

# APPETIT VÆKKEREN

Måltidet - meget mere end mad



## APPETIT VÆKKEREN



### 4 gode råd

Fordi måltidet er meget mere end mad

I Ringkøbing-Skjern kommune skal maden, der serveres til ældre borgere smage godt. Men det er også vigtigt, at de ældre får en god måltidsoplevelse, når de modtager madservice eller spiser på et pleje- og aktivitetscenter. Det er en kerneopgave, som kun kan løftes i fællesskab.

Derfor har vi udviklet disse 4 gode råd til hvordan du, sammen med dine kollegaer, kan være med til at løfte måltidsoplevelsen, og gøre en særlig forskel for den ældre borger.

### Gør dine kollegaer klogere

Bring mad- og måltidsområdet i front

Den gode måltidsoplevelse forandrer sig hele tiden – jo mere vi fokuserer og deler vores viden, jo bedre bliver vi. Styrk derfor dialogen og planlægningen – også på tværs af faggrupper. Del dine observationer fra hverdagen og hold din viden ajour.



### Notér 2 gode idéer og del dem med dine kollegaer

1

---

---

---

2

---

---

---



# APPETIT VÆKKEREN

## Måltidet - meget mere end mad

# 1

### Skab gode rammer

#### Gør måltidet hyggeligt

Gode rammer fremmer appetitten. Mærk efter – hvordan er indeklimaet, er det for varmt? Trænger der til at blive luftet ud? Belysningen – er den god? Er det hyggeligt?

Overvej indretningen. Kunne I med fordel indrette spisestuen anderledes? Eksempelvis med flere mindre "spiseøer", så I kan tilgodese beboernes forskellige ønsker og behov. Er der ro om måltidet?

Nye pladser giver nye muligheder for bekendtskaber. Gør opmærksom på fællesspisninger og mulighed for følgeskab med andre.

# 2

### Få den ældre med

#### Giv ansvar og bed om hjælp

Brug den ældres ressourcer, giv ansvar og medindflydelse – det fastholder funktionsniveau og skærper appetitten.

Inddrag den ældre i aktiviteterne rundt om måltidet f.eks.: dække bord, nippe jordbær, skrælle æbler, folde servietter, tage opvasken, dele kaffe og kage ud eller passe krydderurtebedet.

# 3

### Væk appetitten

#### Giv maden de bedste betingelser

Et måltid opleves med alle sanser. Skru op for lysten til mad og tænk både i duft, smag og farve, når du anretter.

Præsenter maden lækkert. Anret på service – og måske på det pæne stel. Vis maden før du evt. skærer den ud.

Et veldækket bord vækker glæde. Brug dækkeservietter eller dug, når det er muligt. Tænd gerne en lyskæde og pynt op med f.eks. forårsgrene, blomster, kogler eller måske smukke sten fra Vesterhavet.

Forventningens glæde tænder appetitten; tal om det næste måltid og slut hvert måltid af med et velbekomme.

# 4

### Vis interesse

#### Lyt, spørg og vær nær

God kontakt er vigtig. Signalér at du har tid og vis interesse, det giver samtalestof, men også konkrete idéer til, hvordan du kan gøre en forskel for vedkommende. Spørg f.eks. ind til familiefotografier, billeder på væggen eller blomster i haven. Husk at ønsker forandrer sig, så spørg med jævne mellemrum, hvad det gode måltid er for den ældre.

Hav øjenkontakt, det skaber nærvær. Lad maden vække minder.

