- Hvilke tilbud har vi for fysisk aktivitet?
- Hvordan kan vi evt. i samarbejde med frivillige skabe flere/bedre tilbud?

Implementering

For at sikre en god implementering af mad- og måltids-handleplanerne, og hjælp til udarbejdelse af egne lokale Mad- og måltidspolitikker arrangeres følgende:

- En kostfaglig fra Sundhed og Forebyggelse deltager i ledermøder under implementeringsforløbet. Første gang lige efter udsendelsen af handleplanerne. Her orienteres om handleplanen – og det drøftes

hvordan den kostfaglige kan støtte op om den videre proces.

- Handleplanerne lægger sig tæt op af arbejdet med ernæringsvurdering på plejecentrene og hjemmeplejen, og der opfordres derfor til at man benytter sig af ernæringsnøglepersonerne de steder, hvor man har valgt at have sådanne.

- Sundhed og Forebyggelse indkalder arbejdsgruppen 1 gang årligt til en drøftelse af processen og evt. behov for revidering af handleplanerne.

Spørgsmål til drøftelse:

- Hvordan sikrer vi implementering af handleplanen her hos os?
- Hvordan får vi udarbejdet en lokal Mad- og måltidspolitik? (Hvis der allerede er udarbejdet en lokal Mad- og måltidspolitik, bør der tages stilling til hvorvidt der er behov for revidering, så den lever op til handleplanen)
- Hvordan sikrer vi at handleplanen bliver synlig hos os?



Dialog

Der er mange forskellige holdninger til sundhed og den mad vi spiser - både blandt personale, borgere og pårørende og det kan derfor være en god ide at drøfte eventuelt opståede udfordringer med en fagperson indenfor området.

I er velkomne til at kontakte Haderslev Kommunes diætist **Caroline Küllerich** på tlf.: **74 34 03 48** eller mail: **caki@haderslev.dk**.

Her er det muligt at få undervisning i ernæringsvurdering, sparring, svar på spørgsmål mv. enten i forhold til handleplanen, lokale Mad- og måltidspolitikker eller mad generelt. Diætisten deltager også gerne på personalemøder eller lignende, hvor mad og ernæring er på dagsordenen.



Haderslev

Haderslev Kommune
Gåskærgade 26-28
6100 Haderslev
Telefon 74 34 34 34