



Kostpolitik
for ældre





Tilrettelæggelse og tekst: Sekretariatet og Sundhedsstaben. 05/2004
Foto: Anne-Li Engström. Layout: Sofie Meedom. Tryk: CTH Grafisk.

Måltidet er et af dagens højdepunkter. Også når man bliver ældre. Her bliver maden helt afgørende for, hvordan den ældre trives. Derfor kan vi ikke være ligeglade med, at op mod 30 procent af de ældre på plejehjem og i hjemmeplejen får for lidt at spise. Sundheds- og Omsorgsudvalget vedtog derfor en kostpolitik for ældreområdet i foråret 2003.

Med kostpolitikken bliver mad og måltider et fælles ansvar for alle faggrupper på ældreområdet. De ældre skal opleve, at maden og måltiderne prioriteres højt i dagligdagen. Mad og måltider skal indgå i forebyggelse, omsorg, pleje og behandling. På den måde vil vi kunne nedbringe antallet af ældre i dårlig ernæringsstilstand og øge de ældres livskvalitet.

Når vi taler om kost, handler det ikke kun om at sikre de ældre et ernæringsrigtigt måltid. Det handler også om at sikre, at køkkenets gode intentioner bæres helt ud til spisebordene både på plejehjemmene og i hjemmeplejen. Her kan en god kultur omkring måltidet give de ældre lyst til at spise mere. Det er uden tvivl positivt for den ældre, hvis maden nydes i hyggelige omgivelser sammen med dem, man har noget til fælles med.

Det stiller krav til jer som medarbejdere. Det er jer, der skaber det gode måltid, både hvad angår det, der ligger på tallerkenen, og hvad angår rammen om måltidet. Det er jer, der ser ændringer i appetit, livsmod og trivsel hos den ældre.

Med kostpolitikken har vi sat gang i en udvikling, som jeg har store forventninger til. I denne pjece kan I læse, hvad det kræver af jer som medarbejdere, hvis vi skal kunne gøre kostpolitikken og dens 14 målsætninger til virkelighed. Uden jer vil det ikke lykkes at styrke de plejekrævende ældres appetit. Både til maden og livet.

*Sundhedsborgmester
Inger Marie Bruun-Vierø*

Kostpolitikens 14 målsætninger

Første tema: Svage ældre har øget risiko for at blive underernærede. Derfor skal vi blive bedre til at opdage, om de ældre spiser for lidt. Så vi hurtigt kan sætte ind med en god og nærende mad.

- 1 Gør måltidet til et af dagens højdepunkter.
- 2 Tilbyd ældre på plejehjem og i hjemmeplejen ernæringsterapi, hvis de er undervægtige eller småtspisende.
- 3 Vurder ernæringstilstanden, når de ældre skal visiteres. Revisiter til madservice, når de ældre har behov for det – eller ikke længere har behov for speciel kost.
- 4 Vær opmærksom på, at den ældre skal kunne visiteres til midlertidig hjælp til madlavning i eget hjem eller til fællesspisning.
- 5 Reager, hvis du observerer problemer med den ældres tænder, mundhule og svælg ved visitation og revisitation til madservice.
- 6 Vurder den ældres vaner i forhold til mad og måltider i forbindelse med forebyggende hjemmebesøg. Tilbyd den ældre information om mad og ernæring ved besøget.
- 7 Vær opmærksom på, hvem den ældre har lyst til at sidde sammen og spise med.
- 8 Giv den ældre tid, ro og hjælp til at spise og drikke.



Andet tema: Ældre er forskellige. De ældre skal have mulighed for at vælge forskellig mad og spise på forskellige tidspunkter. Serveret i omgivelser, der passer den enkelte ældre.

- 9 Lad de ældre så vidt muligt selv bestemme, hvor de vil spise, hvornår de vil spise, og hvad de vil spise.
- 10 Tilbyd den ældre at være med til at dække bord, tilberede og anrette mad og deltage i brugerråd eller kostudvalg.
- 11 Tilbyd den ældre at spise sammen med andre, som den ældre har eller kan tænkes at have noget til fælles med. Indret spisemiljøet, som de ældre ønsker det.



Tredie tema: Den mad, vi serverer for de ældre, skal følge de officielle anbefalinger for kost til ældre. De krav, som loven stiller til fødevarehygiejne, skal overholdes. Og maden skal være indbydende, så den kan stimulere appetitten.

- 12 Dokumenter, at maden indeholder den energi og næring, som Fødevaredirektoratet anbefaler.
- 13 Tilbered maden så den ser indbydende ud, dufter godt og smager den ældre. Sørg for, at maden har den rigtige konsistens og temperatur. Lav løbende brugerundersøgelser, der viser om maden lever op til de ældres forventninger.
- 14 Overhold den til enhver tid gældende fødevarerlovgivning.



Værd at vide

Kender du duften af ristet brød, nybrygget kaffe, lun kage og friskpresset appelsin? Det kan få mundvandet til at løbe og vække appetitten. Også når du bliver gammel.

Vidste du, at din smagssans svækkes, når du bliver ældre?

Det kan du gøre noget ved. Styrk smagen med surt, sødt, bittert eller stærkt.

Surt: Eddike, vin, appelsin, citron, yoghurt eller tomat.

Sødt: Sukker, honning, sirup, rodfrugter, frugtsafter eller søde vine.

Bittert: Øl, kaffe, te, mørk chokolade, kakao, oliven, grøn peberfrugt, kål samt krydderier og krydderurter.

Stærkt: Chili, peber, ingefær, sennep, radiser og peberrod.



Hvis dit syn svækkes, kan du have svært ved at se og fornemme maden. Derfor har du brug for hjælp.

- undgå stearinlys de kan blænde
- brug tallerkener med flad kant
- brug tunge glas
- sørg for farvekontraster:
 - server mørk kaffe i lys kop
 - undgå hvid fisk på hvid tallerken

8

Synes du også, det er kedeligt at spise leverpostej uden rødbeder eller agurk?

Sammensæt maden, så den bliver spændende at se på.



Måske du også helst ville spise alene, hvis du ikke længere spiste så pænt, som du gjorde engang?

Det ville måske kunne løses, hvis maden havde den rette konsistens. Eller hvis du fik lov til at sidde sammen med andre med samme problem.



Hvis du havde svært ved at spise selv, ville du måske synes, det var rart, hvis hjælperen:

- havde god tid
- gav dig bestik, som du kunne håndtere
- lod dig gøre mest muligt selv
- sad i samme højde, så I kunne se på hinanden
- brugte en serviet i stedet for en ske til at skrabe rester væk fra din hage

9



Hvornår er den ældre i fare for at blive underernæret?

Se faresignalerne:

- ensomhed
- dårlig tandstatus
- problemer med at tygge og synke
- svag fysik og sover meget
- demens
- kroniske sygdomme
- efter ophold på hospital
- depression
- stort medicinforbrug

- akutte infektioner som lungebetændelse
- holdt op med at gå på gaden
- spiser eller drikker lidt
- er undervægtig eller taber i vægt

Hvad er følgerne for den ældre, som er underernæret?

Den ældre kan blive træt, deprimeret og syg. Men den ældre kan også miste hukommelsen, appetitten og lysten til at leve.



Hvordan får en småtspisende ældre appetitten tilbage – og tager på i vægt?

- tilbyd små portioner og mange måltider
- tilbyd fed mad og drikke
- mos, hak eller purer maden, hvis det er nødvendigt
- server det, den ældre bedst kan lide at spise og drikke
- husk at tilbyde nok at drikke
- sørg for, at den ældre sidder behageligt
- sørg for, at den ældre får frisk luft og motion
- sørg for, at den ældres tænder og mund er plejet ordentligt

Hvad går ernæringsterapi ud på?

Det går ud på at beregne den ældres behov for energi og lave en plan for, hvordan den ældre kan støttes omkring mad og måltider. Den ældres vægt og indtag af mad og drikke bliver fulgt og registreret.



Hvornår har den ældre brug for ernæringsterapi?

- når BMI er under 24
- når den ældre taber sig
- når den ældre levner på tallerkenen
- når der er OBS i kostskemaet til den ældre
- når den ældres almene tilstand er påvirket

A photograph of three ripe red tomatoes with green stems, arranged diagonally on a blue background. The tomatoes are in sharp focus, with the one in the foreground being the most prominent. The background is a solid, slightly textured blue.

KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundhedsforvaltningen

Sjællandsgade 40
2200 København N
Telefon 35 30 35 30
www.kk.dk