

**Indsats- og inspirationskatalog | Appetit på måltidet Måltidspartnerskabet, 1. udgave, 1. oplag, 2018**

**ISBN 978-87-998057-4-7**

**Manuskript**

Anne Marie Beck

Mette Merlin Husted

Gry Bjerg Petersen

Line Kattai Ulrikkeholm

**Udviklet i samarbejde mellem:**

Odense Kommune

Fagligt selskab af Kliniske Diætister Kost og Ernæringsforbundet Københavns Professionshøjskole Fødevarestyrelsen Sundhedsstyrelsen

**Grafisk tilrettelæggelse**

Kost og Ernæringsforbundet og Måltidspartnerskabet

**Trykkeri**

Kost og Ernæringsforbundet

**Yderligere oplysninger hos:**

Odense kommune, Mad og måltider, Ældre- og handicapforvaltningen, gbp@odense.dk, tlf. 2149 4201; Fagligt Selskab af Kliniske Diætister, FaKD, post@diaetist.dk, 7020 2615; Kost og Ernæringsforbundet, kdl@kost.dk, tlf. 3163 6606

**Materialet kan downloades på**

maaltidspartnerskabet.dk/publikationer

OVERSIGT OVER INDSATSER

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VORES KOMMUNE** | **INSPIRATION** | **SIDE** |
|  | **Indkøb** |  |
|  | Billeder af fødevarer som inspiration til en indkøbsliste | 3 |
|  | Kommunal hjælp til at foretage indkøb af fødevarer | 3 |
|  | Hjælp til bestilling af mad/fødevarer på nettet | 4 |
|  | Fysisk træning | 4 |
|  | Ernæringsterapi | 5 |
|  | Ledsageordning 67+ | 6 |
|  | Etablering og inddragelse af netværk | 6 |
|  | Hjælpemidler | 7 |
|  | Mulighed for hotline ved klinisk diætist | 8 |
|  | Organiseret indkøbsture | 8 |
|  | Kørende butik | 8 |
|  | Transport fx etablering af taxaordning | 9 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Måltider og madlavning** |  |
|  | Levering af komponenter af mad til delvis madlavning | 9 |
|  | Billede og vejledning til den leverede mad | 9 |
|  | Skriftligt materiale om måltider og madlavning | 10 |
|  | Hjælp til at søge information på nettet | 11 |
|  | Fysisk træning | 4 |
|  | Ernæringsterapi | 5 |
|  | Etablering og inddragelse af netværk | 6 |
|  | Madlavningshold/ Madværksted | 11 |
|  | Hjælpemidler | 7 |
|  | Mulighed for hotline ved klinisk diætist | 8 |
|  | Kommunal hjælp til måltider og madlavning | 12 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Måltider og sociale funktioner** |  |
|  | Madlavningshold/ Madværksted | 11 |
|  | Spisefællesskaber | 12 |
|  | Ledsagerordning 67+ | 6 |
|  | Måltidsguide | 13 |
|  | Spiseven | 14 |
|  | Etablering og inddragelse af netværk | 6 |
|  | Bestilling af gæstemad | 13 |
|  | Mulighed for hotline ved klinisk diætist | 8 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Spise og drikke** |  |
|  | Inddragelse af Fott- eller dysfagi-terapeut | 14 |
|  | Ernæringsterapi | 5 |
|  | Kommunal hjælp til at spise og drikke | 15 |
|  | Hjælpemidler | 7 |
|  | Fysisk træning | 4 |
|  | Modificeret konsistens på maden | 15 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Sæt kryds ved de indsatser, der findes i din kommune og tilføj evt. flere.

INDSATSER

|  |  |
| --- | --- |
| **VORES KOMMUNE**  Tilføj og beskriv de indsatser din egen kommune kan tilbyde borgere. | INSPIRATION |
|  | **Billeder af fødevarer som inspiration til en indkøbsliste**  Hvorfor  Et enkelt studie peger på betydningen af, at tilbud om støtte til opgaver, som fx hjælp til indkøb, er vigtige i forbedring af den ældre persons evne til at forblive uafhængig af hjælp (Mindel et al., 1986).  Hvordan  Socialstyrelsen har udarbejdet to foldere, der kan bruges til at tage en snak med den ældre om, hvilke madvarer den enkelte ældre kunne tænke sig at have i sine skabe, henholdsvis køleskab og køkkenskab. Disse foldere er henvendt til småtspisende ældre. Materialet er udviklet i forbindelse med projektet God mad - Godt liv [www.sst.dk/da/aeldre/maaltider-og-ernaering/god-mad-godt-liv](https://www.sst.dk/da/aeldre/maaltider-og-ernaering/god-mad-godt-liv)  Luk mig op! - Køleskab Luk mig op! - Køkkenskab  "Luk mig op! - Køleskab"  [www.sst.dk/da/udgivelser/2011/~/media/7909F8389E3F4EFFB87821629DCB5716.ashx](http://www.sst.dk/da/udgivelser/2011/~/media/7909F8389E3F4EFFB87821629DCB5716.ashx)  "Luk mig op! - Køkkenskab"  [www.sst.dk/da/udgivelser/2011/~/media/E4C6551179024B75BA5A69FF93CF01C9.ashx](http://www.sst.dk/da/udgivelser/2011/~/media/E4C6551179024B75BA5A69FF93CF01C9.ashx)  ”Plejepersonalet hjælper borgeren med indkøbslisten. Brug gerne tilbudsaviser og lignende, der minder om, at mad skal der til. Den hjemmeboende kan tit selv have svært ved at overskue tilbudsavisen, og hvad der er brug for, men det er endnu en måde at gøre maden og det, som hører til den, til et samtal­eemne og noget, den hjemmeboende tænker over.” (Socialstyrelsen, Idekatalog – Ideer til det gode måltid, 2012).  [www.sst.dk/da/udgivelser/2012/idekatalog-ideer-til-gode-maaltider](http://www.sst.dk/da/udgivelser/2012/idekatalog-ideer-til-gode-maaltider) |
|  | **Kommunal hjælp til at foretage indkøb af fødevarer**  Hvorfor  En større, svensk, kvalitativ undersøgelse har interviewet 72 kvinder med forskellige sygdomme om deres strategier i forhold til deres kulturelle forståelse af arbejdet med maden/måltider i hjemmet. En af de tre strategier, som kvinderne brugte i forhold til at holde sig uafhængige var kommunal støtte (Gustafsson et al., 2003).  Der findes forskellige former for hjemmehjælp, herunder personlig pleje, praktisk hjælp og støtte samt madservice. Praktisk hjælp dækker blandt andet over hjælp til rengøring, tøjvask og indkøb. Ældre borgere, som oplever udfordringer i forbindelse med blandt andet praktiske opgaver, kan ansøge kommunen om hjælp til disse funktioner. Dette indgår i mange kommuners kvalitetsstandarder. Se mere  [www.sum.dk/Aeldre/Hjaelp-og-stoette-til-aeldre/hjemmehjaelp.aspx](http://www.sum.dk/Aeldre/Hjaelp-og-stoette-til-aeldre/hjemmehjaelp.aspx)  Hvordan  Hjælpen kan bestå i at hjælpe den ældre med planlægning af indkøbsturen, ledsage den ældre til dagligvarebutikker og/eller få transporteret fødevarer hjem. Den kommunale hjælp kan være midlertidig og hjælpe i forhold til på sigt selv at kunne foretage indkøb af fødevarer.  Som professionel kan du få hjælp i Kosthåndbogen til de fleste kostformer. Under hver kostform er angivet, hvilke fødevarer, der er bedst egnede til at indgå i de forskellige kostformer, og hvor hyppigt de kan indgå (Kosthåndbogen, 2016). [www.kosthåndbogen.dk/content/valg-af-f%C3%B8devarer](http://www.kosthåndbogen.dk/content/valg-af-f%C3%B8devarer) |
|  | **Hjælp til bestilling af mad/fødevarer på nettet**  Hvorfor  Flere og flere af de allerældste (75-89 år) bruger internettet, og de bruger det ligesom andre voksne, nemlig blandt andet til indkøb og informationssøgning – herunder om ernæring (Dansk Statistik, It-anvendelse i befolkningen, 2016).  [www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=20738&sid=itbef2016](http://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=20738&sid=itbef2016)  Hvordan  Lav en madplan og indkøbsliste på nettet: Man laver en madplan, og ud fra det laver systemet en indkøbsliste. Indkøbslisten viser alle varerne inddelt i kategorier som fx kolonial, frugt og grønt, frost osv. [www.madplanuge.dk/](http://www.madplanuge.dk/)  Oversigt over dagligvarebutikker på nettet [www.onlinesupermarked.net/](http://www.onlinesupermarked.net/). Denne liste er opdateret i 2017.  Nogle kommuner uddanner frivillige i at guide ældre i mad og måltider. De kan fx guide i forhold indkøb, madlavning og deltagelse i sociale sammenkomster. Se mere i kataloget under indsatsen Måltidsguide. |
|  | **Fysisk træning**  Hvorfor  Styrketræning bør tilbydes til ældre med geriatriske problemstillinger under supervision af en person med træningsfaglig baggrund (Sundhedsstyrelsen, National klinisk retningslinje for Ernærings- og træningsindsatser til Ældre med geriatriske problemstillinger, 2016).  [www.sst.dk/da/udgivelser/2016/nkr-aeldre-med-geriatriske-problemstillinger](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/nkr-aeldre-med-geriatriske-problemstillinger)  Hvordan  ”Det anbefales at træne minimum 2 gange ugentligt og gradvist trappe intensiteten op over ca. 4 uger, såfremt den enkelte ikke har gener, der kan relateres til træningen.” (Sundhedsstyrelsen, National klinisk retningslinje for Ernærings- og træningsindsatser til Ældre med geriatriske problemstillinger, 2016).  [www.sst.dk/da/udgivelser/2016/nkr-aeldre-med-geriatriske-problemstillinger](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/nkr-aeldre-med-geriatriske-problemstillinger) |
|  | **Ernæringsterapi**  Hvorfor  ”Sundhedsstyrelsen anbefaler at ældre med kronisk sygdom, som har haft et uplanlagt vægttab, bør tilbydes diætbehandling. Formålet er bl.a. at styrke den ældres vidensniveau, afdække og styrke den ældres motivation og handlekompetencer samt støtte den ældre i at sætte mål for indsatsen og i at vedligeholde de opnåede ændringer.” (Sundhedsstyrelsen, Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom, 2016). [www.sst.dk/da/sygdom-og-behandling/kronisk-sygdom/kommunale-forebyggelsestilbud](https://www.sst.dk/da/sygdom-og-behandling/kronisk-sygdom/kommunale-forebyggelsestilbud)  Ældre med geriatriske problemstillinger og underernæring eller risiko herfor bør tilbydes en individuelt tilrettelagt ernæringsindsats af en klinisk diætist fremfor en standardiseret ernæringsindsats, og varigheden af ernæringsterapien må gerne være over 12 uger (Sundhedsstyrelsen, National klinisk retningslinje for Ernærings- og træningsindsatser til Ældre med geriatriske problemstillinger, 2016).  [www.sst.dk/da/udgivelser/2016/nkr-aeldre-med-geriatriske-problemstillinger](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/nkr-aeldre-med-geriatriske-problemstillinger)  Hvordan  ”En individuel diætbehandling har til formål, at patienten kan opretholde/genoprette en tilfredsstillende ernæringstilstand med udgangspunkt i den aktuelle diæt. Individuel diætbehandling er en individuel, orienteret samtale med klinisk diætist om baggrunden for diætprincipperne samt deres anvendelse i praksis. Enhver individuel diætvejledning skal følges op med henblik på justering af diætbehandlingen og patientens compliance.” (Kosthåndbogen, 2016) [www.kosthåndbogen.dk/content/individuel-di%C3%A6tbehandling](http://www.kosthåndbogen.dk/content/individuel-di%C3%A6tbehandling)  ”Individuel diætbehandling, uanset om den gennemføres individuelt eller gruppebaseret, bør gennemføres af fagpersoner med kompetencer svarende til en autoriseret klinisk diætist. Den sundhedsprofessionelle skal være specialiseret indenfor diætbehandling til borgere med kronisk sygdom, hvilket bygger ovenpå basal viden om ernæring og sundhed.” (Sundhedsstyrelsen, Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom, 2016). [www.sst.dk/da/sygdom-og-behandling/kronisk-sygdom/kommunale-forebyggelsestilbud](https://www.sst.dk/da/sygdom-og-behandling/kronisk-sygdom/kommunale-forebyggelsestilbud)  Foreningen af Kliniske Diætisters rammeplan ”Diætbehandling for voksne i ernæringsrisiko” indeholder information til kliniske diætister om individuel ernæringsterapi til voksne, som er i ernæringsrisiko eller i risiko herfor i den primære og sekundære sundhedssektor. [www.diaetist.dk/media/1901/02FaKD\_Rammeplan\_ernaeringsterapi%202008.pdf](http://www.diaetist.dk/media/1901/02FaKD_Rammeplan_ernaeringsterapi%202008.pdf) |
|  | **Ledsagerordning 67+**  Hvorfor  Formålet med en ledsageordning er at øge borgerens muligheder for selvstændighed, valgfrihed og ansvar for egen tilværelse og skal modvirke ensomhed og isolation. Ledsageordningen skal derfor bruges til aktiviteter uden for hjemmet (Ældre Sagen, Værd at vide, 2018).  [www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/l/ledsageordning/omfang-og-indhold](http://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/l/ledsageordning/omfang-og-indhold)  Hvordan  Har den ældre et handicap, så er en ledsageordning en mulighed – se mere [www.borger.dk/handicap/Hjaelp-i-hverdagen/Ledsageordning?NavigationTaxonomyId=01f8fd79-8bd9-42b1-89e2-8eef3084179b](http://www.borger.dk/handicap/Hjaelp-i-hverdagen/Ledsageordning?NavigationTaxonomyId=01f8fd79-8bd9-42b1-89e2-8eef3084179b)  Ældre Sagens lokalafdelinger har mulighed for at tilbyde ældre assistance og tryghed med ledsagelse til: ambulant behandling, indlæggelse på hospital, konsultationer hos egen læge, tandlæge, fysio- og ergoterapeut, til indkøb, frisør osv. samt til offentlige myndigheder.  [www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger](https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger%20)  Klippekortordningen: Nogle af landets kommuner har mulighed for at tilbyde en klippekortsordning, som giver en ekstra halv times hjemmehjælp om ugen til de svageste ældre. De ældre kan selv vælge, hvordan de vil bruge den ekstra halve time, og de kan også vælge at samle tiden til et længere arrangement. Se mere: [www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/](http://www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/) |
|  | **Etablering og inddragelse af netværk**  Hvorfor  Et dansk studie har vist, at netværk og brodannelse mellem ældre mennesker styrker de ældres sundhed og overlevelse (Poulsen et al., 2012).  Hvordan  Hjælpen kan bestå i at skabe kontakten med netværk som fx familie, venner, bofæller i etagebyggeri. Netværk kan afprøves i at være behjælpelig med indkøb, mad og måltider og viden om mad og ernæring.  Mulighed for fællesspisning i etagebyggeri. Plejepersonale kan hjælpe hjemmeboende, der bor i samme etagebyggeri, til at finde sammen. Plejeperson­alet bør være til stede første gang, de mødes. Fællesspisning skaber sociale netværk. Hvis det foregår med hjemmeboende fra samme etagebyggeri, er det lettere for dem at strække relationerne ud over måltidet, da det ikke kræver, at de skal bevæge sig så langt. Frivillige kan være vigtige i forhold til at få vedligeholdt aktiviteten.  ”Madværksteder på daghjem (daghjem er oftest tilknyttet plejehjem og tilbyder fortrinsvist aktiviteter til borgere, der bor i eget hjem) tager afsæt i en idé om, at tilberedning af mad i fællesskab med andre kan fremme mad­ og livsglæde blandt ældre. Formålet var at undersøge, om Madværksteder kan bidrage til daghjemmenes formål om at give ældre borgere mulighed for at skabe et sundt og aktivt liv, hvor de bruger deres ressourcer og færdigheder.”  [www.bedremaaltider.dk/rehabilitering/cases-om-rehabilitering/madvaerksteder-paa-daghjem/](http://www.bedremaaltider.dk/rehabilitering/cases-om-rehabilitering/madvaerksteder-paa-daghjem/) |
|  | **Hjælpemidler**  Hvorfor  Afhængighed af hjælp til at spise er en risikofaktor for dårlig ernæringstilstand, og problemer med fødeindtagelse, synkefunktion, tandstatus eller andre vanskeligheder med at spise og drikke (dysfagi) overses ofte. Et spisehjælpemiddel kunne måske være en af løsningerne på problemer med fødeindtagelse (Madkulturen, Skønne Måltider til Alle Gamle, 2015). [www.nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb\_download/150120\_Hvidbog-om-aeldremad.pdf](http://www.nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf)  Et hjælpemiddel er et produkt, der er fremstillet for at afhjælpe en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse.  Kommunen skal ifølge servicelovens §§ 112 og 113 yde støtte til hjælpemidler og forbrugsgoder til borgere med en varig nedsat funktionsevne. Varig betyder i denne sammenhæng, at der ikke inden for en overskuelig tid vil være udsigt til bedring - sædvanligvis vil funktionsnedsættelsen være til stede resten af livet.  Det er ifølge lovgivningen en betingelse for at få bevilget et hjælpemiddel, at hjælpemidlet i væsentlig grad kan afhjælpe borgerens nedsatte funktionsevne eller kan lette den daglige tilværelse i hjemmet. Der kan også ydes støtte, hvis hjælpemidlet er nødvendigt for, at borgeren kan udøve et erhverv. [www.socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/hjaelpemidler-og-velfaerdsteknologi/om-hjaelpemidler/lovgrundlag](http://www.socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/hjaelpemidler-og-velfaerdsteknologi/om-hjaelpemidler/lovgrundlag)  Hvordan  Der findes mange hjælpemidler, som kan gøre hverdagen nemmere. Husholdning fx madlavningsredskaber, bestik, service, sakse og gribetænger. Få hjælp i Hjælpemiddeldatabasen: [www.hmi-basen.dk/r2x.asp?linkinfo=15&kat=1&sid=35](http://www.hmi-basen.dk/r2x.asp?linkinfo=15&kat=1&sid=35)  Fortykkelsesmidler i forbindelse med dysfagi betegnes nu som et hjælpemiddel ifølge Lov om social service og Lovbekendtgørelse nr. 810 af 19. juli 2012 - § 112, stk. 1.  [www.co-sea.dk/files/CO-S%C3%B8fart/Diverse/Ankestyrelsen/2013/32-13.pdf](http://www.co-sea.dk/files/CO-S%C3%B8fart/Diverse/Ankestyrelsen/2013/32-13.pdf) |
|  | **Mulighed for hotline ved klinisk diætist**  Hvorfor  Ældre personer, som er i stand til at tale om deres sundhedssituation over telefonen uden at blive forvirrede, når de snakker, har godt gavn af diætistkonsultationer over telefonen, på trods af at den kliniske diætist ikke kan observere ”det hele billede” som fx deltagerens omgivelser, hvordan den ældre bevæger sig, deres kropssprog og ansigtsudtryk (Lindegård, 2017).  Hvordan  ”Som klinisk diætist rådgiver og vejleder du mennesker om sammenhængen mellem kost og helbred, og du skal hjælpe dem med at sammensætte en rigtig kost og give dem information om ernæring og sundhed.”  [www.ug.dk/job/erhverv-og-job/sundhedomsorgogpleje/sundhedsfremmeogforebyggelse/klinisk-diaetist](http://www.ug.dk/job/erhverv-og-job/sundhedomsorgogpleje/sundhedsfremmeogforebyggelse/klinisk-diaetist) |
|  | **Organiserede indkøbsture**  Hvorfor  Et større canadisk studie har fundet og beskrevet forskellige strategier, som ældre hjemmeboende bruger i forhold til at overkomme indkøb af fødevarer. Det kan være at planlægge indkøb over flere gange for at minimere vægten på poserne, bruge vogne med hjul til at køre fødevarerne hjem, få bragt fødevarer hjem fra butikkerne, finde nemmere adgang til transport og få transport med ikke offentligt netværk som familie, frivillige og venner til mere eller mindre organiserede indkøbsture (Vesnaver, 2012).  Hvordan  Forskellige tilbud i kommunerne. Her er nogle eksempler:   * Gratis indkøb med bus. Ældre Sagen i Brøndby tilbyder som noget nyt indkøbsture til ældre borgere, som ikke selv har mulighed for at tage til et indkøbscenter. * Et tilbud til borgere i Rødekro, der har svært ved selv at klare indkøb. Du bliver hentet på din bopæl og kørt til Super Brugsen og hjem igen, vognmanden hjælper varerne ind. Der er hjælpere fra Ældre Sagen med hver gang. * Der tilbydes hjælp med indkøb en gang om ugen. I ulige uger køres til Super Brugsen i Padborg, og i lige uger køres til Rema 1000, Kruså. Begge steder står der frivillige fra Ældre Sagen, Bov klar til at hjælpe med indkøbene   (Ældre Sagen). |
|  | **Kørende butik**  Hvorfor  Et større canadisk studie har fundet og beskrevet forskellige strategier, som ældre hjemmeboende bruger i forhold til at overkomme indkøb af fødevarer. Det kan være at planlægge indkøb over flere gange for at minimere vægten på poserne, bruge vogne med hjul til at køre fødevarerne hjem, få bragt fødevarer hjem fra butikkerne, finde nemmere adgang til transport og få transport med ikke offentligt netværk som familie, frivillige og venner til mere eller mindre organiseret indkøbsture (Vesnaver, 2012).  Hvordan  Nogle butikker bringer fødevarer ud i boligkvarterer, så blandt andet ældre har nemmere adgang til at handle. |
|  | **Transport fx etablering af taxaordning**  Hvorfor  Den ovennævnte, svenske, kvalitative undersøgelse om strategier i forhold til kulturelle forståelser af arbejdet med maden/måltider i hjemmet viste også, at en af strategierne, som kvinderne brugte, var transportservice i forhold til at fastholde uafhængighed (Gustafsson et al., 2003).  Hvordan  Se Ældre Sagens håndbog vedr. kørselsordninger.  [www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/k/koerselsordninger](http://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/k/koerselsordninger) |
|  | **Levering af komponenter af mad til delvis madlavning**  Hvorfor  ”Fleksibilitet efterspørges af de ældre og plejepersonalet både i forhold til spisetidspunkt for det enkelte måltid samt i bredere forstand for måltidsløsninger. Der er et ønske, primært hos plejepersonalet, om at kunne tilbyde den ældre hjælp med måltidet, når de har lyst til at spise frem for på et fastlagt tidspunkt på dagen. Derudover er der bred opbakning til at kigge på mere fleksibilitet i måltidsløsningen, således denne ikke kun består af en enkelt standardløsning, men kan tilpasses efter behov og funktionsevne. Dette kunne være i form af komponentløsninger til de ældre med en relativ god funktionsevne, mens særligt sårbare ældre i højere grad kunne få hjælp gennem tilkøbs- og døgnkostsløsninger”. (Bjerge, 2017).  [www.web.agrsci.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport%20075.pdf](http://web.agrsci.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport%20075.pdf)  Hvordan  Måltidskasser leveret til døren kan være en nem måde at få nye smagsoplevelser på. Her på siden finder du et udvalg af nogle af de bedste måltidskasser. Bestil måltidskasser online og få en sund og nem aftensmad 1-4 gange om ugen, afhængig af, hvilken måltidskasse der vælges. [www.måltidskasser.com/](http://www.måltidskasser.com/)  Nogle kommunale centralkøkkener er også begyndt at tilbyde komponentløsninger, så ældre delvist kan lave deres egen mad. |
|  | **Billede og vejledning til den leverede mad**  Hvorfor  Drøftelse af madbestillinger med den ældre og snak om næste måneds madbestillinger. Billeder af maden fra centralkøkkenet af det, de tilbyder, kan være med til at åbne for diskussioner om maden med borgeren (Socialstyrelsen, Idekatalog – Ideer til det gode måltid, 2012).  [www.sst.dk/da/udgivelser/2012/idekatalog-ideer-til-gode-maaltider](http://www.sst.dk/da/udgivelser/2012/idekatalog-ideer-til-gode-maaltider)  Hvordan  Illustreret portionsstørrelser af de tre kostformer ved hjælp af modeller (Anbefalingerne for den danske institutionskost, Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen og DTU Fødevareinstituttet, 2015, s. 104-105).  [www.altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/vis/publication/anbefalinger-for-den-danske-institutionskost/](https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/vis/publication/anbefalinger-for-den-danske-institutionskost/)  Inspiration til billeder og materiale ved decentral udportionering (Anbefalingerne for den danske institutionskost, Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen og DTU Fødevareinstituttet, 2015).  [www.altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/vis/publication/anbefalinger-for-den-danske-institutionskost/](http://www.altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/vis/publication/anbefalinger-for-den-danske-institutionskost/) |
|  | **Skriftligt materiale til måltider og madlavning**  Hvorfor  Et større review har vist, at ernæringsundervisning (blandt andet med gruppe- og individuelle vejledninger og med skriftligt materiale) til ældre hjemmeboende, har positiv indflydelse på kosten, den fysiske funktionsevne og reduktioner af depression (Young et al., 2011).  Det fremhæves, at den individuelle samtale mellem den kliniske diætist og borgeren suppleres efter behov med skriftligt informationsmateriale, der gennemgås med patienten. Det skal dog nævnes, at skriftligt materiale ikke kan stå alene (Beck et al., 2015).  [www.sst.dk/da/sygdom-og-behandling/kronisk-sygdom/~/media/34BDFC15093F4F95A4EA2ADB2EEC68A0.ashx](http://www.sst.dk/da/sygdom-og-behandling/kronisk-sygdom/~/media/34BDFC15093F4F95A4EA2ADB2EEC68A0.ashx)  Skriftligt materiale kan bruges, men overvej at supplere med en individuel ernæringsindsats fremfor en standardiseret ernæringsindsats til ældre med geriatriske problemstillinger og underernæring eller risiko herfor (Sundhedsstyrelsen, National klinisk retningslinje for Ernærings- og træningsindsatser til Ældre med geriatriske problemstillinger, 2016).  [www.sst.dk/da/udgivelser/2016/nkr-aeldre-med-geriatriske-problemstillinger](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/nkr-aeldre-med-geriatriske-problemstillinger)  Fødevarestyrelsen materiale om mad til ældre:  [www.altomkost.dk/65](https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/saerlige-grupper/raad-om-mad-naar-du-er-over-65/)  Sundhedsstyrelsens materiale om mad til ældre. Læs pjecen og få ideer til, hvordan du kan tage på eller stabilisere din vægt.  ”Mad og måltider spiller en stor rolle i vores liv! Jo ældre vi bliver, jo vigtigere bliver maden. På den måde kan vi opretholde livskvaliteten og evnen til at klare os selv. Vi bliver langt hurtigere syge og svage, hvis ikke vi får dækket vores nødvendige energibehov.”  [www.sundhedsstyrelsen.dk/~/media/78809D18874E442E962C4CC63E091BBE.ashx](http://www.sundhedsstyrelsen.dk/~/media/78809D18874E442E962C4CC63E091BBE.ashx)  Madopskrifter og forslag til retter målrettet ældre fra Roskilde kommune:  [www.madkulturen.dk/fileadmin/user\_upload/madkulturen.dk/Dokumenter/Projekter/Madvaerksteder/MK\_DREJEBOG\_AELDRE\_OPSKRIFTER.pdf](http://www.madkulturen.dk/fileadmin/user_upload/madkulturen.dk/Dokumenter/Projekter/Madvaerksteder/MK_DREJEBOG_AELDRE_OPSKRIFTER.pdf) |
|  | **Hjælp til at søge information på nettet**  Hvorfor  Flere og flere af de allerældste (75-89 år) bruger internettet, og de bruger det ligesom andre voksne, blandt andet til indkøb og informationssøgning – herunder om ernæring (Dansk Statistik, It-anvendelse i befolkningen, 2016).  [www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=20738&sid=itbef2016](http://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=20738&sid=itbef2016)  Hvordan  Ældre Sagens lokale afdelinger tilbyder support og kurser for dem, der gerne vil blive bedre til at benytte mulighederne i internet og teknologi, fx IT-kurser, IT-hjælp eller IT-cafe.  [www.aeldresagen.dk/aktiviteter-og-kurser/find-aktiviteter-og-kurser/soeg?kategori=It&side=1](http://www.aeldresagen.dk/aktiviteter-og-kurser/find-aktiviteter-og-kurser/soeg?kategori=It&side=1) |
|  | **Madlavningshold/Madværksted**  Hvorfor  ”Madværksteder er en rehabiliterende aktivitet, hvor ældre på daghjem laver mad og spiser sammen. Aktiviteten giver ikke alene gode smagsoplevelser, men styrker også de ældres færdigheder i køkkenet og skaber nye fællesskaber”.  [www.madkulturen.dk/servicemenu/projekter/madvaerksteder-for-aeldre/](http://www.madkulturen.dk/servicemenu/projekter/madvaerksteder-for-aeldre/)  Hvordan  ”Aktivitetsforløb, med det formål at styrke og vedligeholde og udvikle borgerens færdigheder, så lyst til madlavning i eget hjem fastholdes og øges.” (Madkulturen, Skønne Måltider til Alle Gamle, 2015)  [www.nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb\_download/150120\_Hvidbog-om-aeldremad.pdf](http://www.nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf)    Rapporten “Anbefalinger for udvikling af den attraktive måltidsservice til ældre” udgivet af Danmarks Fødevareforskning anbefaler, at deltagelse i madlavningen bør benyttes til at vedligeholde færdigheder (Beck et al., 2006).  [www.bedremaaltider.dk/fileadmin/user\_upload/Bedre-maaltider/Mere\_viden/Den\_attraktive\_maaltidsservice.pdf](http://www.bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/Bedre-maaltider/Mere_viden/Den_attraktive_maaltidsservice.pdf)  Børnebørnenes madværksted: “Børnebørnenes madværksted er en god og hyggelig måde at være sammen med sine bedsteforældre, fordi det er hyggeligt og sjovt at lave mad sammen med dem” Nicoline (barnebarn). “Børnebørnenes madværksted er et godt initiativ og det er lækker mad. Det er fedt, at det ikke er ganske almindelige retter, vi skal lave” Kirsten (bedstemor).  [www.frivillignet.hjerteforeningen.dk/aktiviteter/kost/boerneboernenes-madvaerksted/](https://frivillignet.hjerteforeningen.dk/aktiviteter/kost/boerneboernenes-madvaerksted/) |
|  | **Kommunal hjælp til måltider og madlavning**  Hvorfor  En større svensk kvalitativ undersøgelse har interviewet 72 kvinder med forskellige sygdomme om deres strategier i forhold til deres kulturelle forståelse af arbejdet med maden/måltider i hjemmet. En af de tre strategier, som kvinderne brugte i forhold til at holde sig uafhængige var kommunal støtte (Gustafsson et al., 2003).  Hvordan  Hjælpen kan bestå i at hjælpe den ældre med planlægning af madlavningen, selve madlavning og oprydning. Den kommunale hjælp kan være midlertidig og hjælpe i forhold til på sigt selv at kunne foretage indkøb af fødevarer.  Hjælpen kunne også bestå i at omorganisere tidspunktet for opvarmning af mad, således at plejepersonalet kunne varme maden om aftenen i stedet for midt på dagen.  Klippekortordningen: Nogle af landets kommuner har mulighed for at tilbyde en klippekortsordning, som giver en ekstra halv times hjemmehjælp om ugen til de svageste ældre. De ældre kan selv vælge, hvordan de vil bruge den ekstra halve time, og de kan også vælge at samle tiden til et længere arrangement. Se mere: [www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/](http://www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/)  Som professionel kan du få hjælp i Kosthåndbogen til de fleste kostformer. Under hver kostform er angivet, hvilke fødevarer, der er bedst egnede til at indgå i de forskellige kostformer og hvor hyppigt, de kan indgå (Kosthåndbogen, 2016). [www.kosthåndbogen.dk/content/valg-af-f%C3%B8devarer](http://www.kosthåndbogen.dk/content/valg-af-f%C3%B8devarer) |
|  | **Spisefællesskaber**  Hvorfor  ”For at dække sociale behov og opnå større mestring generelt, kan nogle måltider indtages i spiseklubber. Fællesspisning eller en spiseklub kan give større mulighed for at spise med andre – både andre ældre, eller på tværs af generationer og kulturer. Når socialt samvær og relationsopbygning er tænkt ind i indsatsen, fastholder deltagerne ernæringsindsatsen længere. Spisefællesskaber kan skabe fornyet motivation og glæde ved måltidet.” (Madkulturen, Skønne Måltider til Alle Gamle, 2015).  [www.nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb\_download/150120\_Hvidbog-om-aeldremad.pdf](http://www.nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf)  (Sundhedsstyrelsen, Håndbog i rehabiliteringsforløb på ældreområdet, 2016) [www.sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~/media/6D27215F08464CA0A68E949BBA4BD23B.ashx](http://www.sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~/media/6D27215F08464CA0A68E949BBA4BD23B.ashx)  Hvordan  ”En spiseklub kunne foregå ved, at man henter borgere og samle dem til måltider. Det kunne bl.a. foregå på en restaurant hver torsdag, hvor de ældre bliver hentet og bragt til restauranten. Det kunne også være arrangeret som et herre-/dameværelse. De spiser sammen, skiftes til at holde et lille foredrag om en oplevelse eller arbejdsliv. Socialt netværk på tværs af interesser. Andre forslag kunne være singlegrupper, brunch, eftermiddagskaffe, månedens middag. Et sted for enlige at spise sammen og være sociale i hverdagen.” (Måltidstænketanken).  Der findes erfaringer i flere kommuner i forskellige former for spisefællesskaber med fokus på socialt samvær og relationsopbygning, som giver ældre mere lyst til at deltage og fastholde deltagelse i forebyggende ernæringsindsatser – side 129 og frem (Sundhedsstyrelsen, Forebyggelse på ældreområdet – håndbog til kommunerne, 2015).  [www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreomraadet](http://www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreomraadet)  ”Når socialt samvær og relationsopbygning er tænkt ind i indsatsen, fastholder deltagerne ernæringsindsatsen længere. Spisefællesskaber kan skabe fornyet motivation og glæde ved måltidet. Indsatsen kan foregå kommunalt eller i frivilligt regi. Det er vigtigt, at der er en koordinerende person (Sundhedsstyrelsen, Forebyggelse på ældreområdet – håndbog til kommunerne, 2015).  [www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreomraadet](http://www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreomraadet) |
|  | **Måltidsguide**  Hvorfor  Et randomiseret klinisk forsøg har vist at trænede frivillige (såkaldte buddies) var i stand til at forbedre sundhedsstatus på underernærede skrøbelige ældre (Dorner et al., 2013).  Et andet studie har vist, at hjemmebaseret fysisk træning, snak om ernæring og social støtte fra frivillige (såkaldte buddies) kan hjælpe med at takle underernæring og skrøbelighed hos ældre, som bor hjemme (Luger, 2016).  Et besøg af en trænet frivillig en gang om ugen i otte uger, hvor den frivillige lavede mad sammen med ældre, som boede alene, viste sig blandt andet at forbedre de ældres fødevareindtag samt fødevaretilfredshed (McHugh et al., 2015).  Hvordan  Nogle kommuner uddanner frivillige i at guide ældre i mad og måltider. De kan fx guide i forhold indkøb, madlavning og deltagelse i sociale sammenkomster.  Find eksempler på blandt andet måltidsguider her [www.bedremaaltider.dk/](http://www.bedremaaltider.dk/) |
|  | **Spiseven**  Hvorfor  ”For mange ældre, der oplever ensomhed, er måltidet et af de sværeste tidspunkter på dagen, hvor følelsen af at være alene trænger sig særligt på.” ”Indsatsen bygger på overordnet viden om, at gruppebaserede indsatser kan have positiv virkning i forhold til forebyggelse af ensomhed og social isolation.” (Sundhedsstyrelsen, Forebyggelse på ældreområdet – håndbog til kommunerne, 2015).  [www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreomraadet](http://www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreomraadet)  Hvordan  ”Måltidet er for mange ældre, der oplever ensomhed, et af de sværeste tidspunkter på dagen. Flere kommuner har gode erfaringer med at oprette gruppebaserede tilbud om ’spisevenner’, hvor ældre mennesker mødes med ligesindede for at få et måltid mad og for det sociale samvær, der opstår omkring måltidet. Indsatsen rummer tre af de metoder og tilgange, der erfaringsmæssigt har betydning for, at indsatsen kan bidrage til at forebygge ensomhed:   * Aktiviteten afvikles i mindre grupper, der er ensartet i deres behov. * En kommunal medarbejder eller en frivillig med viden om ensomhed faciliterer gruppen og har fokus på relationsdannelse, så længe der er behov for det. * Deltagerne hentes og bringes til aktiviteten i opstartsfasen.”   (Sundhedsstyrelsen, Forebyggelse på ældreområdet – håndbog til kommunerne, 2015).  [www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreomraadet](http://www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreomraadet)  En spiseven er en fast person, som kommer og spiser med den ældre en gang om ugen. [www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/kost/aktiviteter/spiseaktiviteter](https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/kost/aktiviteter/spiseaktiviteter)  Kontakt Ældre Sagens lokalafdelinger [www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger](https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger). |
|  | **Bestilling af gæstemad**  Hvorfor  En oversigt over studier og litteratur om sundhedsmæssige effekter af udbragt mad til ældre i USA fandt, at madlevering forbedrede ernæringsindtaget hos de ældre med en række sundhedsmæssige gevinster. Madlevering mindsker også institutionalisering af ældre og giver færre sundhedsudgifter (Sahyoun og Vaudin, 2014).  I en nyere dansk spørgeskemaundersøgelse af madservice i Danmark udtrykker de ældre ønske om at spise sammen med nogen, som de kender (Bjerge, 2017).  [www.web.agrsci.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport%20075.pdf](http://web.agrsci.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport%20075.pdf)  Hvordan  Nogle kommunale centralkøkkener tilbyder mulighed for at bestille gæstemad sammen med den leverede mad fra køkkenet. |
|  | **Inddragelse af Fott- eller dysfagi-terapeut**  Hvorfor  Facial Oral Tract Therapy (FOTT) er fundet validt som basis for at udføre The Swallowing Assessment of Saliva (en syvpunkt skala med en kombination af synke og ikke-synke emner) (Mortensen et al., 2016).  Hvordan  Facial Oral Tract Therapy (FOTT) bruges til at undersøge og behandle ansigt, mund og svælg i forbindelse med dysfagi.  [www.etf.dk/ergoterapi-og-politik/fott](http://www.etf.dk/ergoterapi-og-politik/fott) |
|  | **Kommunal hjælp til at spise og drikke**  Hvorfor  Den ovennævnte, svenske, kvalitative undersøgelse om  strategier i forhold til kulturelle forståelse af arbejdet med maden/måltider i hjemmet viste også, at en af strategierne, som kvinderne brugte, var selvhjælp i forhold til at fastholde uafhængighed (Gustafsson et al., 2003).  Selvhjælp fra undersøgelsen (Gustafsson et al 2003) bestod bl.a. i omorganisering af køkkenskabe for at kunne nå, hvad hun havde behov for, køb af mikroovn og kogning af gulerødder i stedet for at rive dem, at handle flere gange om ugen i små mængder hun selv kunne bære, og spise med ske eller skære maden ud og spise med hånden (Madkulturen, Skønne Måltider til Alle Gamle, 2015).  [www.nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb\_download/150120\_Hvidbog-om-aeldremad.pdf](http://www.nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf)  Hvordan  Hjælpen kan bestå i at hjælpe den ældre med spisningen.  Klippekortordningen: ”Landets kommuner har mulighed for at tilbyde en klippekortsordning, som giver en ekstra halv times hjemmehjælp om ugen til de svageste ældre. De ældre kan selv vælge, hvordan de vil bruge den ekstra halve time, og de kan også vælge at samle tiden til et længere arrangement.”  [www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/](http://www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/) |
|  | **Modificeret konsistens**  Hvorfor  ”Anbefalinger for valg af kost og væske med henblik på at forbedre ernæringsindtaget og ernæringstilstanden hos voksne med øvre dysfagi er specialfremstillet og ernæringsberiget modificeret kost (blød og puré i form af timbaler) og væske (nektar-, honning- og buddingekonsistens) + valgmuligheder kan anbefales til ældre personer med kronisk dysfagi” (Andersen et al., 2012).  [www.cfkr.dk/images/file/kr\_offentlig\_h%C3%B8ring\_200312.pdf](http://www.cfkr.dk/images/file/kr_offentlig_h%C3%B8ring_200312.pdf)  Hvordan  ”Dysfagi diæt (kost med modificeret konsistens) gives til personer (patienter/borgere) med nedsat tygge-synkeevne (øvre dysfagi). Madens konsistens bør være tilpasset den enkeltes funktionsevne og ernæringsbehov for at sørge for en sikker, effektiv og tilstrækkelig indtagelse af energi, protein og øvrige næringsstoffer.” (Kosthåndbogen, 2016).  [www.kosthåndbogen.dk/content/dysfagidi%C3%A6t-kost-med-modificeret-konsistens](http://www.kosthåndbogen.dk/content/dysfagidi%C3%A6t-kost-med-modificeret-konsistens)  Hjælp borgeren med at købe ([www.webapoteket.dk)](http://www.webapoteket.dk/) og afprøve fortykningsmiddel til maden selv. |
| **TILFØJ EVT FLERE INDSATSER** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

