

Fristetid

Inspiration til, hvordan tilbud af mellemmåltider til småtspisende ældre på plejecentre kan sættes i system



Guide

Fristetid

– Inspiration til, hvordan tilbud af mellemmåltider til småtspisende ældre på plejecentre kan sættes i system.

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



www.servicestyrelsen.dk/godmad-godtliv

Servicestyrelsen
Ældreenheden
Edisonvej 18, 1. sal
5000 Odense C

Telefon: +45 72 42 37 00
www.servicestyrelsen.dk

Download publikationen på Servicestyrelsen.dk

Indholdet er udarbejdet for Servicestyrelsen af Deloitte.
Der kan frit citeres fra publikationen ved angivelse af kilde.

Januar 2011 ■

I DENNE GUIDE KAN DU ...

Få inspiration til, hvordan der kan arbejdes systematisk med at tilbyde mellemmåltider til småtspisende ældre borgere. Denne guide er en af flere guides og redskaber, der sætter fokus på kvaliteten af maden til ældre. Redskaberne er udviklet som et led i Servicestyrelsens projekt God mad – godt liv.

Guiden er blevet til i samarbejde med fem projektkommuner: Kerteminde, København, Mariagerfjord, Roskilde og Århus. Guiden er således udviklet og testet tæt på praksis. Dette med henblik på at give inspiration, der er målrettet de behov og udfordringer, som kommunerne oplever i praksis.

Plejecentrene og kommunerne kan også hente inspiration i følgende redskaber:

- FYLD DAGENS MÅLTIDER OP MED ENERGI
- INSPIRATION TIL DAGENS VIGTIGE MELLEMMÅLTIDER
- RUNDT ER SUNDT, OG SMÅT ER GODT
- DEN LILLE KLOGE

Landets kommuner, produktionskøkkener, plejecentre og hjemmepleje distrikter kan hente yderligere redskaber og guides, der kan forbedre kvaliteten af maden til ældre på Servicestyrelsens hjemmeside www.servicestyrelsen.dk/godmad-godtliv ■

FRISTELSER GIVER APPETIT

DUFTEN OG SYNET AF MAD FÅR OFTE TÆNDERNE TIL AT LØBE I VAND. MAN BLIVER FRISTET, OG LYSTEN TIL AT SPISE BLIVER STØRRE.

Mange ældre i plejecentre og plejeboliger har nedsat appetit. De vil derfor have svært ved at spise og drikke nok til at holde vægten, men kan småtspisende ældre borgere fristes til større appetit?

I mange tilfælde er svaret ja! De fleste kender oplevelsen af, at ens tænder løber i vand, når man ser eller dufter mad. Typisk opleves det også, at flere valgmuligheder giver større lyst til at spise. Man får lyst til at smage lidt af alle anretningerne. Det samme kan i mange tilfælde være gældende for småtspisende ældre borgere. Maden skal se indbydende ud. Men også synlige valgmuligheder kan hjælpe på vej til større appetit. Det kan for eksempel et fristebord eller en fristevojn hjælpe med til.

Mange ældre i plejecentre har en dårlig ernæringstilstand. Dårlig ernæringstilstand hos ældre kan blandt andet give øget sygelighed og nedsat funktionsevne. Det betyder ofte også dårligere trivsel og dårligere livskvalitet.

For undervægtige ældre er rundt lig med sundt. De skal nemlig have godt med energi i form af fedt og proteiner. Det øger muskelmassen og forbedrer funktionsevnen. Dermed bliver de bedre til at klare sig selv, og i sidste ende betyder det væsentlig højere livskvalitet.

DAGENS VIGTIGE MELLEMMÅLTIDER

Hvis ældre borgere har lille appetit, bør der dagligt tilbydes flere små portioner, der er indbydende og fyldt med energi. Her har mellemmåltiderne stor betydning. Mellemmåltiderne kan give et godt bidrag til ældres energiindtag. Småtspisende ældre borgere bør derfor tilbydes flere mellemmåltider i løbet af dagen. Mad og drikke bør derfor fordeles på seks-otte måltider om dagen.

Mellemmåltiderne til småtspisende ældre borgere bør fordeles omkring dagens tre hovedmåltider. For eksempel kan mellemmåltider tilbydes formiddag, eftermiddag og sen aften.

Det kan i mange tilfælde opleves svært at få småtspisende ældre borgere til at indtage mellemmåltider. I en travl hverdag kan plejecentret også opleve det svært at finde tiden til at tilbyde småtspisende ældre borgere flere daglige mellemmåltider. Men en anden udfordring er ofte også, at døgnrytmen i plejecentre i mange tilfælde gør, at

ANBEFALING TIL FORDELING AF ENERGIINDTAG FOR SMÅTSPISENDE ÆLDRE BORGERE OVER DØGNET:

- Morgenmad: 20 %
- Frokost: 15-25 %
- Aftensmad: 15-25 %
- Mellemmåltider: 30-50 %

Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Anbefalinger for den danske institutionskost 2009.

de seks-otte anbefalede måltider typisk skal indtages i tidsrummet fra kl. 9 til 18.

Plejecentrene vil derfor ofte opleve det dilemma, at hvis de seks-otte daglige måltider tilbydes inden for det relativt korte tidsrum, så vil de småtspisende ældre borgere typisk ikke kunne spise aftensmad.

Hvis det skal kunne lykkes, vil det for det første, i mange tilfælde være, nødvendigt at udvide tidsrummet for dagens måltider. Men samtidig vil det ofte være nødvendigt at sætte større fokus på at sætte tilbud af mellemmåltider i system ved for eksempel at indføre faste fristetider over døgnet. En fristevogn eller et fristebord er en måde, hvorpå tilbud af mellemmåltider kan sættes i system. Og så kræver det relativt få personaleressourcer.

HVORDAN KAN DER INDFØRES FRISTETIDER?

Tanken bag fristetider er, at plejecentrene på faste tidspunkter på dagen sætter et forskelligt udvalg af mellemmåltider frem på et bord i et afgrænset tidsrum eller går en runde med en vogn. Om der bruges et bord eller en vogn er ikke af betydning, men er alene afhængigt af, hvad der passer bedst ind i plejecentrets hverdag. Men andre måder kan bestemt også bruges. Det er i virkeligheden blot fantasien, der sætter grænser. Det centrale er blot at finde en måde, der kan sikre, at småtspisende ældre borgere på faste tidspunkter flere gange dagligt bliver fristet til at indtage mellemmåltider.

Mellemmåltiderne består gerne af små lækre og energirige fristelser, som småtspisende ældre borgere kan nyde mellem hovedmåltiderne. En forret eller dessert er en måde at få flere små måltider på, ligesom en energi- og proteindrik kan være et godt alternativ. Desuden er det en måde at give let adgang til energirige godter som for eksempel chokolade, nødder, tørret frugt, marcipanbrød, kiks, oliven, chips, småkager eller kage. Men også frisk frugt, gerne syltligt, kan ofte bane vejen til en bedre appetit.

Nedenfor er inspiration til, hvordan fristebordet eller fristevognen kan tænkes ind i løbet af en dag og variere i udbuddet af mellemmåltider:

		
Formiddagens fristetid	Eftermiddagens fristetid	Aftenens fristetid
Inspiration til fristende mellemmåltider: <ul style="list-style-type: none">- Energidrik med appelsin- Kolskål med kammerjunker- Mini frittatas- Kiks med fed ost	Inspiration til fristende mellemmåltider: <ul style="list-style-type: none">- Energidrik med hindbær- Flødeostekage med rosiner og rom- Kold cremesauce med ferskner- Nødder og tørret frugt	Inspiration til fristende mellemmåltider: <ul style="list-style-type: none">- Varm kakaodrik med kaffe og cognac- Makronis- Broccolisuppe- Brød med fed ost

Tidspunkterne ovenfor er forslag og skal selvfølgelig passes ind i forhold til plejecentrets hverdag og beboernes individuelle døgnrytme. Det vil dog i mange tilfælde være nødvendigt at indtænke mellemmåltider uden for tidsrummet kl. 9 til 18, og de skal også tænkes ind i de enkelte borgeres behov. Et eksempel kan være, at en ældre borger ønsker at komme i seng kl. 20, men ofte vågner i løbet af natten og føler sult. I sådanne tilfælde kan det være en god ide, hvis plejepersonalet aftaler med borgeren, at der stilles et mellemmåltid fra aftenens fristetid i borgerens køleskab.

Det er væsentligt, at fristebordet eller fristevognen bliver et fast holdepunkt på dagen, hvor ældre borgere har vished om, at de kan få let adgang til små lækre anretninger. Derfor bør fristebordet eller fristevognen tilbydes på faste tidspunkter på døgnet, for eksempel formiddag, eftermiddag og sen aften. Dog er det vigtigt at indrette dagens øvrige hovedmåltider, således at hovedmåltiderne tidmæssigt ikke ligger for tæt på mellemmåltiderne.

ET SYN FOR ØJET

Et syn for øjet er ofte vejen til større appetit. Fristebordet eller fristevognen er således en god måde, hvorpå et plejecenter kan indføre faste rammer, der kan gøre det lettere at få tilbudt småtspisende ældre borgere energirige mellemmåltider i hverdagen. Men der er også andre gevinster ved et fristebord eller en fristevogn.

Man kan godt føle sig mæt af én ret og én smag, men alligevel have lyst til for eksempel en dessert med en helt anden smag. Man ved måske bare ikke helt, hvad det er, man har lyst til. Samtidig kan det virke påtrængende at bede om at få tilberedt en særlig snack.

Fristebordet eller fristevognen kan sikre let adgang til små lækkerier. Samtidig vil et bord eller en vogn med små indbydende anretninger i de fleste tilfælde kunne få selv de mest mætte maver til at knurre og få tænderne til at løbe i vand. Synlige valgmuligheder vil i mange tilfælde give større appetit.

FRISTEBORDET ELLER FRISTEVOGNEN KAN SÅLEDES BIDRAGE TIL AT MOTIVERE SMÅTSPISENDE ÆLDRE BORGERE VIA:

- Synet
- Duften
- Socialt samvær, der kan give anledning til at lokke småtspisende ældre borgere til en ekstra bid mad.

Ældre borgere er ligesom alle andre og spiser derfor også med øjnene. Valgmulighederne er derfor også en vigtig del af fristetiden, men med måde. Valgmulighederne skal også være til at overskue, og derfor vil tre-fem valgmuligheder per fristetid i mange tilfælde være passende.

For småtspisende ældre borgere med demens vil der i mange tilfælde skulle tages særlige hensyn i forbindelse med tilbud af fristelser. Det kan for eksempel virke mere overskueligt for denne målgruppe, hvis plejepersonalet præsenterer én valgmulighed ad gangen. Det vil sige, at der først foreslås en ny valgmulighed, hvis den ældre afslår det første forslag.

Nedenfor er der til inspiration vist et eksempel på, hvordan et fristebord eller en fristevogn kan tage sig ud.



HVORDAN KAN FRISTETIDER FØRES UD I LIVET?

Der er ikke mange ben i at føre fristetider ud i livet. Den simple fremgangsmåde for fristebordet og fristevognen vil langt hen ad vejen gøre det muligt at føre metoderne ud i livet uden de store ændringer på plejecentret.

Fremgangsmåden kræver relativt få personaleressourcer. Som udgangspunkt kræver det kun én ansvarlig fra gruppen af plejepersonale, der har kendskab til udbuddet af mellemmåltider, og som har fokus på at anvende fristebordet eller fristevognen til at motivere småtspisende ældre borgere.

Det anbefales således også, at plejepersonalet kort forinden går rundt til de borgere, der har gavn af fristebordet, og motiverer dem til at komme forbi bordet og lade sig friste af mellemmåltiderne. På den måde kan fristebordet også blive et socialt samlingspunkt. Der kan for eksempel ringes med en klokke for at signalere, at nu kan man komme og lade sig friste.

For fristevognen er tanken den samme, altså at motivere og skærpe småtspisende ældre borgeres appetit. Forskellen er, at den ansvarlige medarbejder kører rundt til borgernes boliger med fristevognen og tilbyder borgerne forskellige variationer af mellemmåltider fra vognen. Gevinsterne er stort set de samme; dog mister man muligheden for at kunne motivere til socialt samvær omkring mellemmåltiderne.

