

MÅLTIDSGUIDEN



- uden mad og drikke.....



Brøndby
Kommune

Kære læser.

Mad og måltider har en central kulturel betydning for os alle. Måltidet er nemlig tæt knyttet til vænner, personlige valg, selvbestemmelse og kontrol over kroppen, og samtidig forbinder vi det ofte med hygge, nærhed, fest, familie og traditioner. Derfor er der ofte knyttet minder og sociale bånd til det at spise.

Alt dette ønsker vi at favne.

På Ældrecentret Nygårds Plads arbejder vi ud fra en bevidsthed om, at kosten og rammerne omkring et måltid har stor betydning for beboernes velbefindende og oplevelse af livskvalitet. Det betyder samtidig noget for os, at den rette kost samtidig er sundhedsfremmende. Vi ønsker at tilbyde beboerne velsmagende og ernæringsrigtig mad, i en korrekt konsistens og med hjælp, som er tilpasset den enkelte, samt i rammer som opleves stimulerende og trygge.

Alt dette kræver særlig opmærksomhed og mange indsatser, som vi bestræber os på at opfylde. Men vi kan ikke komme i mål uden et samarbejde med jer som beboernes pårørende.

Denne måltidsguide beskriver de tilbud og overvejelser vi gør os, for at sikre beboerne de bedst mulige rammer for et godt måltid. Emnerne i guiden er beskrevet og inddelt således, at de kan anvendes af personalet, men ligeledes tjene som inspiration til beboere og pårørende.

Rigtig god fornøjelse

Indholdsfortegnelse

Præsentation.....	5
Sådan arbejder vi.....	6
Centralkøkkenet på Nygårds Plads.....	7
Dagens måltider – velbekomme	7
Mellemmåltider.....	8
Allergener.....	9
Alternativ kost	9
Kostrådsmøder – input og ønsker til maden	9
Varebestillinger i køkkenet	10
Mælkesedler – daglige bestillinger	10
Kolonialvarer – ugentlige bestillinger	10
Fødevarehygiejne	10
I festligt lag.....	11
Højtider og mærkedage	11
Fødselsdage – hip hip hurra!.....	11
Pårørende der ønsker at spise med	11
Afbestilling af måltider	12
Lån af lokaler	12
Det gode måltid.....	13
Rammerne omkring måltidet.....	13
Siddestilling under måltidet.....	13
Portionsstørrelser.....	14
Pædagogiske måltider	14
Servering af måltidet	15
Støtte under måltidet	15
Måltidet med demens	16
Måltidet med dysfagi.....	18

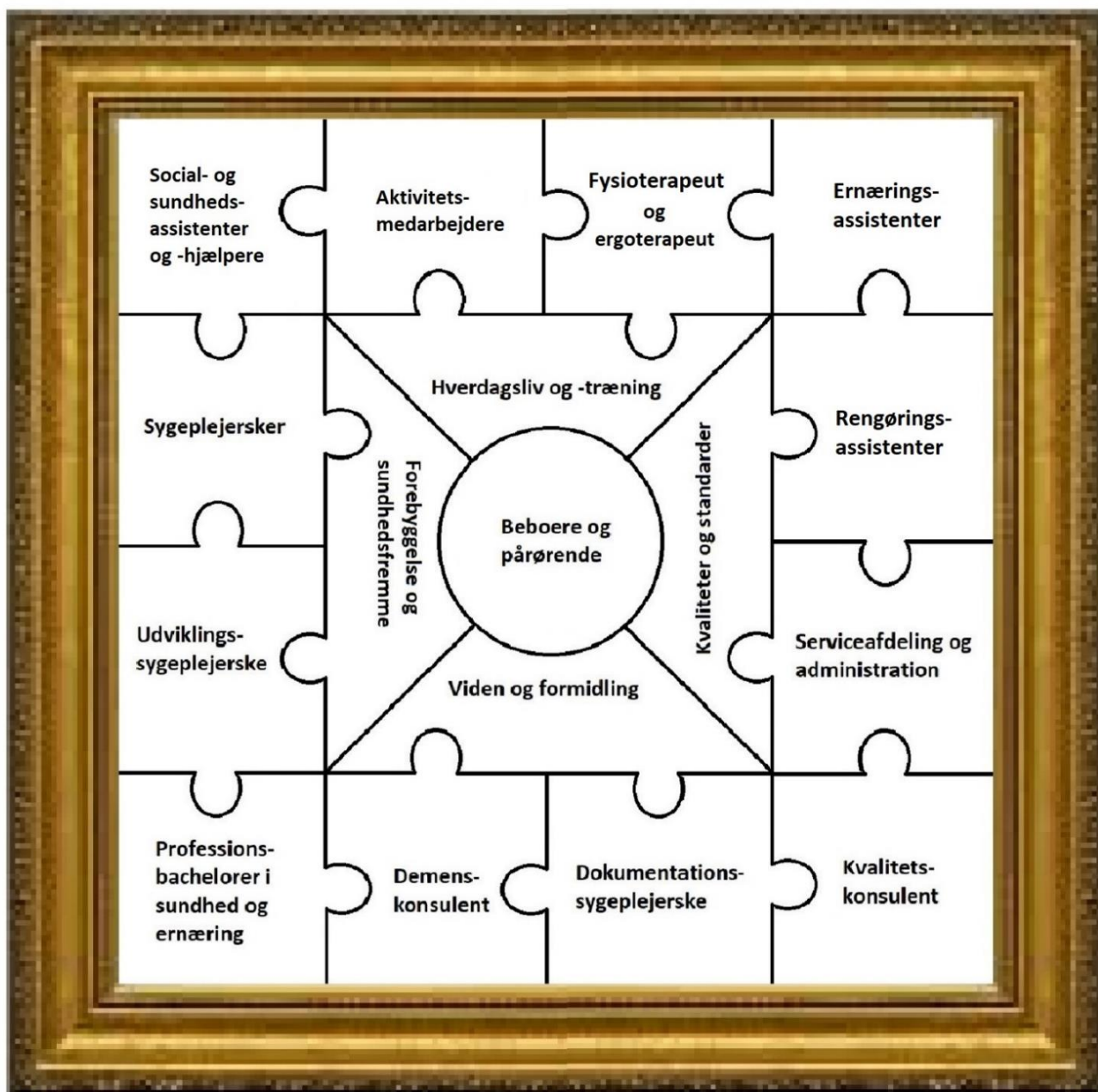
Måltidet med parkinson og sclerose	19
Ernæringsindsats Brøndby kommune.....	20
Ernæringsindsats Nygårds Plads	20
Konsistentilpasset kost.....	20
Småt spisende – bukserne er blevet for løse	21
Ønske om vægttab – bukserne strammer.....	22
Diabeteskost – kage er ikke forbudt!	23
KOL – det kniber med at få vejret	23
Klinisk ernæring.....	24
Særlige tilskud	24
Sondeernæring	24
Grøn recept	25
Afrunding	26
Nysgerrig efter mere viden?.....	26
Bilag 1 Årshjul for arrangementer på Nygårds Plads	28
Bilag 2 Opgaver inden, under og efter måltidet	29
Bilag 3 Portionsstørrelser - hovedretter	30
Bilag 4 Portionsstørrelser - biretter	31
Bilag 5 Sådan udfyldes en kostregistrering	32
Bilag 6 Diætforslag.....	33
Bilag 7 Konsistenser madvarer	34
Bilag 8 Konsistenser drikkevarer	35

Præsentation

Ældrecentret Nygårds Plads har stor fokus på tværfaglighed, og repræsenterer mange forskellige faggrupper. Det giver mulighed for et bredt samarbejde med fokus på forskellige aspekter af beboernes hverdag.

Beboernes trivsel og glæde er kerneopgaven, som vi i fællesskab skal løfte bedst muligt.

Vi er derfor interesserede i at få kendskab til beboernes livshistorie, samt motivation og ressourcer til at indgå i sociale relationer. Vi spørger derfor ind til hvordan beboernes liv har formet sig indtil de flytter ind på Nygårds Plads. Det gælder fx deres familieforhold, uddannelse og job, helbredsoplysninger, fritidsinteresser og betydningsfulde hændelser i deres liv.



Sådan arbejder vi

Kommunens tre ældrecentre arbejder efter en politisk godkendt kvalitetsstandard, der skal sikre sammenhæng mellem de politiske beslutninger om serviceniveauet og de konkrete indsatser, som beboerne kan forvente at få tilbudt. Kvalitetsstandarden samt arbejdsgange og instrukser findes på en digital platform, som alle medarbejdere anvender.

Ældrecentret Nygårds Plads har et værdisæt gældende for beboere, pårørende og personale. Disse værdier kommer til udtryk i vores tilgang til arbejdet, hvor alle beboere motiveres til at deltage aktivt i dagligdagen og yde deres bedste med udgangspunkt i egne ressourcer. Dialogen er åben og ligeværdig. Vi skal derfor respektere hinanden og rumme hinandens forskelligheder. Alle forventes at samarbejde på tværs og udvise ansvarlighed. Der skal være vilje, plads og støtte til udvikling.

Alle ældrecentrets afdelinger har personale, der har særlig viden og interesse inden for forskellige områder, fx forflytningsvejledning, kvalitet og forbedring, ernæringsindsatser og sociale aktiviteter. Disse personer har ansvar for at introducere nye medarbejdere til deres særlige område, samt dele viden og vejlede kollegaer ved implementering af nye tiltag og kontinuerligt brug af vedtagne standarder inden for området.

Der lægges stor vægt på motion og bevægelse, og da vi er et certificeret senioridrætscenter, tilbyder vi minimum tre ugentlige idrætsaktiviteter til centrets beboere, for at styrke og vedligeholde beboernes funktionsevne længst muligt. Den daglige hverdagstræning arrangeres af udvalgte personer og frivillige hjælpere, som er blevet uddannet "senior idrætsinstruktør".

Vi arbejder fælles om beboernes trivsel og glæde. Vi afholder jævnligt beboerkonferencer, hvor de deltagende medarbejdere kan reflektere over og analysere en beboers adfærd, eller tage udgangspunkt i en konkret situation, der er svær at håndtere i hverdagen. Flere forskellige faggrupper deltagere, for at styrke den faglige indsats i forhold til løsningsforslag, samt øge trivslen for beboeren og medarbejderne.

Vi anvender en elektronisk borgerjournal som fælles arbejdsredskab. Allerede ved indflytning er flere faggrupper involveret i at indsamle og dokumentere relevante oplysninger omkring beboerens livshistorie, vaner, behov osv. for at gøre overgangen fra eget hjem til plejebolig så ubesværet som muligt. Systemet benyttes af alle faggrupper, både på ældrecentret og eksternt. Journalen bruges til al dokumentation vedrørende beboeren, aftaler, lægesamtaler, samarbejde, planer, mål osv.

Vi ser det som en del af vores sociale ansvar at uddanne studerende, da vi gerne vil bidrage til at sikre en kvalificeret arbejdsstyrke i fremtiden. Det betyder at der ofte er elever på ældrecentret, der følger det faste personale i deres daglige arbejde. Det er en god mulighed for at koble den teori der læres på uddannelserne sammen med praktisk erfaring, og et godt udgangspunkt for dialog omkring forskellige emner, områder og arbejdsgange. Vi har herudover personer i praktik, jobtræning og jobafklaring.

Centralkøkkenet på Nygårds Plads

Nygårds Plads har et centralkøkkenet, der dagligt producerer mad til beboerne. Vi har forskellige faggrupper ansat. Vi har ernæringsassistenter, en kok samt en professionsbachelor i ernæring og sundhed. Flere er involveret i tværfaglige grupper og projekter, fx kostrådet, ernæringsgruppen, festudvalget og beboerkonferencerne. Køkkenet har 'afdelingsansvarlige', som kommer fast på afdelingerne og deltager i møder med både dag- og aftenvagter. De taler ligeledes med beboere, personale og eventuelt pårørende ved særlige kostbehov, og er involveret i planlægning af diverse diæter samt dokumentation i den elektroniske journal.

Dagens måltider – velbekomme

Ældre over 70 år følger som udgangspunkt de officielle kostråd, dog med en række supplerende råd. De omfatter at spise fisk, æg, nødder og mejeriprodukter samt et øget proteinindtag, gerne i form af flere bælgrugter. Alle ældre i plejebolig og hjemmepleje anbefales desuden et dagligt tilskud af D-vitamin og calcium¹.

Centralkøkkenet har det økologiske spisemærke, og der anvendes økologiske råvarer med fokus på bæredygtighed og klimavenlig mad, hvor bl.a. noget af kødet erstattes af bælgrugter. Menuplanerne udarbejdes med udgangspunkt i årstidens råvarer og ovenstående anbefalinger. Måltiderne produceres så vidt muligt fra bunden.

Månedens varme menu kan ses i Senioravisen og dagens menu kan ses på afdelingernes info-skærme. Ugens smørrebrødsmenu kan ligeledes ses på afdelingerne.

Beboerne tilbydes tre hovedmåltider samt mellemmåltider i løbet af dagen, som alle serveres på de enkelte etager. Nedenstående viser udvalget ved dagens måltider samt afhentnings- og serveringstidspunkter:

- **Morgen:** Et bredt udvalg af morgenmadsprodukter alle dage.
- **Middag:** En hovedret og en bilet. Hovedretten er oftest varm. Biretten er enten en forret eller en dessert.
- **Eftermiddag:** Kaffe/the og dagens kage, brød/boller eller frugt. En gang om ugen er der 'bag-selv-dag' i afdelingen, hvor køkkenet leverer fx småkagedej, ubagt kagedej eller bake-off, der bages på etagerne.
- **Aften:** Smurt smørrebrød på rugbrød og toastbrød. De fleste dage er der også en pålægssalat samt pynt og smurt brød, der skal anrettes på afdelingen.

¹ [Anbefalinger om kost til ældre fra 70 år | Borger | Sundhedsstyrelsen](#)

	Kan hentes i centralkøkkenet fra kl.	Serveres/spises fra kl.
Morgenmad	7:30	8.00-10.00
Diæter	7.30	Hele dagen/individuel tid
Frokost	12.15	12.30
Eftermiddagsmåltid	14.15	14.30
Aftensmad	17.40	18.00

Der er altid personale i centralkøkkenet mellem kl. 7.00 - 14.00.

Ved siden af døren til køkkenet hænger et skilt, der viser om maden er klar til afhentning. Er skiltet rødt, er maden ikke færdig endnu – er skiltet grønt, er maden klar til afhentning og det er i orden at tage madvognene eller tage mad i afdelingskøleskabene, der står ved indgangen til centralkøkkenet.

Mellemmåltider

Med alderen kan man opleve nedsat appetit. Det er derfor vigtigt at have fokus på at få nok at spise og drikke, så man stadig får dækket sit behov for næringsstoffer, vitaminer og mineraler. En god måde at gøre det på, er ved at indtage tilpassede måltider i løbet af dagen. De beboere der har brug for noget ekstra 'krudt', skal tilbydes flere små energitætte mellemmåltider, fx frugtgrød med fløde, mousse og beriget is. Disse kan udgøre op til 50 % af dagens energiindtag, og er derfor meget vigtige at prioritere. Sammensætningen er væsentlig, da det ikke kun gælder om at indtage så meget energi som muligt, men også om at få en tilstrækkelig mængde protein.

De beboere der har brug for at holde sig mætte over længere tid, tilbydes et mellemmåltid der ikke indeholder så meget energi. Det kan fx bestå en ostemad, knækbrød med fedtfattigt pålæg, frugt, gnavegrønt eller lignende.

Til de beboere som har et ekstra behov, kan der suppleres med yderligere mellemmåltider fra centralkøkkenet, se mere i afsnittet 'Ernæringsindsats'. Alle mellemmåltider og diæter aftales med køkkenets afdelingsansvarlige².

Beboerne opfordres til at være tilmeldt fuld servicepakke, hvilket betyder, at der sørges for døgnkost året rundt, samt diæter hvis det er nødvendigt. Alle diæter leveres fra køkkenet med navn, bolignummer, portionsstørrelse og evt. vejledning.

² Instruksen 'Ernæringstilskud (NP)'

Allergener

Centralkøkkenet kan altid oplyse om allergener i den mad de producerer. Hvis en beboer lider af allergi over for visse fødevarer, fx nødder, skaldyr, æg eller mælk, skal køkkenet have besked om dette, så der kan tages højde for det i beboerens kost.

Oplys en beboer om en 'ukendt' allergi, taler køkkenets afdelingsansvarlige med plejepersonalet omkring hvorvidt der opleves symptomer, og i givet fald hvilke, hvis den pågældende fødevarer indtages. Er der symptomer ved indtagelse af fødevarer, er det muligt at få serveret den alternative menu.



Alternativ kost

Er der beboere som ikke spiser fx fisk, svinekød eller indmad, aftaler køkkenets afdelingsansvarlige og plejepersonalet hvordan der bedst muligt kan serveres et alternativt måltid for de beboere den pågældende dag³.

Kostrådsmøder – input og ønsker til maden

Der afholdes kostrådsmøder flere gange om året på de enkelte afdelinger, hvor køkkenlederen, en repræsentant fra køkkenet og en repræsentant fra plejen og/eller pædagog deltager. Alle afdelingens beboere opfordres til at deltage. Mødet bruges til at snakke om forplejningen og eventuelle nye tiltag fra centralkøkkenet.

Beboerne har mulighed for at give ris og ros til forplejningen og ønsker til menuplanerne. Køkkenet prøver at efterkomme ønskerne i henholdsvis den kolde og varme menuplan. Alle afdelinger har også kommentar-ark, hvor personalet har mulighed for at skrive beboernes kommentarer, ris og ros til alle dagens måltider. Beboerne er selvfølgelig også velkomne til selv at skrive kommentarer eller komme ned i køkkenet og give ris og ros.



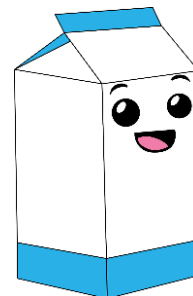
³ Instruksen 'Planlægning af det varme måltid, diæter og holdningskost'

Varebestillinger i køkkenet

Alle dagligvarer der bruges til måltider på afdelingerne bestilles i centralkøkkenet. Følgende afsnit beskriver hvordan daglige og ugentlige varer bestilles.

Mælkesedler – daglige bestillinger

Afdelingerne har hver dag mulighed for at bestille mælkevarer, brød og frugt/grønt til brug i afdelingen i løbet af dagen. Disse varer bestilles fra 'Mælke og dagligvarebestilling'-liste, der afleveres i centralkøkkenet hver dag. Varerne pakkes så de er klar til afhentning næste morgen. For ikke at have for meget i afdelingens køleskab, og for at undgå at fx mælken bliver for gammel, bestilles kun det afdelingen skal bruge den efterfølgende dag.



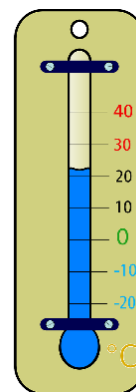
Kolonialvarer – ugentlige bestillinger

Hver etage råder over en del af centralkøkkenets budget, som beboerne skal være med til at bestemme hvad bruges til. Hver uge får etagen et fast beløb for hver beboer der er tilmeldt døgnkostpakken. Kolonialvarebestillingerne bruges til alt det, der ikke bestilles på mælkesedlerne, som fx smør, ost, kaffe, survarer, saft og juice. Der er også mulighed for at bestille varer til diverse diæter, fx ost og kiks til småt-spisende, småkager samt knækbrød og forskelligt pålæg. Bestillingerne skal ske elektronisk senest tirsdag kl. 9 og varerne kan afhentes ved centralkøkkenet onsdag eftermiddag.



Fødevarerhygiejne

Alle medarbejdere der håndterer fødevarer, er blevet undervist i håndhygiejne og har ansvar for at overholde gældende retningslinjer i forhold til fødevarehåndtering. Vi anvender online egenkontrol hvor centralkøkken, pleje- og rengøringspersonale hver uge dokumenterer, at de overholder den lovpligtige fødevarehygiejne på ældrecentret. Det er fx temperaturmålinger og rengøringsopgaver. For at undgå madspild, anbefales afdelingerne kun at tage det frem som de skal bruge, men beboerne skal selvfølgelig vide om der er mulighed for en ekstra portion. Mad der står frit tilgængeligt frister mere, men madvarer der står fremme igennem længere tid, skal altid kasseres⁴. Fødevarestyrelsen besøger regelmæssigt både centralkøkkenet og afdelingerne. Numre og koder kan ses i instruksen omkring rengøring og egenkontrol i afdelingskøkkenerne⁵.



⁴ Instruksen 'Madvarer – håndtering og opbevaring i afdelingerne'

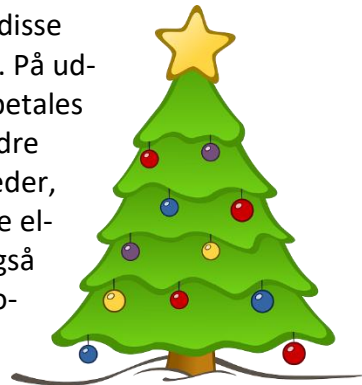
⁵ Instruksen 'Rengøring og egenkontrol i afdelingskøkkenerne'

I festligt lag

Måltidet er ofte forbundet med mange minder, og vi ønsker i vid udstrækning at kunne tilbyde beboerne samme muligheder som da de boede hjemme og selv kunne holde fødselsdag, invitere gæster osv. De følgende afsnit beskriver beboernes muligheder for at fejre sig selv såvel som andre højtider og mærkedage.

Højtider og mærkedage

På Nygårds Plads markeres højtider såsom jul og nytår, påske og pinse. På disse dage er der udarbejdet menuer der tager højde for danske madtraditioner. På udvalgte dage sørger centralkøkkenet for drikkevarer til afdelingerne. Dette betales via centralkøkkenets budget, se bilag 1 med årshjul for arrangementer. Andre mærkedage som fx melodi grand prix, royale mærkedage, sportsbegivenheder, folketingsvalg osv. markeres ofte også. Disse dage kan der være særlig kage eller chips/popcorn/snacks at hygge med om aftenen, men afdelingen har også mulighed for selv at bestille noget ekstra på koloniallisterne. Ønskes der noget særligt, skal køkkenet have besked 5 hverdage forinden af hensyn til varebestilling⁶. Ønskes der drikkevarer til maden disse dage, bestilles dette via koloniallisterne.



Fødselsdage – hip hip hurra!

Ved fødselsdage er der mulighed for at bestille lagkage, æblekage eller kringle samt varm kakao, enten til etagen eller egne gæster. Bestilling og betaling skal ske i administrationen senest tre hverdage forinden. Administrationen laver en kvittering der skal afleveres i køkkenet, der producerer det bestilte til den valgte dag.

Ved runde fødselsdage er der mulighed for at ønske menuen til hele den afdeling, man bor på. Centralkøkkenet skal kontaktes ca. 1½ måned før fødselsdagen og de kan være behjælpelige med forslag til menu. Det er muligt at låne duge og flagservietter.



Pårørende der ønsker at spise med

Gæster og pårørende der ønsker at spise med, har mulighed for at købe et eller flere af dagens måltider. Bestilling og betaling skal ske i administrationen og køkkenet skal have bestillingen senest dagen før kl. 12.00. Vi vil rigtig gerne have pårørende på besøg og ville ønske at alle beboere kunne spise sammen med deres familie i den fælles opholdsstue. Det kan desværre ikke lade sig gøre, da pladsen er meget begrænset. Pårørende der ønsker at spise med, skal derfor spise i beboerens bolig – selvfølgelig sammen med beboeren. Dette gælder alle dage, uanset om det er juleaften eller en ganske almindelig hverdag.

⁶ [Kvalitetsstandarder - Ældre og Omsorg](#)

Afbestilling af måltider

Ønsker en beboer at afmelde et eller flere måltider, skal plejen give centralkøkkenet besked herom senest dagen før kl. 10 i den elektroniske journal. Beskeden skal indeholde start- og sluttidspunkt for fraværet, både dato og klokkeslet. Køkkenet giver administrationen besked, så eventuel betaling for relevante måltider kan fratrækkes. Afbestillingen kan kun ske for et helt døgn af gangen, dvs. at selvom beboeren fx kun er fraværende til frokost, betales der stadig for alle måltider det pågældende døgn⁷.

Lån af lokaler

Der kan lejes lokaler til afholdelse af beboernes private sammenkomster. Lokaleleje betales i administrationen, og depositum betales tilbage efter endt sammenkomst. Det er muligt selv at medbringe mad og drikke, men også muligt at bestille mad og drikke i centralkøkkenet. Bestilt mad og drikke aftales med køkkenet senest tre hverdage forinden og afregnes i administrationen⁸. Billedet viser et af de lokaler der er mulighed for at leje.



⁷ Instruksen 'Køkken – afmelding grundet fravær (ÆO)'

⁸ Instruksen 'Leje af lokaler til beboere på centret'

Det gode måltid

Det gode måltid handler ikke kun om den rette ernæring, men lige så meget om de sociale og æstetiske rammer, der skaber en god og hyggelig måltidsoplevelse for den enkelte beboer⁹. Vi har derfor vores opmærksomhed rettet mod at gøre opholdsstuen hyggelig og genkendelig, så beboeren har lyst til at deltage i måltiderne hér, sammen med de andre beboere. Samtidig er vi opmærksomme på at trafik og støj mindskes mest muligt, for at undgå forstyrrelser under måltidet.

Bordene skal være dækket pænt, men enkelt. For at tilgodese forskellige behov hos de enkelte beboere, vil bordene måske fremstå forskelligt. Der kan evt. anvendes bordkort. Ved hvert bord dækkes op til personalet.



Det tilstræbes at både frokosten og aftensmaden præsenteres, når alle er gået til bords og inden måltidet påbegyndes. Præsentationen bruges til at vække beboernes sanser og skabe rum for samtale omkring måltidet samt minder og tidligere oplevelser. Specifikke opgaver inden, under og efter måltidet er med til at sikre, at beboerne får en god måltidsoplevelse, se bilag 2. De følgende afsnit beskriver alt det der foregår 'rundt om' måltidet, samt hvilke overvejelser personalet gør i forhold til den enkelte beboer i spisesituationen.

Rammerne omkring måltidet

Personalet, der serverer maden og deltager i måltidet, er ansvarlige for at tale positivt om maden. Personalet kan med fordel prøve at sammenligne nye retter med noget beboerne kender i forvejen, og derigennem trække på minder fra tidligere. Personalets rolle i forbindelse med måltidet handler i høj grad om at skabe nærvær, tryghed og god stemning under måltidet, og ikke mindst, at have fokus på den enkelte beboers behov og ønsker. Disse rammer bidrager til en følelse af inddragelse og medbestemmelse, ligesom det giver et tilhørsforhold til fællesskabet. Undersøgelser viser, at denne indsats kan virke forebyggende og derved fremme livskvaliteten. Når de ældres behov og ønsker imødekommes, forbedres deres tilfredshed med maden og appetitten øges^{10, 11}.

Siddestilling under måltidet

For at kunne indtage mad og drikke sikkert, er det vigtigt at beboernes siddestilling er korrekt. Placering ved et bord skal ske med bagdelen godt tilbage i sædet, for at sikre lige vægt på højre og venstre balle. Maven skal gerne være ind mod bordkanten og armene understøttet på bordet. Bækkenet skal være fremadklippet, dvs. at overkroppen skal være let foroverbøjet. Ryggen skal være så rank som muligt evt. støttes med lejringspuder. Hovedet skal være let foroverbøjet, altså at hagen er ned mod brystet. Begge fødder skal være placeret på gulvet¹².

⁹ Klinisk ernæring: Aarøe, Gitte m.fl., 2003

¹⁰ [Mad-, -a-, -måltider.ashx](#) (Sundhedsstyrelsen)

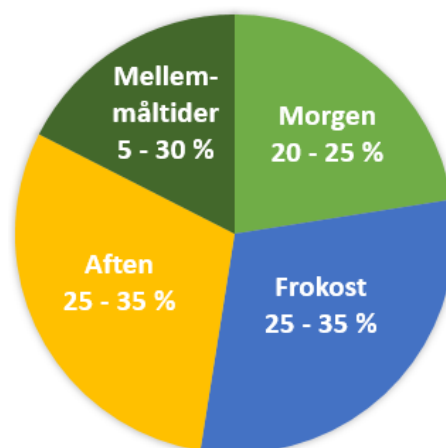
¹¹ [MHB](#) (Måltidshåndbog.dk)

¹² Aktivitetsbaseret siddestillingsanalyse, Dreier, Helle, 2021

Portionsstørrelser

Energibehovet afhænger af kroppens vægt og sammensætning. En stor krop har et større energibehov end en lille krop, og det afspejler ofte hvor stor en portion mad der kan spises. Køkkenet arbejder ud fra en vejledende portionsstørrelse ved produktion og udportionering af maden. Dette gøres på baggrund af anbefalinger fra bl.a. Sundhedsstyrelsen, men også for at mindske madspild.

Køkkenet tager udgangspunkt i begrebet 'normalkost' med en planlægningsnorm på 9.000 kJ. Det betyder, at det samlede energiindhold i et helt døgns mad- og drikkevarer skal ramme omtrent dette niveau. Hovedmåltiderne bør stå for ca. ¾-dele af dagens energiindtag, mens resten skal udgøres af mellemmåltider.



Størstedelen af beboerne får dækket deres energibehov ved at indtage 9.000 kJ. Ved at anvende en gennemsnitlig portionsstørrelse, er der derfor plads til at nogle spiser mere og andre mindre. Portionsstørrelsen og sammensætningen af et måltid bør så vidt muligt tilpasses den enkelte. Ved at justere på mængderne af de forskellige kostkomponenter på tallerkenen, kan det samme måltid fx tilpasses både en småt-spisende, en normalspisende og en 'slankekost'. I bilag 3 og 4 ses hvilke mængder der er tiltænkt en normal portion, samt forskellige forslag til justeringer.

Pædagogiske måltider

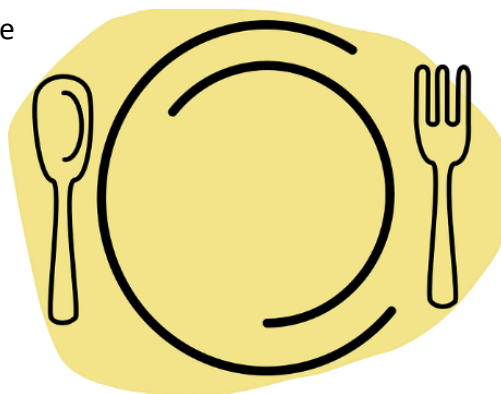
Der er pædagogiske måltider til frokost og aften, svarende til ½ portion mad til det personale der sidder sammen med beboerne og spiser. Nedenstående skema viser antallet af pædagogiske måltider, der sendes op på de enkelte etager. Har personalet egen mad med, anrettes denne på en tallerken. Personalet har mulighed for at spise morgenmad på afdelingen mod betaling i administrationen.

Afdeling 1	3 pædagogiske måltider pr. etage
Afdeling 2	3 pædagogiske måltider pr. etage
Afdeling 3	2 pædagogiske måltider pr. etage
Flexpladserne	2 pædagogiske måltider
Flexpladserne Pavillon	2 pædagogiske måltider

Servering af måltidet

Det vurderes individuelt på hver etage hvor meget personale der er behov for under måltiderne. De forventes, at personalet ankommer til opholdsstuen inden måltidet begynder og deltager under hele måltidet. Beboere der ønsker at spise i egen bolig, opfordres til at hente mad inden måltidet i opholdsstuen begynder.

De beboere der selv kan tage mad fra fade og smøre en mad, skal så vidt muligt tilbydes fadservering, mens de der er mindre selvhjulpne, får hjælp til anretning. Er en beboer forhindret i at deltage i måltidet, tages der mad fra, som beboeren kan tilbydes senere på dagen.

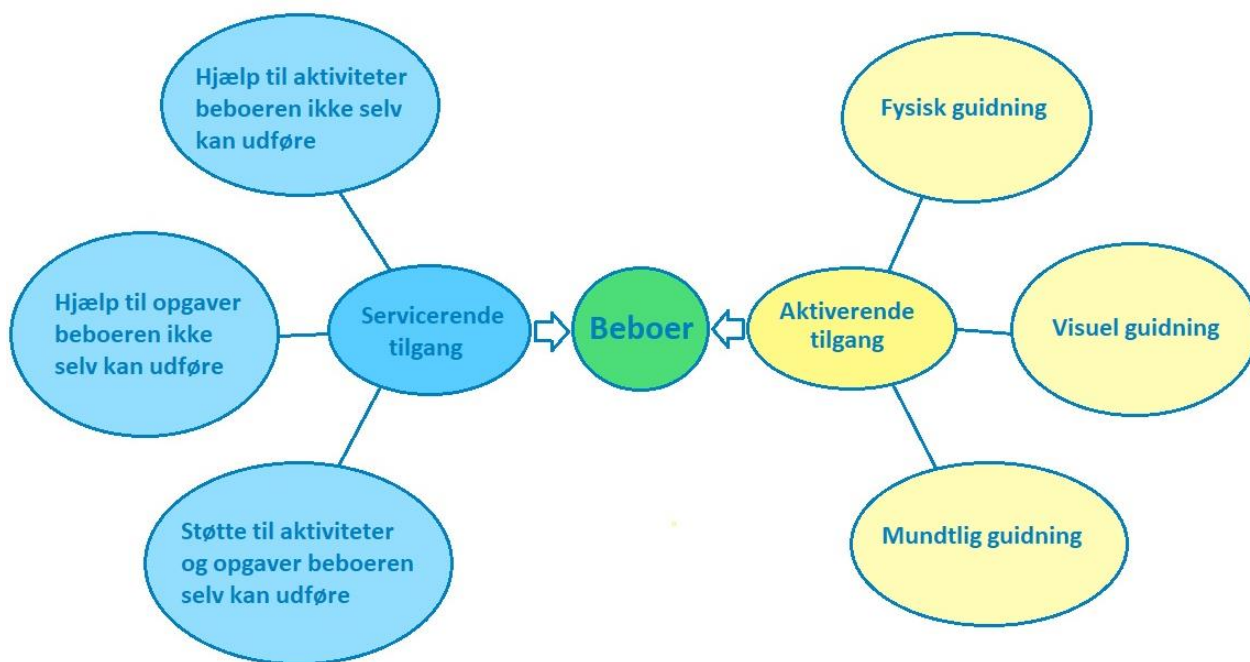


Personalet skal motivere beboerne til at være aktive under måltidet, for at sikre at de bevarer deres ressourcer længst muligt. At være aktiv under et måltid, fx ved at gå op efter mad eller række ud efter et glas vand der står på bordet, er med til at styrke balance og bevægelighed samt forhale udviklingen af tab af muskelstyrke og dermed påvirke funktionen i andre daglige aktiviteter¹³.

Støtte under måltidet

I spisesituationen kan der være behov for kompenserende hjælpemidler, såsom fortykket bestik eller skridsikre underlag på bord eller rollator. Støtten kan også være i form af guidning der aktiverer beboerens krop og hjerne. Guidning kan være ud fra en servicerende eller aktiverende tilgang. I den **servicerende tilgang** hjælper personalet beboeren med en aktivitet som denne ikke selv kan udføre, fx at smøre, anrette og skære maden ud, for at beboeren nemmere kan føre maden til munden, og indtage et måltid mad med eller uden hjælpemidler. I den **aktiverende tilgang** guider personalet beboeren til at udføre en aktivitet eller opgave. Der arbejdes ud fra følgende model:

¹³ Anbefaling for fysisk aktivitet og stillesiddende tid (Ældre 65+ år), Sundhedsstyrelsen



Figur: Rikke H. Jensen, inspireret af 'Rehabilitering – teori og praksis'¹⁴ og 'Basisbog i ergoterapi'¹⁵

Ved **mundtligt guidning** anvendes få ord kombineret med taktil stimulering for at aktivere beboerens krop og hjerne. Fx kan personalet berøre beboerens hænder og via ord få beboeren til at føre gaflen til maden og derefter op til munden. Ved **fysisk guidning** hjælper personalet med at igangsætte handlinger, og viser fx hvordan servietterne foldes eller igangsætter bevægelsen for at tørre bordet af efter endt måltid. Ved **visuel guidning** gør personalet brug af billeder for at illustrere over for beboeren hvordan de fx skal vaske hænder, placere bestikket efter endt måltid og lignende. Dette aktiverer hjernen og fremkalder genkendelige mønstre hos beboeren. Det er også muligt at bruge **spejling**, hvor personalet med egen krop viser handlinger som beboeren kan efterligne, fx hvordan man bruger bestik for at indtage maden.

Måltidet med demens

Demens er et symptom på en skade i hjernen, og dækker over en række sygdomstilstande med vedvarende svækkelse af de kognitive funktioner¹⁶. Demens kan ofte give udfordringer med at planlægge og skabe struktur i egen hverdag. Tydelige rammer er essentielle, for at mindske det kaos der opstår i beboernes hoveder, som konsekvens af, at de har mistet evnen til at genkende situationer.

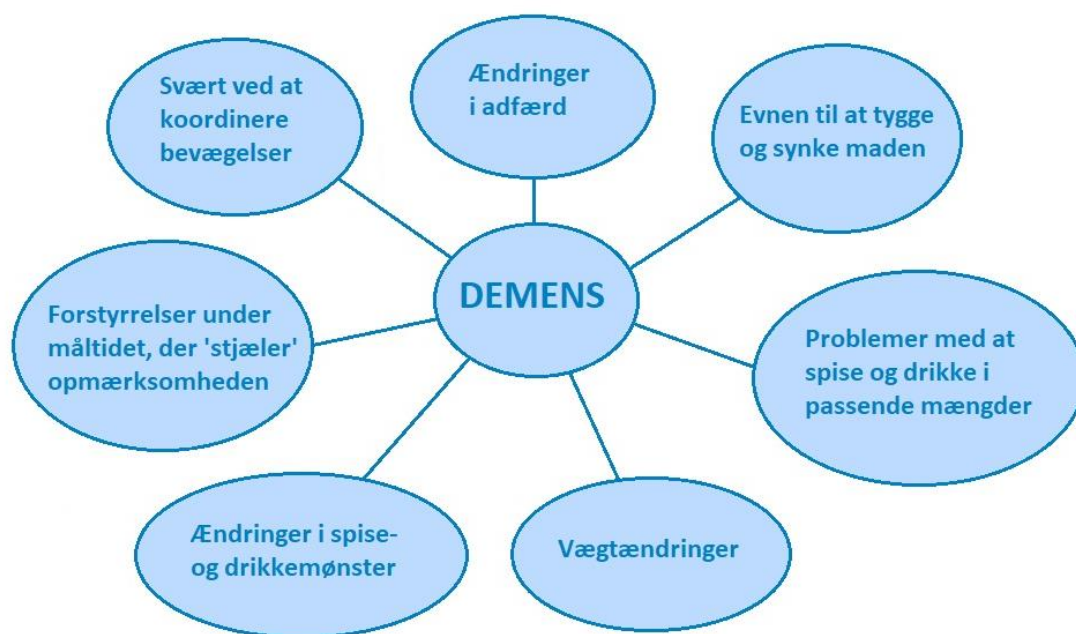
¹⁴ Rehabilitering – teori og praksis, Jensen, Liselotte m.fl., 2008

¹⁵ Basisbog i ergoterapi, Brandt, Åse, m.fl., 2019

¹⁶ 10 advarselstegn på demens | Nationalt Videnscenter for Demens

Personalet er meget opmærksomme på den enkeltes beboers sansemæssige udfordringer, da særligt nogle beboere har svært ved at registrere sanseindtryk fra omgivelserne og fra egen krop. Det kan fx være nedsat evne til at skelne farvenuancer som ligger tæt på hinanden samt svage farver. Grundfarverne blå, grøn, gul og rød vil være at foretrække, for at beboeren nemmere kan orientere sig ift. hvor service er placeret og hvordan maden er anrettet¹⁷.

Husets etager har hver deres farve, så selvom en beboer ikke kan huske hvad etage han/hun bor på, kan beboeren måske godt huske at gulvet er grønt. Personalet har ansvar for at lægge mærke til ændringer i spise- og drikkemønstre hos beboere med demens, da de ikke nødvendigvis selv lægger mærke til dem. Følgende punkter er vigtige at holde øje med i hverdagen:



Figur: Rikke H. Jensen, inspireret af Demensrejseholdet/Sundhedsstyrelsen

Nogle beboere med demens kan have svært ved at rumme samværet med andre beboere i spisesituationen. De kan udvise reaktioner som ændringer i puls og blodtryk, hukommelsesproblemer, øget aggression, irritabilitet, udad-reagerende adfærd eller apatisk adfærd i form af passivitet. Det er vigtigt, at både personale og pårørende udviser et tydeligt kropssprog, samt støtter beboeren i en fast struktur i hverdagen. Det gør at beboeren nemmere kan overskue og navigere i de daglige aktiviteter. Nogle beboere har gavn af en 'kontakt-ø'. Det er en afgrænset tid, hvor der laves en fastlagt aktivitet, der gavner beboerens velbefindende. Det kan fx være en lille pause hvor beboer og personale hyggesnakker over en kop kaffe, går en lille tur eller kigger i beboerens billedalbum¹⁸. En del beboere på Nygårds Plads har demens kombineret med andre følgesygdomme.

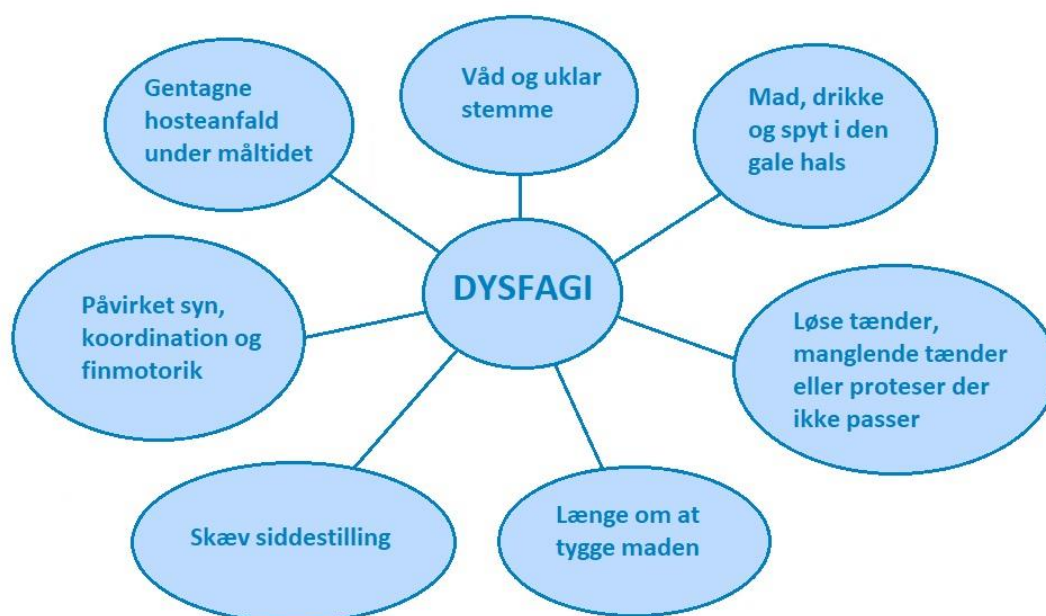
¹⁷ Viden og erfaring om brug af sansestimuli til at forebygge og reducere udadreagerende adfærd på ældreområdet, Sundhedsstyrelsen, 2019

¹⁸ [Refleksionskort.ashx](#) (Sundhedsstyrelsen)

Måltidet med dysfagi

Dysfagi er en samlet betegnelse for problemer med at spise, drikke og synke mad- og drikkevarer. Dysfagi er ikke en sygdom, men et symptom, som ofte forekommer i forbindelse med neurologiske sygdomme, som for eksempel parkinson, demens eller hjerneskade samt almen svækkelse og aldring. Ved lammelser, optræder dysfagi oftest hos personer ramt af højresidig lammelse. Styringsbesvær, der bevirker at arme og/eller ben ikke modtager signaler fra hjernen korrekt, kan fx gøre det svært at ramme munden med en gaffel¹⁹.

Dysfagi omtales ofte som fejlsynkning, dvs. at man får mad og drikke galt i halsen, men det dækker også over problemer med at tygge maden. Tygge/synkeprocessen kan være påvirket flere steder, og det kommer til udtryk på forskellig vis, se også afsnittet om konsistentilpasset kost. Følgende bør øge opmærksomheden:



Figur: Rikke H. Jensen, inspireret af www.dysfagicentret.dk, Demensrejseholdet, www.hjernesagen.dk

At indtage et måltid er en stor del af vores sociale samvær, og beboere med tygge- og synkeproblemer indtager ofte mindre mad på grund af disse udfordringer samt hoste under måltiderne. Det giver anledning til dårlig ernæringstilstand, væskemangel og evt. vægttab. Mad og drikke der havner i luftrøret i stedet for spiserøret, kan forårsage lungebetændelse og hospitalsindlæggelser. Det er derfor relevant at undersøge behovet for passende konsistens for mad- og drikke. Generelt er det vigtigt, at spise små mundfulde og synke maden inden en ny mundfuld indtages. Det er også vigtigt ikke at have både mad og væske i munden samtidig.

¹⁹ [Symptomer og følger af hjerneskade – Hjernesagen](#)

Når det handler om at få beboere med dysfagi sufficient ernæret, skal maden være overkommelige små portioner med stor energitæthed, fordelt over mange måltider og med særlig vægt på mellemmåltiderne. Der kan være behov for at supplere med energi- og proteinberigelse samt at tilsætte fortykningsmiddel efter behov. Får en beboer erklæret permanent dysfagi, kan beboeren få dækket omkostninger til fortykningsmiddel, når det bestilles hos en ekstern leverandør²⁰.

Hvis der er mistanke om dysfagi, tages kontakt til en ergoterapeut for at få lavet en FOTT undersøgelse²¹. Ergoterapeuten undersøger beboerens ansigt, mund og svælg, og ser på siddestilling. De afprøver forskellige konsistenser for både mad- og drikke, dette for at klarlægge hvilken kostform beboeren anbefales at indtage.

Måltidet med parkinson og sclerose

Sygdomme som parkinson og sclerose kan gøre almindelige dagligdagsfunktioner vanskelige, da motorikken og bevægelsesevnen ofte er påvirket. Man kan miste håndgrebsstyrke, have muskelspændinger og føleforstyrrelser samt nedsat kraft i arme og ben, usikker balance og koncentrationsbesvær.

Ved parkinson er det i øvrigt særligt vigtigt at være opmærksom på hvornår man spiser, i forhold til indtag af medicin, da medicinen 'konkurrerer' med protein og fedt om at blive optaget i kroppen^{22, 23}.

²⁰ [Serviceloven § 112](#)

²¹ Instruksen 'Dysfagi/synkebesvær (Æ/O) (TC)'

²² [Til bords med parkinson | Parkinsonforeningen](#)

²³ [Symptomer på sclerose | Scleroseforeningen](#)

Ernæringsindsats Brøndby kommune

Ernæringsindsatsen skal sikre at alle beboere er i en ernæringstilstand, der gør det muligt for dem at leve et aktivt og meningsfyldt liv. De følgende afsnit beskriver hvordan der arbejdes med konsistentilpasset kost samt diæter til beboere med forskellige behov.

Ernæringsindsats Nygårds Plads

På Nygårds Plads tilbydes alle beboere vejning ved indflytning og derefter en gang om måneden for at opspore uhensigtsmæssig vægtændring, der kan få betydning for beboerens sundhed og hverdag. Vægten dokumenteres i den elektroniske journal, og er med til at danne baggrund for en evt. ernæringsindsats.

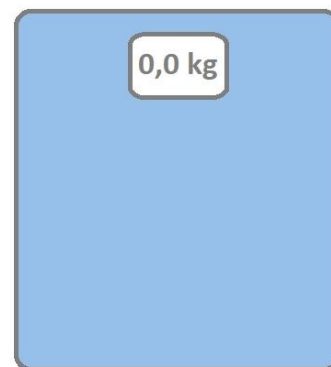
Det dokumenteres også hvis beboeren skal vejes oftere eller sjældnere, ligesom det dokumenteres, hvis det er aftalt at beboeren slet ikke skal vejes. Det er dog vigtigt at understrege at der altid kigges på den enkelte beboer og dennes kropssammensætning. Selvom vægten måske er i den lave ende, skal beboere der altid har været slanke ikke nødvendigvis ændre på det når de flytter ind på Nygårds Plads.

Har en beboer tabt sig eller taget på, er det muligt at lave en kostscreening for at afdække om der skal justeres på beboerens kost og/eller om der er behov for særlig ernæring eller tilskud. Det er også muligt at udfylde en kostregistrering, hvor alt hvad der spises og drikkes registreres i tre dage, se bilag 5. Derefter regner køkkenets afdelingsansvarlige på kostregistreringen og holder en samtale med beboeren og kontaktpersonen. Samtalen tager udgangspunkt i kostregistreringen, og sammen med beboeren tales der om hvordan vi kan optimere, det der i forvejen spises og drikkes, samt om der skal suppleres med en diæt, se diætforslag i bilag 6.

Nogle beboere har inden indflytning på Nygårds Plads været i kontakt med kommunens diætist grundet deres ernæringstilstand. Får beboeren en speciel diæt, har den afdelingsansvarlige mulighed for at sparre med diætisten efterfølgende²⁴.

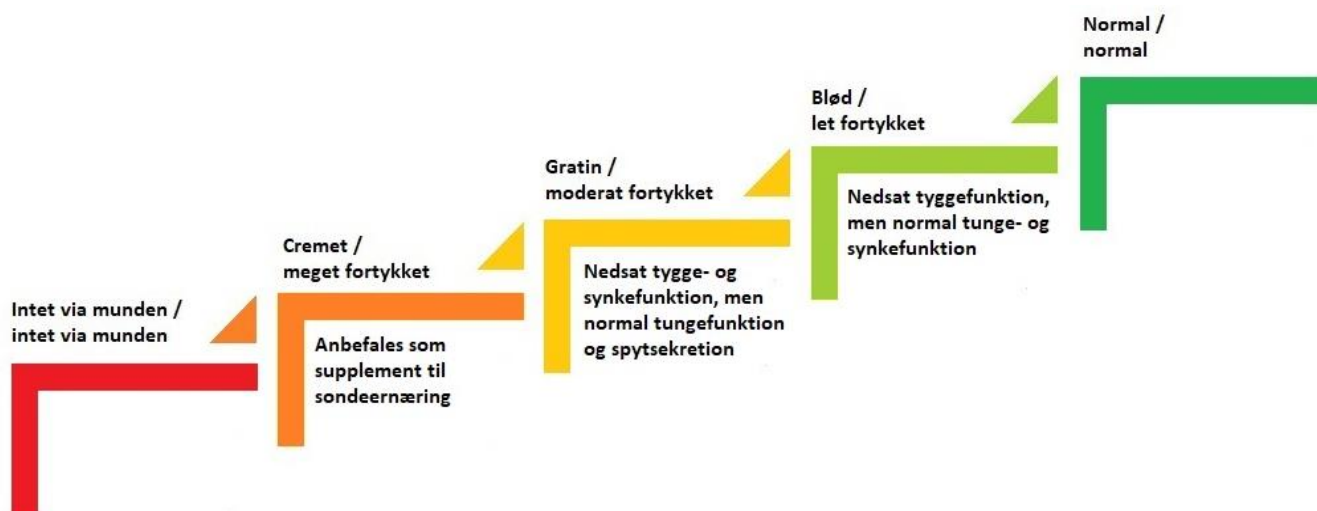
Konsistentilpasset kost

Der kan være flere årsager til, at det kan være en udfordring at spise 'almindelig mad'. Løse eller manglende tænder samt proteser der ikke sidder ordentligt, kan gøre det svært at tygge visse madvarer, og det kan i stedet være relevant med fx blødt brød og pålæg. Det er ligeledes en god idé at undgå en række madvarer, som fx 'tørt' helt kød, hakket 'tørt' kød, kødsovs, tynde supper med fyld, råkost, tørt brød, kiks, chips, pølser med skind, stegekanter, lakrids, bolsjer, al slik, kerner, kommen, kokos og lignende.



²⁴ Instruksen 'Diætist (ÆO) (TC)'

Nedenstående konsistenstrappe beskriver hvilke konsistenser beboeren anbefales at indtage alt efter hvilken problematik de har. Teksten over trappetrinene viser mad- og drikkevarekonsistens, mens teksten under trinene beskriver, hvilke udfordringer beboeren kan have. Definitioner samt eksempler på mad- og drikkevarer med modificeret konsistens kan ses i bilag 7 og 8.



Figur: Rikke H. Jensen, inspireret af www.dysfagicentret.dk²⁵

En ergoterapeut kan instruere i selvtræningsøvelser, der kan være nyttige at udføre inden et måltid, for at styrke mimik, mund og tunge. Det er også vigtigt at have en god mundhygiejne, for at fjerne belægninger og madrester. Hvis der sidder rester af mad eller belægninger i munden, er der risiko for at fejlsynke efter endt måltid.

Småt spisende – bukserne er blevet for løse

Er appetitten lille kan det virke uoverskueligt med tre store hovedmåltider. Det giver derfor mening at fordele måltiderne over dagen og spise mindre per måltid. Central-køkkenet tilbyder mindre, energitætte måltider, som blandt andet kan bestå af søde og salte desserter, samt mindre lune retter ud over hovedmåltiderne. Køkkenet kan også levere tilskud af energi og/eller protein, der kan tilsættes det beboeren i forvejen spiser og drikker.

Der er ligeledes ting personalet og beboeren selv kan gøre i afdelingen. Det kan fx være ekstra smør på brødet, en smørklat på kartoflerne, piskefløde i yoghurt, havregryn, øllebrød, fløde i kaffen, mayonnaisesalater, en ekstra portion dessert. Pårørende er også velkomne til at komme med noget de ved beboeren holder af, som kan spises i egen bolig i løbet af dagen.



²⁵ <https://www.dysfagicentret.dk/konsistenser/>

Ved utilsigtet vægttab forsøges altid med flere og mindre tiltag, der ændrer beboerens kost så lidt som muligt. Køkkenets afdelingsansvarlige aftaler i samarbejde med plejen og eventuelt beboeren, hvilke tiltag der skal prøves af. Har beboeren normal eller god appetit kan mængden af mad eller antallet af måltider reguleres. Har beboeren lille appetit, er det især antallet af måltider der er vigtige, og det anbefales at indtage 6-8 måltider i løbet af dagen. Da der kun indtages små mængder ad gangen, kan et måltid i denne sammenhæng også bestå af fx et glas mælk, smoothie eller koldskål.

Køkkenet kan være behjælpelige med de små måltider, men det er en pædagogisk indsats på afdelingerne at få måltiderne serveret for beboeren. Det kan også være et lille glas proteindrik inden morgenmaden til at starte dagen på. Indtager borgeren mælkeprodukter, kan man vælge produkter med højere fedtindhold samt tilsætte ekstra energi til maden i form af f.eks. fløde eller smør.

Ønske om vægttab – bukserne strammer

Ønsker en beboer et vægttab, er det fx en god idé at skrabes eller undlade fedtstof på brødet samt spise og drikke magre mælkeprodukter. Der bør også vælges magre kødtyper, fuldkornsbrød og ekstra grønt til hovedmåltiderne samt gnavegrønt som mellemmåltider. Det kan være en god idé at udfylde en kostregistrering, så den afdelingsansvarlige kan udarbejde et relevant kostforslag samt forslag til mellemmåltider, baseret på det beboeren i forvejen spiser og drikker.



Hos ældre stiger behovet for protein for at forebygge tab af muskelmasse, som kan gøre dagligdagen sværere. Ældre med overvægt kan også godt have tab af muskelmasse. For at få plads til sund og proteinrig kost, er det en god idé at skære ned på bl.a. slik, kage, chokolade, saft og alkohol. Flydende kalorier som fx saft, sodavand og alkohol fylder uden at bidrage med vigtige næringsstoffer. Det kan være en udfordring at tabe sig, hvis det sunde alternativ ikke er det letteste. Pårørende kan derfor gøre det nemmere for beboeren ved ikke at komme med slik og chokolade, når de er på besøg, men i stedet sundere alternativer eller ugeblade, krydsord og lign.

Fysisk aktivitet har en betydning. Det er derfor vigtigt at være så aktiv som muligt i løbet af dagen og al aktivitet tæller. Det kan være gåture i det fri, trappetræning eller træning på en af maskinerne i glasgangen. Opmuntring fra pårørende og personale er ofte en rigtig stor motivationsfaktor.

I nogle tilfælde kan en beboers læge ordinere medicin, der kan støtte op omkring et planlagt vægttab. Medicinen kan ikke stå alene, og det anbefales derfor samtidig at indtage mindre energi (2.100 kJ/500 kcal mindre om dagen) samt øge sin fysiske aktivitet. Medicinen ændrer ikke kroppens behov, men hjælper til at holde sulten fra døren mens kroppen er i energiunderskud.

Kostrådene er de samme som ved en 'almindelig' slankekur, dvs. at man skal spise det samme som hvis man skal ned i vægt på egen hånd. Når man spiser mindre end kroppen har brug for, stiller det større krav til den mad der rent faktisk bliver spist. Vigtige madvarer skal prioriteres og næringsfattige tomme kalorier skal nedprioriteres. Det er vigtigt at det er fedt der tabes, og ikke muskelmasse. Det anbefales at spise godt med protein og grøntsager, evt. frugt, usødede mejeriprodukter og sundt fedt fra fx nødder, kerner og planteolier.

Diabeteskost – kage er ikke forbudt!

Før i tiden var man af den overbevisning, at hvidt brød, pasta, kage og slik var forbudt, når man havde diabetes, men sådan behøver det ikke at være. Ingen fødevarer er forbudte – det er et spørgsmål om mængde og hyppighed. Mad er også nydelse, et socialt samlingspunkt og en stor del af vores kultur, og i dag adskiller diabeteskosten sig som udgangspunkt ikke fra normalkosten, men der er selvfølgelig nogle ting man skal være opmærksom på.



Grundlæggende er det en god idé at spise færre simple kulhydrater og forarbejdede fødevarer såsom hvidt brød, hvid pasta, slik, is og kage samt produkter med tilsat sukker og fedt. I stedet bør man vælge komplekse kulhydrater, uforarbejdede fødevarer og det sunde fedt såsom rugbrød, havregryn, fuldkornspasta, rodfrugter, kål, bælgrugter, olier og nødder. Det kan være en god idé at vælge fødevarer der har Fuldkornslogoet eller Nøglehulsmærket, da disse fødevarer skal opfylde krav ift. indholdet af fedt, salt og sukker²⁶.

På Nygårds Plads følger centralkøkkenet de officielle anbefalinger for diabeteskost, dvs. at der ikke tilbydes sukkerfri alternativer, men at alle tilbydes mad der følger kostrådene. Er det ikke muligt at holde blodsukkeret stabilt ved hjælp af medicin, har køkkenet en række forslag til hvad den enkelte beboer selv kan gøre i hverdagen for, at begrænse indtaget af sukker og fedt. Ligeledes opmuntres beboeren til at være fysisk aktiv, da regelmæssig fysisk aktivitet er med til at fastholde en hensigtsmæssig vægt samt et stabilt blodsukker.

KOL – det kniber med at få vejret

Ved KOL er det vigtigt også at have fokus på vægten og kostens sammensætning. Da man let bliver forpustet af at tygge maden, kan det være svært at få spist tilstrækkeligt. Det kan derfor være en fordel at spise flere, men mindre måltider, som er mere energitætte. For nogle kan det blive relevant at spise blød eller flydende kost.



Ud over vægten betyder kropssammensætningen også noget, og især muskelmassen er afgørende for ens funktionsevne og evne til at trække vejret.

KOL giver et øget behov for protein, som er nødvendigt for at bevare og opbygge muskelmasse. Det er derfor en god idé at spise proteinholdigt til de fleste af dagens måltider, især i forbindelse med fysisk aktivitet. Er man i behandling med binyrebarkhormon, skal man være opmærksom på proteinindtaget, da behovet øges grundet medicinen²⁷.

Ældre med KOL har større risiko for at udvikle knogleskørhed, hvor knoglerne mister styrke. Sygdommen kan forebygges og udviklingen bremses, ved at være i god ernæringstilstand, være fysisk aktiv og spise fødevarer der indeholder meget kalk og D-vitamin. Alternativt kan kalk og D-vitamin spises som tilskud.

²⁶ Mad | Type 1- og type 2-diabetes (sukkersyge) | Sundhed

²⁷ KOL - Kronisk Obstruktiv Lungesygdom ⇒ Bliv klogere på KOL her

Klinisk ernæring

Ved ernæringsproblematikker er mad som udgangspunkt førstevalget, men det er ikke altid nok. Er der yderligere behov for særligt ernæringstilskud i form af energidrikke og proteintilskud tilbyder Nygårds Plads også det. Det rette energi- og proteintilskud besluttet i et samarbejde med den afdelingsansvarlige og bestilles gennem centralkøkkenet. For at få leveret særkost og tilskud fra centralkøkkenet, skal beboeren være tilmeldt servicepakken²⁸. Følgende afsnit beskriver muligheden for tilskud fra eksterne leverandører.

Særlige tilskud

Ud over de diæter centralkøkkenet tilbyder, er det også muligt at få forskellige ernæringstilskud fra en ekstern leverandør. Det kan være diverse ernæringsdrikke eller tilskud der hjælper til at sikre et tilstrækkeligt energiindtag. Den eksterne leverandør har faglig baggrund inden for klinisk ernæring og er hovedansvarlig for levering af ernæringspumper og -produkter, særligt sondeernæring. Den eksterne leverandør samarbejder med personalet på Nygårds Plads med faglig støtte og rådgivning i det enkelte borgerforløb²⁹.

Ifølge serviceloven ydes der også hjælp til sygeplejeartikler og lignende uden hensyntagen til beboers eller dennes families økonomi, hvis en beboer er erklæret terminal af sin læge. Hvis lægen erklærer at en beboer er terminal, er der mulighed for at give besked til visitationen. De laver en bevilling på en omsorgskasse med forskellige produkter efter beboerens behov og ønsker³⁰.



Sondeernæring

Nogle beboere er ikke i stand til at indtage hele deres energibehov ved at drikke og spise. Disse beboere kan tilbydes helt eller delvist tilskud af flydende ernæring og væske gennem en sonde. Sondemaden kan være fuldgyltig eller supplement til sædvanlig kost. Beslutningen om hvorvidt en beboer skal ernæres via en sonde, tages af en læge. For nogle er livet med sonde en længerevarende periode, for andre kun en kort overgang, fx i forbindelse med operation eller lignende. Skal man opøve sin tygge- og synkefunktion, vil man typisk følge konsistenstrappen, så kosten efterhånden bliver mindre og mindre modificeret i konsistensen. Man kan godt stadig have brug for at få væske via sonde, selvom man når til at kunne spise blød kost eller almindelig mad.

²⁸ Instruksen 'Ernæringstilskud (NP)'

²⁹ Instruksen 'Sondeernæring (NP)'

³⁰ [Serviceloven § 122](#)

Grøn recept

Grøn recept er en tilskudsordning, hvor en beboer kan få dækket 60 % af omkostningerne på visse ernæringsprodukter. Første gang en beboer skal have grøn recept skal den ordineres af beboerens læge. Recepten gælder ½ år ad gangen og fornyelse sker også gennem beboerens læge. Beboere som udelukkende ernæres med sondeernæring, betaler selv for denne. Beboere som får sondeernæring som supplement, skal være tilmeldt servicepakken hvorefter centralkøkkenet betaler. Centralkøkkenet betaler også for sondeernæring til beboere på midlertidige pladser³¹.

En grøn recept bevilges til:

- Beboere med svær sygdom, der ikke kan synke eller optage almindelig kost, fx beboere med kræft i mund, svælg, hals, mave og spiserør eller med neurologiske lidelser, fx ALS eller blodprop i hjernen.
- Beboere med alvorlig svækkelse, hvor beboeren ikke kan indtage nok føde til at dække behovet for næringsstoffer, fx efter langvarig indlæggelse, kemo- og strålebehandling og gentagne infektioner eller operationer.

Det er ikke muligt at få grøn recept på fortykningsmiddel eller proteinpulver. Hvis en beboer får fortykningsmiddel over en længere periode eller lægen vurderer at synkefunktionen ikke bliver bedre, kan der søges fuldt tilskud til køb af produkter, jf. afsnittet om dysfagi side 18.

The image shows a blank green prescription form titled "Ordnation af ernæringspræparater". The form is divided into several sections with labels in Danish. At the top left, there is a box for "Læge, sygeplejerske, tandlæge og fysioterapeut (forbeholdt)". To the right of this is the title "Ordnation af ernæringspræparater". Below the title, there are fields for "Patientens navn og adresse", "Læge", "Sygeplejerske", "Tandlæge", and "Fysioterapeut". There is also a field for "Patientens diagnose". Below these fields is a large section for "Ordnation af ernæringspræparater" with a sub-label "Læge, sygeplejerske, tandlæge og fysioterapeut". This section is currently empty. At the bottom, there are fields for "Dato udleveret og udløbsdato" and "Læge, sygeplejerske, tandlæge og fysioterapeut".

³¹ Instruksen 'Sondeernæring (NP)'

Afrunding

”Vi lykkes, når borgeren og vi sammen skaber de bedst mulige betingelser for at kunne leve et selvstændigt liv med relationer.” Sådan lyder kerneopgaven i Ældre- og omsorgssektoren, og dermed også på Ældrecentret Nygårds Plads. Denne guide er tænkt både som faglig læsning, opslagsværk for personalet og som informationsmateriale for beboere og pårørende. Afsnittene afspejler den tværfaglige indsats, og alle de muligheder vi som personale har, for at gøre beboerens hverdag så tilfredsstillende som muligt. Vi ser beboeren som et menneske med historie og personlighed, og har fokus på trivsel og sociale relationer. Alle har behov for at føle der er brug for dem, samt at de hører til og har en meningsfuld hverdag. Derfor sætter vi beboeren i centrum og sikrer deres medindflydelse og selvbestemmelse.

God mad er først rigtig god, når den er spist. Eller med andre ord – et ernæringsrigtigt måltid gør ingen gavn, hvis lysten eller evnen til at spise den, ikke er til stede. Ernæring, mad og måltider er et grundlæggende element i forbindelse med forebyggelse og sundhedsfremme. Mad er historie og følelser og en god ernæringstilstand fremmer livskvaliteten.

Rammerne omkring måltidet og anretning af maden, så den ser appetitlig ud, har stor betydning for om maden ender i maven eller i affaldsspanden. Måske vækker duften af frikadeller minder fra tidligere, men hvis appetitten ikke er til stede, ser beboeren ikke frem til måltidet som noget positivt, og spiser måske mere af nød end af lyst. Lysten og evnen til at spise kan påvirkes af mange forskellige ting, og kun ved at se hele mennesket, kan måltidsoplevelsen gøres så positiv som muligt.

Guiden er blevet til ved hjælp af et tværfagligt samarbejde mellem flere af ældrecentrets faggrupper, samt input fra eksterne fagpersoner. Vi håber, at den giver et godt indblik i hvilke overvejelser der ligger bag den måde vi gør tingene på.



Nysgerrig efter mere viden?

Guiden behandler mange emner og aspekter af selve måltidet samt hele måltidssituationen, og yderligere læsning kan findes her:

www.kosthaendbogen.dk

www.maltidshandbog.dk

www.nationaltvidenscenterfordemens.dk

www.hjernesagen.dk

www.sst.dk

www.lunge.dk

www.parkinson.dk

www.scleroseforeningen.dk

www.dysfagicentret.dk

www.diabetes.dk

[illegible]

Midterste ring beskriver hvad centralkøkkenet leverer ved de enkelte arrangementer.

Måltidsguiden, Ældrecentret Nygårds Plads

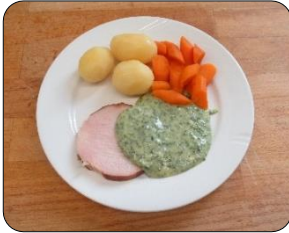
Bilag 2 Opgaver inden, under og efter måltidet

Opgaver efter måltidet	
Oprydning	Spisestykker smides til opvask. Afdelingens opvask sættes i opvaskemaskinen
Madspild	Tag kun den mad frem der skal bruges. Mad der har stået fremme skal altid kasseres.
Affald	Affald sorteres på afdelingen. Skraldeposer afleveres i skraldegården
Retur til køkkenet	Opvask der tilhører køkkenet, returneres i centralkøkkenet

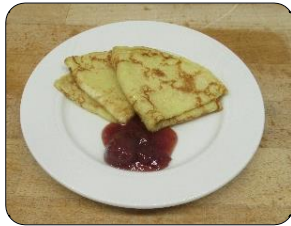
Opgaver under måltidet	
Faste pladser	Sammensættes efter ønsker, interesser og behov - kan variere fra måltid til måltid. Brug eventuelt bordkort
Spisestykke	Undgå så vidt muligt. Alternativt kan der lægges en serviet i beboerens skød
Servering	Fadservering til selvhjulpne beboere, anrettet mad til mindre selvhjulpne
Atmosfære	Skab en rolig og hyggelig atmosfære i opholdsstuen. Ønskes tv, radio og musik under maden, skal det ske i samråd med beboerne
Hverdags- træning	Personalet skal motivere beboerne til at være så aktive som muligt under måltidet ud fra hhv. den serverende og aktiverende tilgang
Samtale og stemning	Personalet igangsætter, deltager og understøtter samtale under måltidet
Hjælp og guidning	Ved behov for udskåret mad, skæres denne først ud, når maden er serveret for beboeren. Maden anrettes indbydende og ser ud, som inden den blev skåret ud. Anvend spejling eller guidning ved behov.
Hjælpe midler	Anvend kompenserende hjælpemidler efter behov
Tempo	Giv tid til måltidet, personalet spiser langsomt. Næste ret serveres først, når alle ved bordet er færdige med første ret
Afslutning	Beboerne motiveres til at blive siddende under hele måltidet. Der tages ikke af bordet før alle er færdige. Måltidet afsluttes med et velbekomme

Opgaver inden måltidet	
Frisk luft	Udluftning i fælleskøkkenet inden hvert hovedmåltid
Omgivelser	Oprydning på bordene i opholdsstuen, opvaskemaskine tømmes inden måltidet
Blomster	Skal kasseres, hvis de ikke er pæne
Medicin	Beboerne indtager deres medicin i forbindelse med måltidet og skal ved behov have hjælp til at indtage medicinen
Borddækning	Bordene skal måske dækkes forskelligt for at tilgodese alles behov. Ved hvert bord dækkes også op til personalet
Håndhygiejne	Alle beboere skal vaske deres hænder inden måltidet. Se vejledning ved håndvask
Siddestilling	Vær opmærksom på siddestilling især for beboere i kørestol
Deltagelse i måltidet -personale	Deltagende personale skal ankomme til opholdsstuen inden måltidet begynder og deltage under hele måltidet. Det vurderes individuelt på hver etage, hvor mange personaler, der er behov for under måltiderne
Deltagelse i måltidet -beboere	Beboere der spiser i egen bolig, henter mad inden måltidet. Husk beboere der ikke har mulighed for lyst til at deltage i måltidet
Præsentation	Måltidet begynder når beboerne sidder ved bordene og dagens menu er præsenteret.

Bilag 3 Portionsstørrelser - hovedretter

Småt spisende	Normalportion	'Slankekost'
Færre gulerødder Normal portion stuvning Kartoffelmos Smørklat på kartoflerne Evt. proteinberigelse Evt. energiberigelse	 Hamburgerryg m. stuvet spinat, kartofler, gulerødder	Ekstra gulerødder Mindre stuvning Færre kartofler Evt. ekstra grønt Evt. ekstra kød
1 skive kød Normal portion sauce Undlad råkost Kartoffelmos Smørklat på kartoflerne Evt. proteinberigelse Evt. energiberigelse	 Farsbrød m. pikant-sauce, kartofler, råkost	Ekstra råkost Mindre sauce Ekstra kogt grønt Færre kartofler Ekstra grønt
Færre grøntsager Normal portion sauce Kartoffelmos Smørklat på kartoflerne Evt. proteinberigelse Evt. energiberigelse	 Stegt fisk m. remouladesauce, ærter, carotter	Ekstra carotter + ærter Undlad sauce Mindre sauce Færre kartofler
Mindre rødkål Normal portion sauce Kartoffelmos Smørklat på kartoflerne Evt. proteinberigelse Evt. energiberigelse	 Nakkesteg m. æbler og svesker, skysauce, kartofler, rødkål	Mindre sauce Færre kartofler Ekstra grønt
Normal portion sauce Kartoffelmos Ekstra kryddersmør Evt. proteinberigelse Evt. energiberigelse	 Stegt kylling m. skysauce, bagekartoffel m. kryddersmør, agurkesalat	Mindre sauce Ekstra grønt
Færre grøntsager Mindre portion gullasch Smørklat på kartoffelmos Piskefløde i kartoffelmos Evt. proteinberigelse Evt. energiberigelse	 Gullasch m. kartoffelmos, bønner	Ekstra bønner Mindre portion kartoffelmos Normal portion gullasch Evt. ekstra grønt

Bilag 4 Portionsstørrelser - biretter

Småt spisende	Normalportion	'Slankekost'
Normal portion Evt. mindre portion	 Citronfromage m. flødeskum	½ portion Undlad flødeskum Frukt/grønt i stedet
1 pandekage Evt. flødeskum/is	 Pandekager m. syltetøj	1 pandekage Mindre syltetøj
Piskefløde på grøden Evt. proteinberigelse Evt. energiberigelse	 Jordbærgrød m. fløde	Undlad fløde Mælk på grøden Frukt/grønt i stedet
Piskefløde i suppen Evt. proteinberigelse Evt. energiberigelse Undlad brød	 Aspargesuppe m. brød	Mindre portion Undlad brød
Normal portion fisk Undlad brød Evt. mindre grønt	 Fiskeanretning m. brød	Undlad brød Undlad dressing
Ekstra smørklat Piskefløde i risengrøden Evt. proteinberigelse Evt. energiberigelse	 Risengrød m. smør, kanelsukker, saft	Undlad saft Undlad smør Lille mængde kanelsukker

Bilag 5 Sådan udfyldes en kostregistrering

Kostregistreringsskemaet oprettes under den pågældende tilstand fx *uhensigtsmæssigt vægttab*, og findes under feltet *udredning*. Skemaet relateres til andre relevante tilstande og målinger.

Under hvert måltid indtastes hvad der er spist og drukket. Kostregistreringen udfyldes så præcist som muligt. Det er fx ikke ligegyldigt om der er spist ost eller pålæg til morgenmaden. Hvad og hvor meget kan noteres nederst under hvert måltid i 'andet' og 'antal'. Her skrives også hvis der er spist andet end det, der står listet op. Hvis der ikke er spist noget til det givne måltid, noteres det også her. Til frokost noteres hver pålægstype. Drikkevarer noteres for sig nederst under hvert måltid.

The screenshot shows a digital form for food registration. It includes fields for date and time, and a list of food items with corresponding input fields for quantity or selection. A large green checkmark is drawn across the form, indicating it has been completed. A blue tooltip points to the 'Rugbrød' field.

Dato og klokkeslæt:	
XX-XX-XXXX	08:00
Bolle:	Vælg en værdi
Franskrød:	1/2 skive
Toastbrød:	Vælg en værdi
Rugbrød:	1/2 skive
Registrer antal af skiver/boller med smør på. (Samlet for boller/franskrød/toastbrød/rugbrød).	
Smør på brød: ?	2 hele skiver/boller
Ost / Kødpålæg:	1/2 skive
Smøreost: ?	Vælg en værdi
Marmelade / Sultetøj: ?	2 tsk
Havregrød: ?	Vælg en værdi
Øllebrød: ?	Vælg en værdi
Yoghurt / Ymer: ?	Vælg en værdi
Andet (type): ?	Ost på brødet
Andet (antal): ?	1 skive

Der er mouse-over hjælpetekst til flere af felterne. Da der registreres over hele døgnet, vil flere vagt-lag være involveret i at udfylde skemaet. Skemaet gemmes som udfyldt efter hvert måltid og som ulåst når alle 3 dage er udfyldt.

Når skemaet er udfyldt sendes en opgave til centralkøkkenet. De afdelingsansvarlige regner på det indtastede og vender tilbage hurtigst muligt med en vurdering af hvilke tiltag der skal igangsættes.

Se også vejledning til udfyldelse af kostregistrering på den digitale platform.

Bilag 6 Diætforslag

	Småtpisende/vægttab	Ved vægtstigning	Ekstra energi	Ekstra fedt	Ekstra protein	Sårheling	KOL	Motoriske udfordringer	Diabetes	Dysfagi		
										Blød kost	Gratinkost	Crement kost
Energiberigelse	x		x				x	x		x	x	x
Frugtgrød			x							x		
Blendet frugtgrød											x	x
Frugtgrød m. fløde	x			x			x	x		x	x	x
Mousse	x			x			x	x				x
Beriget is	x			x	x	x		x		x	x	x
Beriget risengrød	x		x	x	x			x		x		
Chokolade/småkager	x		x	x				x				
Chips/saltstænger/nødder	x		x	x				x				
Eftermiddagskage	x		x	x								
Proteinberigelse	x				x	x	x	x		x	x	x
Proteindrik						x						
Kiks, smør, ost	x		x	x								
Smør på kartofler	x			x				x		x		
Ekstra smør på brødet	x			x				x				
Fede mejeriprodukter	x			x				x				
Mayonnaisesalater	x			x				x				
Æggesoufflé/omelet	x		x	x	x	x	x	x	x	x		
Undlad smør på brødet		x							x			
Magre mejeriprodukter		x			x				x			
Magert pålæg		x			x				x			
Frugt/grønt til eftermiddag		x							x			
Ekstra grønt til hovedmåltid		x							x			
Ekstra grønt til mellemmåltid		x							x			
Rugbrød		x							x			
Toastbrød							x	x		x		
Almindeligt pålæg		x							x			
Bløde pålægstyper/salater	x						x	x		x		
Suppe kl. 12 eller 18	x		x				x	x		x		
Blendet suppe kl. 12 eller 18	x						x	x		x	x	x
Kartoffelmos	x						x	x		x	x	x
Fars/frikadeller	x						x	x		x		
Gratinkød							x	x			x	x

Bilag 7 Konsistenser madvarer

Mad	Definition	Eksempler
Normal	Mad, der består af <u>mere</u> end to forskellige konsistenser, der er blandet. Omfatter fødevarer der kan udgøre risiko for fejlsynkning. Kan være vanskelige at bearbejde i munden ved svækket kontrol af strukturerne i mundhulen.	• Kolde morgenmadsprodukter med mælk (fx cornflakes, havregryn, müsli, yoghurt med drys) • Frugt med skræl, fx æbler, pærer, vindruer • Højtbelagt smørrebrød • Kiks, kammerjunker, wienerbrød, slik • Kartoffler, pasta • Steg af oksekød, kalvekød, svinekød • Tilberedt fjerkræ (kylling, kalkun) og fisk • Suppe med grøntsager (fx minestrone) • Ris, bulgur, alle former for kerner, ærter, blandet salat
Blød	Blød og saftig/våd konsistens, hvor der stadig er behov for at tygge maden. Maden skal være let at bide over. Hele kostkomponenter skal være let at dele eller mose med en gaffel.	• Bondebrød og hvedebrød <u>uden</u> kerner og skorper • Kartoffelmos, kogte kartofler u/skræl • pasta, løse ris i sovs • Hakket kød, fx frikadeller, farsbrød, fiskefrikadeller • Fine pålægssalater, leverpostej • Æg, bløde oste, marmelade • Risengrød, frugtgrød • Bagte og kogte grøntsager (% trevlede grøntsager) • Modne bløde frugter, fx banan og kiwi • Fugtig kage fx lagkage, æblekage, trifli
Gratin	Blød, ensartet og sammenhængende (æggestandslignende) og <u>helt</u> uden klumper, kerner, trevler, skorper og skind. Det er primært tungen der bearbejder maden. Holder formen på tallerkenen og skal kunne spises med en gaffel.	• Havregrød, øllebrød, risengrød, frugtgrød <u>uden</u> synlige klumper • Sødmælksyoghurt <u>uden</u> frugtstykker • Kartoffelmos • Finpureret, legeret suppe • Grøntsags puré • Sauce uden fyld, evt. siet sauce fra fx stuvning • Gratin pålæg og rugbrød med modificeret konsistens • Blendede kødsauser • Fromage, budding, mousse og is
Crement	Crement, ensartet og sammenhængende konsistens og <u>helt</u> uden klumper som i sig selv danner en fødebolle Holder sin form på en ske og flyder ikke ud på en tallerken.	• Fromage, budding, mousse og is • Legeret suppe • Finpureret og jævnet frugtgrød • Kartoffelmos • Gelerugbrød • Maizenagrød, mannagrød, øllebrød, havregrød <u>uden</u> klumper • Naturligt tykke mælkeprodukter
Intet via munden	Må ikke indtage mad og drikke	• Udelukkende ernæres via nasal- eller PEG sonde

Bilag 8 Konsistenser drikkevarer

Væsketype	Definition	Eksempler
Normal (umodificeret)	Normal drikkekonsistens beskrives som almindelige tynde drikkevarer. Det kan drikkes af kop, glas, flaske eller med sugerør.	• Alm. drikkevand • Saft • Mælk • Juice • The/kaffe • Sodavand • Øl • Klar suppe uden fyld
Let fortykket	Let fortykket drikkekonsistens er drikkevarer, der svarer til kakao eller drikkevarer med normal konsistens, der er tilsat fortykningsmiddel. Drikkes bedst med kop/glas. Det kræver ekstra kraft, at drikke denne type drikkevarer med et standard sugerør	• Væske med <u>1 måleske Atylet/100ml væske</u> • Kærnemælk • Koldskål • Proteindrik • Drikkeyoghurt • Kakaomælk • Juice • Sveskejuice • Cremet legeret suppe
Moderat fortykket	Moderat fortykket drikkekonsistens, der svarer til sirup ved rumtemperatur eller til tyk shake. Er vanskelig at drikke med sugerør (både smalle og brede) og kan bedst indtages med en teske	• Væske med <u>2 måleskeer Atylet/100ml væske</u> • Sauce • Fortykket legeret suppe (fortykkes med 1 mål) • Frugtsauce • Sirup • Tyk milkshake • Tyk frugtsmoothie • Proteindrik • Koldskål
Meget fortykket	Meget fortykket drikkekonsistens er ekstremt tykt. Ikke muligt at drikke - svarer til cremet konsistens af mad. Kan kun spises med ske	• Alle almindelige væsker, der fortykkes med <u>3 måleskeer Atylet/100ml væske</u>
Intet via munden	Må ikke indtage mad og drikke	• Udelukkende væske via nasal- eller PEG-sonde eller iv. væske