

MÅLTIDEN

Kultur och medicin,
livsnödvändig för
välbefinnandet

UTBILDNINGSKOMPENDIUM
TRE STIFTELSE 2021



Måltiden

Vi tillbringar sju år av våra liv vid matbordet. Måltiden är en minst sagt viktig aspekt av livskvalitén och en stor del av vardagen – inte minst inom äldreomsorgen. Måltiderna ska vara en trevlig stund på dagen med god mat och trevlig dukning, något att se framemot. Något som lägger grunden för fysiskt och psykiskt välmående.

Bra måltider och matlust är viktiga förutsättningar för livskvalitén. De ger oss energi att orka med aktiviteter som skapar meningsfullhet. Att leva! Våra rutiner och förhållningssätt påverkar i hög grad måltiderna, måltidsmiljön och hyresgästens lust att äta och känna välbefinnande.

Måltiden är en social aktivitet som bidrar till att uppfylla behov av gemenskap och njutning – en möjlighet att sätta guldkant på tillvaron, både till vardag och fest. Måltider som inte fungerar tillfredsställande kan orsaka

frustration, oro och ångest. Vad som upplevs trivsamt varierar med personens kultur, värderingar och livsstil.

De allra flesta vill klara sig själva. När det inte längre går är det viktigt att få behålla sin integritet, värdighet och identitet – att bli betraktad som den vuxna person man är. Måltiderna bör därför anpassas utifrån individens egna preferenser, vanor och behov. Självbestämmande kring måltidernas innehåll och utformning är väsentlig för aptiten och det faktiska matintaget, men också för de äldres upplevelse av kvaliteten på omsorgen.

Vanor och rutiner kring mat och måltider är en del av vår identitet och kan spegla en individs kulturtillhörighet, livsåskådning och tro.

Reflektera!

Vad är viktigt för dig kring måltider?

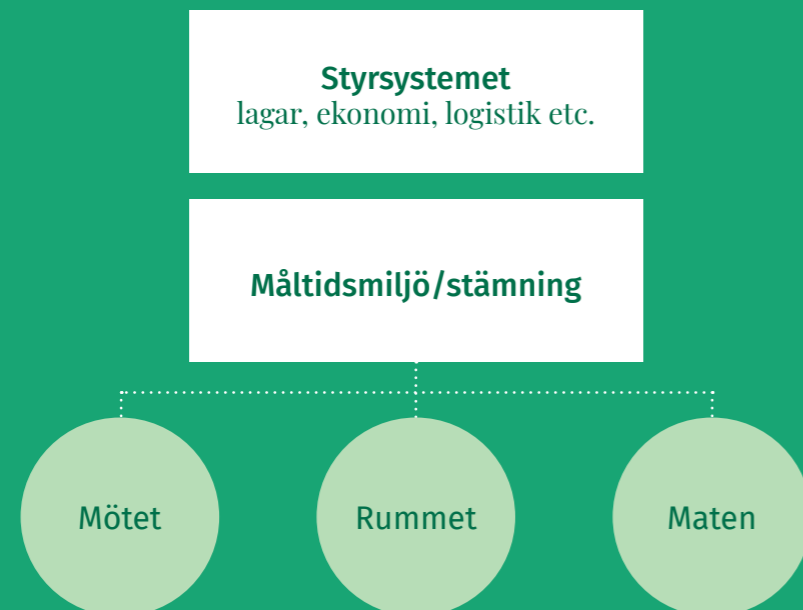
Vad ger dig ro och god aptit?

Måltidens fem delar — FAMM

Det är inte bara maten som är avgörande för hur nöjd man känner sig med en måltid, fler komponenter spelar in. Vi har systematiskt arbetat efter modellen FAMM, (Five Aspects Meal Model), utvecklad vid Restaurangakademin vid Örebro universitet. Med hjälp av FAMM kan man på ett tydligt och konkret sätt arbeta med måltidsmiljön i offentlig sektor. FAMM är influerad av bedömningskriterier i Guide Michelin. Syftet är att ge den enskilde en så optimal nöjdhet som möjligt under måltiden.

Genom att ha en plan att gå efter är det enklare att fokusera på vad som behöver göras.

- **Styrsystemet**
(ekonomi, hygien och koncept)
- **Måltidsmiljö/stämningen**
(atmosfär, sinnen, service och känsla)
- **Mötet**
(mellan människor, gäst och personal)
- **Rummet**
(ljus, ljud, rekvisita, färg och form)
- **Maten**
(mat, dryck, njutning och fest)



1. Stämning – atmosfär, sinnen och känsla

Sensorik handlar om vad vi kan uppleva med våra sinnen; syn, hörsel, känsel, smak och lukt. Förutom generella försämringar med ökad ålder kan sinnesintrycken påverkas av olika sjukdomstillstånd och medicinska behandlingar. Med ökad ålder minskar antalet smaklökar och ibland även salivproduktionen vilket minskar möjligheten för smakämnen att nå fram och gör att maten smakar mindre.

Många läkemedel kan också orsaka muntorrhet. Salivproduktionen kan stimuleras av särskilda läkemedel eller av att äta eller dricka något syrligt, umamirikt eller salt. Även maträtter som är flytande eller saftiga kan göra det lättare att känna smak.

För att känna mer än grundsmakerna i maten (sött, surt, salt, beskt, umami) behöver luktsinnet aktiveras. Försämringar i luktförmågan bidrar i högre grad än försämring av smaksinnet till att många äldre säger att maten inte smakar *som förr*. Många uttrycker en sorg över att denna sinnesnjutning gått förlorad.

Känselsinnet är det sinne som bevaras bäst med stigande ålder. Känselsinnet påverkar förmågan att veta hur hårt man behöver bita för att tugga sönder ett äpple eller en korb.

Starka retningar i munnen av till exempel kolsyrad dryck, alkohol, chili, pepparrot, ingefära och mentol kan vara ett sätt att höja den generella smakupplevelsen. Vid ömtåliga slemhinnor i munnen kan dessa livsmedel istället orsaka smärtor.

Synintryck har ofta stor inverkan på hur vi uppfattar doft och smak. Vid försämrad syn bör personalen alltid tala om vad som serveras, det hjälper minne och smaklökar att skapa rätt förväntningar och identifiera det som ligger på tallriken.

Umami är en av grundsmakerna, och finns i till exempel ansjovis, lagrad ost, skinka, sojasås, buljong, svamp, tomat och vissa kryddblandningar. Umami fungerar som en smakförstärkare och är både aptitstimulerande och ökar salivutsöndringen.



Locka alla sinnen

Vi upplever måltiden med alla våra sinnen — syn, hörsel, känsel, smak och lukt. Att servera maten vackert och bjuda på smaker och dofter som tilltalar är viktigt för att väcka aptit. Att baka, laga och värma mat i anslutning till där den ska ätas sprider dofter som kan väcka både aptit och minnen.

Flera studier bland äldre visar att hur maten ser ut på tallriken har stor betydelse för aptiten.

Ett enkelt sätt att påverka smakupplevelsen är att lägga upp maten vackert och att på ett tilltalande sätt presentera vad som serveras och vilka tillbehör som finns på bordet. Förutom att det hjälper dem med nedsatt syn kan minnet av hur just kalops smakar ge en bättre smakupplevelse än om rätten bara presenteras som *köttgryta*.



En vackert serverad smörgås med lax, toppad med rödlök och dill.

2. Maten

Maten som lagas på Tre Stiftelser ska i största möjliga mån lagas från grunden med råvaror av bra kvalitet. Det innebär att vi alltid väljer färskt kött och fisk samt färsk frukt och färska grönsaker så långt det går. För att kunna använda färska råvaror i så stor utsträckning som möjligt och även svenska råvaror, väljs dessa efter säsong och vi delar in året i sju årstider.

Maten som lagas på Tre Stiftelser ska i största möjliga mån lagas från grunden med råvaror av bra kvalitet.

Under vintersäsongen jobbar vi mycket med kål, rotfrukter, vinteräpplen, lök och rödbetor. Till våren har vi fortfarande en hel del kål och rotfrukter men kan då också använda rabarber och tidig färskpotatis.

På försommaren finns isbergssallad, jordgubbar, rädisor, sockerärter, sparris,

tomater, gurka och fläder. Då har vi också tillgång till mängder av god färskpotatis. Till högsommar har vi vinbär, blåbär och alla slags bönor.

Under sensommaren har vi de bästa råvarorna. Då mognar björnbär, plommon, krusbär, squash, färsk majs och massor av härliga grönsaker. Under hösten kommer många svenska äpplen, härlig färsk vitkål, jordärtskocka och mycket annat. Vår sista årstid är december som får en helt egen månad. Då frossar vi i de klassiska julkryddorna som kanel, kardemumma och saffran. Vi serverar risgrynspudding, glögg, revben, brysselkål och allt annat som hör julen till.

Att arbeta med färska råvaror och att dela in året i olika säsonger är en del i vårt miljöarbete. Vi väljer att arbeta med konceptet *Medvetna val* där vi vid varje varubeställning väljer det som är bäst. Så långt det är möjligt väljer vi även att arbeta med svenska råvaror. Kött och fisk från Sverige väljs alltid i första hand och om priset tillåter, även ekologiskt.

Måltidsordning

Alla hyresgäster på Tre Stiftelser har rätt till tre huvudmål och tre mellanmål per dag. Lunch och middag levereras från köket och motsvarar ca 50 % av dagens energi- och näringsinnehåll. Det innebär att ca hälften av dagens energi och näring skall komma från frukost och mellanmål. Det är därför viktigt att erbjuda näringsrika livsmedel med variation till dessa mål. Varorna beställs antingen via beställningsprogrammet *Matilda* eller direkt från grossist.

Frukost

Frukosten är ett viktigt mål efter en lång fasta under natten. Frukost kan bestå av t.ex. gröt med mos/sylt, fil med flingor eller välling

samt smörgås med smör och pålägg, juice och varm dryck såsom kaffe, te eller varm choklad. Servera gärna ägg och sill till frukost.

Frukost, berikad med extra energi och protein

Gröten kan kokas på mjölk och en extra smörklick eller rapsolja sätts till. Om gräddmjölk, socker, honung, sylt eller mos serveras till ökar energiinnehållet ytterligare. Det finns även majsställingberikning (att beställa antingen via *Matilda* eller direkt från grossist), vilket går att berika gröt och fil/ yoghurt med och ger extra protein, vitaminer och mineraler. Se till att det blir extra smör på smörgåsen samt erbjud dubbla pålägg såsom

| Måltid | Tider | Energiförbrukning |
|------------------|----------------|-------------------|
| Frukost | Individuellt | 15–20 % |
| Mellanmål | Från kl. 10:30 | 5–10 % |
| Lunch | Från kl. 13:00 | 20–30 % |
| Mellanmål | 15:30 | 5–10 % |
| Middag | Från kl. 18:00 | 20–25 % |
| Mellanmål/TV-mål | Individuellt | 10–15 % |

Nattmål eller tidigt morgonmål kan behövas för de som somnat tidigt eller vaknar under natten eller tidigt

ost, korv eller skinka eller tjockare lager med leverpastej. Om välling serveras, blanda gärna pulvret med mjölk eller gräddmjölk istället för med vatten.

Lunch

Maten anpassas efter målgruppen och det är viktigt att hyresgästen kan välja vilken mat de vill äta. Därför erbjuds varje dag två alternativ till lunch där den ena rätten alltid är husmanskost. Den kompletteras med en rätt som kallas dagens rätt vilken kan vara mat från alla världens hörn eller en rätt som på ett bra sätt kompletterar husman alternativet. Till lunch serveras dagligen även en dessert.

Sås bör serveras rikligt, då äldre ofta besväras av muntorrhet och därför har lättare att äta när maten inte är för torr. Tillbehör som senap, ättiksgurka, lingon och rödbetor ger både färg och sting åt maten. Något salt eller syrligt före maten kan stimulera salivutsöndringen, t.ex. sillbit, citrondricka eller rivna morötter indränkta i citrusdressing.

Den som ansvarar för livsmedelinköp på våningen går igenom kommande veckas matsedel inför livsmedelsinköpen för att se till att tillbehör enligt meny finns hemma på våningen (såsom skivade rödbetor, gelé, senap, ketchup, rårörda lingon, vispgrädde med mera). Potatis kokas på våningen och sallad bereds på våningen varje dag.

Till lunchen erbjuds ett flertal drycker och bröd serveras till dem som önskar.

Middag

Till middag erbjuds en lättare rätt och vissa dagar erbjuds ett alternativt val för dem som önskar. Ett flertal drycker erbjuds och bröd serveras till dem som önskar. Till kvällen finns det alltid en smörgås med matig röra att beställa som alternativ.

Mellanmål

Som mellanmål kan t.ex. serveras: Smörgås med pålägg/matig röra samt en frukt, fil eller yoghurt, fruktsallad, smoothie, nyponsoppa med skivad banan, grädde eller glass, kaffe med dopp, kräm med mjölk/grädde, varma koppen, varm choklad, välling eller digestivekex med smör och ost. I måltidspärmen finns tips och recept på hur man kan variera mellanmålen.

Mellanmål, förstärkta med extra energi och protein

För dem som har svårt att få i sig tillräckligt med energi och näring är det särskilt viktigt med mellanmål som komplement till huvudmålen. Erbjud energi- och proteinrika mellanmål, t.ex. hemmagjorda näringsdrinkar/smoothies, yoghurtkvarv berikad med rapsolja eller sylt, varm choklad med vispgrädde, välling kokt på mjölk istället för vatten. Ägg är proteinrikt och kan serveras på många olika

sätt: i smoothie, som äggröra, mosat med lite kaviar eller kanske en ägghalva med sill. Rapsolja är energirikt och kan berika filen, smoothien och ringlas över grönsakerna. När den vanliga maten inte räcker till finns näringsdryck och andra typer av kosttillskott som ordineras av dietist.

Krydda på sitt eget vis

Trots att äldre generellt behöver högre koncentration av ett smakämne för att uppfatta det, visar forskningen inga entydiga resultat på att smakförstärkning av maten ökar gillandet. När flera delar samma maträtt kan det finnas olika smaksättningar på bordet, så att var och en kan anpassa maten efter sin personliga smak. Det kan vara kryddor, kryddsåser och andra smakförhöjande livsmedel som kan passa till den serverade rätten. Förutom att bidra till mer smak och större matintag kan dessa bidra till trivsamt småprat runt bordet.

Drycken är en viktig del av måltiden

Drycken kan bidra med både energi, näring och smak och underlätta ätandet. Erbjud hyresgästerna olika sorters måltidsdrycker att välja mellan, exempelvis mjölk, lättöl, kolsyrat vatten, juice eller saft. Valet av dryck kan också spegla om det är vardag eller fest.

Vätskebehovet varierar beroende på livsstil och hälsotillstånd. I normala fall behövs

ungefär 1–1,5 liter dryck varje dag, utöver den vätska maten bidrar med.

Vätskeregleringen och förmågan att känna törst fungerar sämre med stigande ålder. Det är inte heller ovanligt att äldre medvetet dricker mindre för att slippa gå så ofta på toaletten eller av rädsla för urinläckage. Äldre personer drabbas lättare av uttorkning. I samband med sjukdom förekommer ofta uttorkning och undernäring i kombination. Många äldre, i synnerhet de med nedsatt aptit, kan ha svårt att dricka mycket åt gången. Därför är det bra att fördela drycken över dagen, till exempel i samband med måltid, tandborstning och läkemedelsintag. Frukt och grönsaker innehåller mycket vätska, men även såser och soppor kan vara värdefulla bidrag.



På Tre Stiftelser har vi en dietist som kan stötta hyresgäster och medarbetare i arbetet med måltiden och näringsintag.

Ålder och sjukdom ökar risken för undernäring

Ättsvårigheter och undernäring är den största näringsmässiga utmaningen inom äldreomsorgen. Trots att energibehovet ofta minskar med ökad ålder är det vanligt att äldre får i sig för lite energi, ofta på grund av minskad aptit. Förändringar i smakupplevelser och kroppens mättnadsreglering, olika sjukdomar, läkemedelsbiverkningar, försämrad munhälsa, trötthet och depression är några orsaker till aptitlöshet. Vid infektion och vissa sjukdomar ökar energibehovet, vilket ytterligare ökar risken för undernäring. I många fall behöver energi och näringsbehovet utredas på individnivå av sjuksköterska och/eller dietist.

Tyngdpunkten bör vara att mat och dryck ska ge ett tillräckligt energi- och proteinintag. Protein är ett kritiskt näringsämne för att bevara muskelmassa, för immunförsvaret, sårhäkning och rehabilitering. Varje måltid, inklusive mellanmålen, bör därför innehålla bra proteinkällor.

Anpassad konsistens på maten

Minskad muskelkraft och dålig tandstatus kan göra att äldre inte förmår tugga med den kraft som behövs. För en del personer räcker inte dessa generella åtgärder utan ytterligare anpassning av maten är nödvändig. Ibland är tugg- eller sväljsvårigheter övergående, det

är därför viktigt att regelbundet följa upp hur personens ätande fungerar. Målet är att ingen ska få konsistensanpassad kost längre än den behöver det. När det gäller sväljsvårigheter, dysfagi, behöver det utredas av hälso- och sjukvårdspersonal för att kunna åtgärdas på bästa sätt.

Vid konsistensanpassning behöver alla måltider, även mellanmål och frukost, ses över. Även konsistensanpassad mat behöver vara smakrik och näringstät. En aptitlig uppläggning och presentation är extra viktig, komponenterna bör hanteras var för sig och inte röras ihop.

Konsistenser som kan vara aktuella:

- Grov paté – luftig, mjuk, sammanhållen och grovkornig konsistens.
- Timbal – mjuk, slät och sammanhållen, likt en omelett.
- Flytande

Munhälsa

Dålig tandstatus och tandproteser kan bidra till försämrad smakupplevelse. En god munhälsa är viktig för livskvaliteten och förmågan att äta. Muntorrhet, försämrad rörelseförmåga i tunga och kindmuskel samt många små måltider kan öka risken för infektioner, karies och tandlossning. Därför är den dagliga mun- och tandvården mycket viktig.

3. Mötet

Hur den äldre blir bemött före, under och efter måltiden, vilken attityd och servicegrad personalen har, påverkar upplevelsen av måltiden. Måltidsetikett, det vill säga hur man ska bete sig vid måltiden, baseras på normer och värderingar och kan skilja mellan generationer och kulturer. Det är alltid hyresgästernas normer och värderingar som är utgångspunkten. En viktig faktor för att en måltid ska upplevas som trivsamt är att den får ta tid. En lugn och stressfri miljö kan underlätta ätandet och därmed minska risken för undernäring.

En viktig faktor för att en måltid ska upplevas som trivsamt är att den får ta tid. En lugn och stressfri miljö kan underlätta ätandet och därmed minska risken för undernäring.

Måltider speglar vår kultur och utgör ofta en viktig del i firandet av stora högtider. Att ta reda på vilka traditioner som är betydelsefulla

för var och en, och även ta chansen att skapa nya traditioner, är ett sätt att skapa gemenskap och sammanhang.

De flesta föredrar måltid i gemenskap hellre än på egen hand, även om man måste göra avkall på egna önskemål om hur måltiden ska vara. Generellt medför det också att man äter mer mat jämfört med om man äter ensam. Våra restauranger (matsal Otium) gör att hyresgästerna har en större valfrihet både om vad, när och med vem man vill äta sin måltid med, det gör det enkelt att bjuda in exempelvis anhöriga.

Även om vi vet att måltiden har en betydelsefull social roll är det viktigt att ta reda på hur hyresgästen vill ha det kring sina måltider – äta i sin lägenhet, i den gemensamma matsalen eller i restaurangen – det är alltid hyresgästen som bestämmer var, när och med vem hen vill inta sina måltider med. Det kan finnas många orsaker till att en person inte vill äta tillsammans med andra, hyresgästen vill leva sitt liv i sin bostad, hen har inte valt att leva ett kollektivt liv eller det kan vara funktionsnedsättningar av olika slag ex. dysfagi (sväljsvårigheter). Det kan

medföra ett bordsskick som inte följer socialt vedertagna mönster och kan verka störande på bordsgrannar eller skapa skamkänslor hos den enskilde.

Ökad delaktighet

Karottservering är första hands alternativet, (att servera ur serveringsfat på bordet), ökar hyresgästernas delaktighet och självständighet. Karottservering gör det enkelt att styra sin egen portionsstorlek och att fylla på mer mat under måltidens gång. Om det inte är möjligt att servera måltiden på detta sätt kan ofta någon eller några komponenter eller tillbehör finnas på matbordet, till exempel potatis eller lingonsylt. Om maten ska serveras upplagd på tallrik är det viktigt att det ser aptitligt ut och presenteras på ett bra sätt. En alltför stor portion kan verka motbjudande för en person med liten aptit.

Personalens roll

Som personal är din roll är att skapa trivsamma och trygga måltider och att vara värd vid måltiden. Trygghet är en viktig faktor för att vilja och kunna äta. Att delta i och vara värd vid måltiden skapar en trevlig atmosfär kring bordet. *Värden* ska bidra till samtal kring bordet, ombesörja att alla kommer till tals och känner sig delaktiga, att ingen hålls utanför gemenskapen och uppmärksamma om någon

behöver hjälp eller påfyllning av mat eller dryck. Det är också lättare att märka om något tillbehör saknas på bordet om man sitter med vid bordet.

Som personal ska man bidra till att den äldre får en bra måltidsupplevelse genom att se till att måltiden inte störs av andra uppgifter och undvika samtal som inte involverar de äldre, till exempel schemaläggning, sjukdomar eller frågor av privat karaktär.

Att få hjälp att äta är en intim situation som kräver erfarenhet och total uppmärksamhet från den som hjälper till, för att måltiden ska upplevas som värdig. Det är viktigt att hyresgästen får stöd med de moment i måltiden som hen inte klarar längre men att vara uppmärksam på vilka moment hyresgästen kan klara själv. Allt för att hyresgästen så länge som möjligt ska kunna bibehålla sina förmågor och resurser. För personer med demens kan förmågan att äta främjas av personalens uppmuntrande förhållningssätt. Personalen kan också fungera som modell eller *spegel* för att underlätta för den äldre att förstå vad hon eller han ska göra.

Att personalen har kunskap om varje persons specifika behov är nödvändigt för att den äldre ska få ett bra stöd vid måltiden och känna sig

respekterad. För att kunna agera på ett bra sätt i måltidssituationen är tid viktigt och vår måltidschecklista som tydliggör vad som bör göras inför, under och efter en måltid ett stöd.

Att personalen har kunskap om varje persons specifika behov är nödvändigt för att den äldre ska få ett bra stöd vid måltiden och känna sig respekterad.

Pedagogisk måltid

På Tre Stiftelser används så kallade pedagogiska måltider på våningar för personer med demenssjukdom eller kognitivnedsättning. Det innebär att personal

sitter med och äter, kostnadsfritt, under måltiden. Vid demensutveckling påverkas förmågan att uppträda enligt socialt vedertagna mönster som hantering av bestick och serveringsskålar med mera. Dessutom försämras gradvis förmågan att äta. En lugn och rogivande måltidsmiljö bidrar till att matgästen äter bättre och genom att vård- och omsorgspersonal sitter med och äter under måltiden förstärks samhörighetskänslan och de fungerar som en *spegel* för personen med demenssjukdom eller en kognitivnedsättning. Dessa personer kan då se hur personalen använder olika ätredskap och hur maten förs till munnen. Personalen kan då också lättare hjälpa dem som behöver stöd utan att det leder till skam eller skuld hos personen med demenssjukdom. På övriga enheter kan värden vid bordet äta en smakportion.



4. Rummet

En välkomnande, vacker och lugn miljö ger en trivsam inramning åt måltiden. Upplevelsen förmedlas av både färg, ljud, ljus och temperatur, men även av möbler, textilier och dukning vid måltiden. Ofta går det att med hjälp av växter, skärmar och bra belysning avgränsa matplatsen så att den känns trivsam.

Utgångspunkten vid utformning av måltidsmiljön bör vara att den ska stödja den äldres förmågor och resurser.

Ljud och ljus

Ljudmiljön påverkar måltidsupplevelsen. Därför är det bra att störande ljud från till exempel diskmaskin och porslinslammer undviks och att radio och TV är avstängda under måltiden. För att skapa en tystare måltidsmiljö finns ett stort utbud av ljuddämpande tyger eller andra bullerdämpande material som kan sättas i tak, på väggar, under bord och stolsben. Ett filtyg under bordsduken minskar också effektivt slamret från tallrikar och bestick. Växter och avskärmningar mellan borden minskar sorlet och ökar möjligheten att höra vad bordsgrannen säger.

Vissa studier visar på ökad trivsel och ökat matintag med rätt vald bakgrundsmusik,

men det finns även studier som visat på minskad trivsel med bakgrundsmusik. Därför behöver ljudmiljön anpassas efter hyresgästernas önskemål.

Belysning är en viktig faktor för att skapa en trivsam miljö. Generellt behöver äldre personer mycket ljus och vill ha väl belysta rum. Bra och bländfri belysning vid matbordet behövs för att kunna urskilja maten på tallriken.

Dukning och dekorationer

Utöver en bra belysning kan kontraster mellan ljusa och mörka färger användas för att göra maten och dukningen tydlig för personer med nedsatt syn. Detta kan även underlätta för personer med demens. Kontrasterande färger kan användas för både mattallrik, tallrik-duk, duk-servett med mera. Vatten kan serveras i färgade glas för att synas bättre.

Fin duk, tända ljus, färgade servetter och blommor kan bidra till trivseln. En större servett/handduk i knät eller innanför kragen kan räcka för att skydda kläderna under måltiden om inte den ätande själv ber om ett större klädskydd/haklapp.



Matsalen på Otium



En vacker dukning ökar trivseln.

Sittställning och hjälpmedel

Att kunna äta själv trots begränsningar i den kognitiva eller fysiska förmågan har ofta stor betydelse för hyresgästens upplevelse av värdighet och livskvalitet. Med rätt stöd kan detta underlättas. En bra sittställning är viktig för att kunna tugga och svälja.

Sittställningen kan också påverka hur länge man orkar sitta till bords och hur många gånger man orkar föra handen till munnen. Personer som sitter i rullstol bör, när det är möjligt, få flytta över till en vanlig stol under måltiden. Förutom att underlätta ätandet kan det bidra till en känsla av värdighet och samhörighet med bordsgrannarna.

Det finns även många olika typer av hjälpmedel som kan underlätta ätandet, exempelvis anpassade tallrikar, bestick, glas och muggar samt antiglidmattor under tallriken.

Det kan också vara lättare att helt enkelt äta med fingrarna och måltiden bör arrangeras så att det är möjligt, om behov finns. Att dricka med sugrör kan underlätta vid vissa former av besvär.



Bestic – ett hjälpmedel för att kunna äta själv



Tallrik med petimotkant

5. Styrssystem

Hygienrutiner

- Hantera aldrig mat åt andra i samband med magsjuka, ont i halsen eller med sår på händerna.
- Använd förkläde som bara används vid måltiderna.
- Bär inte armbandsur, ringar eller andra smycken på händer eller armar.
- Tvätta händerna noga och ofta – alltid före och mellan olika arbetsmoment i köket
- Hantera olika slags råvaror åtskilda från varandra.
- Se till att den kalla maten är kall (högst +4 °C) och den varma hålls tillräckligt varm (minst +60 °C). De flesta bakterier växer till som bäst i rumstemperatur

Livsmedelsverkets riktlinjer för måltiderna i äldreomsorgen vänder sig till alla som påverkar kvaliteten på måltiderna i äldreomsorgen. Riktlinjerna är grundade på vetenskap och beprövad erfarenhet. Råden tar tydligt

avstamp i Socialtjänstlagen (2001:453) och Socialstyrelsens allmänna råd om värdegrunden i socialtjänstens omsorg om äldre (SOSFS 2012:3).

Vård och omsorgsverksamheter ska enligt Socialstyrelsens Föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2014:10) om förebyggande av och behandling av undernäring ha rutiner för att upptäcka, förebygga och behandla undernäring.

Läs mer på Portalen, där hittar du under länken boendet/kök/måltider, mellanmålsprodukter, aptitretare, frukostguide etc.

Måltidschecklistan

Måltidspolicyn

Måltidsobservationer

Tips på mellanmål m.m.

Måltidspärm finns på våningen

Reflektera

Vilka är måltidens fem delar?

Hur kan du nyttja dem i vardagen för att främja hyresgästens välbefinnande?



**”Bra måltider och matlust
är viktiga förutsättningar för
livskvalitén. De ger oss energi att
orka med aktiviteter som skapar
meningsfullhet. Att leva!”**