

Idekatalog

Ideer til gode måltider

I plejeboliger og ældres eget hjem



Idekatalog
Ideer til gode måltider
– i plejeboliger og ældres eget hjem

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

www.servicestyrelsen.dk/godmad-godtliv

Servicestyrelsen
Ældreneheden
Edisonsvej 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:
Forsker Ph.d. Jens Erik Kofod, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd
Studentermehjælper Louise Vang Jensen, Magne Vishammer, Kathrine
Glejtrup og Julie Andersen, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd

SFI DET NATIONALE
FORSKNINGSCENTER
FOR VELFÆRD

Der kan frit citeres fra publikationen ved angivelse af kilde

INDHOLDSFORTEGNELSE

3 INDLEDNING

4 MÅLTIDETS SOCIALE BETYDNINGER

5 MENUERNE MARKERER IDENTITET & SAMMEN ELLER HVER FOR SIG

6 PLEJEPERSONALET SKABER MÅLTIDET

7 ALENEMÅLTIDER – ÆLDRE I EGET HJEM

8 DEMENS FORSKNINGSCENTERET I STIRLING, SCOTLAND

10 BESØG PÅ RESTAURATIONER

12 IDEER TIL PLEJECENTRENE

13 FÆLLESSPISNING I HUS 3 PÅ SKOVBRYNET LOKALCENTER

15 BORDDÆKNING OG SERVERING

17 DE FYSISKE RAMMER

19 MAD OG APPETIT

21 STEMNING OMKRING MÅLTIDET

24 SAMTALEN UNDER MÅLTIDET

27 PRÆSENTATION AF MÅLTIDET

28 DE SÆRLIGE LEJLIGHEDER

30 HJÆLP TIL AT SPISE

32 SÆRLIGT TIL DEMENTE

34 PERSONALET'S ROLLER OG INTERNE KOMMUNIKATION

36 IDEER TIL HJEMMEBOENDE

37 ET MÅLTID MAD HJEMME HOS JOHANNES

39 BORDDÆKNING OG SERVERING

40 FYSISKE RAMMER

41 MAD OG APPETIT

42 STEMNINGEN OMKRING MÅLTIDET

43 PRÆSENTATION AF MÅLTIDET

45 SÆRLIGE LEJLIGHEDER

46 HJÆLP TIL AT SPISE

47 SÆRLIGT TIL DEMENTE

48 PERSONALET'S ROLLER OG INTERNE KOMMUNIKATION

49 BAGGRUND FOR ANALYSEN

50 METODE: FRA KILDE TIL IDEER



INDLEDNING

Dette idékatalog er resultatet af projekt ”Den gode måltidssituation og det gode måltidsmiljø for beboere i danske plejeboliger og hjemmeboende pensionister”, som SFI har gennemført for Servicestyrelsen i 2009. Projektet er en del af det større projekt ”God mad – godt liv”.

HENSIGTEN MED IDÉKATALOGET ER AT SAMLE OG SYNLIGGØRE IDEER, DER KAN BIDRAGE TIL AT SKABE GODE MÅLTIDSOPLEVELSER FOR ÆLDRE I EGET HJEM OG I PLEJEBOLIGER.

Hensigten med idékataloget er at samle og synliggøre ideer, der kan bidrage til at skabe gode måltidsoplevelser for ældre i eget hjem og i plejeboliger.

Det er vigtigt, at ældre mennesker får gode oplevelser med mad og måltider, uanset om de sidder alene i eget hjem eller er beboere på et plejecenter. Et godt måltid er én af de ting, som kan øge livskvaliteten betragteligt for de ældre. Måltidet hører til blandt dagens vigtigste begivenheder – ikke mindst for de ældre. Det er afgørende for oplevelsen at spise i hyggelige

MÅLTIDET HØRER TIL BLANDT DAGENS VIGTIGSTE BEGIVENHEDER – IKKE MINDST FOR DE ÆLDRE.

omgivelser. Når man samles om måltidet, er det ikke kun for at få stillet sulten og slukket tørsten, men også for at få skabt nogle rammer for socialt samvær, der er vigtige for en god hverdag. Det kan være med til at styrke og bevare netværk også for ældre, der bor alene i eget hjem.

Personalet omkring de ældre har 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. Det er imidlertid tydeligt, at en god oplevelse for de ældre også er til glæde for personalet og giver forøget kvalitet i deres arbejde.

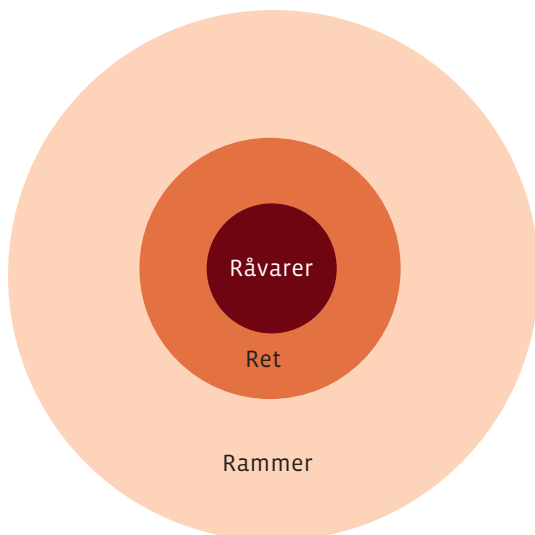
PERSONALET OMKRING DE ÆLDRE HAR EN MEGET VÆSENTLIG ROLLE I FORHOLD TIL AT SKABE MÅLTIDER, BÅDE FOR AT IMØDEKOMME DE ÆLDRES ØNSKER OG BEHOV, OG FOR AT INDDRAGE DEM I TILRETTELÆGGELSEN AF MÅLTIDERNE.

Projektet har som nævnt haft fokus på at skabe gode oplevelser i måltiderne og særligt de dele, som personalet og omgivelserne kan fremme. Dette gælder både de hjemmeboende pensionister, der er visiteret til kommunal madudbringning, og beboere på plejecentre.



MÅLTIDETS SOCIALE BETYDNINGER

Hvad rummer begrebet "måltid"? Ofte forbindes måltider kun med maden og det at spise. Teoretisk er måltidet dog et begreb, som rummer tilberedte fødevarer (råvarer) i en bestemt sammensætning (ret), indføjet i en social sammenhæng (rammer). Dette er illustreret i oversigten nedenfor:



Måltidet er grundlæggende en social sammenhæng, som forener de mennesker, der mødes i et fællesskab om spisning og samtale. En vigtig del af måltidet er overholdelse af etiketteregler. Disse er bl.a. med til at sikre, at tabte funktionsevner ikke forstyrrer måltidet, og etiketterne skaber derved en ramme, hvori det sociale kan udfolde sig. Det sociale aspekt i måltidet er samværet om maden og samtalen, som ifølge Emma Gad skal flyde let og uhindret.

MÅLTIDET ER GRUNDLÆGGENDE EN SOCIAL SAMMENHÆNG, SOM FORENER DE MENNESKER, DER MØDES I ET FÆLLESSKAB OM SPISNING OG SAMTALE.

At skabe et måltid forudsætter imidlertid, at deltagerne har tilstrækkelige mentale og fysiske kompetencer, som mange beboere på plejecentre har mistet. På plejecentre er udfordringen, at beboernes kroppe er så svage, at de har svært ved at styre deres bevægelser og derved forstyrrer måltidet, fordi de for eksempel ikke kan overholde etikettereglerne om at bruge bestikket 'rigtigt'. Den relativt store andel af beboere, der har en demenslidelse, gør det yderligere vanskeligt for personalet at skabe måltider, da de sociale kompetencer, som er en forudsætning for at skabe måltider, ofte mangler. Plejepersonalet har derfor en vigtig rolle i forhold til at skabe måltider.

Når måltidet er en begivenhed, der forudsætter, at flere finder sammen om at spise og samtale, er det en ekstra stor udfordring at skabe måltider for hjemmeboende pensionister, når de spiser alene. Man kan tilstræbe at skabe måltider ved, at plejepersonalet er omkring den ældre, når vedkommende skal spise.

Forberedelsen og indkøb til måltider har tidligere været med til at strukturere dagen, og de aktiviteter fylder mindre, når maden leveres færdig. Måltidet, der er en social begivenhed, har svære kår hos de hjemmeboende, og det er derfor en særlig udfordring at skabe en situation, som minder om måltider for de hjemmeboende.

Et andet vigtigt aspekt ved måltidet er madens sammensætning og dens rolle som identitetsmarkør. Det handler om, at den mad og de menuer, som vælges, er en måde, hvorpå man kan markere, hvem man er.

Maden og måltiderne fungerer – ligesom andre forbrugsvarer – som en slags identitetsarbejde, dvs. som en social og kulturel udtryksform.

MADEN OG MÅLTIDERNE FUNGERER – LIGESOM ANDRE FORBRUGSVARER – SOM EN SLAGS IDENTITETSARBEJDE, DVS. SOM EN SOCIAL OG KULTUREL UDTRYKSFORM.

Der er blevet argumenteret for, at en bestemt måde at spise på er et udtryk for, hvilken social klasse personer tilhører eller ønsker at tilhøre. Forskere har også vist, hvordan for eksempel det at spise rigelige mængder mad forbindes med høj prestige i arbejderklassen, mens mindre, smagfulde mængder mad af høj kvalitet forbindes med det bedre borgerskab. Ligeledes er valg af fade, skåle, tallerkner, bestik og glas måder, hvorpå tilhørsforhold til sociale klasser udtrykkes. Valgfriheden bliver dermed vigtig for at kunne markere sin identitet i forhold til maden og vise, hvem man er. At vælge for eksempel sovs og kartofler som tilbehør er et udtryk for, hvem man er.

VALGFRIHEDEN BLIVER DERMED VIGTIG FOR AT KUNNE MARKERE SIN IDENTITET I FORHOLD TIL MADEN OG VISE, HVEM MAN ER. AT VÆLGE FOR EKSEMPEL SOVS OG KARTOFLER SOM TILBEHØR ER ET UDTRYK FOR, HVEM MAN ER.

SAMMEN ELLER HVER FOR SIG

Ligesom sammensætningen af maden har betydning, så er det vigtigt, at de ældres ønsker om, hvor og med hvem de gerne vil sidde sammen, respekteres.

Flere undersøgelser peger på en positiv sammenhæng mellem på den ene side, at flere personer spiser sammen, og på den anden side måltidets varighed, og hvor meget de spiser. Det er

endvidere vist, at jo bedre man kender dem, man spiser med, des relativt mere bliver der spist. Ved måltider spist sammen med personer, der ikke kendte hinanden, kunne der således spores en tendens til, at beboerne ikke spiste så meget, mens der ved måltider spist med familie og venner blev spist en større mængde mad.

DET ER ENDVIDERE VIST, AT JO BEDRE MAN KENDER DEM, MAN SPISER MED, DES RELATIVT MERE BLIVER DER SPIST.

En anden undersøgelse har vist, at det er vigtigt at sætte fokus på, hvordan beboerne på plejecentre sidder sammen ved bordet. Det er indikeret, at særligt i afdelinger, hvor beboerne ikke brød sig om det sociale samvær med de andre i gruppen, kunne der være en tendens til forringet ernæringstilstand.

Man kan dog ikke entydigt drage den konklusion, at 'alenespisning' i eget hjem eller i egen bolig på et plejecenter er et problem, når man ser på de ernæringsmæssige aspekter. Der er dog tydelige indikationer på, at fællesskabet ved måltider er fremmende for livskvaliteten.

DET VÆSENTLIGE ER, AT BEBOERE OG HJEMMEBOENDES ØNSKER TIL, HVORDAN DE VIL SIDDE VED MÅLTIDET, SÅ VIDT MULIGT IMØDEKOMMES.

Det væsentlige er, at beboere og hjemmeboendes ønsker til, hvordan de vil sidde ved måltidet, så vidt muligt imødekommes. Konkret indebærer det på plejecentret, at personalet vurderer, om den tomme plads, som opstår, når en beboer dør, bruges som anledning til at rokere om på de spisende. I forhold til at sætte de ældre sammen ved bordene har det vist sig, at samme sociale status og livshistorie er væsentlige for, hvem de ældre ønsker at sidde sammen med.

Det er meget vigtigt, hvordan beboerne sættes sammen ved bordet.

Enkelte undersøgelser har arbejdet specifikt med betydningen af personalets tilstedeværelse på plejecenterafdelinger. Dette er vigtigt, da beboersammensætningen og de relativt mange demente medfører, at beboerne ofte ikke af sig selv kan skabe måltider.

Det vil konkret sige at få samtalen til at flyde.

På den baggrund har man i Holland arbejdet med, hvordan personalet skal agere omkring måltidet og sørge for de ældre samt skabe god stemning. Det, de har haft størst succes med, er at portionsservere maden på tallerkner, at alle spiser samtidig, og at personalet er behjælpeligt undervejs med mere mad og drikke. Endvidere er der én ansat for hver to beboere ved hvert måltid. Medicinering foregår inden måltidet, og der er ikke forstyrrende personalegennemgang, ligesom rengøring ikke forekommer under måltidet.

DET, DE HAR HAFT STØRST SUCCES MED, ER AT PORTIONS-SERVERE MADEN PÅ TALLERKNER, AT ALLE SPISER SAMTIDIG, OG AT PERSONALET ER BEHJÆLPELIGT UNDERVEJS MED MERE MAD OG DRIKKE.

Undersøgelserne viser dog også, at personalet på plejecentre bør være meget opmærksomme på de ældre, der ikke kan styre bestik og mad. Dette indebærer, at der tages hensyn til, at andre ældre omkring bordet ikke mister appetitten, når en anden spiser uappetitligt. Ældre, der spiser grimt, fejlsynker og lignende, er ofte selv ganske klar over dette.

MANGLENDE FYSISK MULIGHED FOR AT LEVE OP TIL DE REGLER FOR KROPPENS BEVÆGELSER, SOM DE OPLEVEDE, AT DE TIDLIGERE MESTREDE, OPLEVES SOM ET TAB AF KOMPETENCER OG MANGLENDE MULIGHED FOR AT UDTRYKKE IDENTITET. DETTE ASPEKT ER SÆRLIGT VIGTIGT, DA DET MEDFØRER, AT ÆLDRE SØGER AT BEGRÆNSE DEN TID, HVORI DERES DÅRLIGE MANERER UDSTILLES – VED AT SPISE MEGET LIDT VED MÅLTIDERNE.

Endelig er det blevet vist, at ældre føler skam ved ikke at være i stand til at opfylde kravene til ordentlige bordmanerer på plejecentre. Manglende fysisk mulighed for at leve op til de regler for kroppens bevægelser, som de oplevede, at de tidligere mestrede, opleves som et tab af kompetencer og manglende mulighed for at udtrykke identitet. Dette aspekt er særligt vigtigt, da det medfører, at ældre søger at begrænse den tid, hvori deres dårlige manerer udstilles – ved at spise meget lidt ved måltiderne.



For ældre i eget hjem har tilberedning af mad været en stor del af dagens indhold. Og selv når de ældre er visiteret til madudbringning, har det stor betydning for de ældre, at de opretholder færdigheder i forhold til tilberedning af mad. Dette er væsentligt i forhold til, at de ældre fortsat kan udtrykke identitet. Forskere har argumenteret for, at tilberedelse af mad hører med til at være en hel person, og visitation til madudbringning kan fjerne en del af personens identitet. Gennem deres andre indkøb opretholder de dog stadig en anden del af deres identitet. Det er imidlertid karakteristisk, at selv om de ældre ikke kan bevare den fulde evne til at tilberede mad selv, så har de et vedvarende udbredt ønske om at sætte et personligt præg på maden, det være sig i form af et grønt drys, at komme lidt mere fløde i sovsen, tilsætte flere krydderier eller lignende.

DET ER IMIDLERTID KARAKTERISTISK, AT SELV OM DE ÆLDRE IKKE KAN BEVARE DEN FULDE EVNE TIL AT TILBEREDE MAD SELV, SÅ HAR DE ET VEDVARENDE UDBREDT ØNSKE OM AT SÆTTE ET PERSONLIGT PRÆG PÅ MADEN.

Tilberedning af mad kræver, at man kan stå op og bevæge sig rundt i køkkenet i længere tid. Når ældre taber disse kompetencer, mister de en del af det sprog, de kan udtrykke deres identitet med. Indkøbene har tillige en social funktion, men det handler også om muligheden for at vælge de fødevarer, man selv foretrækker. I modsætning til situationen, hvor den ældre modtager mad fra en kommunal leverandør, kan de ældre med egne indkøb vælge mellem mange forskellige fødevarer. Når maden kommer fra kommunen eller en kommunal leverandør, er mulighederne for at vælge reduceret til valget mellem færdige retter.

Ældre, der spiser alene, forholder sig også til ideen om måltidet som en aktivitet, der forudsætter et fællesskab med andre. Særligt i en dansk sammenhæng er det vist, at det sociale aspekt af måltidet spiller en stor rolle. Således har en forsker

hævdet, at danskere er mere optaget af det at spise og drikke som sociale hændelser end af, hvad de spiser og drikker.

DE DEMENTE ER TYDELIGVIS EN GRUPPE ÆLDRE, SOM DE IKKE-DEMENTE IKKE ØNSKER AT BLIVE SAT I BÅS MED. DE VIL HELLERE TALE MED PERSONALET OG DERMED MARKERE ET GRUPPEFÆLLESSKAB MED DEM.

En del hjemmeboende ældre er visiteret til ældrecaféer eller kommer til fællesspisningsarrangementer. De ældre lægger meget vægt på at sidde sammen med nogle mennesker, de kender, og som de selv har valgt at sidde sammen med. De mentalt velfungerende lægger endvidere stor vægt på, at de ikke vil sidde sammen med den gruppe beboere på plejecentret, som er demente. Det er en gruppe, som de ældre siger "de" om, mens de siger "vi" om dem selv. De demente er tydeligvis en gruppe ældre, som de ikke-demente ikke ønsker at blive sat i bås med. De vil hellere tale med personalet og dermed markere et gruppefællesskab med dem.

Som tidligere nævnt er det væsentligt, at personalet er opmærksomme på disse sociale og identitetsmæssige aspekter af måltidet både for plejecenterbeboere og for ældre i eget hjem.

NÅR BORGEREN SPISER ALENE I EGET HJEM, ER DET VIGTIGT, AT:

- **PLEJEPERSONALET ER OMKRING DEN ÆLDRE, NÅR VEDKOMMENDE SKAL SPISE**
 - **BORGEREN FÅR LEJLIGHED TIL AT SÆTTE SIT EGET PRÆG PÅ MADEN**
-

Forskningscentret i Stirling, Skotland, blev besøgt, fordi forskerne her har arbejdet specifikt med hjælp til, hvordan ældre med demens kan støttes i måltiderne. Tillige har de arbejdet med hvordan bygninger og udearealer kan fordre, at demente opnår en bedre livskvalitet.

Dette center består bl.a. af en gruppe forskere tilknyttet The Social Sciences Department ved University of Stirling i Skotland. Centret har en del undervisningsaktivitet for plejepersonale, ligesom de udfører konsulentopgaver. Fokus for disse aktiviteter er arbejde med demente borgere på plejecentre og i eget hjem. Tillige har de i ”The Irish Murdoch Building” og i haven, der ligger ved denne bygning, et eksempel på såkaldt terapeutisk arkitektur (Therapeutic Architecture). Disse faciliteter anvendes ligeledes i undervisningen.

Enkelte forskere fra centret har arbejdet med sociale aspekter af plejemiljøets fysiske indretning. Det er særligt aspekter omkring beboeres oplevelse af privathed i fællesrummene og i spisestuerne, som de har viet interesse. En forsker fra centret har for eksempel argumenteret for, at de demente, der ofte virker passive i fællesrum og i spisestuer, søger at skabe et privat rum omkring sig. Hun anskuer med andre ord demente beboere som taktisk velfunderede. Et af hendes eksempler er, at når en dement beboer sover rævesøvn i en læsestol i spisestuen, så er det en måde, hvorpå hun prøver at skabe et frirum eller noget privathed på det sted, hun sidder. Konsekvensen af dette argument er, at passivitet i dagligdagen og i måltiderne kan forstås som en måde at påvirke hvordan personalet udfører plejen. I dette tilfælde sker det ved, at vedkommende beboer bliver ladet i fred af plejepersonalet og af andre beboere på afdelingen. Centret har som nævnt arbejdet specifikt med måltiderne både for hjemmeboende og beboere på plejecentre. Således er nedenstående aspekter af måltidet beskrevet for beboere på plejecentre, men det er også gældende for hjemmeboende ældre, der modtager madservice.

EN FORSKER FRA CENTRET HAR FOR EKSEMPEL ARGUMENTERET FOR, AT DE DEMENTE, DER OFTE VIRKER PASSIVE I FÆLLESRUM OG I SPISESTUER, SØGER AT SKABE ET PRIVAT RUM OMKRING SIG. HUN ANSKUER MED ANDRE ORD DEMENTE BEBOERE SOM TAKTISK VELFUNDEREDE.

Forskerne hæfter sig ved, at demente beboere ofte har svært ved at finde ud af, hvilken social sammenhæng de er del af, således også ved måltiderne. Når de kommer ind i spisestuen,

vil opdækning, duft af mad, og det at andre sidder ned, være signaler, der hjælper dem til at forstå situationen. Dertil anbefaler forskerne i Stirling billeder på væggene af mad og et kraftigt lys over bordet. Disse elementer hjælper de demente dels med at genkende situationen, dels med at se, at det er mad, der er på bordet.

FORSKERNE HÆFTER SIG VED, AT DEMENTE BEBOERE OFTE HAR SVÆRT VED AT FINDE UD AF, HVILKEN SOCIAL SAMMENHÆNG DE ER EN DEL AF, SÅLEDES OGSÅ VED MÅLTIDERNE. NÅR DE KOMMER IND I SPISESTUEN, VIL OPDÆKNING, DUFT AF MAD, OG DET AT ANDRE SIDDER NED, VÆRE SIGNALER, DER HJÆLPER DEM TIL AT FORSTÅ SITUATIONEN.

Farverne på duge og tallerkner er ligeledes aspekter, der kan hjælpe med at skabe måltiderne. Dugene bør være ensfarvede, da tern kan forvirre de demente. Tern gør det med andre ord vanskeligere for de demente at genkende situationen og fokusere på maden. Stærke farver på tallerkner gør det endvidere muligt for de demente at skelne maden fra tallerkenen. En tallerken i en kraftig rød farve gør det for eksempel muligt at genkende en hvid sovs på en tallerken. For demente ville en hvid sovs have en tendens til at forsvinde på en hvid tallerken, og de ville typisk undlade at spise denne.

I løbet af måltidet anbefaler forskerne endvidere, at de demente beboere, der har behov, hjælpes verbalt med at spise. Således fortæller personalet, når de demente går i stå, hvad vedkommende skal foretage sig, for eksempel ”Sæt gafflen i kødet, tag gafflen op til munden” osv.

I ”The Irish Murdoch Building” arbejder forskerne også en del med omgivelserne for demente. Således har de indrettet en stue med køkken og et soveværelse med baderum til demente. I disse rum er det stærke lys og de markante farver ligeledes karakteristiske, hvilket gør det muligt for de demente at se deres omgivelser. Dertil arbejder de med at udvikle skilte med piktogrammer, som gør det muligt for de demente at forstå, hvad rummet skal anvendes til.



NÅR DEMENTE SKAL SPISE, ER DET VIGTIGT, AT:

- DE FÅR FORTALT, AT DET ER ET MÅLTID, DE ER EN DEL AF
- DER ER KRAFTIGT LYS OVER BORDET
- DER ER DÆKKET MED ENSFARVEDE DUGE SUPPLERET AF FARVET PORCELÆN
- DER ER VEDVARENDE VERBAL HJÆLP

For at hente yderligere inspiration til måltidernes omgivelser besøgte vi en del restaurationer i København og London. Begrundelsen for at besøge restauranterne var, at der i den videnskabelige litteratur om måltider og deres omgivelser er evidens for, at omgivelserne kan have en positiv effekt. Det er således bevist, at ved at forbedre omgivelserne for ældre på institution og blandt hjemmeboende ældre har man opnået positive resultater. Således har undersøgelser vist, at det konkrete resultat kan være, at de ældre spiser mere i gode omgivelser, ligesom måltidene opleves som en mere positiv begivenhed af deltagerne. Lignende positive resultater er fremkommet på hospitaler, hvor brug af kunst har medvirket til at forkorte indlæggelsestiden. Disse resultater indikerer, at omgivelserne har en positiv indflydelse på de spisendes oplevelser af spisesituationen, uanset om de spiser alene som hjemmeboende pensionist eller sammen med andre som beboer i en plejebolig. Det var på baggrund af disse resultater, at vi søgte erfaringer og ideer blandt restauranter. Disse har bevidst arbejdet med at give gæsterne et bestemt indtryk, når de træder ind i en restaurant. Vi så derfor på, hvordan restauranterne søgte at skabe og vedligeholde dette i den periode, hvor gæsterne var i restaurationen. Vi studerede derfor personalets ageren og særligt indretningen.

DISSE RESULTATER INDIKERER, AT OMGIVELSERNE HAR EN POSITIV INDFLYDELSE PÅ DE SPISENDES OPLEVELSER AF SPISESITUATIONEN, UANSET OM DE SPISER ALENE SOM HJEMMEBOENDE PENSIONIST ELLER SAMMEN MED ANDRE SOM BEBOER I EN PLEJEBOLIG.

Generelt arbejder restauratørerne med lys over borde og lysindfald fra vinduer. Lyde, akustik, specielle skillevægge og særlige gangveje og zoner. Dertil kommer bevidste materialevalg til borde, stole og gulve. Disse elementer har samlet set betydning for gæsternes oplevelse af intimitet og uforstyrrelighed, når de spiser.

Flere restauratører understreger det vigtige i at modtage de spisende i døren. Det er vigtigt, at der ikke er tomt, når man træder ind i restauranten. Derfor bør der altid være en medarbejder ved døren, der helst skal åbne for gæsterne, når de kommer. Det første indtryk, fortæller restauratørerne, betyder meget for den samlede oplevelse af at være gæst i restaurationen.

Indgangen til restauranterne var i flere tilfælde markeret med farvet lys fx placeret under trappetrin eller som lys-linjer, der

løb i gulvet. Dette blev brugt til at understrege overgangen fra et hverdagsliv ude til en speciel oplevelse, der ventede inde. Andre restauratører mente, at de tog de spisende ind i en anden verden. Restauranterne skal ofte sikre en vis privathed eller ro omkring et selskab. Et af de elementer, de anvender, er stole med armlæn. I dem føler gæsten sig mere beskyttet, og man føler ikke, at man skal dukke sig, når der kommer en tjener eller anden gæst forbi. Et andet element er at placere bordene i et indhak mellem to reoler. Disse kan bruges til grupper, der har specielt behov for ro, eller til grupper, der er særligt højrosted. Herfra vil de opleve, at de stadig er med i rummet uden at være synlige eller forstyrrende for de øvrige gæster.

RESTAURANTERNE SKAL OFTE SIKRE EN VIS PRIVATHED ELLER RO OMKRING ET SELSKAB. ET AF DE ELEMENTER, DE ANVENDER, ER STOLE MED ARMLÆN.

Der kommer iblandt gæster, som vil spise alene. Disse gæster skal opleve, at de også er en del af livet i rummet, og de skal derfor placeres godt. Dette er med ryggen mod væggen og med udsyn ind i lokalet eller endnu bedre ved køkkenet, således at de kan se på noget liv og opleve, at de har 'selskab' af kokkene.

Lys har de arbejdet med på mange måder på restorationerne, både til at skabe hygge og til at markere dele af restaurationen som adskilt fra andre dele. Det manglende naturlige dagslys erstattes for eksempel af et diffust lys fra ovenlys, diske og glasskabe. Det har en god effekt i mørke områder af rummet, hvor der ellers ville blive rigeligt mørkt og næsten indelukket. En anden måde at arbejde med lys på var ved at gøre rummene levende omkring de spisende. Dette skete ofte ved at inddrage lyskunst i rummet.

Farver og mange detaljer var ligeledes en effekt, som restauratørerne benyttede sig af. Således havde enkelte restauratører benyttet sig af kraftige farver på møbler. Disse var sat op mod mørke farver på vægge, som gjorde, at møblerne og særligt deres farver stod meget kraftigt frem i rummet. Disse farvekontraster gjorde også, at rummene virkede levende med mange ting at beskue, når man sad som gæst i dem.

En god akustik er også noget, alle restauranter har arbejdet med. Sortmalet rockwool eller flytbare skillevægge er nogle af eksemplerne på, hvordan akustikken er blevet fremmet.



Andre eksempler er dæmpet musik, der lige akkurat tillader, at man hører samtalen ved bordet, men ikke kan høre samtalen fra de andre borde.

DER KOMMER IBLANDT GÆSTER, SOM VIL SPISE ALENE. DISSE GÆSTER SKAL OPLEVE, AT DE OGSÅ ER EN DEL AF LIVET I RUMMET, OG DE SKAL DERFOR PLACERES GODT. DETTE ER MED RYGGEN MOD VÆGGEN OG MED UDSYN IND I LOKALET ELLER ENDNU BEDRE VED KØKKENET, SÅLEDES AT DE KAN SE PÅ NOGET LIV OG OPLEVE, AT DE HAR 'SELSKAB' AF KOKKENE.

Karakteristiske lyde havde flere restauranter også arbejdet med. Således havde mange dæmpet klassisk musik på toiletterne. Enkelte havde lyden af bølgeskulp på toilettet, mens andre havde fuglekvidder i restauranten. Disse lyde var alle med til at skabe og understrege en særlig stemning i restauranten.

AF RESTAURANTERNE KAN VI LÆRE FØLGENDE, NÅR VI SKAL SKABE MÅLTIDER:

- AT BEBOERE BLIVER BUDT VELKOMMEN TIL MÅLTIDERNE
 - AT DE, SOM SPISER ALENE, SKAL KUNNE SE UD I RUMMET OG GERNE PÅ NOGEN, DER GØR NOGET
 - AT RUMMET KAN GØRES LEVENDE MED LYDE, LYS OG DUFTE
 - AT PRIVATHED KAN SKABES MED SKILLEVÆGGE, INDHAK OG LYS OVER BORDET OG ET TILPASSET LYDNIVEAU
 - AT GOD AKUSTIK ER VIGTIG FOR AT SKABE DEN RETTE STEMNING
-



IDÉER TIL PLEJECENTRENE

I det følgende præsenterer vi en masse ideer til, hvordan I kan arbejde med de daglige måltider på plejecentrene.

Idékataloget er opbygget efter temaer, hvor for eksempel ideer til personalets og køkkenets roller er beskrevet. Under hvert tema præsenteres de enkelte ideer. I den første kolonne er ideen nævnt. Derefter følger en kort forklaring og endelig de erfaringer, der begrundet ideen.

En af ideerne i kataloget handler om at begynde hvert måltid med at læse en lille historie. Det har vi også valgt at gøre her som en illustration af, hvordan et godt måltid er på plejecenter. Historierne er inspireret fra et af vores mange besøg hos plejepersonale rundt i landet.



SPISESTUEN ER STOR OG LYS MED VINDUER TIL BEGGE SIDER. DET ER EGENTLIG ET GENNEMGANGSRUM, MEN VIRKER IKKE SÅDAN, FORDI DER ER EN SKILLEVÆG, DER ADSKILLER BORDET OG RUMMET OMKRING DE SPISENDE FRA GANGEN. PÅ DEN ENE SIDE AF GANGEN ER DER ET LILLE KØKKEN MED KØLESKAB, VASK OG OPVASKE-MA-SKINE OG ET SOFAARRANGEMENT, DER BRUGES AF BÅDE BEBOERE OG ANSATTE. PÅ DEN ANDEN SIDE AF GANGEN STÅR ET LANGT SPISEBORD, DÆKKET MED BLOMSTRET VOKSDUG OG FRISKE LYSERØDE BLOMSTER I VASER. DET ER EDITH, EN 97-ÅRIG BEBOER, DER KØBER NYE BLOMSTER TIL BORDET HVER UGE.

HER FØR SPISETID SIDDER EDITH I ET SOFAARRANGEMENT VED SIDEN AF SPISEBORDET OG LÆGGER ET STORT PUSLESPIL. FORUDEN HENDE SIDDER KAREN OG BLUNDER FORAN FJERNSYNET, DER HÆNGER PÅ VÆGGEN OG VISER 'GO' MORGEN DANMARK'.

Hanne er fast Sosu-assistent i afdelingen. Hun rydder lidt op i de aviser og blade, der ligger på spisebordet. Hun spørger de to beboere, Edith og Karen: "Skal jeg lige se, hvad menuen står på i dag?" Hun henter madplanen og læser højt "Kødboller i sur-sødsauce med kartofler og ribsgrød til dessert." Edith: "Det smager jo også godt." "Ja, det er jo lidt forskelligt," siger Hanne.

Mary er også beboer her. Hun kommer og sætter sig på sin plads ved spisebordet. Claus, der har været ansat på centret et år, kommer hen og spørger "Vil du se dagens avis Mary, mens vi venter? Der er stadig et kvarter, til vi skal spise." Mary: "Jo tak, det vil jeg gerne."

Lidt efter begynder Hanne at dække bordet med tallerkner, bestik, vand og vinglas. En beboer har taget en flaske hvidvin med, som han foreslår, at de drikker til desserten.

Beboeren går ud med den i fryseren, så den kan nå at blive kold.

Nogle minutter i 12 kommer de øvrige beboere og sætter sig rundt om spisebordet. Nogle bliver hentet og hjulpet fra rollatoren til stolen, andre fra kørestolene. Rollatorerne parkerer Hanne bag skillevæggen, så de ikke forstyrrer måltidet. Edith, der efter Hannes udsagn "gerne vil have, der er orden på tingene", går hen til Mary, spørger til avisen på bordet foran hende: "Er

du færdig?" "Ja," svarer hun. "Er der andre, der vil læse?" spørger Edith ud mod de andre beboere. Nogle svarer nej, og hun tager avisen og lægger den over på sofabordet. Hanne spørger Mary, om hun ikke vil tage det grønne drys i køleskabet og lige se, om der mangler noget på bordet, som Claus og Hans, én af de mandlige demente beboere, har dækket sammen.

Det går hurtigt at få sendt maden rundt, og beboerne begynder derfor at spise næsten samtidigt. Hanne og Claus sætter sig ned, så snart de kan komme til det, og bliver siddende under hele måltidet. De sidder med tilpas afstand fra hinanden, så samtalen både kan fungere i mindre grupper og samlet for hele bordet. Karen har allerede glemt, hvad Hanne læste op, og spørger til maden, der bliver sendt rundt. "Hvad er det for noget?" Claus svarer med et smil: "Det er noget snask." Hvortil Karen svarer: "Så tager jeg noget af det."

De ler begge. Beboerne spiser, og snakken går i en munter tone.

Hanne og Claus fortæller efterfølgende, at det er vigtigt at blive siddende, da de demente beboere bliver forvirrede, når de rejser sig. De synes også, at måltidet bliver en bedre oplevelse både for dem selv og for beboerne, efter at de blev enige om, at den ene af dem havde 'lim' på stolen.

Claus og Hanne sætter ofte samtalen i gang. For eksempel spørger de til forskellige egnsretter. "Er der nogen, der ved, hvad sulevælling er? Har du ikke også lavet det, Thea?" Emnerne trilleboller, melboller og blodpølse bliver også diskuteret, og det viser sig, at næsten alle beboerne kan bidrage med om ikke en opskrift så noget, der ligner. Dertil en masse fif om tilberedning.

Telefonen ringer. Det er Jan, en af beboerne fra sin lejlighed. Ved bordet bliver opmærksomheden rettet mod telefonen. Jan vil gerne have bakken hentet, da han har spist, hvortil Hanne svarer: "Jeg kommer ind til dig lige om lidt, Jan," hvorefter hun lægger røret på, og snakken ved bordet fortsætter.

Dagen før har personalet plantet blomster i kummerne uden for vinduerne sammen med nogle af beboerne. "Er I glade for de blomster, vi har plantet?" "Ja, I var så gode til at plante dem ud." Indimellem snakken om blomster spørger Claus: "Vilmy, vil du ikke have lidt mere sovs?" Snakken om blomster og plantesække fortsætter. Det viser sig, at flere beboere kender mere til det end personalet. "Min nabo bruger altid plantesække," siger Irene og spørger: "Er det ikke rigtigt, at der findes frilandstomater?" Der tales videre om plantesække, tomater og om ejeren af den lokale planteskole. Det viser sig, at alle har

været der, selv om det er længe siden. Claus kan supplere med sidste nyt. Han var der lørdag og stod i *"laaang kø."*

Mary spørger til Marie. Hun er også beboer, men hendes plads er tom. Claus fortæller, at hun er til sin datters 70-års fødselsdag. *"Nå, ja"* siger flere. *"Det er en stor dag for hende så."* Det afføder en fælles snak om alder, og hvor mange der har været til deres børns store runde fødselsdage, og om hvor mange der er over 90 år – det er de fleste.

Hanne og Claus er hurtige til at rydde af efter det varme, og de sætter en skål med ribsgrød ind. Hans tager også enkelte tallerkner, og Claus og han tager hvidvinen ud af fryseren. Edith tager tallerkenerne og sender dem videre. Hanne kommer med mælk og fløde og spørger beboerne bordet rundt, hvad de foretrækker. Samtalen afløses af en lyd af skeer i tallerkner. *"Smager det godt, Mary?"* spørger Hanne. *"Ja, det smager rigtig af ribs."* *"Det er ribs fra min egen have. Det er derfor, jeg ikke har været her i to dage. Det er, fordi jeg har været hjemme og plukke og skylle dem,"* siger Claus og fortsætter. *"Min kæreste har hjulpet. Det er derfor, nogle er sure."* *"Du vrøvler,"* siger Edith venligt.

Mary foreslår, at de skal have noget med ribs en anden dag, og det afføder en del snak om maden i næste uge. Claus henter

planen og tager notater. De bliver enige om at fortsætte snakken om planlægningen til eftermiddagskaffen.

Alle ser ud til at være færdige med at spise, og Claus spørger: *"Smagte det godt?"* *"Tak for mad,"* siger Edith og rejser sig og går over i sofaen med sit vinglas og fortsætter sit puslespil. Irene siger: *"Det har været hyggeligt,"* da hun rejser sig fra bordet. Da Edith har rejst sig, er det også signalet til, at Hanne tager medicinen frem. Hver beboer får diskret lagt en æske med piller ved siden af sig. Hanne bemærker, at medicinen ofte kan tage meget af beboernes appetit.

Selv om måltidet er forbi, bliver flere beboere siddende, og snakken fortsætter, mens Hanne og Claus går til og fra. Kaffen bliver de senere enige om, at de vil tage ude på terrassen.

Det kan virke, som om samtalen flyder af sig selv. Men Hanne og Claus fortæller efterfølgende, at de skal være rimeligt godt forberedte med emner. På en dag som i dag gik det næsten af sig selv, men på andre dage, hvor nogle af beboerne måske ikke har det helt godt, skal vi være meget opfindsomme.



BORDDÆKNING OG SERVERING

Et godt måltid mad smager altid bedre, når det er pænt anrettet. Derfor spiller plejepersonalet en vigtig rolle i forhold til at gøre måltidet både appetitligt og personligt. Dette kan gøres ved at inddrage beboerne aktivt i borddækning og ved at skabe rammer, der minder om dem, man kender fra restauranter eller fra når man inviterer gæster. Disse former er velkendte og understreger, at måltidet er en særlig begivenhed på dagen.

IDEEN

Overvej servietringe med navn og evt. billede

FORKLARING

Beboerne har en servietring ved deres plads med billede på.

FORDI

De faste pladser giver beboerne tryghed. Billederne hjælper alle med at finde deres pladser.

Sæt grøntsager og sten på bordet

For eksempel en kålrabi eller sten fra stranden bruges.

De kan vække minder om glemte retter og ture ud til stranden.

Beboerne tager eget bestik med

Hver beboer tager selv service med – eller bare sin egen servietring. I kan også overveje en version, hvor beboeren på skift tager sig af borddækningen. Det vigtige er, at borddækningen er forskellig fra bord til bord.

Der findes meget forskelligt service. Det er let at tale om servicens farver, mønstre, historien bag det osv. At samle service har været en vigtig del af de kvindelige beboeres liv.

Brug porcelæn i forskellige farver

Køb porcelæn i mange forskellige farver. Husk dog, at dementes syn ikke har det godt med ternede duge. Klare enkle farver har god effekt på demente.

Forskellige former og farver kan skabe mere snak end det traditionelle hvide porcelæn.

Beboerne dækker bord

Beboerne bidrager til måltidet ved for eksempel at dække bordet eller skænke vand.

Beboernes aktiviteter er med til at skabe opmærksomhed beboerne imellem og gøre måltidet til en fælles aktivitet.

Beboerne serverer for hinanden

Friske beboere har til opgave at servere eftermiddagskaffen.

Aktiviteten gør eftermiddagskaffen til en fælles aktivitet. Samtidig kan det virke som en meningsfyldt opgave for beboerne og være med til at højne deres livskvalitet.

Server smørrebrød på tre fade	Til hvert bord anrettes tre fade. Et med brød, et med pynt og et med pålæg. De beboere, der selv kan, sammensætter selv deres smørrebrød.	Beboerne kan selv bestemme, hvordan maden bliver anrettet. Samtidig sparer køkkenet tid til pyntning af hvert enkelt stykke smørrebrød.
Anvend todelt fadserving	Der serveres først smørrebrød på fad. Herefter ostemadder og frugt på et andet fad.	Denne form for fadserving giver oplevelsen af, at der sker flere ting i løbet af frokosten.
Brug små kander	Små kaffe- og vandkander med for eksempel en halv liter giver beboerne mulighed for at styre mere selv.	Ideen er afprøvet med kaffekander, og her har den givet beboeren oplevelsen af større autonomi, når de skulle drikke kaffe.
Anvend mørke og lyse tallerkner	Mørke tallerkner bruges til at fremhæve lys mad (for eksempel kylling med citronsovs), mens for eksempel oksesteg med brun sovs serveres på hvide tallerkner.	Forskellige farver på tallerkner gør det lettere for beboerne at se maden.
Overvej en madkurv til udflugter	I får køkkenet til at lave en madkurv. Udflugten behøver kun at være ud på terrassen eller ud i sansehaven.	Selv en lille udflugt med madkurv markerer et skift i hverdagen.

HUSK!

Anvend kun servering på bakker, når det er eneste mulighed

Bakkeservering understreger, at de er beboere på en institution, og hvis hver beboer sidder med maden på en bakke, skaber det en visuel afgrænsning mellem dem, der sidder ved bordet.

Brug stofservietter i stedet for hagesmække

Stofservietter signalerer restauration og kvalitet, hvorimod hagesmække signalerer institution og umyndiggørelse.

Vent med at rydde af, til alle har forladt bordet

Afrydning, mens beboerne stadig sidder ved bordet, signalerer, at deres tilstedeværelse er uønsket, og at måltidet kun er et spørgsmål om hurtig 'affodring'.

DE FYSISKE RAMMER

Rammerne omkring måltidet betyder meget for, hvor længe man har lyst til blive siddende ved bordet, og jo længere man sidder, desto mere spiser man. Derfor er det en god idé at afsætte en smule tid til grundlæggende at optimere de fysiske rammer, så de bliver hyggelige, bekvemme og intime at spise i. For at skabe lidt afveksling kan det være en god idé at skabe lidt forandring ind imellem, så beboerne får noget nyt at se på og tale om.

IDEEN

Overvej små og store borde

FORKLARING

Jeres valg af et stort bord eller flere små borde afhænger af beboernes funktionsniveau.

FORDI

Ved de store borde kan I blive siddende hele tiden, men det kan være sværere at skabe samtale mellem alle beboerne på grund af afstanden. Små borde gør det lettere at høre hinanden, da alle kan høre. Afprøv evt. forskellige opstillinger i kortere perioder for at se, hvordan de virker.

Overvej runde og firkantede borde

Små runde borde er gode til 3-5 friske beboere.

Det runde bord skaber en stemning af at være sammen. Samtidig er alle ved bordet ligeværdige, og ingen bliver isoleret (som det kan ske ved et firkantet bord). I bør dog kunne sidde med ved bordene, hvis I har mange demente beboere.

Tænk på akustikken

Lyden i spisestuen kan dæmpes med for eksempel væverier, billeder og lyddæmpende plader på væggene.

Dårlig akustik gør det endnu sværere for dem med høreapparat at høre og dermed tage del i samtalen.

Overvej en hattehylde

En hattehylde er en hylde, der løber lige under loftet. På hattehylden sætter I hver uge forskellige ting op.

Tingene er gode som samtaleemner. Samtidig er der flere ting at se på, hvis en beboer sidder alene i rummet.

Anvend harmoniske farver

Sørg for, at farverne på duge, vægge, gardiner osv. i spisestuen harmonerer.

Spisestuen på plejehjem kan bære præg af forskellige indretningstiltag, som har resulteret i mange forskellige farveholdninger. Det skaber et uroligt spisemiljø.

Overvej belysning

Det bedste er en eller flere lamper, der hænger ned over bordene.

Dårlig og for lidt lys gør, at beboerne ikke kan se, hvad de spiser. Et diffust lys oppe fra loftet gør det svært at se.

Overvej stolehøjden

Det er vigtigt, at beboerne sidder i rigtig højde med god balance og mulighed for at nå jorden.

Sidder beboerne dårligt, bliver de hurtigt trætte. Det har stor betydning for oplevelsen af et måltid.



Søg at skabe en rolig og hjemlig atmosfære

Tænk på, at spisestuen er hjem for beboerne.

Den hjemlige atmosfære skabes af ro og samvær om maden. Det kan I blandt andet skabe ved at sørge for, at der er lukket for gennemgang i spiserummet under måltiderne.

Hvis det ikke er muligt, kan I opstille mobile skillevægge/lydvægge, der afskærmer de spisende beboere.

Det skaber uro og afleder beboernes opmærksomhed fra måltidet, hvis der er folk, der går gennem spisestuen under måltidet.

MAD OG APPETIT

Vores appetit mindskes ofte med alderen. Det samme gør vores muskelmasse og dermed vores evne til at optage den mad, vi spiser. Dette betyder, at ældre ofte har stor risiko for at tabe sig hurtigt, hvis de ikke spiser nok, og derved kan de miste en stor del af deres modstandskraft. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på at stimulere de ældres appetit så godt som muligt. Dette kan gøres ved at inddrage beboerne aktivt i måltidssituationerne og sørge for, at maden appellerer til alle beboernes sanser. Variation i menuen er også vigtigt, ligesom det er vigtigt at gøre maden tilgængelig for beboerne – også på andre tidspunkter end de gængse spisetider.

IDEEN

Overvej også gæstekokke

FORKLARING

Lad frivillige eller kokke-elever komme forbi og bestemme menuen.

FORDI

Forskellige mennesker har forskellige ideer. Ved at lade andre bestemme menuen, kan der komme større variation i menuen.

Varier menuerne og tag imod inspiration fra beboerne

Varier menuen. Hverdagen kan understreges med én grødtret som dagens ret og festen med den store italienske treretters menu.

En varieret menu kan tydeliggøre, om det er sommer eller vinter, og om det er hverdag eller fest.

Sommerens friske grøntsager, efterårets æbler og vinterens rodfrugter bør inddrages til at markere forskellen i sæsonerne.

Tilbyd farverig mad

Server farverig mad. Hvide tallerkner er ikke altid den baggrund, der får maden til at stå klarest frem. Hvid tallerken og hvid dug er endvidere svære at skelne fra hinanden for demente.

Farver på maden stimulerer synssansen og er med til at gøre måltidet til en oplevelse.

Tilbyd salatbar

Lav en salatbar, hvor salat og tilbehør er i forskellige skåle, så beboerne selv kan sammensætte deres salat.

Det giver de ældre valgfrihed og en oplevelse af autonomi. Samtidig kan det give anledning til snak.

Server små kvarte til frokost

De halve stykker rugbrød halveres.

Beboerne har ofte svært ved at spise ret mange forskellige stykker mad til frokost og får ikke smagt ret meget forskelligt. De kvarte stykker gør det muligt.



Server 'finger food' eller hapser	Server ting, der kan spises med fingrene.	De beboere, der har svært ved at styre kniv og gaffel, kan opleve, at de får noget selvstændighed tilbage, når de kan spise selv igen.
Server musebider til småtspisende	Giv de småtspisende meget små bidder.	En småtspisende, der mades, kan ideelt have rigtig god tid til at spise sin mad (næsten tre kvarter). De små bidder gør det lidt lettere. De små bidder kan give de småtspisende en oplevelse af at være en del af måltidet.
Overvej fristevogn	Kør rundt til beboerne med en 'fristevogn', der indeholder forskellige mellemmåltider. Den kan eventuelt også bruges som morgenmadsvogn til beboere, der spiser morgenmad i deres egen bolig.	Fristevognen er med til at sikre, at de beboere, der har behov, får tilbudt mellemmåltider. Dermed kan den være med til at forebygge undervægt og gøre for eksempel servering af morgenmad mindre rutinepræget. Hvis køkkenpersonalet deltager, får de også sat ansigt på dem, de tilbereder mad til. Endelig er beboerne glade for kontakten med personalet.
Beboerne tilbereder mad	Beboerne er med til at vende frikadeller eller skrælle et par kartofler. Hvis beboerne har svært ved at deltage i tilberedningen, kan afrydningen også være en mulighed.	Aktiviteterne aktiverer beboerne og kan herigennem være med til at højne deres livskvalitet. Samtidig er de med til at skabe liv i køkkenet.
Bevægelse før måltidet	Beboerne bliver trætte af at sidde længe i spisestuen. Lav derfor forskellige fysiske aktiviteter før måltiderne med beboerne eller bed dem om at trille en lille tur.	Trætte beboere har mindre lyst til at snakke. Samtidig kan bevægelser være med til at give større appetit.

HUSK!

Blend kun maden til beboere, der har tygge- og synkebesvær

At blende maden for en beboer understreger, at beboeren har en nedsat kropsfunktion, og for beboere, som stadig har en vis kropsfunktion, kan det opfattes som en umyndiggørelse. Dertil signalerer blendet mad mere medicinering og pligt end mad og nydelse, hvilket har en stor negativ effekt på appetitten.

STEMNINGEN OMKRING MÅLTIDET

Stemningen omkring et måltid og den mentale indstilling på, at måltidet begynder og markerer en ramme for det næste stykke tid, gør en stor forskel i forbindelse med et måltid. Dette kan man genkende, fra når man selv inviterer gæster eller går ud på restaurant og spiser. Det at få ro til at kunne koncentrere sig fuldt og helt om måltidet skærper sanserne i forhold til duft, smag og udseende og højner oplevelsen til en særlig daglig 'luksus'. Derfor er det vigtigt, at plejepersonalet hjælper med til at skabe og vedligeholde en stemning omkring måltidet, så beboerne stimuleres, og deres forventning om et godt måltid mad bekræftes.

IDEEN

FORKLARING

FORDI

Brug duften af mad

Lad duften af mad sprede sig i rummet, før I kan spise.

Det er med til at minde de ældre om, at de snart kan spise.

Brug rod

Der må gerne være lidt rod.

Lidt rod på bordene signalerer hjemlighed. Særligt for de demente er det dog vigtigt, at der ikke er for mange ting, som signalerer andet end måltider, da dette kan forvirre dem.

Brug gardiner til hygge

Er det rigtig mørkt og uvejr, kan hyggen inden døre understreges ved, at gardinerne trækkes for.

Ud over stemningen kan dette give større opmærksomhed på vejrets skiften og endnu et samtaleemne.

Overvej levende lys

Brug levende lys engang imellem.

De skaber en hyggelig stemning. Et stort levende lys på midten af bordet kan være med til at understrege samværet ved bordet. Vær opmærksom på at fortælle flere beboere, hvad det er, I serverer, da de har svært ved at se.

Overvej baggrundslyd

Lyden af bølgeskulp eller fuglekvidder kan sætte en særlig stemning. Et springvand kan også give en behagelig lyd.

Lyde bør I dog bruge med varsomhed, da flere af beboernes høreapparater forstærker dem unødigt. Naturens lyde kan bidrage til en oplevelse af at være tættere på naturen.

Tænk på lyde ved måltidet

Reducer de lyde, der ikke signalerer måltid, og fremhæv dem, der gør.

Visse lyde signalerer, at det ikke er måltidet, som er i centrum. For eksempel signalerer opvaskemaskinens start ikke måltid, men det gør lyden af bacon, der steger.

Overvej ugens billede

En beboer udstiller vedkommendes favoritbillede. Det går på skift fra beboer til beboer.

Det afgørende er igen, at I får endnu et samtaleemne.



Overvej skiftende kunst-udstillinger i spisesalen

Forskellige kunstnere udstiller i spisestuerne. Udstillingerne kan arrangeres i samarbejde med et galleri. Det kan være både billede, lyd og lyskunstnere, grafikere, fotografer og installationskunstnere eller kunststuderende.

Det er ikke kunsten, der er afgørende, men det, at I får endnu et samtaleemne. Lyskunst gør rummet 'levende' og skaber stemning.

Flyt rollatorer og kørestole fra spisestuerne

Kør beboernes 'maskiner' lidt væk fra spisestuen. Når I kører maskinerne væk, bør I gøre det diskret. Berolig beboerne med en hånd på deres skulder og ret fokus mod maden ved at begynde at snakke om den.

Spisestuen kommer til at fremstå mere harmonisk og rolig. Endelig fjerner I fokus fra, at deres kroppe er i forfald.

Luft ud før måltidet

Luft ud inden måltidet.

Hvis morgenens, dagens eller aftenens opgaver kan have efterladt en tung luft, markerer frisk luft, at der sker noget nyt.

Fokus på måltidet

Ca. 10 minutter før måltidet begynder, handler det kun om maden og borddækning.

Andre aktiviteter klares før eller udskydes til efter måltidet, fordi de afleder beboernes og jeres opmærksomhed fra måltidet. På den måde kan I forberede beboerne på, at de snart kan spise.

Syng en sang

En sang markerer, at måltidet kan begynde.

En sang er med til at skabe en særlig stemning, og det markerer, at der nu kan ske noget andet.

Spil musik

Et stykke musik kan være et alternativ til sangen. Hvis I bruger det samme stykke musik hver gang, I skal spise, vil beboerne med tiden forbinde netop dette med måltidet.

Et stykke musik kan ligesom en sang skabe en særlig stemning, og det markerer, at der nu skal ske noget andet.

Læs dagens historie

En kort historie kan markere, at måltidet kan begynde. Historien kan handle om maden, nyheder om de kongelige fra et af ugebladene eller noget helt tredje. Det er vigtigt, at historien samler de ældres opmærksomhed.

En historie kan ligesom en sang og musik skabe en særlig stemning. Den er også med til at samle alles opmærksomhed.

Brug pauser

I kan påvirke måltidets tempo. Derfor gør det ikke noget, at der er lidt ventetid mellem første og anden ret.

Pauser kan bruges både til at få samlet alles opmærksomhed og til at skabe en spændt forventning om næste ret.

Brug dufte til at markere årstider

Dufte af efterårsløv, nyslået græs og citrusfrugter kan signalere årstidernes skiften.

Dufte, lyde og lys kan alle bruges til at bryde hverdagen og give samtaleemner.

SAMTALEN UNDER MÅLTIDET

Et godt måltid mad er ofte forbundet med godt selskab og masser af snak, men som vi ældes, bliver det sværere for de fleste at følge helt med i en hurtig samtale mellem flere personer. Hvis beboerne dertil ikke kender så meget til hinanden på grund af løbende udskiftning, kan det være svært for dem at spørge ind til hinanden og dermed indlede og vedligeholde en samtale. Derfor er det vigtigt, at plejepersonalet sørger for at indlede en fælles samtale, der inddrager alle beboerne. Dette kan gøres ved at have forberedt nogle gode samtaleemner inden måltidet eller ved at tage udgangspunkt i de enkelte personer omkring bordet.

IDEEN

Ingen bør spise alene

FORKLARING

Alle beboere bør have selskab ved måltidet. Hvis en beboer har meget svært ved at deltage i måltidet, kan det være, at hun/han kan spise for sig selv i egen bolig sammen med en fra personalet. Hvis de alligevel sidder alene, kan de sidde med ryggen mod væggen og skue ud i rummet.

FORDI

Måltidet har både en social og en ernæringsmæssig dimension. Hvis en beboer spiser alene, mister hun/han det sociale ved måltidet og ofte også appetitten.

Beboere, der har samme interesse, placeres sammen

Beboere med fælles interesser sidder sammen.

Når de har samme baggrund, er det sandsynligt, at de har meget at snakke sammen om. En anden grund til at sidde sammen kan være, at de kommer fra samme by eller har for eksempel modeltog som fælles interesse.

Alle er en del af fællesskabet

Alle beboere, der spiser med, involveres i samtalen.

En beboer vil føle sig uden for selskabet, hvis han eller hun slet ikke bliver tiltalt i løbet af måltidet.

Beboerne hjælpes til indbyrdes samtaler

Hvis for eksempel en beboer spørger til et fodboldresultat, kan I i stedet for at svare selv prøve at spørge de andre beboere, om en af dem kender det. Hvis det er tilfældet, lad da vedkommende svare beboeren, der spurgte.

Måltidet kan derved blive stedet, hvor kontakterne beboerne imellem skabes.

Lad beboerne hjælpe hinanden

Lad beboere, der hører godt, hjælpe deres sidemand eller -kvinde med at høre, hvad I taler om.

Det kan være med til at skabe fællesskab ved måltidet og øge opmærksomheden beboerne imellem.

Diskuter dyrlægens natmad

Hvornår opstod det? Hvorfor hedder det sådan?

Brug dette stykke smørrebrød til at begynde en samtale. Der er sandsynligvis mange svar på spørgsmålet.



Brug fælles bekendte i snakken	Markante lokale personligheder og historier er oplagte samtaleemner.	Beboere og personale er ofte fra samme lokalområde og har derfor mange fælles erfaringer.
Tag en snak om opskrifter	Tal om opskrifter. Det kan eventuelt ske med udgangspunkt i den mad, beboerne sidder og spiser. Hvordan man koger klejner eller lignende.	Mange beboere på plejecentre har brugt meget af deres liv på at lave mad til deres familie. Der er næsten lige så mange forskellige opskrifter på en ret, som der er mennesker i Danmark. Opskrifter kan derfor give anledning til en god diskussion mellem beboerne.
Drøft madbestillinger	Snak om næste måneds madbestillinger i løbet af måltidet. Hvis køkkenet evt. har billeder af det, de tilbyder, kan billederne være med til at drage flere beboere ind i diskussionen.	Madbestillinger er ofte let at tale om for beboerne. Samtidig er det noget, der kan engagere beboerne i måltidet.
Vis gamle film	Vis for eksempel et afsnit af Matador før måltidet. Andre gamle film og serier kan også anvendes.	Afsnittene fra Matadorserien er næsten altid gode at tale om, da serien begynder i beboerens barndom/ungdom, og den giver dem derved noget, de kan relatere sig til.
Inddrag beboernes liv	En række emner handler om de ældres liv. Det kan fx være beboernes børn og børnebørn. De kommer ofte på besøg og fylder tit meget for beboerne. Andre gode emner er, hvor beboerne tidligere har boet, fælles bekendte, originaler fra egen og beboernes arbejdsliv.	Beboerne får lejlighed til at snakke om deres familie og tidligere liv. Det er med til at gøre dem til hele personer. Samtidig er det emner, der er lette for beboerne at tale med om.
Brug et skævt indslag	Et eksempel kan være pink neglelak hos en fra personalet, en farverig frisure eller en knaldrød peberkværn.	Det kan være dagens overraskende element, som skaber afveksling i samtaleemner.
Snak om vin	Hvornår begyndte I at drikke vin? Hvilke lejligheder kan man drikke vin til?	Beboerne har oplevet, at vin i 1960'erne og 1970'erne blev en del af deres liv.
Accepter tavshed i måltidet	Accepter tavshed i løbet af måltidet. Brug evt. skift af ret (hovedret til dessert) til at sætte samtalen i gang igen.	Samtalen kan ikke nødvendigvis køre hele tiden. Nogle beboere har bare lyst til at spise i stilhed.

Sæt kammertonen

I kan påvirke, hvilke emner der er acceptable, og hvordan I taler sammen under måltidet, for eksempel ved at markere, at der er nogle ting, vi venter med til bagefter.

Det holder hierarkiet mellem beboerne i skak og sikrer, at beboerne ikke mobber hinanden.

Giv tegn til hinanden

Gør tegn til hinanden, når snakken kommer til at gå over hovedet på beboerne. Hvis I fx begynder at snakke om arbejdsrelaterede emner, eller om beboerne i 3. person (ved fx at sige 'hun' i stedet for Inge).

Det er vigtigt, at samtalen under hele måltidet bliver rettet mod beboerne, og at jeres fokus er på at skabe en hyggelig stemning for beboerne. Desuden er det ubehageligt for beboerne, hvis I taler om dem i 3. person. Det kommer nemlig til at virke, som om de ikke er til stede i rummet.

HUSK!

Arbejdssnak er ikke interessant for de ældre

Plejernes opgave er at stimulere en naturlig samtale mellem de ældre ved bordet, og dette gøres ikke gennem snak om vagtplaner, møder m.m., der er irrelevante emner for de ældre. Sådant snak mellem plejerne kan hurtigt opfattes, som om der tales henover hovedet på de ældre, og kan i værste fald understrege, at plejerne 'kun' er på arbejde og ikke engagerer sig i de ældre.

Sygdomssnak mindsker appetitten

Beboerne bor på plejehjemmet, fordi de ikke kan klare sig selv delvist pga. sygdom. Snak om sygdomme og skavanker vil kun minde de ældre om deres dødelighed, det, de ikke kan, og at de er afhængige af andres hjælp. Fokuser i stedet på de positive begivenheder i beboernes liv.

Snak om bleer m.m. under måltidet er bandlyst

Snak om bleer og lignende er upassende og uværdigt. Det udstiller den enkelte beboers manglende evne til at holde sig selv renlig. Sådanne emner bør holdes til intime samtaler plejerne imellem eller mellem den enkelte ældre og plejeren.

PRÆSENTATION AF MÅLTIDET

Forventningens glæde er altid den største! Eller den kan i hvert fald bidrage væsentligt til vurderingen af maden, man spiser. Hvis maden beskrives, præsenteres og snakkes om på en appetitvækkende måde, er det med til at skabe lækkerisult, mundvand og glæde. Dette kan være med til at sikre, at der bliver spist – også uden for dagens hovedmåltider – ligesom det gør det enkelte måltid til et dagligt højdepunkt, til selvvalgt luksus og forkælelse.

IDEEN

FORKLARING

FORDI

Opsæt menutavler

Opsæt tavler, hvor beboerne kan læse, hvad dagens menu er.

En menutavle giver oplevelsen af, at menuen er torvefrisk og bestemt af dagens udbud på torvet.

En byder velkommen

Hver gang en beboer ankommer til spisestuen, bydes han eller hun velkommen af Første værten med et: "Hvor er det dejligt at se dig" eller lignende. I kan også gøre det ved at byde dem på noget at drikke.

Det får beboerne til at føle, at de er velkomne, og at de enkeltvist bliver set af personalet.

Præsenter menuen

Fortæl, hvad det er, I kan spise. Hvis I er i tvivl, kan køkkenet hjælpe med detaljer om, hvordan maden er tilberedt.

Det giver beboerne en oplevelse af, at de næsten er kommet i byen på restaurant.

Køkkenpersonalet følger med maden op på afdelingerne

Køkkenpersonalet følger maden op på de forskellige afdelinger og præsenterer den eventuelt også for beboerne.

Køkkenpersonalet kan se, hvem der spiser deres mad og hvordan. Det giver en mulighed for at tilpasse pynten efter beboernes evner.

Sig "Vær så god"

Det markerer også, at vi begynder måltidet.

Ros maden

Når maden roses, oplever beboeren, at den smager bedre.

Det smitter. Brok over maden breder sig hurtigt og har modsat effekt.

DE SÆRLIGE LEJLIGHEDER

Det er aldrig sjovt at spise det samme på den samme måde dag ud og dag ind. Det kan nemt få alle dagene til at glide sammen og synes ens. 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 'lejlighedsmåltider', der er forskellige fra den normale hverdag.

IDEEN

Overvej velkomstmiddag

FORKLARING

Arranger en særlig middag, der markerer, at der er kommet en ny beboer i afdelingen. Beslut i samarbejde med den nye beboer, hvad velkomstmiddagen skal indeholde.

FORDI

Det får den nye beboer til at føle sig velkommen og sørger for, at den nye bliver introduceret til de øvrige beboere. Desuden skaber en særlig middag variation i alle beboernes hverdag.

Gør noget særligt ud af fødselsdage

Lad beboere, der har fødselsdag, bestemme menuen.

Det giver beboeren selvbestemmelse og er med til at understrege det særlige ved dagen.

Lav en Happy Hour

Dem, der kommer 10 minutter før måltidet, tilbydes en aperitif.

Ud over at skabe afveksling i hverdagen kan en Happy Hour være med til at få beboerne til at deltage i det fælles måltid.

Lad beboerne vente uden for spisestuen

Beboerne inviteres først ind i spisestuen, når det hele er klart. Der er dækket ekstra flot op med lys, servietter, duge, årstidens blomster etc. Når dørene åbnes, spiller I et særligt stykke musik. Dagens menu kan være en overraskelse.

Dette måltid skaber afveksling og markerer, at dagen er noget specielt.

Frivillige beboere bager

De beboere, der er i stand til det, indgår i en ugentlig bagedag. Det er oplagt, at I får dem til at anvende deres egne opskrifter.

De frivilliges bagværk er et oplagt samtaleemne i afdelingen både på dagen og i dagene før og efter.

Tilbered hjemmelavet mad

Hvis I har modtagekøkken i afdelingen, kan I tilberede maden en gang imellem.

Liv i køkkenet er et yndet skue for beboerne, og duften af mad, der bliver tilberedt, kan give beboerne større appetit. Retten, I vælger, kan være ud fra beboernes opskrift.



Tilbered lidt af maden i afdelingen

De svære ting (kød og sovs) kommer fra køkkenet, og I prøver at involvere beboerne i de mindre svære.

Det giver mere liv i afdelingen, ligesom de ældre vedligeholder deres funktionsniveau.

Arranger grillfester og andre fester

En grillaften giver beboerne noget at tale om og referere tilbage til.

Der er næsten altid noget, der brænder på eller går lidt skævt til en grillaften. Det kan være et yndet samtaleemne i lang tid efter.



HJÆLP TIL AT SPISE

Vores fysiske formåen begrænses med alderen, og det kan blive svært at udføre bevægelser, man før tog for givet. Dette betyder, at det kan være svært at opretholde de formelle rammer omkring et måltid, og dette kan påvirke den enkelte beboers lyst til at sætte sig ned ved bordet. De andre beboeres appetit kan også blive meget påvirket af en enkelt beboers manglende evne til at spise selv. Derfor gælder det om at hjælpe de enkelte beboere med at opretholde disse rammer, så idéen om det ideelle måltid stadig opretholdes.

IDEEN

Sæt jer ved de beboere, der har behov for hjælp til at spise

FORKLARING

På den måde undgår I at rejse jer hele tiden.

FORDI

Når I bliver siddende, gør beboerne det typisk også. I er på den måde med til at gøre det naturligt, at måltidet varer længe.

Sid ned, når I skærer maden ud for beboerne

Sæt jer ved de beboere, der har behov for at få maden skåret ud.

Når beboerne har svært ved at spise, er det meget forvirrende, hvis I jævnligt rejser jer.

Skær maden ud, så det ikke er til at se, at den er skåret ud

Maden serveres udskåret for dem, som har behov. Den er dog lagt sammen sådan, at den til forveksling ligner det, de andre spiser.

Det retter mindre fokus på, at beboerne ikke kan selv, og det gør maden mere indbydende.

Sid ned, når I mader beboerne

Sæt jer ned, når I mader de beboere, der har behov for hjælp til at spise.

Det er ubehageligt for beboerne at blive madet af en person, der står op, og som de ikke kan se ansigtet på.

Yd diskret assistance

Når I eksempelvis skærer mad ud for beboere, der ikke kan selv, så gør det så diskret som muligt. Hold evt. samtalen fokuseret på noget andet, mens I gør det.

Det handler om at bevare beboerens værdighed og oplevelsen af selvstændighed.

Brug humor

Brug humoren som et dække over, at beboerne for eksempel har svært ved at ramme munden.

Det er vigtigt, at I ikke gør deres mangel på kontrol over kroppen til et samtaleemne ved måltidet. De vil hellere tale om deres liv og personlighed end have opmærksomhed på det, de ikke kan.

Uddel hjælpemidler diskret

Spørg diskret om behov for hjælpemidler til at spise.

Knive, gaffler og skeer med særligt store håndtag er en stor hjælp for nogle beboere, når de skal spise.





SÆRLIGT TIL DEMENTE

Som dement 'sløres' evnen til at genkende situationer og huske selv dagligdags opgaver som f.eks. at spise. Derfor har demente særligt brug for visuelle og duftrelaterede stimulanser i forbindelse med måltidet, da stimulanserne kan være med til at genkalde rammerne for et måltid. Det er derfor vigtigt, at der afsættes tid til at optimere rammerne i plejecentret, så de understøtter de demente bedst muligt. I forhold til det enkelte måltid spiller plejepersonalet en vigtig rolle i forhold til at hjælpe den demente med at spise og indgå i måltidet.

IDEEN

FORKLARING

FORDI

Brug klare farver

Hold borddækningen i klare farver for eksempel rød og gul.

Demente har svært ved at skelne svage farver fra hinanden.

Brug ensfarvede duge

Undgå mønstrede duge.

Demente kan blive forvirrede af mønstre og have svært ved at skelne tallerkenen i mønsteret.

Brug billeder af mad i spiserummet

Brug billeder af mad placeret på bordet og på væggene i spisestuen.

Billederne er med til at minde de demente om, at man spiser i spisestuen.

Anvend kraftigt lys

Sørg for, at lyset kommer fra mange forskellige lyskilder. Direkte sollys og andet lys bør ikke skabe reflekser i spisestuen.

Demente har brug for mere lys end andre.

Anvend tunge tallerkner med ekstra høj kant

Brug tallerkner med ekstra høj kant. Et stykke filt under tallerkenen hjælper også med til at holde tallerkenen fast.

Tunge tallerkner med ekstra høj kant gør det lettere for den demente at spise selv uden at spilde.

Anvend store håndtag på bestik og kopper

Anvend kopper og bestik med store håndtag.

Ligesom med tallerkenerne gør de det lettere for dem at spise selv.

Fyld glasset halvt

Fyld kun de dementes glas halvt.

Et halvt fyldt glas med saft eller juice er lettere at se for demente.

Instruer den demente

Sig: "Tag gaflen, tag den ind i munden, læg gaflen" etc.

For dem, som er svært demente, kan dette hjælpe dem til at spise mere normalt.

Anvend ske som eneste bestik

I nogle tilfælde kan det være en fordel at lade den demente kun spise med en ske. Hvis I også selv spiser med ske, kan I spare en masse forklaringer. I kan afpasse bestikket efter, hvor friske de demente er.

Demente kan have svært ved at skelne mellem kniv og gaffel. Typisk er de demente mest friske ved frokost. Morgen og aften kan være svære for dem.

Brug humor ved gentagne spørgsmål

Når den demente eksempelvis bliver ved med at spørge, hvad der står på menuen, så svar for eksempel 'luftfrikadeller med skysovs'.

Det spreder latter.

Opstil få valgmuligheder

Opstil ikke for mange valgmuligheder. I stedet for at repetere alle valgmuligheder for den demente, så spørg i stedet, om de vil have enten det ene eller det andet.

Demente har svært ved at vælge mellem mange ting.

Gør bevægelserne langsomt

Gør alt omkring måltidet med langsomme bevægelser. Hvis alt er klart, når I begynder, er det også med til at skabe en rolig atmosfære.

Demente bliver let stressede af hurtige bevægelser. Langsomme bevægelser skaber også en rolig atmosfære.

Brug duften af mad

Lad duften af mad sprede sig i rummet, før I kan spise.

Det er med til at minde de demente om, at de snart skal spise.

Overvej kæledyr

Hvis I har en hund, der ikke er for stor, så tag den med.

Hos demente vækker husdyr øjensynligt glemte evner. Vær dog opmærksom på, at nogle beboere ikke bryder sig om kæledyr.

Afpas portionerne

Server små portioner til de hurtigt spisende.

Demente spiser iblandt meget hurtigt. Derfor kan det være en idé at servere små portioner flere gange.

PERSONALETS ROLLER OG INTERNE KOMMUNIKATION

Plejepersonalet har en stor rolle ved bordet og fungerer i princippet som værter for beboerne eller som en god og høflig bordherre eller -dame under måltidet. Af samme grund har de ansvaret for at holde fokus på måltidet og sørge for, at der er fred og ro til at nyde maden, at samtalen flyder, og at hver enkelt beboer føler sig inkluderet og set.

IDEEN

FORKLARING

FORDI

Udpeg en Første vært

En af jer er Første vært ved hvert måltid. Første værten bliver siddende, fra måltidet begynder, til det slutter. Værtens opgave er at holde samtalen i gang, sende fadene rundt og signalere ro til beboerne.

Det sikrer, at der er en person, der er ansvarlig for samtalen under måltidet. Samtidig virker værten beroligende på beboerne.

Udpeg en Anden vært

Der er også en Anden vært ved hvert måltid. Anden værten holder forstyrrende personer, som for eksempel læger, pårørende og andet personale, på afstand.

Det sikrer, at beboernes opmærksomhed ikke bliver fjernet fra måltidet.

Værterne har ansvaret

Værterne sikrer, at måltidet forløber godt. I vurderer, hvornår alle er klar, og måltidet kan begynde. Med jeres kendskab til beboerne vurderer I også, hvornår alle har spist tilstrækkeligt, og måltidet kan slutte.

Det sikrer, at måltidet bliver en afsluttet situation, og at alle beboere får tid til at spise, hvad de har behov for.

Værterne spiser langsomt

Alle får tilstrækkelig tid til at spise færdig. Det vil sige, at I kan påvirke tempoet. Selvom nogle beboere altid er hurtigt færdige med at spise, skal det ikke styre, hvornår måltidet slutter.

Det sikrer, at alle får tilstrækkelig tid til at spise færdig.

Vær nærværende ved måltidet

Det er vigtigt, at I er oprigtigt nærværende, afslappede og naturlige under måltidet.

Jeres nærvær og oprigtige interesse for beboerne er nødvendig, for at samtalen kan komme i gang.



Hav øjenkontakt med beboerne

Hav jævnligt øjenkontakt med beboerne under måltidet.

Beboerne oplever, at de er centrum for måltidet, og samtidig understreger øjenkontakten jeres nærvær under måltidet.

Spis et pædagogisk måltid

Spis med beboerne.

Når I spiser med beboerne, markerer det et fællesskab med beboerne. Desuden spejler særligt demente beboere jeres handlinger.

Spis jeres egen madpakke med beboerne

Hvis I ikke må spise et pædagogisk måltid, kan I spise jeres egen madpakke.

Det har næsten de samme gevinster som det Pædagogiske måltid. Samtidig kan jeres madpakke give anledning til samtale ved bordet.

HUSK!

Uddel først medicin efter måltidet

De ældre skal ofte tage meget og forskellig medicin, men medicin er ikke mad, og mange piller før et måltid kan tage meget af appetitten og påvirke den stemning, som plejepersonalet forsøger at bygge op omkring måltidet. Dertil signalerer medicin pligt og nødvendighed og er med til at minde dem om deres sygdom. Hvis I er i tvivl, om medicinen må gives efter måltidet, så tjek med den praktiserende læge eller sygeplejerske.

Sluk vaskemaskine, radio og tv før maden

Larm fra andre kilder end personerne ved bordet er med til at forstyrre måltidet og gøre det sværere for de ældre at høre og følge med i samtalen omkring bordet. Tænk i den forbindelse på, at nye beboere ofte ikke har nået at få justeret deres høreapparater endnu og derfor bliver ekstra forstyrrede. Skab i stedet ro og fokuser på samværet og samtalen omkring måltidet.

Undlad at svare på opkald under måltidet

Besvarelse af mobilopkald m.m. under måltidet er uhøfligt og signalerer, at man er uengageret i samtalen og personerne omkring en. Dertil er det med til at bryde den stemning og rytme, der er bygget op omkring måltidet. Aftal i stedet, hvem der har telefontjansen, og lad så den person sidde mere isoleret under måltidet.



IDÉER TIL HJEMMEBOENDE

I det følgende præsenterer vi en masse ideer til, hvordan I kan arbejde med de daglige måltider til de hjemmeboende, der får mad bragt ud.

Som den forrige del af idékataloget er denne del også opbygget efter forløbet i måltidet. Det vil sige, vi begynder med en række ting, som bør være på plads inden måltidet. Dernæst hvad I kan gøre under måltidet. Endelig er idékataloget inddelt i temaer,

hvor for eksempel ideer til personalets og køkkenets roller er beskrevet. Under hvert tema præsenteres de enkelte ideer. I den første kolonne er ideen nævnt. Derefter følger en kort forklaring og endelig de erfaringer, der begrundet ideen.

Denne del indleder vi ligeledes med en lille historie. Denne gang hos Johannes, hvor vi viser, hvordan et måltid kan forløbe.



VI BESØGER JOHANNES EN MANDAG FORMIDDAG I HANS LEJLIGHED. JOHANNES ER ENKEMAND, 81 ÅR OG HAR BOET I LEJLIGHEDEN I EN STØRRE JYSK PROVINSBY I SNART 50 ÅR. HAN HAR VÆRET LAGERFORVALTER, INDTIL HAN GIK PÅ EFTERLØN FOR "SNART MANGE ÅR SIDEN." PÅ VÆGGENE I LEJLIGHEDEN HÆNGER BILLEDERNE AF BØRN OG BØRNEBØRN TÆT, OG DE GAMLE MØBLER ER MED TIL AT SKABE EN HYGGELIG STEMNING.

JOHANNES KOMMER OMKRING MED ROLLATOR, OG MØBLERNE ER RYKKET TÆT PÅ VÆGGENE, SÅDAN AT JOHANNES KAN KOMME OMKRING. LAILA, DER ER JOHANNES' FASTE PLEJEPERSONALE, ER KOMMET TIDLIGT I DAG. HUN OG JOHANNES KENDER HINANDEN FRA EFTERHÅNDEN ET PAR ÅRS DAGLIGE BESØG, OG SNAKKEN GÅR LYSTIGT, INDIMELLEM AFBRUDT AF STØJEN FRA STØVSUGEREN.

"Skal du sidde der hele dagen?", spørger Laila i et drillende tonefald Johannes. "Nej," svarer Johannes, "men hvis du kunne skynde dig lidt, så kunne en anden en komme videre." Det godmodige drilleri fortsætter, så længe Laila er hos Johannes. De kommer til at snakke om maden i weekenden. Insisterende, men velmenende, spørger hun til menuen, og Johannes fortæller med nogen stolthed om, hvordan de stegte bøffer i madklubben.

Mens Johannes bladrer i avisen, og Laila vasker op, snakker de om ugens menu og madbakkerne i køleskabet. Hun spørger til den grønne bakke i køleskabet: "Hvornår skal du spise den?" Johannes: "Det er køkkenets overraskelse. Den er til på fredag. Der skal jeg jo fejre, at jeg har fri for dig i to dage." "Ja, men du kan tro, at jeg også glæder mig. Bare du lover, at du dækker op til dig selv. Så kan du rigtig nyde, at jeg er væk."

Før vi kom på besøg, har Laila fortalt, at det med at dække op og i det hele taget gøre noget ud af måltidet har været svært for Johannes, efter at hans kone Oda døde. "Hun døde ikke ret længe efter vores guldbryllup," fortæller Johannes med grøde i stemmen. Laila fortæller også, at Johannes havde en stor krise, lige efter Oda døde. Selv om Johannes altid har været glad for mad, skete det, at han glemte at spise.

Johannes' syn på maden

På spørgsmålet om, hvad det egentlig var, der forandrede

Johannes' syn på maden, siger hun, at der var flere ting, som gjorde, at han fik interessen tilbage efter Odas død. Det handler om et dagligt fokus på maden, fortæller hun. Hver gang hun er der, får de en snak om maden. For eksempel om, hvordan ugens overraskelse smagte.

Påskepakken fra køkkenet var også vigtig. Den indeholdt et par gule stearinlys, en påskeylling og en flot gul dækkeserviet. Nu var det ikke kun Laila, der opfordrede Johannes til at dække op. Opfordringen fra køkkenet var han rigtig glad for, fordi den viste, at der var andre, der tænkte på ham og hans mad.

En anden ting var, at Laila i foråret fik mulighed for at komme og koge nye danske kartofler til Johannes to gange. Det blev nogle overvældende oplevelser for dem begge. Da duften af kartofler begyndte at brede sig fra køkkenet, fik Johannes tårer i øjnene. Siden Oda døde, havde den duft ikke været i lejligheden. Og minderne om Odas mad og sovs, der hang ved kartoflerne, stod pludseligt klart for ham. "Jeg ved ikke, hvad der skete, men efter den dag blev mad bare noget, vi snakkede om, og som Johannes syntes var vigtigt," uddyber hun.

Besøget i køkkenet, mener Laila også, er noget, der har været med til at ændre Johannes' opfattelse af maden. Da han blev visiteret til madudbringning, fik han besøg af en repræsentant fra køkkenet. Han inviterede Johannes ned for at se "butikken". Det var en stor oplevelse for Johannes. Han havde været helt overbevist om, at det måtte være noget, der lignede en stor fabrik, når maden nu kom i de der firkantede bakker. Det var det ikke. Og helt måbende blev han, da han så et billede af sin nabo hænge på væggen i køkkenet. Under billedet var der en historie om naboen. Selv om Johannes nu nok mente, at de havde pyntet noget på historien, så "kunne de jo se ham, mens de lavede mad til ham," fortæller Johannes.

Endelig hæfter han sig ved, at repræsentanten fra køkkenet kom tilbage efter de første tre uger med madudbringning. Der var flere ting, han hjalp mig med, så det var rigtigt godt. Repræsentanten fortalte også, at de kun købte kartofler hos den lokale kartoffelmand. "Det bliver stadig ikke så godt som Odas mad, men det her er det næstbedste."

Køkkenets nyhedsbrev, som kommer en gang om måneden, har også en helt anden betydning, når man 'kender' dem dernede. Så bliver det lige pludseligt interessant, når Lone går på barsel, "fordi jeg jo kender lidt til deres dagligdag."

Endelig er chaufføren også vigtig. Det, at han også lige spørger til Johannes om, hvad han syntes om maden, og om Johannes stadig mener, at de kan gøre det meget bedre i madklubben. *"Det betyder noget, at både chaufføren og jeg er med til at hjælpe Johannes med at huske at spise og drikke,"* siger Laila.

Og selvfølgelig er der madklubben. Det var noget, som kommunen satte i gang. Johannes blev kort efter Odas død inviteret til at være med. Laila mener, at det var frivillige, der stod for det i begyndelsen, men hun er ikke helt sikker. Nu kører den på den måde, at 'gutterne' mødes hjemme hos en af dem. De klarer sig uden hjælp og inviterer indimellem den frivillige med. De laver maden sammen, fortæller røverhistorier og fordeler opgaverne med indkøb til næste gang, inden de slutter.

Hvis Johannes skulle pege på noget, der kunne være anderledes med madudbringningen, er det lidt flere muligheder for at tilberede lidt af maden selv. Bakkerne med mad er jo færdige, og det skal de også være. Men måske kunne man lave nogle bakker med flere rum. *"Sådan at de forskellige ingredienser ligger friskt i forskellige rum. Med sådan lidt hjælp, så kan jeg jo selv prøve,"* slutter Johannes.



BORDDÆKNING OG SERVERING

Et godt måltid mad smager altid bedre, når det er pænt anrettet, men sidder man alene er det svært at motivere sig selv til at dække ordentligt bord. Derfor har den, der udbringer maden, en vigtig rolle i forhold til at opfordre og eventuelt hjælpe den hjemmeboende med at dække bord og sætte rammerne for et godt måltid mad.

IDEEN

Spisetid, når maden ankommer

FORKLARING

Hvis I bringer varm mad ud, så har den hjemmeboende spisetid, når maden ankommer. Eventuelt kan chaufføren servere maden på spisebordet.

FORDI

De hjemmeboende kan let glemme at spise. En ugentlig påmindelse ud over den fra plejepersonale kan være en hjælp.

DE FYSISKE RAMMER

Rammerne omkring måltidet betyder meget for, hvor længe man har lyst til blive siddende ved bordet, og jo længere man sidder, jo mere spiser man. Derfor er det en god idé at afsætte en smule tid til at hjælpe den hjemmeboende med at få de fysiske rammer på plads.

IDEEN

Sidder de godt?

FORKLARING

Det har stor betydning for hjemmeboende at sidde godt under måltidet ved et bord i rette højde.

FORDI

Det er med til at gøre måltidet til en god oplevelse.

Overvej belysningen ved spisebordet

Det bedste er en lampe, der hænger ned over bordet. Gerne med en stærk pære i.

Dårligt og for lidt lys gør, at den hjemmeboende ikke kan se, hvad vedkommende spiser.

MAD OG APPETIT

Vores appetit mindskes ofte med alderen, det samme gør vores muskelmasse og dermed vores evne til at optage den mad, vi spiser. Dette betyder, at ældre ofte har stor risiko for at tabe sig hurtigt, hvis de ikke spiser nok, og derved kan de miste en stor del af deres modstandskraft. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på at stimulere de ældres appetit så godt som muligt.

IDEEN

Bevægelse før måltidet

Overvej emballager med flere rum, der opfordrer til selv at tilberede mad

Giv inspiration til indkøb

FORKLARING

Den ældre bliver træt af at sidde længe i samme stol. Lav derfor forskellige fysiske aktiviteter før spisetid.

I rummene er der alle de ting, man kan bruge til at lave for eksempel biksemad.

Plejepersonalet hjælper borgeren med indkøbslisten. Brug gerne tilbudsaviser og lignende, der minder om, at mad skal der til.

FORDI

Fysiske aktiviteter kan være med til at give større appetit.

Det kan medvirke til at vedligeholde nogle af kompetencerne hos de hjemmeboende og madmæssigt gøre nogle dage anderledes end andre.

Den hjemmeboende kan tit selv have svært ved at overskue tilbudsavisen, og hvad der er brug for, men det er endnu en måde at gøre maden og det, som hører til den, til et samtaleemne og noget, den hjemmeboende tænker over.

STEMNINGEN OMKRING MÅLTIDET

Stemningen omkring et måltid og den mentale indstilling på, at måltidet begynder og markerer en ramme for det næste stykke tid, gør en stor forskel i forbindelse med et måltid. Dette kan man genkende fra, når man selv inviterer til gæstebud eller går ud på restaurant. Det at få ro til at kunne koncentrere sig fuldt og helt om måltidet skærper sanserne i forhold til duft, smag og udseende og højner oplevelsen til en særlig daglig 'luksus'.

IDEEN

FORKLARING

FORDI

Skab en rolig atmosfære

Prøv at undgå for eksempel støj fra støvsuger, når den hjemmeboende skal spise.

Støj kan gøre det svært at gøre spisningen til en begivenhed.

Brug musik

Opfordrer den hjemmeboende til at spille et stykke musik, slukke for fjernsynet og dække op.

De aktiviteter er med til at huske den hjemmeboende på, at vedkommende skal spise.

Luft ud

Luft ud, inden den hjemmeboende skal spise.

Der kan være ganske tung luft hos de hjemmeboende. Udluftning kan også markere, at der skal ske noget andet.

Overvej levende lys

Opfordrer den hjemmeboende til at bruge levende lys en gang imellem.

De skaber en hyggelig stemning og gør nogle dage forskellige fra andre.

PRÆSENTATION AF MÅLTIDET

Forventningens glæde er altid den største! Eller den kan i hvert fald bidrage væsentligt til vurderingen af den mad, man spiser. Hvis maden beskrives, præsenteres og snakkes om på en appetitvækkende måde, er det med til at skabe lækkerisult, mundvand og glæde, og dette kan være med til at sikre, at der bliver spist – også uden for dagens hovedmåltider. Ligeledes kan det være en god idé at etablere en relation mellem køkkenet og den hjemmeboende, da en gensidig bevidsthed kan skabe stor værdi for begge parter.

IDEEN

Præsenter menuen

FORKLARING

Læs op fra planen eller emballagen, hvad der er på menuen i dag, og anret den indbydende.

FORDI

Det er endnu en ting, der kan gøre det at spise lidt mere interessant, hvis den hjemmeboende mangler appetit.

Illustrer menukortet

Design menukortet, så det til forveksling ligner et, man får på en restaurant. Eksempelvis kan I i stedet for ”Kotelet m. karrysovs, grøntsagsblanding og ris” skrive ”Saftig kalvekotelet med indisk karryflødesovs og årstidens sprødstegte sommergulerødder, sommerkål og sukkerærter. Dertil vilde ris...”

Den hjemmeboende får en oplevelse af, at maden kommer fra noget, der ligner en restaurant.

Overvej nyhedsbrev

Fire gange om året ledsages madleverancen af et nyhedsbrev. Nyhedsbrevet fortæller om livet i køkkenet, og hvem (med billeder) det er, der tilbereder maden til de ældre. Det kan være om nye medarbejdere, bryllup, barsel og lignende.

Nyhedsbrevet er med til at etablere en relation mellem den, som tilbereder maden, og den, som spiser den, hvilket højner den hjemmeboendes oplevelse af måltidet.

Overvej postkort til ris og ros

Flere gange årligt sendes postkort ud til de hjemmeboende med en opfordring til, at de sender ris og ros til køkkenet. Det er vigtigt, at den respons, der kommer på postkortene, også afspejles i menuplanerne hurtigt efter, at kortene er kommet ind.

Det giver de hjemmeboende en oplevelse af, at der er nogen, der lytter til deres ønsker.

Pakker til jul og andre højtider

Til jul kan det være chokolade og et julekort. Påskepakken indeholder for eksempel to gule lys, en serviet og en Påskekylling. Bededagen kan markeres af hverder.

Pakkerne viser at køkkenet har tænkt på den hjemmeboende, og opfordrer samtidig vedkommende til at gøre noget ud af spisesituationen.

Overvej uniformer

Chaufførerne har uniformer.

Det gør de hjemmeboende trygge. Uniformer bidrager også med status til arbejdet og gør det 'kokkeagtigt'.

Chaufførens opgave

Chaufføren kan med gentagne besøg opbygge fortrolighed med de ældre, få en viden om deres situation og behov, og i kraft af den fortrolighed kan de give dem gode råd om, hvad de kan spise og drikke.

Flere hjemmeboende har en tendens til at glemme at spise. Derfor er påmindelser fra hjemmehjælp og chauffør vigtige. Når hjemmeboende i længere tid ikke har spist sammen med andre, kan denne evne næsten forsvinde. En kærlig påmindelse om, hvordan man kan gøre, kan være en hjælp. Overvej også, om nogle af jer i køkkenet iblandt har mulighed for at køre ud.

Besøg fra køkkenet

Når en ny hjemmeboende visiteres til madservice, får denne besøg af en repræsentant fra køkkenet. Det er rigtig godt, hvis den repræsentant, der besøger den hjemmeboende, også er den, som tager telefonen, når vedkommende nye hjemmeboende ringer ind med spørgsmål.

Det hjælper med til at sætte ansigter på hinanden. Nogle steder er det ikke muligt, men prøv at have den samme person siddende ved telefonen. Et besøg er også en glimrende lejlighed til at fortælle den hjemmeboende om madens kvalitet, hvilket hjerte I har lagt i den, hvordan I tilbereder maden og af hvilke råvarer.

Åbent hus i køkkenet

De hjemmeboende kommer forbi og ser, hvordan og af hvem deres mad bliver tilberedt.

Det er med til at give de ældre oplevelsen af, at de kender jer i køkkenet.

Besøg den hjemmeboende efter tre uger med madudbringning

Besøg de nye 'kunder' og hør om deres kritik, positiv såvel som negativ.

Madudbringning er ofte helt nyt for den ældre. Selv om det i jeres øjne er helt enkelt, kan der være mange spørgsmål, som det er vigtigt at tage hånd om tidligt i forløbet.

DE SÆRLIGE LEJLIGHEDER

Det er aldrig sjovt at spise det samme dag ud og dag ind. Lidt afveksling både i løbet af dagen, ugen og året gør både forventningen og appetitten større, og dette gælder både i forhold til maden, omgivelserne og selskabet, man spiser i. Dette er vigtigt at huske, når man leverer mad til den hjemmeboende. Den hyppige kontakt og det indgående kendskab til den enkelte hjemmeboende giver en unik position, som bør bruges til at skabe relevante nyheder og variation til den hjemmeboende samt til at hjælpe den ældre til at holde sit netværk ved lige.

IDEEN

Hav en ugens ret på menuplanen

FORKLARING

En gang om ugen serveres 'Ugens ret', der er en overraskelse for den hjemmeboende. Sørg for at gøre noget ekstra ud af retten.

FORDI

Retten viser, at der er gjort noget ekstra for den hjemmeboende, og gør, at hun/han har noget at se frem til i løbet af ugen.

Tilbyd gæstemenuer

Fra menukortet er det muligt at bestille gæstemenuer.

Den hjemmeboende kan invitere gæster og dermed holde noget af sit sociale netværk intakt.

Overvej fester, ugentligt/månedligt særligt måltid

Plejepersonalet arrangerer en fest for de hjemmeboende.

Dette forbedrer relationen mellem plejepersonale og borger, og gør det også muligt for de ældre at skabe netværk.

Overvej madklubber

Lad plejepersonale opstarte madklubber med deltagelse af hjemmeboende. De hjemmeboende har indflydelse i form af indkøb.

Madklubber er en holdbar måde at etablere netværk mellem ældre.

Overvej muligheden for fællesspisning i etagebyggeri

Plejepersonale kan hjælpe hjemmeboende, der bor i samme etagebyggeri, til at finde sammen. Plejepersonalet bør være til stede første gang, de mødes.

Fællesspisning skaber sociale netværk. Hvis det foregår med hjemmeboende fra samme etagebyggeri, er det lettere for dem at strække relationerne ud over måltidet, da det ikke kræver, at de kan bevæge sig så langt. Frivillige kan være vigtige i forhold til at få vedligeholdt aktiviteten.

Overvej muligheden for, at hjemmeboende regelmæssigt kommer på besøg på plejehjemmet.

Hjemmeboende inviteres en gang om måneden til at spise i plejehjemmets café.

Selv om de hjemmeboende typisk ikke er visiteret til at spise her, kan det være noget, der forbereder dem på plejehjemmet og skaber netværk for både beboere og hjemmeboende.

HJÆLP TIL AT SPISE

Vores fysiske formåen begrænses med alderen, og det kan blive svært at udføre finmotoriske bevægelser, man før tog for givet. Dette betyder, at det kan være svært at opretholde de formelle rammer omkring et måltid, og dette kan påvirke lysten til at sætte sig ned med et måltid. Derfor gælder det om at hjælpe den hjemmeboende med at opretholde disse rammer, så forestillingen om det ideelle måltid opretholdes.

IDEEN

Skær maden ud

FORKLARING

Hvis maden udskæres, lægges den sammen sådan, at den til forveksling ligner det oprindelige.

FORDI

Det retter mindre fokus på, at de hjemmeboende ikke kan selv.



SÆRLIGT TIL DEMENTE

For mange hjemmeboende kan den enkelte dag være meget begivenhedsløs. Dette forstærkes kun af en forringet fysisk formåen og en social realitet, hvor mange på ens egen alder går bort, og familien måske ikke bor rundt om hjørnet. Når de enkelte dage hurtigt glider ud i hinanden og opleves ens, kan det være svært at huske på at opretholde en normal dagsrytme. Dette er særligt gældende for demente, der ofte kan glemme at spise og drikke nok.

IDEEN

Mind de demente om, at de skal spise

FORKLARING

Hvis I bliver opmærksomme på, at en borger i eget hjem er ved at udvikle demens, er der en række ting, I kan være opmærksomme på i forhold til måltidet.

FORDI

Særligt demente borgere kan have svært ved at huske, at de skal spise. Deres ernæringstilstand kan hurtigt blive forværret.

Anbefal ensfarvede duge

Hvis den hjemmeboende har ensfarvede duge, kan I opfordre til at bruge dem i stedet for mønstrede duge.

Demente kan blive forvirrede af mønstre og have svært ved at skelne tallerkenen i mønsteret.

Anbefal tunge tallerkner med ekstra høj kant

Tallerkner med ekstra høj kant kan hjælpe den demente. Et stykke filt under tallerkenen hjælper også med til at holde tallerkenen fast.

Tunge tallerkner med ekstra høj kant gør det lettere for den demente at spise selv uden at spilde.

Anbefal store håndtag på bestik og kopper

Kopper og bestik med store håndtag kan også være en hjælp.

Ligesom med tallerknerne gør de det lettere for dem at spise selv.

Fyld glasset halvt

Hvis I serverer for den demente, fyld da kun glasset halvt.

Et halvt fyldt glas med saft eller juice er lettere at se for demente.

Afpas portionerne

Server indholdet i madbakken lidt ad gangen.

Demente spiser iblandt meget hurtigt. Derfor kan det være en idé at servere små portioner flere gange.

Instruer den demente

Sig: "Tag gafflen, tag den ind i munden, læg gafflen" etc.

For dem, som er svært demente, kan dette sikre, at de spiser mere normalt.

Brug ske som eneste bestik

I nogle tilfælde kan det være en fordel at lade den demente spise med en ske.

Demente kan have svært ved at skelne mellem kniv og gaffel og huske, hvad de enkelte dele skal bruges til.



PERSONALETS ROLLER OG INTERNE KOMMUNIKATION

Den enkelte plejer har en regelmæssig kontakt til den hjemmeboende og har derfor stor indsigt i den hjemmeboendes personlighed, behov og ønsker. Denne indsigt bør videreformidles, så andre plejere eller andre personalegrupper kan få indblik i den hjemmeboendes individuelle ønsker og behov. Ligeledes bør denne indsigt udnyttes til at skabe en social dimension omkring måltidet.

IDEEN	FORKLARING	FORDI
Plejepersonale tilbereder maden	I kan tilberede den hjemmeboendes mad. Plejepersonale kan spise med en gang imellem og/eller samle flere hjemmeboende til samme måltid.	I får et bedre kendskab til borgeren og en vurdering af, om borgeren har behov for hjælp til at huske at spise. Samtidig får måltidet også den sociale dimension, der mangler, når den hjemmeboende spiser alene. Dette kræver naturligvis, at der allokeres tid til dette.
Information om de hjemmeboende på køresedlerne	Detaljer om de hjemmeboende står på chaufførens køreseddel.	En afløser får derved mulighed for at spørge til de vigtige ting, såsom om katten er blevet rask og lignende. På den måde kan den sociale relation opretholdes, selvom det ikke er det faste plejepersonale, der kommer.
Sæt kommunikationen i system	Der er en af køkkenassistenterne, I som plejepersonale altid kontakter, hvis der er spørgsmål eller kritik.	Når det er samme person, I kontakter, bliver det ofte nemmere at få rettet fejl og få svar på spørgsmål.
Brug billeder af brugerne	På væggene i personalerummet (hos køkkenpersonale og plejepersonale) hænger billeder af de hjemmeboende, som I tilbereder mad til. Noget af historien om deres liv, interesser og tidligere beskæftigelse ledsager billederne. Disse bør skiftes med den naturlige udskiftning af de gamle.	I køkkenet kommer I tættere på de brugere, der spiser jeres mad, når I 'kender dem'.
Overvej frivillige chauffører	Frivilliges tidsplan er sjældent så stram, og det kan give mere rum til snak med de hjemmeboende.	Frivillige kan ud over bedre tid også have et godt kendskab til lokalområdet, som vedkommende kan bruge i samtalen med den hjemmeboende.

BAGGRUND FOR ANALYSEN

INSPIRATION

Idékataloget er blevet til på baggrund af inspiration fra følgende kilder:

- Videnskabelig litteratur om måltider i plejeboliger og blandt hjemmeboende ældre, der er visiteret til måltidsservice.
- Besøg, rundvisninger, observationer, interview og telefoninterview med deltagere i udvalgte projekter fra ”Pulje til udvikling af bedre ældrepleje¹”.
- Besøg i demens forskningscenter i Stirling, Skotland.
- Besøg, rundvisninger, observationer og interview på danske og engelske restauranter.

METODE: FRA KILDER TIL IDEER

I dette afsnit gennemgår vi, hvordan vi i de enkelte dele af projektet har indsamlet viden og erfaringer, samt hvordan dette er omformet til ideer.

Metodisk har der været anvendt flere kvalitative metoder i projektet til at indsamle viden og erfaringer. Disse omfatter primært strukturerede tematiske interview med projektansvarlige og observationer af daglig praksis. Således har vi for eksempel deltaget i måltiderne på flere af de institutioner, der har haft projekter i ’Pulje til udvikling af bedre ældrepleje’.

Fra SFI’s side har vi anvendt skøn i vores vurdering af erfaringernes egnethed. Således er erfaringerne fra både den videnskabelige litteratur, projekter, forskningsmiljøet og besøgene på restauranter vurderet ud fra SFI’s skøn over, hvilke aktiviteter der med baggrund i vores videnskabelige viden og kendskab til den danske plejekontekst sandsynligvis har en positiv effekt. Det vil sige, at de har et potentiale til at forbedre måltiderne for plejecenterbeboere og hjemmeboende ældre.

Denne prioritering skyldes, at der inden for projektets økonomiske rammer ikke har været mulighed for at gennemføre egentlige videnskabelige vurderinger af de enkelte ideers potentiale. Herved kunne der være opnået et mere præcist mål for effekten af eventuelle omlægninger.

Erfaringer og viden er, som nævnt, søgt i følgende kilder:

Litteratur

Den videnskabelige litteratur er søgt via flere forskellige søgeord. Disse har været kombineret, og vi har søgt i flere databaser efter relevant litteratur. Søgninger har givet en meget lang

¹”Pulje til udvikling af bedre ældrepleje” er en pulje til at forbedre ældreplejen, bevilget af regeringen og administreret af Servicestyrelsen. Kommuner og institutioner har kunnet søge om projektmidler til blandt andet projekter, der er relateret til at forbedre måltiderne og ernæringstilstanden for hjemmeboende ældre og plejecenterbeboere.

række artikler. De videnskabelige resultater fra disse artikler, som vi har valgt at omforme til ideer, er undersøgelser med en videnskabeligt dokumenteret effekt. I vores vurdering af effekten har vi tillige taget højde for den videnskabelige kvalitet af de undersøgelser, der ligger til grund for artiklerne.

Eksisterende erfaringer

Vores gennemgang af projekterne fra ”Pulje til udvikling af bedre ældrepleje” er baseret på de såkaldte UBÆP ansøgningsskemaer² og de få foreliggende rapporter fra projektlederne om forløbet af projekterne. I SFI’s vurdering af projekterne har følgende kriterier været væsentlige:

- De oprindelige intentioner med projektet i forhold til måltidet
- Erfaringerne i projektforløbet i forhold til de primære intentioner
- De projektansvarliges vurderinger af levedygtige ideer i forhold til måltidet
- Afledte effekter af det valgte fokus i projektet.

Disse projekter er endvidere suppleret med projekter fra ”Bedre mad til ældre³”, der nu for enkelte projekters vedkommende har ’overlevet’ i 5 år. Disse er blevet vurderet ud fra samme kriterier, som projekterne i ”Pulje til bedre ældrepleje”. Førstnævnte projekter er særligt relevante, da udgifterne til at igangsætte og vedligeholde projekter erfaringsmæssigt er en væsentlig barriere for, at gode projekter kan fortsætte. Disse ’overlevende’ projekter fra ”Bedre mad til ældre”-puljen har derfor været viet særlig interesse, fordi de i mange tilfælde har kunnet køre videre uden tilskud.

For at komme frem til, hvilke aspekter der sandsynligvis har stor betydning for oplevelserne hos de ældre, har vi taget højde for institutionens særheder og evt. ildsjæles indflydelse. Samtidig har det været vigtigt at observere, hvordan de specifikke fysiske omgivelser influerer, og hvordan personalets ageren påvirker måltiderne. Dette for at afdække kernen i de gode ideer. Det vil sige den del, som vi mener, det er muligt at overføre til andre institutioner.

Forskning

Demensforskningsmiljøet i Skotland (Dementia Services Development Centre) blev besøgt. Hensigten var at hente yderligere inspiration til måltider ved dette center, som er tilknyttet universitetet i Stirling. Gennem samtaler med forskere, rundvisning i The Irish Murdoch Building og læsning af centrets relevante publikationer hentede vi yderligere viden, som kunne omformes til ideer.

Restauranter

I den sidste del af dette projekt har vi hentet inspiration fra restauranter. Det skyldes, at restauranter arbejder målrettet med indretning omkring de spisende. I denne del af projektet har vi særligt lagt vægt på intentionerne med indretningen, hvordan denne blev tilpasset, og hvordan restauranterne har arbejdet med måltider for ’alene-spisende’. Sidstnævnte for at hente ideer til de hjemmeboende ældre, der er visiteret til madservice.

²For at få del i midlerne i ”Pulje til udvikling af bedre ældrepleje” har kommuner og institutioner anvendt et ansøgningsskema med denne betegnelse for at få del i puljens midler. ³I lighed med puljen ”Pulje til udvikling af bedre ældrepleje” var ”Bedre mad til ældre” et regeringsinitiativ, hvorfra kommuner og institutioner kunne søge midler til projekter.

