

# APPETIT PÅ LIVET

~~UDKAST~~  
~~APRIL 2012~~

MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR ÆLDRE I KØBENHAVNS  
KOMMUNE 2012-2016

## INDHOLD

Forord.....	3
APPETIT PÅ LIVET.....	4
Madkvalitet.....	5
Det gode måltid.....	7
Det rette tilbud til den rette borger - ernæring og sund aldring.....	9

## FORORD

Duften af mad finder vej fra køkkenet til beboernes næsebor og pirker til appetitten på plejehjemmet allerede før spisetid. Når de ældre skal spise middagen, bliver de mødt af et veldækket bord – nogle af beboerne har selv været med til at dække det. Måske er servietterne foldet på tallerkenerne, drikkevarerne er stillet frem, og bordet kan være pyntet med blomster eller årstidens blade, gran eller bær. Snakken går lystigt omkring bordet, mens der spises. Og går det lidt trægt med snakketøjet, må personalet hjælpe det på gød. Dagens aktiviteter, årstidens traditioner, bordpynten eller en tv-udsendelse kan danne udgangspunkt for samtalen. Vi kalder det 'Det gode måltid' og er en beskrivelse af vores vision. Mad- og måltidspolitikken Appetit på livet skal viser, at mad og livskvalitet går hånd i hånd.

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen skal tilbyder velmagende og nærende mad, og måltiderne skal være med til at skabe fællesskaber og gode oplevelser.

Velduftende, veltilberedt og indbydende mad vækker appetitten – også på livet. Derfor vil vi servere mad af høj kvalitet – ikke bare på plejehjemmene, men også til de hjemmeboende ældre.

Vi skal tilbyde mad, der er målrettet den enkeltes ernæringsmæssige behov, så vi støtter ældre bedst muligt i at leve et aktivt og sundt liv eller komme sig efter et sygdomsforløb.

Det betyder noget, at kunne klare sig selv længst muligt, og derfor må vi gå foran og afprøve og udvikle nye løsninger, så den enkelte borger støttes mest muligt i at forblive selvhjulpnen – også når det handler om at tilberede eller deltage i et måltid.

Godt selskab under måltidet har betydning for appetitten og lysten til at spise, og måltider kan være en anledning til at mødes i et fællesskab med andre. Men vi kan ikke skabe fællesskaber alene. Derfor vil vi styrke samarbejdet med frivillige og pårørende og på den måde støtte eksisterende fællesskaber og være med til at skabe nye. Det vil også styrke livskvaliteten og forebygge ensomhed.

Ældre københavnere er en ligeså mangfoldig gruppe som resten af københavnere. De har forskellige ønsker og behov, og vores tilbud om mad og hjælp til måltider skal afspejle byens og borgernes forskellighed. Ambitionen er, at ældre københavnere kan vælge mellem forskellige former for velmagende og nærende mad, og det skal være til at betale.

I København går vi foran, når det handler om miljøet – også på madområdet. Derfor skal maden tilberedes af årstidens økologiske råvarer. Den skal laves fra bunden og produceres, så der bliver mindst muligt madspild.

God appetit

[Ninna Thomsen]

## APPETIT PÅ LIVET

Mennesker har forskellige behov for og ønsker til mad og måltider. I København er der tilbud både til ældre, der kan klare det meste af hverdagen og måltiderne selv, til ældre der har brug for hjælp og støtte til måltiderne, og til ældre der har behov for en målrettet og tværfaglig indsats for at få den rette mad. Der er en ambition om, at alle måltider og kostformer, der serveres til de ældre, skal være af høj kulinarisk og ernæringsmæssig kvalitet – tilberedt af økologiske råvarer.

Udviklingen med mad og måltider skal fortsætte, så tilbuddene bliver endnu bedre. Det skal ske gennem samarbejde både på tværs af fagligheder, med borgere og frivillige, og ved at fokusere på:

### Madkvalitet

Maden, der serveres, skal være af høj kvalitet, - mad der er velsmagende, velduftende og indbydende, og som er tilberedt af sæsonens økologiske råvarer. Maden tilberedes i køkkener så tæt på de ældre som muligt.

### Det gode måltid

Sammen med borgerne tilrettelægges måltiderne så borgernes ønsker til f.eks. borddækning og indretning af spiserummet tilgodeses. og d Der skabes mulighed for at indgå i et fællesskab med andre borgere, pårørende eller frivillige. Medarbejderne kan støtte eller indgå i fællesskabet omkring måltidet og være aktivt deltagende, enten i rollen som værter eller som støtte i borgernes eget værtskab. Sammen skaber vi rummet til måltiderne.

### Det rette tilbud til den rette borger – ernæring og sund aldring

Ernæring bliver først til næring, når maden er spist. Den enkeltes ernæringsmæssige behov og behov for støtte i forbindelse med måltiderne bliver imødekommet, og den nyeste teknologi inddrages. Der er tilbud særligt målrettet småtspisende, og fokus på maden hele vejen ned i maven. Derfor er der også opmærksomhed på tand- og mundsundhed samt fysisk aktivitets betydning for kroppens mulighed for at omsætte maden bedst muligt og skabe appetit.

Under de tre områder er der en række mål og indsatser, som spænder bredt. Fokus er på indsatser målrettet ældre borgere med behov for meget hjælp og støtte fx i plejebolig, men samtidig fortsættes udviklingen af tilbud til ældre borgere, som har et lille behov for hjælp og støtte.

## MADKVALITET

Madens kvalitet har betydning for borgernes lyst til at spise den. Maden skal **tilberedes så tæt på de ældre som muligt og** appellere til sanserne, ved at være velsmagende, velduftende og indbydende. Det skal være god mad tilberedt fra bunden af økologiske råvarer, der afspejler årstiden. Fokus på årstiderne skal skabe en naturlig variation i maden. Køkkenerne bruger økologiske råvarer, fordi København vil være med til at gå foran for et bedre miljø og klima. Økologi handler desuden om at købe sæsonens varer og undgå madspild, for at sikre en økonomisk ansvarlig omlægning.

Målet er:

- At maden laves af mindst 90 % økologiske råvarer ved udgangen af 2015. **At maden på plejehjem med eget produktionskøkken laves af mindst 90 % økologiske råvarer ved udgangen af 2015 og at der er en ambition om, at det er gældende for al mad til ældre**
- ~~At 80 % af borgerne i hjemmeplejen og på plejehjemmene udtrykker tilfredshed med madens smag i 2015~~
- **At alle plejehjem en gang årligt foretager en selvevaluering af beboernes tilfredshed med maden**
- **At 80 % af borgerne i hjemmeplejen udtrykker tilfredshed med madens smag i 2015**

Målene skal nås ved, at gode råvarer går hånd i hånd med godt madhåndværk. Derfor laves mad fra bunden, og råvarer, metoder og teknologier udnyttes sammen med viden om, hvordan den allerbedste smag kommer frem i maden.

**De seneste år har forvaltningen haft fokus på om- og nybygning af køkkener på de enkelte plejehjem så maden kan tilberedes så tæt på de ældre som muligt.**

Køkkenerne skal arbejde systematisk med kulinarisk kvalitetsudvikling; herunder udseende, smag, konsistens, duft og temperatur. ~~Der skal være~~ **Medarbejderne skal have** forståelse for hele processen fra planlægning af menuen, over indkøb, arbejdet i køkkenet og til maden står på bordet – og er spist.

Omlægning til økologi kræver en målrettet indsats på den enkelte institution.

Derfor skal der:

- Udvikles og iværksættes handleplaner i alle køkkener som sikrer omlægning til økologi
- Arbejdes med videndeling og kompetenceudvikling blandt køkkenpersonale så køkkenhåndværket og dermed madens smag bliver endnu bedre

Faktaboks:

-Brugerundersøgelsen viser, at tilfredsheden med madens smag har betydning for den samlede tilfredshed med maden.

Ved at vælge økologi er vi med til at sikre rent grundvand i fremtiden

## DET GODE MÅLTID

Måltidet er ét af hverdagens højdepunkter, og det mange samles om når der fejres særlige begivenheder. Derfor prioriteres måltiderne lige så højt som maden. Ældre skal have indflydelse på rammerne omkring måltidet, og der skal skabes rammer, så ældre kan spise sammen med andre.

Appetitten er større ved et fælles måltid, end når maden spises uden selskab. Derfor skal der skabes muligheder for at dele måltidet med andre også for dem, der ellers bor alene. Men kommunen kan ikke skabe fællesskaber alene. Tilbud om fællesskaber skal udvikles sammen med de frivillige organisationer, som har en mangfoldighed af menneskelige ressourcer og relationer, som kan noget andet og mere end kommunen.

Værtskabet på plejehjemmene udfoldes og beboernes støttes i deres behov og ønsker ved måltidet. Pårørende, frivillige og andre gæster involveres i måltidet, så maden spises og selskabet nydes. Værtskab handler om at skabe nærvær, god stemning og have fokus på den enkeltes behov. For at skabe det gode måltid er der behov for fagligt dygtige medarbejdere med engagement og lyst til at udvikle måltidet. **Rammen for personalets deltagelse i måltiderne fastsættes af det enkelte plejecenter.**

Der tilbydes rammer, med tid og ro omkring måltidet. Hvis ønsket er at spise i eget selskab, støttes den ældre til at få et godt måltid alene.

Ældre skal have indflydelse på måltidet i hverdagen og ved særlige begivenheder. Den enkeltes ønsker og behov knytter sig til individuelle såvel som generations- og kulturbårne vaner og normer. Derfor tages der hensyn – og mangfoldighed og forskellighed skal rummes i fællesskabet. Der skal være mulighed for, at ældre på plejehjem kan deltage i planlægning og **aktivitet med** tilberedning af maden, hvis de ønsker det og dermed fortsætte et aktivt hverdagsliv.

Målet er:

- At hjemmeboende borgere, der ønsker det, får mulighed for at deltage i fællesskaber om måltider
- ~~At 80 % af beboerne på plejehjemmene i 2015 er tilfredse med stemningen ved måltiderne~~
- **At alle plejehjem én gang årligt foretager en selvevaluering af beboernes tilfredshed med måltiderne**

Målene skal nås ved at inddrage de ældre i tilrettelæggelsen af måltiderne, så mad- og måltidstilbuddet kan imødegå individuelle ønsker, traditioner og behov. Pårørende, frivillige og lokalsamfund skal inviteres ind til måltiderne og i samarbejde skabe forskellige tilbud. Den enkelte ældre skal opleve, at der er mulighed for at imødekomme ønsker og behov. Der skal være fokus på beboernes velbefindende og tryghed ved at udvikle det gode værtskab og etablere spisemiljøer og fællesskaber, der understøtter aktivitet og socialt samvær.

Derfor skal der:

- På forvaltningsniveau etableres mindst 2 strategiske samarbejdsprogrammer med frivillige organisationer om mad og måltider i fællesskab
- Udvikles forskellige samarbejdsformer om mad og måltider med beboere og pårørende
- Arbejdes systematisk med mad- og måltidsguides og selvevaluering på alle plejehjem og rehabiliteringsenheder
- Arbejdes med kompetenceudvikling af plejepersonalet med henblik på at sikre det gode måltid for beboerne

Faktaboks:

Brugerundersøgelsen viser, at tilfredsheden med stemningen ved måltiderne har størst betydning for den samlede tilfredshed med maden for plejehjemsbeboere, og man spiser mere, hvis man spiser i fællesskab med andre.

Vi ved, at der bliver spist mere, hvis man kender dem, man spiser med



## DET RETTE TILBUD TIL DEN RETTE BORGER - ERNÆRING OG SUND ALDRING

Ældre skal have velsmagende mad og kunne samles om det gode måltid.. Samtidig skal maden have netop den ernæringsmæssige sammensætning der passer til den enkelte ældre. **Det gælder for alle kostformer og måltider.**

Ældre har forskellige behov og ressourcer, når det handler om ernæring, mad og måltider. Nogle spiser selv, andre har svært ved at håndtere service og bestik eller har svært ved at tygge og synke. Tilsvarende er der ældre, som har svært ved at få næring nok, eller som har mistet kræfter efter et sygdomsforløb.

Ældre skal tilbydes mad der tilgodeser deres ernæringsmæssige behov, deres evne til at spise maden, og deres forskellige ressourcer. Anbefalingerne for den danske institutionskost og næringsbereggede menuplanerne er grundlaget for, at sikre den ældres ernæringsmæssige behov.

Målet er:

- At ældre tilbydes den rette mad og hjælp til at spise og får tilbud, der fremmer funktionsevnen, skaber mindst mulig afhængighed af andre og støtter en aktiv hverdag
- At alle plejehjem tilbyder ernæringsvurdering og ernæringsterapi herunder særligt fokus på mund-tandsundhed, tygge-synkeevne, mad med justeret konsistens, hjælp til at spise og fysisk aktivitet.

Målene nås ved at fortsætte med at udvikle madtilbud, der imødekommer forskelle i mobilitet og funktionsevne. Der er især fokus på tilbud, der styrker funktionsevnen og fremmer en aktiv hverdag.

Mad gavner kun, hvis den bliver spist. Spiseevnen fremmes ved at bruge den nyeste teknologi, tilbyde mad med justeret konsistens, og fremme tand- og mundsundhed. For de borgere, der har brug for at opbygge muskler og styrke, kombineres fysisk aktivitet med den rette ernæring.

Ældre som har nedsat appetit, har haft vægttab i forbindelse med sygdom eller har ernæringsmæssige problemstillinger får særligt målrettede mad- og måltidstilbud.

Derfor skal der:

- Udvikles og afprøves mindst et nyt tilbud til hjemmeboende borgere i forbindelse med mad og måltider
- Udvikles på det tværfaglige samarbejde mellem køkken, pleje, træning, omsorgstandpleje og ergoterapi; herunder fokus på kompetenceudvikling
- Udvikles et koncept for konsistensjusteret mad, herunder vurdering af borgerens tygge-synke-evne

Faktaboks:

Ældre, som modtager hjemmepleje og ældre, som bor i plejebolig har en høj forekomst af dårlig ernæringstilstand med vægttab og lille appetit. De vigtigste årsager til, at ældre spiser for lidt er behov for hjælp til at spise og problemer med tandstatus, smerter i munden og besvær med at tygge.