

# Veje til god mad og godt liv for ældre borgere

Implementeringsguide til indsatser i plejen  
omkring mad og måltider



## Vejle til god mad og godt liv for ældre borgere

### - Implementeringsguide til indsatser i plejen omkring mad og måltider

Denne publikation er et af de redskaber, der er udviklet i Socialstyrelsens projekt God mad – Godt liv, der har til formål at kvalitetsudvikle madområdet til ældre.



[www.socialstyrelsen.dk/godmadgodtliv](http://www.socialstyrelsen.dk/godmadgodtliv)

Socialstyrelsen  
Edisonvej 18, 1. sal  
5000 Odense C  
Telefon: +45 72 42 37 00  
[www.socialstyrelsen.dk](http://www.socialstyrelsen.dk)

Download publikationen på [socialstyrelsen.dk](http://socialstyrelsen.dk)  
Der kan frit citeres fra publikationen ved angivelse af kilde.

ISBN: 978-87-92905-55-0

Marts 2013

---

# Indhold

---

## 4 Velkommen til God mad – Godt liv

---

## 5 Kom godt i gang

- 6 De tre fokusområder
  - 7 Introduktion til oversigtsmodellen
  - 8 Liste over redskaber
  - 9 Måltidsbarometer – en kvalitetsevaluering
  - 11 Implementeringsråd
- 

## 15 Fokusområde 1: Den rette ernæring

- 15 Ernæringscreening og ernæringsvurdering
  - 18 Kost til småtspisende – rundt er sundt!
  - 21 Energitætte mellemmåltider til småtspisende – småt er godt!
- 

## 23 Fokusområde 2: Gode råvarer, produktion og tilrettelæggelse

- 23 Systematisk opfølgning og sæsonens råvarer – styrk madkvaliteten
  - 25 Styrk det tværfaglige samarbejde – en praktikordning
- 

## 26 Fokusområde 3: Gode rammer for måltidet

- 26 Gode sociale rammer
- 29 Gode fysiske rammer
- 32 Motivation af småtspisende ældre

# Velkommen til “God mad - Godt Liv”

Måltidet har stor betydning for ældre borgere. At skabe et godt måltid for ældre kræver fokus på den rette ernæring, gode råvarer, produktion og tilrettelæggelse samt gode fysiske og sociale rammer for måltiderne. Det er vigtigt, at de ældre får dækket deres individuelle behov og ønsker til måltidet. Blandt ældre, der modtager hjemmepleje eller bor i plejebolig, er der en stor forekomst af småtspisende ældre. Der skal derfor rettes et særligt fokus på de småtspisende ældre.

Mad og måltider rummer et stort potentiale i forhold til at skabe livskvalitet, holde os raske og bevare vores evne til at klare de daglige gøremål – også når vi bliver ældre. Mad og måltider skal dække de individuelle ernæringsbehov, og så skal de give appetit – også på livet. Det er derfor vigtigt at sikre en høj kvalitet og effekt af den kommunale madservice til ældre borgere. Med God mad – Godt liv tilbyder Socialstyrelsen en række redskaber, som kan inspirere og hjælpe alle, der arbejder med måltider til ældre borgere, til at sætte fokus på kvaliteten i alle måltidets aspekter.

Arbejdet med det gode måltid for ældre borgere kan opdeles i 3 fokusområder.

## **Fokusområde 1: Den rette ernæring**

I dette fokusområde er der følgende indsatser:

- *Ernæringscreening og ernæringsvurdering*
- *Kost til småtspisende – rundt er sundt!*
- *Energitætte mellemmåltider til småtspisende – småt er godt!*

## **Fokusområde 2: Gode råvarer, produktion og tilrettelæggelse**

I dette fokusområde er der følgende indsatser:

- *Systematisk opfølgning og sæsonens råvarer - styrk madkvaliteten*
- *Valgmuligheder i menuerne – skærp appetitten*
- *Overblik over produktionsomkostninger – brug ressourcerne bedst muligt*
- *Produktionsform og emballage – styrk madkvaliteten*
- *Styrk det tværfaglige samarbejde – en praktikordning*

## **Fokusområde 3: Gode rammer for måltidet**

I dette fokusområde er der følgende indsatser:

- *Gode sociale rammer*
- *Gode fysiske rammer*
- *Motivation af småtspisende ældre*
- *Styrk det tværfaglige samarbejde – en praktikordning*

# Kom godt i gang

*Kære leder i plejen på ældreområdet*

Ernæring og måltider til ældre borgere kan være afgørende for ældre borgeres fysiske og psykiske funktions-  
evne og er dermed et vigtigt element i rehabiliterings-  
indsatsen for ældre borgere.

Plejepersonalet har en afgørende betydning for, at de  
ældre borgere får den ernæringsmæssigt rigtige mad i  
hyggelige fysiske og sociale rammer.

Personalet skal kort sagt:

- Løbende følge op på ældre borgere, der har gavn af en ernæringsindsats
- Inddrage borgerne og tilrettelægge indsatsen med udgangspunkt i deres ønsker til  
mad og måltider
- Motivere og inspirere de ældre til at spise og drikke tilstrækkeligt
- Skabe gode fysiske og sociale rammer om måltidet

---

## Start med en kvalitetsvurdering – start med Måltidsbarometeret

Alle udviklingsprocesser behøver ledelsesmæssigt fokus, ændring af eksisterende vaner og rutiner samt de rette kompetencer. Vi har samlet en række generelle implementeringsråd som inspiration til dig, der gerne vil igangsætte eller lede en forandring med fokus på at sikre kvalitet i måltiderne til ældre borgere.

Læs mere om Måltidsbarometeret på s. 9 i denne publikation.

---

## Alle forandringer involverer mennesker!

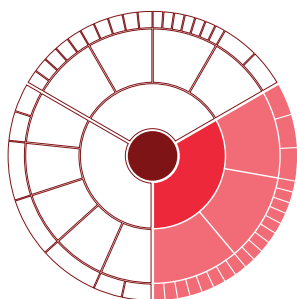
Alle udviklingsprocesser behøver ledelsesmæssigt fokus, ændring af eksisterende vaner og rutiner samt tilstrækkelige (nye) kompetencer. Vi har samlet en række generelle implementeringsråd som inspiration til dig, der gerne vil igangsætte eller lede en forandring med fokus på at øge kvaliteten i måltider til ældre.

Læs mere om implementeringsrådene s. 11 i denne publikation.

# De tre fokusområder

## Konkrete indsatser for plejen

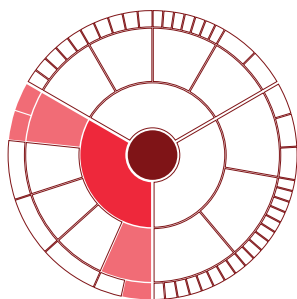
Arbejdet med det gode måltid for ældre borgere kan opdeles i tre fokusområder. Under hvert af de tre fokus områder vil du finde de indsatser, ”skridt på vejen” – guides og publikationer, som er relevante for dig.



### Fokusområde 1: Den rette ernæring

I dette fokusområde kan følgende indsatser iværksættes i plejen på ældreområdet:

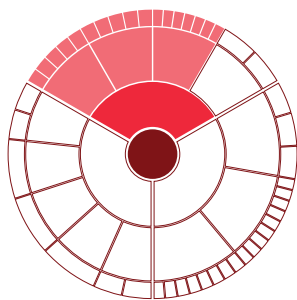
- Ernæringscreening og ernæringsvurdering
- Kost til småtspisende – rundt er sundt!
- Energitætte mellemmåltider til småtspisende – småt er godt!



### Fokusområde 2: Gode råvarer, produktion og tilrettelæggelse

I dette fokusområde kan følgende indsatser iværksættes i plejen på ældreområdet:

- Systematisk opfølgning og sæsonens råvarer
- Styrk det tværfaglige samarbejde – en praktikordning



### Fokusområde 3: Gode rammer for måltidet

I dette fokusområde kan følgende indsatser iværksættes i plejen på ældreområdet:

- Gode sociale rammer
- Gode fysiske rammer
- Motivation af småtspisende ældre

# Introduktion til oversigtsmodellen

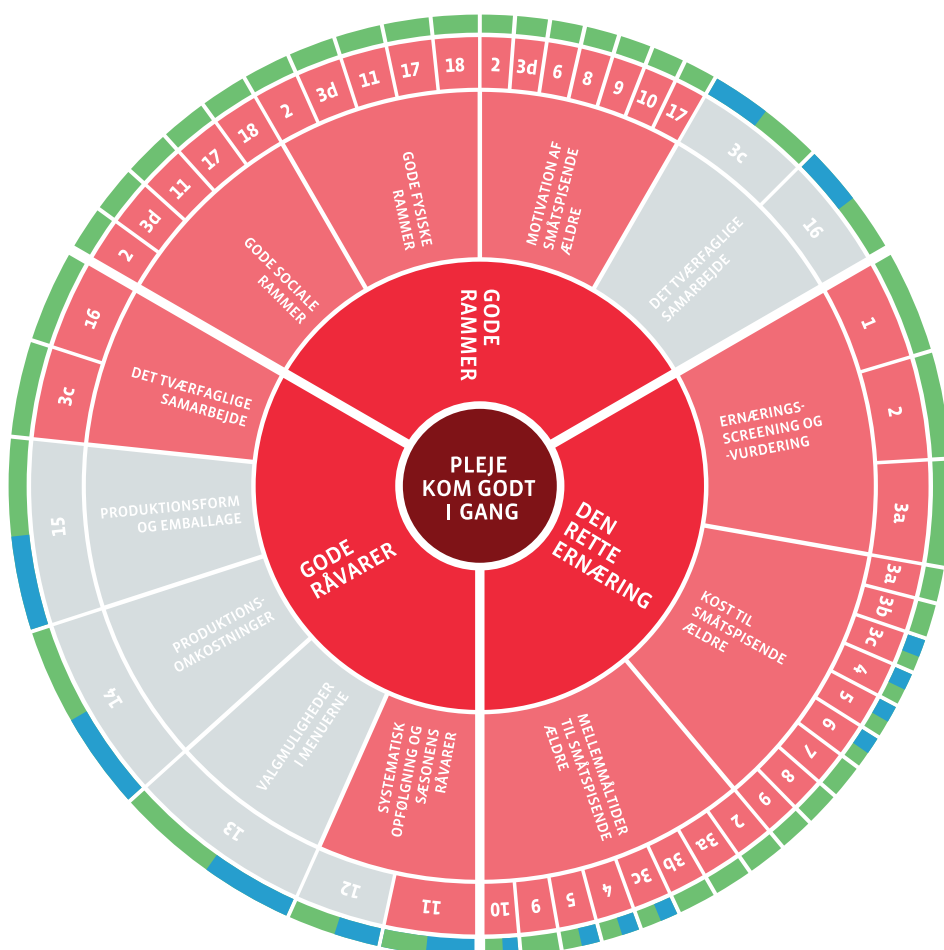
God mad – Godt liv er henvendt til tre målgrupper; køkkener, pleje og den kommunale forvaltning. Alle målgrupper har adgang til og gavn af de tre fokusområder, men de enkelte indsatsområder og redskaberne under har vi delt op, så det er nemt for dig at gå til, og nemt at overskue, hvad der er relevant for dig.

For netop at gøre det overskueligt for dig, hvilke indsatsområder og redskaber, du har adgang til under hvert fokusområde, har vi suppleret den følgende tekst med en visuel oversigtsmodel. I den nedenstående model kan du se, hvad du har adgang til. Alle redskaber kan downloades på [www.socialstyrelsen.dk](http://www.socialstyrelsen.dk).

Vi vil samtidig gerne gøre det tydeligt for dig, hvilke indsatsområder og redskaber de to andre målgrupper har adgang til, da det kan være med til at skabe sammenhæng mellem jeres indsatser. Derfor kan du med en farvemarkering i den yderste ring se, hvilke redskaber de to andre målgrupper har adgang til.

De tre målgrupper er farvemarkeret som følger:

- Køkkener: blå
- Pleje: rød
- Den kommunale forvaltning: grøn



# Liste over redskaber

Nedenfor finder du en komplet liste over de redskaber, som vi refererer til i denne guide. I oversigtsmodellen har vi kun mulighed for at referere til dem med nummer, og derfor kan du bruge denne liste til at dobbelttjekke f.eks. hvis du vil vide, hvilke redskaber de andre målgrupper kan bruge.

Alternativt har vi skrevet både redskabernes fulde titel og deres nummer under de enkelte indsatsområder. Alle redskaberne kan downloades på [www.socialstyrelsen.dk](http://www.socialstyrelsen.dk).

---

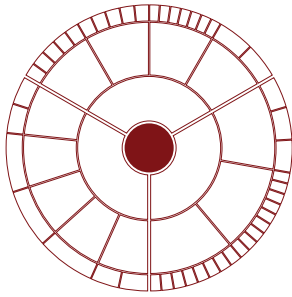
## Redskaber

- 1 *Ernæringsvurderingsskemaet*
- 2 *Den lille kloge*
- 3a *Kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus: Undervisning i ernæringsscreening, sundhed og mellemmåltider*
- 3b *Kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus: Undervisning i samarbejde med borgeren om gode kostvaner, køkkentekniske egenskaber og fremtidens måltider*
- 3c *Kompetenceudviklingsforløb - AMU-kursus: Tværfagligt samarbejde om måltider til ældre*
- 3d *Kompetenceudvikling – AMU-kursus: Undervisning i værtskab, anretning og sociale rammer*
- 4 *Fyld dagens måltider op med energi*
- 5 *Mellemmåltidsplakater*
- 6 *Småt er godt, og rundt er sundt*
- 7 *Madønsker*
- 8 *Når du skal tage på*
- 9 *Luk mig op*
- 10 *Fristetid*
- 11 *Høj madkvalitet i hverdagen*
- 12 *Menuplaner med fokus på sæsonens råvarer*
- 13 *Valgmuligheder giver tilfredse ældre borgere*
- 14 *Hold styr på skysovsen*
- 15 *Hvilken betydning har produktionsform og emballage for appetitten?*
- 16 *Tallerkenen rundt*
- 17 *Idékatalog – ideer til det gode måltid*
- 18 *Det gode måltid*

---

## Materialer

- *Kvalitetsvurderingsredskabet Måltidsbarometeret: [www.maltidsbarometeret.dk](http://www.maltidsbarometeret.dk)*
- *Måltidsbarometeret i praksis*
- *Introduktion til Måltidsbarometeret*
- *Skabelon til en mad- og måltidspolitik på ældreområdet*
- *Styr på kvaliteten - Kom godt i mål med en mad- og måltidspolitik*
- *Forslag til temaer og målsætninger i en mad- og måltidspolitik*
- *Projekt "Udvikling af et redskab til ernæringsvurdering og behandling af ældre"*
- *Badges med forskellige tekster, som skal skabe opmærksomhed i hverdagen på maden og måltiderne*



# Måltidsbarometer

## En kvalitetsevaluering

### Hvad kan man opnå med denne indsats?

Et godt sted at starte er at skabe et overblik over de lokale forudsætninger for at levere gode måltider til ældre og få indblik i, hvor der er mulighed for at styrke kvaliteten. Dette kan gøres ved hjælp af kvalitetsevalueringstværværktøjet Måltidsbarometeret.

Måltidsbarometeret kan give den kommunale forvaltning, køkkener, plejecentre og hjem-melejedistrikter en status på, med hvilken kvalitet de i fællesskab leverer måltider til de ældre borgere. Samtidigt giver Måltidsbarometeret anbefalinger til, hvilke tiltag der kan iværksættes for at styrke kvaliteten.

Måltidsbarometeret er et redskab, der sætter fokus på hele måltidet; det vil sige ikke kun på selve maden, men hele processen fra produktionen af maden til måltidet.

Hvad kan Måltids-barometeret bruges til?

- **Status:** Måltidsbarometeret kan anvendes til at gøre status over, hvordan der arbejdes med måltider til ældre borgere på tværs af køkkener, plejecentre og hjem-melejedistrikter.
- **Dokumentation:** Måltidsbarometeret kan dokumentere og derved synliggøre forudsætninger for samarbejdet om at levere gode måltider til ældre. Denne dokumentation kan sammen med dokumentationen om (udviklingen i) borgernes ernæringstilstand og funktionsevne være et godt grundlag for dokumentation af effekt på området. Derudover kan dokumentationen fra Måltidsbarometeret bidrage til medarbejderengagement gennem synlige mål og resultater på området.
- **Opfølgning:** Måltidsbarometeret kan fungere som grundlag for opfølgning på den kommunale forvaltnings politiske mål for mad og måltider til ældre borgere eller som basis for drøftelser om, hvad en måltidspolitik skal indeholde.
- **Konkrete anvisninger:** Måltidsbarometeret giver konkrete anvisninger til, hvilke indsatser der skal iværksættes for, at måltiderne kan blive endnu bedre. Måltids-barometeret kan derved bruges i et lærings- og udviklingsmæssigt perspektiv.

## Skridt på vejen

Måltidsbarometeret er et elektronisk selvevalueringsredskab, som ikke kræver mange ressourcer og tager ca. 20 minutter at besvare. Ledere i plejebolig eller et hjemmeplejedistrikt kan selv tage initiativ til at vurdere kvaliteten af deres måltider til ældre.

Måltidsbarometeret vurderer forudsætningerne i samarbejdsrelationer mellem køkken- og plejepersonale for at leve op til målene i måltidets fem principper:

- 1 *Kulinarisk kvalitet*
- 2 *Råvarekvalitet*
- 3 *De sociale og fysiske rammer*
- 4 *Arbejdet med ernæring*
- 5 *Tværfagligt samarbejde om kommunikation*

Der genereres automatisk en overskuelig rapport, som omfatter målrettede anvisninger til, på hvilke områder der med fordel kan skabes øget fokus, og hvor der kan igangsættes en indsats for at styrke kvaliteten af måltider til ældre borgere.

Trin for gennemførelse af evalueringen:

- 
- *Opret bruger på [www.maltidsbarometeret.dk](http://www.maltidsbarometeret.dk)*
  - *Opret kvalitetsevaluering*
  - *Afhent rapport*
  - *Følg op på resultaterne*

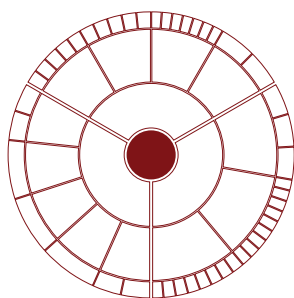
Køkkenet, plejecentret og hjemmeplejedistriktet kan anvende Måltidsbarometeret til en særskilt vurdering af, hvorledes enhederne hver især bidrager til måltidet. Det skal fremhæves, at tværfagligheden mellem de samarbejdende parter er helt afgørende for at vurdere den samlede kvalitet af måltidet. Det anbefales derfor, at Måltidsbarometeret altid anvendes af alle de samarbejdende parter og ikke kun af én enhed.

Tips til den hurtige forandring

- 
- *Kommunikér evalueringsresultaterne ud til medarbejderne*

Konkrete redskaber

- 
- **Kvalitetsevalueringsredskabet Måltidsbarometeret: [www.maltidsbarometeret.dk](http://www.maltidsbarometeret.dk)**
  - **Måltidsbarometeret i praksis**
  - **Introduktion til Måltidsbarometeret**



# Implementeringsråd

*Alle forandringer  
involverer mennesker*

Implementering er en fælles betegnelse for de mange forskelligartede handlinger, der skal til for, at faglig viden og metoder bliver omsat til praksis og kommer den enkelte borger til gavn. I det følgende har vi samlet en række implementeringsråd og temaer, som kan indgå i planlægningen af en indsats for øget fokus på den rigtige ernæring og måltider for ældre borgere.

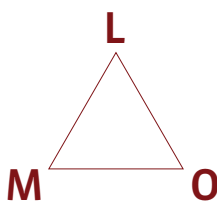
## Centrale elementer i implementering

Alle udviklingsprocesser behøver ledelsesmæssigt fokus, en ændring af eksisterende vaner og rutiner samt tilstrækkelige (nye) kompetencer. Så uanset om du vil indføre fristende mellemmåltider til småtspisende ældre eller fokusere på at udvikle den måde, I arbejder med de sociale rammer om måltider, kan det være implementeringsfremmende at overveje:

- Hvem skal drive forandringen?
- Har vi de rette kompetencer?
- Har vi de rette arbejdsgange/organisatoriske strukturer?
- Hvordan støtter jeg som leder op om indsatsen – også efter den første introduktionsperiode?

Vellykket implementering kan foregå på mange måder og med forskellige redskaber og strategier. Som figuren til venstre illustrerer, er der imidlertid tre centrale elementer, som er vigtige at have øje for, når udviklingsprocesser og forandringer skal gennemføres:

Disse overvejelser skitseres således:



- |          |                               |
|----------|-------------------------------|
| <b>L</b> | <b>Ledelse</b>                |
| —        | Organisationsændringer        |
| —        | Administrative tilpasninger   |
| —        | Data og dokumentation         |
| <b>M</b> | <b>Medarbejderkompetencer</b> |
| —        | Supervision og processtøtte   |
| —        | Undervisning                  |
| —        | Udvælgelse                    |
| <b>O</b> | <b>Organisering</b>           |
| —        | Teknisk rationel ledelse      |
| —        | Forandringsledelse            |

I det følgende kan du læse mere om disse tre elementer og finde konkrete implementeringsråd og redskaber til implementering af indsatserne i God mad – Godt liv.

## Medarbejderkompetencer

### Udvælgelse

Udvælgelsen af nøglepersoner, som skal drive arbejdet med ernæring og måltider, er ikke nogen nem øvelse, og der findes ikke entydige anbefalinger til dette aspekt. Som leder eller initiativtager kan du gøre følgende overvejelser, når du udvælger medarbejdere:

- *Uddannelsesbaggrund og specielt, hvorvidt der er tale om medarbejdere, der af kolleger og ledere(n) betragtes som 'dygtige'*
- *Hvorvidt medarbejderne nyder respekt i den øvrige del af medarbejdergruppen*
- *Hvorvidt medarbejderne er umiddelbart positive over for den indsats, der skal implementeres, herunder at medarbejderne kan se et udtalt behov for indsatsen*
- *Hvorvidt medarbejderne umiddelbart forstår indsatsen og virker modtagelige over for den kompetenceudvikling (træning), de skal modtage* (Fixsen et. al 2005, Durlak & DuPre, 2008, Gearing et. al, 2011)

### Kompetenceudvikling

I God mad – Godt liv findes blandt andet 4 AMU-kurser med relevant fagligt indhold:

- *Undervisning i værtskab, anretning og sociale rammer (Kursus 42935)*
- *Tværfagligt samarbejde om måltider til ældre (Kursus 42934)*
- *Undervisning i samarbejde med borgeren om gode kostvaner, køkkentekniske egenskaber og fremtidens måltider (Kursus 42933)*
- *Undervisning i ernæringscreening, sundhed og mellemmåltider (Kursus 42952)*

Find ovenstående kurser samt en række øvrige kurser på området på [www.epos-amu.dk](http://www.epos-amu.dk). Find desuden en række uddannelser til medarbejdere inden for institutionskøkkenområdet på [www.khru.dk](http://www.khru.dk).

God mad – Godt liv indeholder desuden en række publikationer, der stiller viden og inspirationsmateriale til rådighed. Start for eksempel med publikationen 'Idekatalog – ideer til gode måltider', som indeholder en introduktion til de dele af det gode måltid, som plejepersonalet har stor indflydelse på. Her kan du også danne dig et indtryk af, hvilke temaer I særligt vil arbejde videre med. Giv i forlængelse heraf gerne dine medarbejdere publikationen 'Den lille kloge'. Desuden er der under hvert fokusområde angivet, hvilke materialer og AMU-kurser der kan bidrage til kompetenceudvikling på netop dette område.

### Omsæt viden til praksis

I forhold til kompetenceudvikling gælder det, at tilgangen "uddan dit personale og håb på forandring" ikke virker. Ny viden giver ikke automatisk en ændret praksis. Det er således ikke nok blot at kompetenceudvikle medarbejderne. De skal ligeledes have mulighed for og støtte til at kunne omsætte denne viden til praksis. Når man som leder ønsker at kompetenceudvikle personalet på fx et plejecenter, så følger den optimale kompetenceudvikling MGØR-ligningen

(inspiration fra eks. Joyce & Showers, 2002, Metz et al. 2012):

- **Motiver**, dvs. gennemgå, hvorfor det er vigtigt og nødvendigt, at man som medarbejder kompetenceudvikles, eksempelvis ved at henvise til de problemstillinger, man oplever i kommunen. Dermed etableres der en høj bevidsthed hos deltageren omkring anvendelse af stoffet. Hvis ikke medarbejdere allerede før kurset har identificeret den mulige anvendelse og effekt af kompetenceudviklingen i eget job, er chancen for at dette senere opstår minimal (Robert Brinkenhoff & Anne M. Apking, 2001).
- **Gennemgå**, dvs. gennemgå og demonstrer, hvad den nye praksis helt konkret går ud på. Dette sker bedst gennem konkrete eksempler, oplæg, video etc.
- **Øv**, dvs. giv mulighed for at træne den nye praksis ved hjælp af forskellige didaktiske metoder, der passer til konteksten, eksempelvis rollespil, træning af nye metoder, man har lært, etc.

- 
- **Relater**, dvs. giv mulighed for at omsætte den viden, der indlæres og trænes i forbindelse med kompetenceudviklingen, til daglig praksis, eksempelvis ved at bruge tid på, hvilke forandringer den nye indsats medfører fremadrettet.

Samtidigt viser læringsteori, at en indlæring af nye færdigheder mest effektivt opnås gennem en 30-40-30 balance; dvs. at kompetenceudvikling helst skal indeholde 30 % forberedelse, 40 % reel kompetenceudvikling gennem konkret undervisning/kurser samt 30 % ”lektier”, hvor det indlærte omsættes til ny praksis (Kræmmer & Divert, 2009).

---

## Coaching

Det kan anbefales, at man som leder sikrer, at kompetenceudviklingen understøttes gennem coaching. Coaching har til formål at fastholde og indarbejde den viden, der blev lært under kompetenceudviklingen, udvikle de nye rutiner, der følger af indsatsen, samt ”af-lære” de gamle rutiner, der ikke understøtter indsatsen. Oftest vil det særligt være den sidste opgave, som er den mest udfordrende. Forudsætningerne for optimal coaching er: (inspiration fra eks. Fixsen et. al. 2005, Metz et al. 2012):

- *Tilgængelighed, så det er muligt at opnå hurtig sparring og støtte fra coachen.*
- *Klar rolle- og ansvarsfordeling, så der ikke opstår tvivl om beføjelserne, der følger med coachrollen.*
- *’Refleksionsrum’, så det er muligt at reflektere over praksis (helst ved hjælp af monitoreringsdata) og samtidigt fastholde arbejdet med at implementere indsatsen.*
- *Sidemandsoplæring, så implementeringen understøttes konkret gennem ændring af medarbejdernes daglige praksis.*
- *Fleksibilitet, så det er muligt at tilpasse coachingen til de behov, som de forskellige medarbejdere har (eksempelvis forskellen mellem nye og erfarne medarbejdere).*

---

## Organisering

### Faciliterende administration

Faciliterende administration er vigtig for udviklingsprocesser, og det betyder, at organisationen skal tilpasses, så det bliver lettere at implementere indsatsen. Det gælder grundlæggende om at få ændret ikke blot på de formelle arbejdsgange, men ligeledes på de mere uformelle og kulturelle barrierer for implementeringen. Derfor er den faciliterende administration naturligvis gensidigt afhængig af kompetencedriveren.

Det vil i praksis sige, at arbejdsgangene skal understøtte jeres arbejde med fokus på ernæring og gode måltider for ældre. I publikationerne under God mad – Godt liv er der eksempler på, hvordan ændrede arbejdsgange både kan være en del af indsatsen og understøtte indsatsen. For eksempel peges der i publikationen ’Idekatalog – ideer til gode måltider’ på, hvordan (ændrede) arbejdsgange kan være en del af indsatsen – fx tidspunktet for medicinudlevering.

Implementeringslitteratur peger på følgende centrale indsatsområder i forhold til at skabe faciliterende administration:

- *Kultur, forstået bredt som påvirkning af de holdninger, der enten understøtter eller hæmmer implementeringen af indsatsen.*
  - *Kommunikation, så udvekslingen af informationer understøtter indsatsen.*
  - *Koordination med de relevante aktører, der er involveret i indsatsen.*
  - *Etablering af procedurer mm., så der etableres en klar rolle- og opgavefordeling mellem de involverede aktører i indsatsen.*
  - *Etablering af fælles målsætninger, der sætter rammer for arbejdet med indsatsen.*
  - *Skabelse af ejerskab til indsatsen, eksempelvis gennem fælles beslutningstagen omkring den optimale implementering af indsatsen.*
  - *Teknisk og praktisk understøttelse, eksempelvis gennem øget brug af IT, mulighed for sekretærbistand etc.*
  - *Frikøb af medarbejdere til at understøtte implementeringen (jf. ligeledes arbejdet med coaches).*
  - *Aflastning, dvs. friholdelse fra forskellige opgaver i opstarten af implementeringen.*
- (eks. Durlak & Dupre, 2008; Dusenbury et al, 2003; Fixsen et. al, 2005; Gearing et. al, 2011, Ogden et. al, 2011)

## Monitorering og data

Med henblik på løbende at kunne følge fremdriften i implementeringen kan du som leder vælge at dokumentere jeres arbejde med ernæring og gode måltider til ældre. Dokumentation kan have en række formål:

- *Undersøge implementeringsgraden, og hvorvidt jeres indsats omkring kost og måltider forløber som planlagt.*
- *Refleksion og læring i forhold til mulige problemstillinger.*
- *Etablering af beslutningsgrundlag, så monitoringsdata anvendes som udgangspunkt for beslutninger vedrørende indsatsen.*

Som eksempel kan nævnes, at hvis I vælger at bruge ernæringsvurderingen i God mad – Godt liv, kan dette arbejde omsættes i dokumentation, eksempelvis: Hvor mange ældre der har fået foretaget en ernæringsvurdering? Hvor stor en andel af de ældre der har gavn af en ernæringsindsats? Hvor mange ældre der har fået forbedret deres ernæringstilstand? Dokumentationen i forbindelse med ernæringsvurderingen kan foretages i omsorgssystemet.

Som leder bør du overveje følgende:

- *Hvem har behov for at få præsenteret de pågældende data og dokumentationen?*
- *Hvilke centrale resultater er jeg som projektleder særligt interesseret i?*
- *Hvordan kan data præsenteres mest hensigtsmæssigt?*
- *Hvordan kan dataindsamlingen foregå mest systematisk og enkelt?*
- *Hvordan følges indsatsens implementering og kvalitet løbende og systematisk?*
- *Hvordan følges resultatopnåelsen på borgerniveau løbende og systematisk?*

---

## Ledelse

Der er bred enighed i litteraturen om, at ledelse er en vigtig forudsætning for succesfuld implementering af indsatser. (Eks. Fixsen, et. al 2005; Kotter, 2000; Ogden et. al, 2009; Gearing et. al, 2011; Dusenbury et. al, 2003; Winter & Lehmann, 2009). Uden en ledelse, der er med til at initiere og løbende understøtte implementeringsprocessen, vælge de rigtige medarbejdere, kommunikere målsætningerne etc., vil chancerne for en succesfuld implementering være små.

Det er ledelsen, der skal give forandringer mening og vigtighed – ingen mennesker gør noget nyt eller anderledes, hvis ikke det er nødvendigt og vigtigt. Helt overordnet kan ledelse af forandringer samles i 8 gode råd:

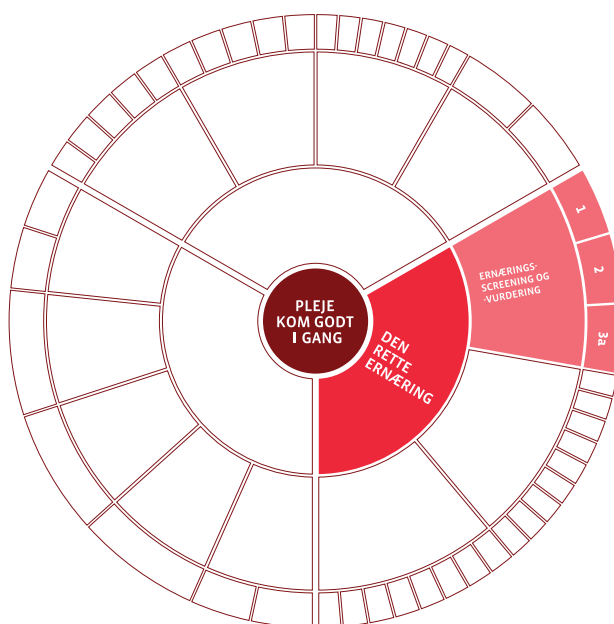
- *Synliggør forandringens tvingende nødvendighed*
- *Etabler en stærk styregruppe*
- *Skab en klart forståelig vision*
- *Kommunikér visionen*
- *Gør det muligt for andre at forfølge visionen*
- *Planlæg og skab hurtige resultater*
- *Konsolider forbedringerne og sæt flere forandringer i værk*
- *Indarbejd den nye handle måde endeligt*

God mad – Godt liv har desuden udviklet et par mindre redskaber, som understøtter arbejdet med at øge medarbejdernes fokus på ernæring og måltider:

- *Brug badges til tøjet med humoristiske tekster til at skabe opmærksomhed om jeres lokale projekt: God mad – Godt liv.*
- *Giv medarbejderne 'Den lille kloge', som er et opslagsværk i lommeformat med alt, hvad der er værd at fokusere på og vide om mad, måltider og ernæring til ældre.*
- *Organiser en praktikordning, hvor dit køkkenpersonale på en kort praktik får indsigt i de andre aspekter af ældres måltider end lige madproduktionen. Se hvordan i publikationen 'Tallerkenen rundt'.*

# Fokusområde 1: Den rette ernæring

I dette afsnit kan du læse om de indsatser, der hører under Fokusområde 1. Du kan ligeledes finde de redskaber og de materialer, der er relevante for plejen under hver indsats.



## Ernæringscreening og ernæringsvurdering

### Hvad kan man opnå med denne indsats?

Formålet er at få afdækket og iværksat en indsats over for de ældre i hjemmeplejen og plejeboligen, der har gavn af en ernæringsindsats. Da en stor del af de ældre i hjemmeplejen og plejeboligen er underernærede, har de gavn af en ernæringscreening og efterfølgende ernæringsindsats, der kan hjælpe til, at den ældre bevarer eller genvinder sin funktionsevne og livskvalitet. Det er vigtigt at indtænke ernæringsindsatsen i det forebyggende og rehabiliterende arbejde, da det kan have betydning for borgerens livskvalitet og evne til i højere grad at være mere selvhjulpne.

Ved at gennemføre systematisk screening af ældre i hjemmepleje og plejebolig skabes der tydeligere et overblik over, hvilke ældre der har behov for og gavn af en ernæringsindsats. Ved at udfylde skemaet sammen med den ældre borger, kan I gennem et simpelt pointsystem finde ud af, om han eller hun er i en kategori, der kræver en indsats.

Ernæringsvurderingen vil desuden udpege, hvilke aktiviteter der skal iværksættes for den enkelte ældre for at forbedre ernæringstilstanden.

Ernæringsvurderingsskemaet består af følgende afsnit:

- *Spisevaner, herunder udfyldelse af ernæringsskemaet*
- *Ernæringstilstand, herunder registrering af vægt og point*
- *Handling*
- *Risikofaktorer, herunder udredning af årsagerne til dårlig ernæringstilstand*
- *Mad og træning*
- *Evaluerings og afslutning*

De informationer, der indsamles i afsnittene om spisevaner og ernæringstilstand, udgør selve screeningen og har til formål at identificere de ældre, der er i ernæringsmæssig risiko. Resultaterne af screeningen har betydning for, hvilken ernæringsindsats den enkelte ældre har gavn af. Ernæringsindsatsen beslutes og tilrettelægges ud fra de informationer, der indsamles i afsnittene om risikofaktorer, mad og træning samt evaluering og afslutning.

---

## Skridt på vejen

Det er vigtigt, at der afsættes tid og ressourcer til, at ovennævnte organisering kan gennemføres i praksis. Det er den overordnede ledelses ansvar, at der formuleres en kostpolitik, og dermed deres ansvar bl.a. at sikre, at alle involverede kender deres ansvarsområde.

---

### Ansvarsfordeling og kompetenceudvikling

Ernæringsvurdering og -screening af ældre kræver de rette kompetencer. En fokuseret indsats kan igangsættes ved at udnævne nøglepersoner for indsatsen, som er synlige i dagligdagen.

- *Nøglepersonerne bør derfor efteruddannes i ernæring og trænes i at varetage rollen som igangsætter og ressourceperson for det øvrige personale. Brug evt. kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus: 'Undervisning i ernæringsscreening, sundhed og mellemmåltider'.*
- *Den ældres kontaktperson kan få ansvaret for at udføre ernæringsvurderingen, herunder monitorering, evaluering og justering af planen, evt. i samarbejde med en nøgleperson blandt køkken- og plejepersonalet. Kontaktpersonen bør ligeledes undervises i ernæringscreening.*
- *Det kan være nøglepersonens ansvar at sikre, at de relevante ældre har gennemgået ernæringsvurderingen og har fået iværksat relevant ernæringsindsats, og nøglepersonen kan stå til rådighed ved tvivlsspørgsmål i relation til ernæringsindsatsen.*

---

### Understøt kompetencerne med ernæringsgrupper og relevant ekspertise

- *Hvis du er medarbejder eller leder i en større organisation med flere nøglepersoner, foreslås det at understøtte ernæringsindsatsen yderligere ved at danne ernæringsgrupper. Ernæringsgrupper inden for og på tværs af faggrupper kan være en måde, hvorpå man kan synliggøre og drøfte ernæringsproblematikker, som kontaktpersonerne møder i dagligdagen.*
- *Ved komplekse tilfælde bør relevant ekspertise inddrages. Det er således en fordel, hvis organiseringen giver kontaktpersonen mulighed for at henvise til og samarbejde med relevante fagpersoner.*

Det anbefales, at ernæringsvurderingen gennemføres i forbindelse med:

- *Visitation*
- *Udskrivelse fra sygehus, hvis der ikke medgår vurdering foretaget på sygehuset*
- *Ved og efter sygdom*
- *Ændring i eller forværring af kronisk sygdom*
- *Utilsigtet vægttab*

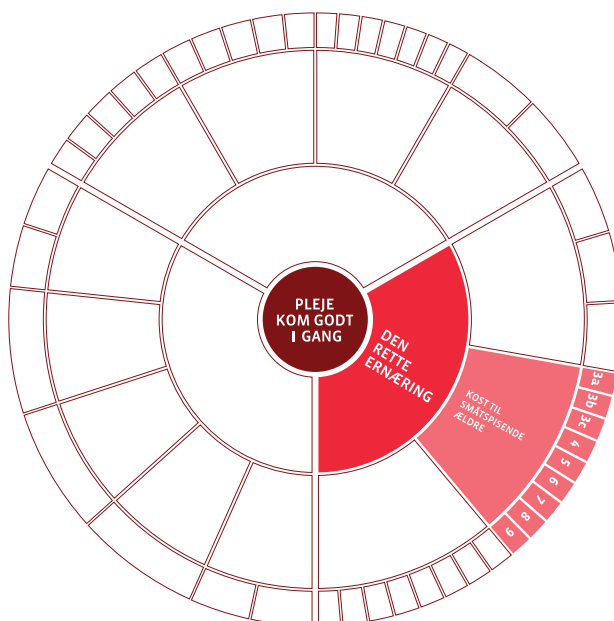
Når screeningen og ernæringsvurderingen er sat i system, og personalet har identificeret de ældre, der har gavn af en ernæringsindsats, skal disse ældre tilbydes en tæt og individuel ernæringsindsats (se under indsatsen 'Kost til småtspisende – rundt er sundt!').

Konkrete redskaber

- **Ernæringsvurderingsskemaet (Nr. 1)**
- **Den lille kloge (Nr. 2)**
- **Kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus:**
- **Undervisning i ernæringscreening, sundhed og mellemmåltider (Nr. 3a)**

Relevante materialer

- **Småt er godt, og rundt er sundt (Nr. 6)**
- **Projekt "Udvikling af et redskab til ernæringsvurdering og behandling af ældre"**



## Kost til småtspisende – rundt er sundt!

### Hvad kan man opnå med denne indsats?

Ældre borgere skal have den rette kost baseret på deres individuelle ernæringsbehov. Indsatsen omfatter først og fremmest, at plejepersonalet er opmærksom på de ældres kost som en del af helhedsplejen, herunder:

- \_\_\_\_\_ At plejepersonalet skal have faglig viden om ernæringsbehov hos ældre og have fokus på de særlige kostråd til småtspisende ældre.
- \_\_\_\_\_ At plejepersonalet skal kende de ældres individuelle ernæringsbehov.
- \_\_\_\_\_ At plejepersonalets indsats tager udgangspunkt i ovenstående to punkter, og at plejepersonalet arbejder målrettet med at motivere og inspirere de ældre til at spise.

Formålet med indsatsen er at forebygge vægttab og dårlig ernæringstilstand hos ældre, der er afhængige af kostforplejning. En rigtig ernæringsindsats kan bidrage til, at ældre borgere opretholder eller genvinder kræfter og livskvalitet i takt med, at vægten øges.

For at sikre den rette ernæring er det vigtigt at identificere ældre, der kan have gavn af en ernæringsindsats. Læs mere herom under indsatsen 'Ernæringscreening og ernæringsvurdering'.

## Skridt på vejen

Det er vigtigt, at ældres måltider har den rette ernæringssammensætning. Mens madens energitæthed sammensættes i selve tilberedningen, har plejepersonalet en stor og vigtig opgave i at have fokus på, at de ældres ernæringsbehov opfyldes, samt motivere og inspirere de småtspisende ældre til at spise tilstrækkeligt. Det er derfor i denne indsats vigtigt, at plejepersonalet har viden om de ældres ernæringsbehov og motiveres til at have fokus på kostens betydning for de ældre i plejeindsatsen.

### 1 Plejepersonalet skal have faglig viden om ernæringsbehov hos ældre og have fokus på de særlige kostråd til småtspisende ældre

— *Småtspisende og underernærede ældre har brug for energitæt mad og drikke, og personalet i såvel hjemmeplejen som plejeboliger bør generelt være opmærksomme på de særlige kostråd til ældre.*

— *Motiver personalets fokus på kostens betydning i helhedsplejen gennem personalemøder, faglige oplæg eller kompetenceudvikling. Understøt dette fokus ved at give personalet publikationen 'Den lille kloge'.*

— *Læs mere om kostrådene i Socialstyrelsens publikation 'Fyld dagens måltider op med energi' samt i Fødevarestyrelsens publikationer 'Anbefalingerne for den danske institutionskost' og 'Uden mad og drikke.....'*

Har medarbejderne brug for kompetenceudvikling, kan følgende AMU-kursus iværksættes: 'Undervisning i ernæringscreening, sundhed og mellemmåltider'.

### 2 Plejepersonalet skal kende de ældres individuelle ernæringsbehov

For at sikre den rette ernæring er det vigtigt at identificere ældre, der kan have gavn af en ernæringsindsats. Læs mere herom under indsatsen 'Ernæringscreening og ernæringsvurdering'.

### 3 Plejepersonalets skal med afsæt i de ældres ernæringsbehov arbejde målrettet med at motivere og inspirere de ældre til at spise

Ældres ernæringsbehov er individuelle, og plejeindsatsen skal tage udgangspunkt i de individuelle behov. En stor del af de ældre borgere er svækkede og vil have brug for energitæt kost, og ofte følges appetit og energibehov ikke længere naturligt ad.

— *En energitæt kost kan gøre det muligt at bevare det samlede energiindhold i portionen, selvom portionsstørrelsen gøres mindre.*

— *Læs mere om, hvordan plejen kan understøtte kostrådene til småtspisende ældre i publikationen 'Fyld dagens måltider op med energi' side 8 og 9 samt side 11.*

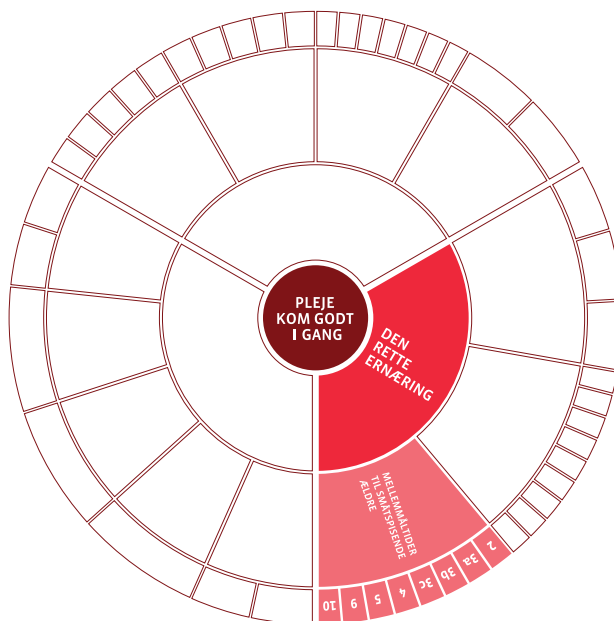
— *Plejepersonalet i plejeboliger kan arbejde målrettet med at tilbyde mellemmåltider til småtspisende ældre og servere hovedmåltiderne, så de virker appetitfremmende. Læs mere om, hvordan medarbejderne i hjemmeplejen og plejeboliger kan motivere de ældre småtspisende til at spise energitæt i indsatsen 'Energitætte mellemmåltider til småtspisende – småt er godt!' samt alle indsatserne under fokusområdet 'Gode rammer for måltidet'.*

## Konkrete redskaber

- Fyld dagens måltider op med energi (Nr. 4)
- Mellemmåltidsplakater (Nr. 5)
- Småt er godt, og rundt er sundt (Nr. 6)
- Madønsker (Nr. 7)
- Når du skal tage på (Nr. 8)
- Luk mig op (Nr. 9)
- Kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus:  
Undervisning i ernæringsscreening, sundhed og mellemmåltider (Nr. 3a)
- Kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus:  
Undervisning i samarbejde med borgeren om gode kostvaner, køkkentekniske  
egenskaber og fremtidens måltider (Nr. 3b)
- Kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus:  
Tværfagligt samarbejde om måltider til ældre (Nr. 3c)

## Relevante materialer

- Kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus:  
Undervisning i værtskab, anretning og sociale rammer (Nr. 3d)
- Indsatsen Energitætte mellemmåltider til småtspisende – småt er godt!
- Indsatsen Ernæringsscreening og ernæringsvurdering
- Indsatserne under fokusområdet Gode rammer for måltidet



## Energitætte mellemmåltider til småtspisende – småt er godt!

### Hvad kan man opnå med denne indsats?

Små indbydende anretninger kan skærpe appetitten hos ældre borgere. Energitætte mellemmåltider kan have stor betydning for energiindtaget hos småtspisende ældre. Plejepersonalet skal derfor styrke indsatsen omkring mellemmåltider til ældre, så mellemmåltiderne kommer til at udgøre de anbefalede 30-50 % af energiindtaget hos småtspisende ældre.

Både i hjemmeplejen og plejeboliger er det vigtigt, at personalet holder fokus på de ældres energiindtag i mellemmåltiderne ved at inddrage og motivere de ældre til at indtage energirige mellemmåltider. I plejeboliger kan indsatsen yderligere understøttes ved at tilrettelægge mellemmåltiderne, så de ældre får mest lyst til og glæde af dem.

Formålet med indsatsen er at forebygge vægttab og dårlig ernæringstilstand hos ældre.

## Skridt på vejen

Plejepersonalet har en vigtig opgave i at motivere og inspirere småtspisende ældre til at spise og drikke tilstrækkeligt, og plejepersonalet kan her arbejde målrettet med fokus på mellemmåltiderne. I hjemmeplejen er det vigtigt at tage en snak med den ældre om, hvilke råvarer der er gode at indkøbe og have i sit køle- og køkkenskab. Brug publikationen 'Luk mig op' som inspiration til denne samtale. I plejeboligen kan mellemmåltiderne styrkes ved at indføre "fristetider og fristevogn" og i det hele taget holde fokus på at motivere og tilbyde gode mellemmåltider, fx:

- Fastlæg "fristetiderne" – fx kl. 10, kl. 14.30 og kl. 20.30
- Sæt et forskelligt udvalg af mellemmåltider frem på et bord eller en vogn i et afgrænset tidsrum
- Gå rundt til de borgere, der har gavn af fristebordet, og motiver de ældre til at komme forbi bordet
- Tilbyd energidrikke

Læs mere om mellemmåltider i publikationerne 'Fyld dagens måltider op med energi' samt 'Fristetid'.

Mellemmåltiderne kan være en del af den ernæringsindsats, der iværksættes på baggrund af 'Ernæringsvurderingsskemaet'. Læs mere herom under indsatsen 'Ernæringsscreening og ernæringsvurdering'.

Har medarbejderne brug for kompetenceudvikling, kan følgende AMU-kursus iværksættes: 'Undervisning i ernæringsscreening, sundhed og mellemmåltider'.

### Tips til den hurtige forandring

- Indfør fristetider for de ældre i plejeboligen.
- Kom med forslag til mellemmåltider til de ældre i hjemmeplejen.
- Sørg for, at der altid er chokolade, is, ost, kiks og andre energirige produkter, der kan serveres som mellemmåltider, tilgængeligt i borgerens køkkenskabe eller i køkkenet.

### Konkrete redskaber

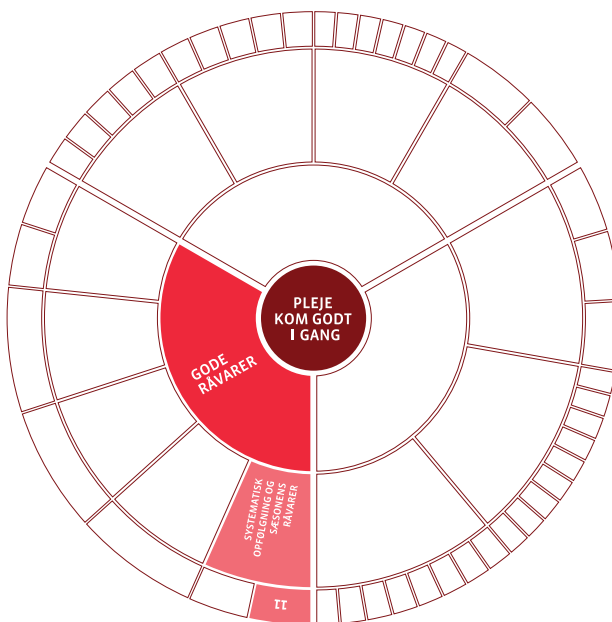
- Mellemmåltidsplakater (Nr. 5)
- Fyld dagens måltider op med energi (Nr. 4)
- Fristetid (Nr. 10)
- Den lille kloge (Nr. 2)
- Luk mig op (Nr. 9)
- Kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus: Undervisning i ernæringsscreening, sundhed og mellemmåltider (Nr. 3a)
- Kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus: Undervisning i samarbejde med borgeren om gode kostvaner, køkkentekniske egenskaber og fremtidens måltider (Nr. 3b)
- Kompetenceudviklingsforløb – AMU-kursus: Tværfagligt samarbejde om måltider til ældre (Nr. 3c)

### Relevante materialer

- Småt er godt, og rundt er sundt (Nr. 6)
- Indsatsen Ernæringsscreening og ernæringsvurdering
- Indsatsen Kost til småtspisende – rundt er sundt!

# Fokusområde 2: Gode råvarer, produktion og tilrettelæggelse

I dette afsnit kan du læse om de indsatser, der hører under Fokusområde 2. Du kan ligeledes finde de redskaber og de materialer, der er relevante for plejen under hver indsats.



## Systematisk opfølgning og sæsonens råvarer – styrk madkvaliteten

Hvad kan man opnå med denne indsats?

Madens kulinariske og ernæringsmæssige kvalitet er en vigtig del af måltidet for de ældre. Høj madkvalitet hænger sammen med oplevelsen af de enkelte måltider, madens appetitlighed samt variationen i måltidernes duft, udseende, smag, konsistens og råvarer. Gennem opfølgning på menuerne samt anvendelsen af sæsonens råvarer, kan man styrke kvaliteten af maden til ældre.

Indsatsen omfatter fokus på madens kvalitet, dels ved systematisk opfølgning med udgangspunkt i både køkkenets egne evalueringer og ældre borgeres tilbagemeldinger på måltiderne, dels ved sæsonbetoning i menuplanlægningen.

Medarbejdere i plejen spiller i denne indsats en vigtig rolle i forhold til at sikre, at de ældre borgers oplevelse af måltiderne høres og formidles til køkkenerne i en systematisk opfølgning på madens kvalitet.

Målet med denne indsats er styrket kvalitet af maden samt højere tilfredshed med måltiderne blandt de ældre borgere.

---

## Skridt på vejen

Køkkenerne kan gennem systematisk opfølgning og evaluering af menuerne skabe viden til menuplanlægningen og afsæt for videreudvikling af de retter, der er en succes. Udviklingen bør tage afsæt både i køkkenets egne evalueringer og ældre borgers tilbagemeldinger på måltiderne. Medarbejdere i plejen kan understøtte køkkenernes opfølgning på madens kvalitet ved at sikre, at de ældre borgers oplevelse af måltiderne høres og formidles til køkkenerne.

Publikationen 'Høj madkvalitet i hverdagen' indeholder flere konkrete metoder med tilhørende redskaber til systematisk opfølgning på de ældre borgers oplevelse af maden:

- **Dialogpostkortet**  
*Dialogpostkortet er en enkel måde, hvorved ældre borgere anonymt kan give ris, ros ønsker og ideer til køkkenet. Ældre borgere vil typisk opleve, at de bliver hørt og involveret, køkkenet får viden til at udvikle maden og de ældre borgers tilfredshed med maden kan styrkes.*
- **Ældre borgers talerør (måltidsråd)**  
*Måltidsråd kan fungere som ældre borgers talerør til køkkenet og give tilbagemelding på madens kvalitet samt sikre mulighed for inddragelsen af de ældre borgere. Måltidsrådet har ikke beslutningsret, men deres input kan give væsentlig viden til køkkenets menuplanlægning.*
- **Smagspanel**  
*Et smagspanel kan bruges til at give indsigt i de ældre borgers ernæringsbehov, smag og ønsker til mad og måltider. Panelet kan bestå af 6-10 ældre borgere, som smager for andre borgere ved at tage rundt til kommunens plejeboliger og produktionskøkkener. Panelets aktiviteter bør forankres og koordineres fra centralt hold. Smagspanelet har i modsætning til måltidsråd fokus på hele måltidet.*

Tal med køkkenet om, hvordan I sammen kan sætte fokus på madens kvalitet, og hvordan tilbagemeldingen fra de ældres oplevelse af måltiderne bedst kan foregå.

Plejens dialog med de ældre om deres oplevelse af og ønsker til måltiderne er også et vigtigt led i indsatsen 'Motivation af småtspisende ældre'. Læs mere om denne indsats under fokusområdet 'Gode rammer for måltidet', og find flere redskaber til dialog med de ældre om deres ønsker til måltiderne.

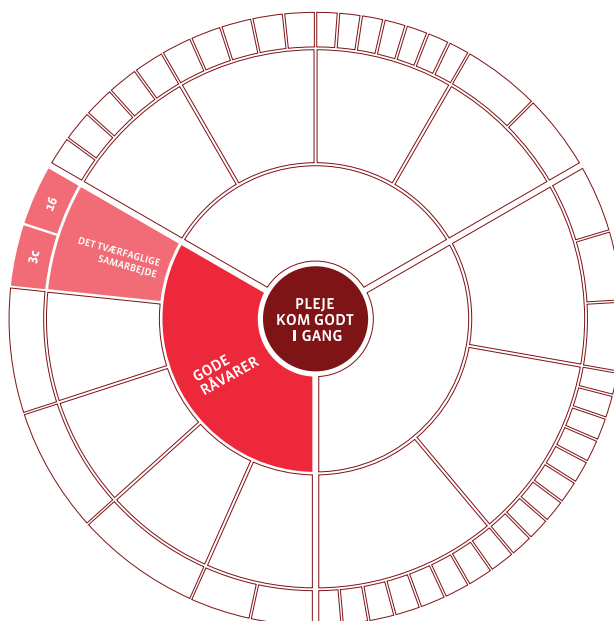
---

Konkrete redskaber

— **Høj madkvalitet i hverdagen**

Relevante materialer

— **Indsatsen Motivation af småtspisende ældre**



## Styrk det tværfaglige samarbejde – en praktikordning

### Hvad kan man opnå med denne indsats?

At skabe gode måltider og sikre de ældre den rette ernæring forudsætter tværfagligt samarbejde mellem køkken- og plejepersonale. Styrk det tværfaglige samarbejde ved at gennemføre en praktikordning mellem personalet i plejen og produktionskøkkenet.

Formålet med en 1-dags praktikordning for plejepersonale i et produktionskøkken er at give plejepersonalet indblik i de ernæringsmæssige aspekter og produktionsvilkårene for måltidet. Tilsvarende vil en 1-dags praktikordning i en plejebolig give køkkenpersonalet indblik i betydningen af de fysiske og sociale rammer for måltidet.

### Skridt på vejen

Praktikordningen er rettet mod medarbejdere fra både produktionskøkkener, plejeboliger og hjemmeplejen. Praktikordningen giver medarbejderne mulighed for at følge en mentor i en given samarbejdsenhed og få indblik i alle dele af indsatsen omkring mad og måltider til ældre – lige fra tilberedningen af maden til selve måltidet hos de ældre.

Praktikordningen kræver få ressourcer, og praktikanterne skal samlet set kun påregne ca. en arbejdsdag til gennemførelse af praktik, refleksion og evaluering.

Læs publikationen 'Tallerkenen rundt', som indeholder skabelon for badge, program for dagen og refleksionskort, der anvendes i evalueringen af praktikdagen.

Tips til den hurtige forandring

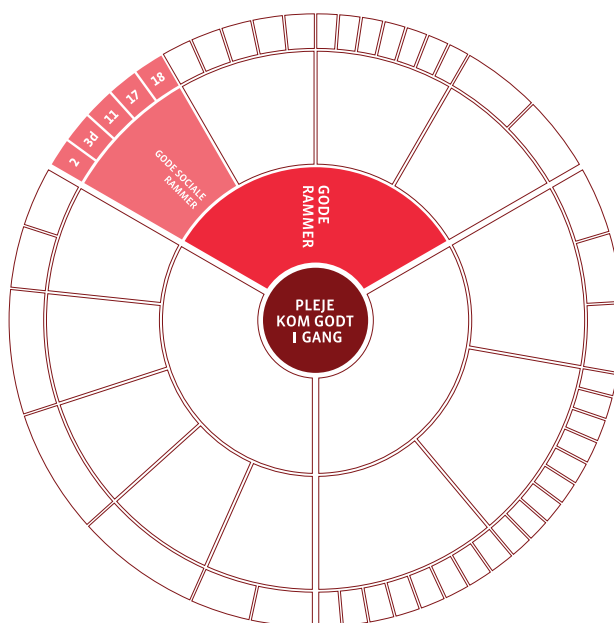
— Følg op på og spørg ind til personalets udbytte fra praktikdagen på personalemøder eller under morgenkaffen.

Konkrete redskaber

— **Tallerkenen rundt (Nr. 15)**  
— **Kompetenceudviklingsforløb - AMU-kursus:**  
**Tværfagligt samarbejde om måltider til ældre (Nr. 3c)**

# Fokusområde 3: Gode rammer for måltidet

I dette afsnit kan du læse om de indsatser, der hører under Fokusområde 3. Du kan ligeledes finde de redskaber og de materialer, der er relevante for plejen under hver indsats.



## Gode sociale rammer

### Hvad kan man opnå med denne indsats?

Et godt måltid er ét af de elementer, som kan øge livskvaliteten og skærpe appetitten for ældre. Det er afgørende, at måltidet tager udgangspunkt i de ældres ønsker, behov og funktionsevne. Det er ligeledes centralt, at der skabes mulighed for at spise i behagelige omgivelser og med en god stemning ved bordet. Det gælder for både ældre i plejeboliger og ældre, der modtager hjemmepleje.

Når man samles om måltidet, er det ikke kun for at få stillet sulten og slukket tørsten, men også for at få skabt rammer om socialt samvær, hvilket er vigtigt for en god hverdag. Personalet omkring de ældre har en meget væsentlig rolle i at skabe stemning og gode rammer om måltiderne.

## Skridt på vejen

Et godt måltid skabes af mange elementer, herunder hyggelige omgivelser og en god stemning ved bordet. Et godt måltid er med til at øge livskvaliteten for ældre.

Gode rammer for måltidet omfatter både sociale og fysiske rammer. Denne indsats og handler de sociale rammer for måltidet, som fx drejer sig om at inddrage de ældre i måltidets tilrettelæggelse, og at personalet påtager sig værts- og bordherrerollen ved måltiderne. Under indsatsen 'Gode fysiske rammer' kan du læse mere om, hvordan personalet kan optimere og pynte de fysiske rammer, der er om måltiderne, fx ved hjælp af smuk borddækning.

Det kan være en god idé at styrke personalekompetencerne gennem AMU-kurset 'Undervisning i værtskab, anretning og sociale rammer'.

For ansatte og ledere i plejecentre og hjemmeplejen

Start med publikationen 'Idékatalog: Idéer til gode måltider'. Læs først den teoretiske indledning og de cases, der indleder afsnittene. Læs indledningerne som inspiration til, hvordan man kan tale om mad og måltider, så det bliver et vigtigt emne i arbejdet på plejecentrene eller i hjemmeplejen. Læs derefter afsnittet om mad og appetit: Sørg for, at maden appellerer til beboernes sanser, skab variation i menuen og gør maden tilgængelig – også uden for de gængse spisetider. Læs idéerne til hvordan på s. 20 og 21.

Publikationen 'Idékatalog: Idéer til gode måltider' rummer desuden en række konkrete indsatspunkter:

### Stemningen omkring måltidet:

- *Skab og vedligehold en stemning omkring måltidet, så beboerne stimuleres, og deres forventning om et godt måltid med bekræftelse. Læs ideerne til hvordan på s. 22 og 23.*

### Samtalen under måltidet:

- *Indled og vedligehold en fælles samtale, der inddrager beboerne. Det kan gøres ved at have forberedt nogle gode samtaleemner inden måltidet eller ved at tage udgangspunkt i de enkelte personer omkring bordet. Læs ideerne til hvordan på s. 25 og 26.*

### Præsentation af måltidet:

- *Beskriv, præsenter og snak om maden på en appetitvækkende måde. Læs ideerne til hvordan på s. 28.*

### De særlige lejligheder:

- *Afveksling i løbet af dagen, ugen og året kan gøre forventningen og appetitten hos beboerne større. Det er vigtigt, at plejepersonalet aktiverer beboerne både i forhold til forberedelse af det enkelte måltid og i forhold til at definere særlige "lejligheds-måltider". Læs ideerne til hvordan på s. 29 og 30.*

### Hjælp til at spise:

- *De øvrige ældres appetit kan blive meget påvirket af en enkelt beboers manglende evne til at spise selv. Derfor gælder det om at hjælpe den enkelte ældre med at opretholde disse rammer, så idéen om det ideelle måltid stadig opretholdes. Læs ideerne til hvordan på s. 31.*

### Særligt til de demente:

- *Demente har særligt brug for visuelle og duftrelaterede stimulanser i forbindelse med måltidet. Det er derfor vigtigt at optimere rammerne, så de understøtter den stimulering. Læs ideerne til hvordan på s. 33 og 34.*

**Personalets roller og interne kommunikation:**

— *Personalet har en stor rolle ved bordet og fungerer i princippet som værter eller en god og høflig bordherre. Læs ideerne til, hvordan denne rolle kan udvikles på s. 35.*

**Ideer til de ældre, der modtager hjemmepleje:**

— *Med samme indsatspunkter som for plejeboliger præsenteres på s. 37 og frem en række ideer til, hvordan der kan arbejdes med de daglige måltider til de ældre, der får maden bragt ud til hjemmet. Ideerne er opdelt i temaer opbygget efter forløbet af måltidet. Det vil sige, at der er en række ting, som bør være på plads før måltidet. Dernæst præsenteres det, der kan gøres under måltidet.*

Giv publikationen 'Den lille kloge' til medarbejderne.

Opfølgning på og udvikling af måltidets rammer

Styrk udviklingen af måltidets rammer ved at inddrage de ældres ønsker til måltidet. Dialog med de ældre og udvikling af måltidernes kvalitet kan ske gennem etablering af et smagspanel, bestående af 6-10 ældre borgere og pårørende. Panelet smager for andre borgere ved at tage rundt til kommunens plejeboliger og produktionskøkkener. Smagspanelet har fokus på hele måltidet og kan derfor styrke måltidets rammer. Panelets aktiviteter bør forankres og koordineres fra centralt hold. Læs mere om smagspanelet i publikationen 'Høj madkvalitet i hverdagen'.

Tips til den hurtige forandring

— *Præsentation af måltidet: Beskriv, præsenter og snak om maden på en appetitvækkende måde. Læs ideerne til hvordan på s. 28 i publikationen 'Idékatalog: Ideer til gode måltider'.*

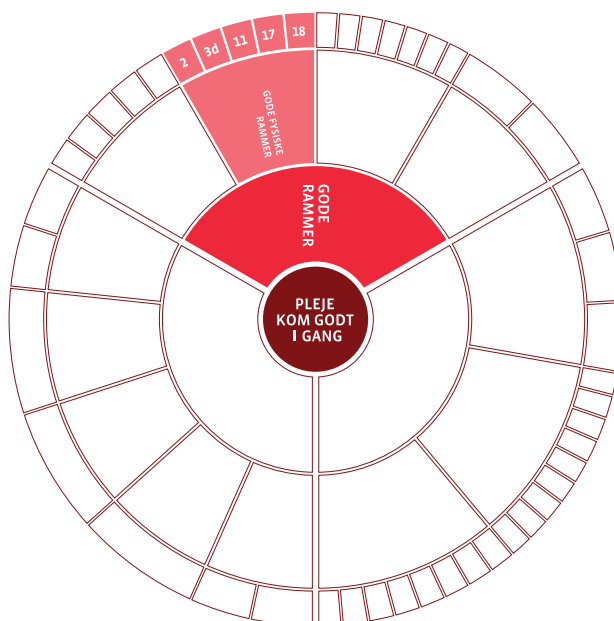
— *Besøg i køkkenet: Ældre, der modtager hjemmepleje, inviteres på besøg i produktionskøkkenet, hvor deres mad tilberedes.*

Konkrete redskaber

— **Idékatalog – ideer til det gode måltid (Nr. 16)**  
— **Det gode måltid (Nr. 17)**  
— **Den lille kloge (Nr. 2)**  
— **Høj madkvalitet i hverdagen (Nr. 11)**  
— **Kompetenceudvikling AMU-kursus:**  
**Undervisning i værtskab, anretning og sociale rammer (Nr. 3d)**

Relevante materialer

— **Indsatsen Gode fysiske rammer**  
— **Indsatsen Motivation af småtspisende ældre**



## Gode fysiske rammer

### Hvad kan man opnå med denne indsats?

Et godt måltid er ét af de elementer, som kan øge livskvaliteten betragteligt for ældre. Det er afgørende at spise i behagelige omgivelser og med en god stemning ved bordet. Det gælder for både ældre i plejebolig og ældre, der modtager hjemmepleje.

Ved at fokusere på de fysiske rammer for måltidet, indretning og opdækning er det målet at skabe en indbydende servering i harmoniske og funktionelle rammer, som skaber forventningen om et godt måltid og en skærpet appetit.

## Skridt på vejen

Et godt måltid skabes af mange elementer. De fysiske rammer om måltidet kan være med til at skærpe appetitten hos de ældre. Et godt måltid er således med til at øge livskvaliteten for ældre.

Gode rammer for måltidet omfatter både sociale og fysiske rammer. Denne indsats omhandler de fysiske rammer for måltidet, som fx drejer sig om at optimere og pynte de rammer, der er om måltiderne, ved hjælp af smuk borddækning.

Under indsatsen 'Gode sociale rammer' kan du læse mere om, hvordan personalet fx ved at inddrage de ældre i måltidets tilrettelæggelse og ved at påtage sig værts- og bordherrerollen kan styrke de sociale rammer for måltidet.

Det kan være en god idé at styrke personalekompetencerne gennem AMU-kurset: 'Undervisning i værtskab, anretning og sociale rammer'.

For ansatte og ledere på plejecentre

Læs publikationen 'Det gode måltid', hvor I finder konkrete eksempler på, hvordan man med få midler kan indrette og skabe appetitlige rammer omkring de fælles måltider.

I publikationen 'Det gode måltid' anbefales det at tage fat på denne opgave i følgende steps:

### Rummet og dets opdeling:

- Step 1: Klarlæg behov for funktioner – lav en liste over de aktiviteter og funktioner, der udføres i rummet: Fx spisning, fællesarrangementer, motion eller tv-kiggeri.
- Step 2: Prioriter rummets funktioner – vurder, om der er nogle af disse aktiviteter, der passer bedre i andre rum og derfor kan flyttes.
- Step 3: Sorter ud i møblerne – hvis møblerne ikke passer til funktionerne.
- Step 4: Gruppér møblerne efter funktioner.

### Materialer og farver:

- Step 1: Udvælg rummets primære farver.
- Step 2: Udvælg et gennemgående materiale.
- Step 3: Fordel efter kolde og varme farver.

### Skab stemning med lys:

- Step 1: Funktionelt lys eller stemningsbelysning – beslut dig for, hvor det funktionelle lys skal suppleres med stemningsbelysning.
- Step 2: Godt lys året rundt: Det er en god idé, at stemningsbelysning skal kunne tændes og slukkes efter behov.
- Step 3: Udvælg, hvilke lamper du vil have hvor og hvornår. Bland flere forskellige lampetyper.

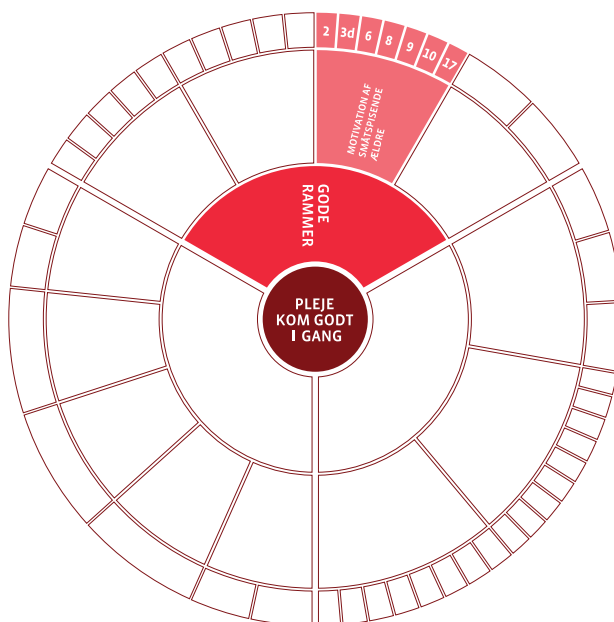
Supplerende aktiviteter på plejeboliger

Læs også uddrag af publikationen 'Idékatalog: Ideer til gode måltider'. Læs først den teoretiske indledning og de cases, der indleder afsnittene. Læs indledningerne som inspiration til, hvordan man kan tale om mad og måltider, så det bliver et vigtigt emne i arbejdet på plejeboligerne.

Idékataloget indeholder også en række andre relevante anbefalinger, fx:

— *Borddækning: Inddrag beboerne aktivt og skab rammer, der minder om dem, man kender fra restauranter, eller når man inviterer gæster. Læs ideerne til hvordan på s. 16 og 17 i publikationen 'Idékatalog: Ideer til gode måltider'.*

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>— <i>De fysiske rammer: Optimer de fysiske rammer, så de bliver hyggelige, bekvemme og intime at spise i – skab afveksling ved at give beboerne noget nyt at kigge på. Læs ideerne til hvordan på s. 18 og 19 i publikationen 'Idékatalog: Ideer til gode måltider'.</i></li><li>— <i>Giv dine medarbejdere publikationen 'Den lille kloge', som er et opslagsværk i lommeformat, der kan fastholde viden og inspiration for plejepersonalet til alle aspekter af arbejdet med det gode måltid, herunder de fysiske rammer.</i></li></ul>                                                                                                                                                                                                                      |
| For ansatte og ledere i hjemmeplejen           | <p>Også i hjemmeplejen kan personalet styrke måltidets fysiske rammer. Måltidets rammer er vanskeligere at understøtte i hjemmeplejen, især hvis der er tale om enlige ældre.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— <i>Hjemmeplejen kan dog sagtens lade sig inspirere af ovenstående tips til måltidets fysiske rammer i plejeboliger. Ligesom på plejecentrene kan fx borddækning og belysning styrke måltidets fysiske rammer.</i></li><li>— <i>Læs derudover konkret om måltidets rammer for borgere, der modtager hjemmepleje i publikationen 'Idékatalog: Ideer til gode måltider' på side 37 og frem.</i></li><li>— <i>Giv personalet publikationen 'Den lille kloge', som giver gode tips til personalets fokus og dialog med de ældre om blandt andet måltidets rammer.</i></li></ul> |
| Opfølgning på og udvikling af måltidets rammer | <p>Styrk udviklingen af måltidets rammer ved at inddrage de ældres ønsker til måltidet. Dialog med de ældre og udvikling af måltidernes kvalitet kan ske gennem etablering af et smagspanel, bestående af 6-10 ældre borgere og pårørende. Panelet smager for andre borgere ved at tage rundt til kommunens plejeboliger og produktionskøkkener. Smagspanelet har fokus på hele måltidet og kan derfor styrke måltidets rammer. Panelets aktiviteter bør forankres og koordineres fra centralt hold. Læs mere om smagspanelet i publikationen 'Høj madkvalitet i hverdagen'.</p>                                                                                                                                                                                                                     |
| Tips til den hurtige forandring                | <ul style="list-style-type: none"><li>— <i>Ryd op</i></li><li>— <i>Ret til... stil bordene lige og træk stolene pænt ind under bordet</i></li><li>— <i>Tænk på lyset</i></li><li>— <i>Luft ud</i></li><li>— <i>Stil rollatorerne væk</i></li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Konkrete redskaber                             | <ul style="list-style-type: none"><li>— <b>Idékatalog – ideer til det gode måltid (Nr. 16)</b></li><li>— <b>Det gode måltid (Nr. 17)</b></li><li>— <b>Den lille kloge (Nr. 2)</b></li><li>— <b>Høj madkvalitet i hverdagen (Nr. 11)</b></li><li>— <b>Kompetenceudvikling – AMU-kursus:</b></li><li>— <b>Undervisning i værtskab, anretning og sociale rammer (Nr. 3d)</b></li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Relevante materialer                           | <ul style="list-style-type: none"><li>— <b>Indsatsen Gode sociale rammer</b></li><li>— <b>Indsatsen Motivation af småtspisende ældre</b></li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



## Motivation af småtspisende ældre

### Hvad kan man opnå med denne indsats?

Plejepersonalet omkring de ældre spiller en afgørende rolle i forhold til at skabe gode måltider samt vejlede og motivere de ældre til at spise tilstrækkeligt. Plejepersonalet kan derved styrke de ældres appetit og understøtte, at de ældre spiser tilstrækkeligt i forhold til deres næringsbehov. Personalet omkring de ældre har således en meget væsentlig rolle i forhold til at skabe måltider – både for at imødekomme de ældres ønsker og behov og for at inddrage dem i tilrettelæggelsen af måltiderne.

Ved at fokusere på motivation af de ældre sikres det, at de ældre får den nødvendige støtte og vejledning til at indtage den for dem rigtige mad og drikke, og at de ældres livskvalitet styrkes.

## Skridt på vejen

Måltidet er en betydningsfuld del af plejen. Ordsproget ”uden mad og drikke duer helten ikke” leder tankerne hen på mad og drikke som livgivende medicin. Plejepersonalet har en afgørende betydning for, at de ældre borgere får den ernæringsmæssigt rigtige mad i de rette fysiske og sociale rammer.

En motiverende indsats er mange ting, men her er nogle eksempler på, hvad man kan gøre i plejen:

### Vejledning og information til de ældre:

— *Motivationen kan styrkes ved, at personalet informerer de ældre om betydningen af måltidet for deres evne til at klare hverdagens gøremål.*

### Inddragelse af de ældre:

— *Motivationen kan styrkes ved at lade de ældre indgå i planlægning, anretning og deltagelse under måltidet.*

### Madens anretning:

— *Motivationen kan styrkes gennem anretningen af maden – hvordan maden præsenteres i ord, duft og de omgivelser, hvori maden indtages.*

### Måltidets rammer – rollen som vært:

— *Personalet i plejeboliger kan tænke på sig selv som værter og bordherre. Der kan udpeges en første vært, som bliver siddende under hele måltidet, og en anden vært, som rejser sig, når det er nødvendigt, og som har til opgave at holde forstyrrende personer – fx læger, pårørende og andet personale – på afstand. Særligt til demente gælder det, at de har brug for, at personalet instruerer dem.*

### Friste med og vejlede om mellemmåltider:

— *Plejepersonalet har også en motivationsopgave, hvad angår mellemmåltider til de småtspisende ældre. I plejeboliger kan personalet ”friste” de ældre ved på aftalte klokkeslæt at tilbyde de ældre energitætte mellemmåltider, som passer til den enkelte ældres smag, funktionsevne og behov. I hjemmeplejen kan personalet tale med de ældre og vejlede dem i forhold til indkøb og tilrettelæggelse af energirige mellemmåltider.*

### Ældre, der bor alene:

— *Måltidet som social begivenhed har svære kår hos de ældre, der bor alene. Det er her vigtigt, at madens anretning skærper appetitten, og at personalet i hjemmeplejen vejleder den ældre til at spise energirige måltider og mellemmåltider. Det kan også anbefales, at de ældre, der modtager madservice, kommer forbi produktionskøkkenet og ser, hvordan og af hvem deres mad bliver tilberedt.*

Tips til den hurtige forandring

— *Præsenter dagens menu i et sprog, som giver gode appetitvækkende forestillinger om duft og smag.*

Konkrete redskaber

— **Fristetid (Nr. 10)**  
 — **Idekatalog – ideer til gode måltider (Nr. 16)**  
 — **Småt er godt, og rundt er sundt (Nr. 6)**  
 — **Den lille kloge (Nr. 2)**  
 — **Når du skal tage på (Nr. 8)**  
 — **Luk mig op (Nr. 9)**  
 — **Kompetenceudvikling AMU-kursus:**  
 — **Undervisning i værtskab, anretning og sociale rammer (Nr. 3d)**

Relevante materialer

— **Indsatsen Gode sociale rammer**  
 — **Indsatsen Gode fysiske rammer**