



BRØNDBY
KOMMUNE

MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK

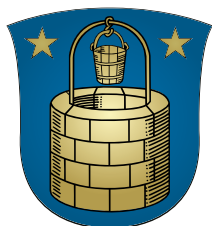
FOR ÆLDREOMRÅDET



SEPTEMBER 2014

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	4
Hvorfor en mad- og måltidspolitik?	6
Det overordnede mål	7
Det vil vi, og det gør vi!	8
En aktiv og sund alderdom	9
Den sunde mad	10
Det gode måltid	13



MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK FOR ÆLDREOMRÅDET

Udgivet af Brøndby Kommune i 2014 ©

1. udgave, 1. oplag

Redaktion: Eva Vincent, Eva Nielsen, Dorthe Lisa Larsen, Lisbeth Sommer og Peter Schultz

Brøndby Kommunes Trykkeri

FORORD

Velsmagende og sund mad serveret i gode rammer er en vigtig ingrediens for skabelsen af en aktiv og sund alderdom og derved øget livskvalitet!

Sund og inspirerende mad i hjemmevante eller indbydende lokaler giver livskvalitet, uanset om du som borger er aktiv eller mindre aktiv - om du er syg eller rask - om du genoptræner efter et sygdomsforløb - om du bor eller kommer på et af kommunens ældrecentre - eller om dit møde med kommunens ældreområde er i mødet med hjemmeplejens medarbejdere i eget hjem. Næsten uanset hvor du som borger møder kommunens medarbejdere, skal du opleve, at personalet arbejder for, at du kan opnå en sund og aktiv alderdom.

Kommunens mange medarbejdere yder en stor indsats for, at kommunens ældre borgere får den rette ernæring. Nogle medarbejdere er beskæftiget med at finde og hjælpe borgere, der spiser for lidt, og andre er optagede af at forebygge sygdom gennem sund kost. Nogle medarbejdere træner borgerne i forhold til selv at lære at lave mad, og andre møder du til genoptræning. Nogle medarbejdere laver og serverer mad, og andre sørger for at caféerne er indbydende. Mange forskellige medarbejdere bidrager således i hverdagen til, at Brøndby Kommune indenfor alle dele af ældreområdet kan levere mad og måltider, der både møder borgernes forskellige behov og lever op til høje faglige krav.

Denne mad- og måltidspolitik skal ses som det synlige bevis på, at det ligger Social- og sundhedsudvalget meget på sinde, at kommunens indsats for at levere mad og måltider til borgeren er på et højt fagligt niveau. Ligeledes prioriteres det, at der i Brøndby Kommune etableres gode, synlige og langsigtede rammer for de mad- og måltidsaktiviteter, som kommunens medarbejdere tilbyder. Mad- og måltidspolitikken imødekommer også anbefalinger fra både Sundhedsstyrelsens forebyggelsesplan og Socialstyrelsens nationale handlingsplan fra hhv. 2012 og 2013.



Mad- og måltidspolitikken, som er et resultat af en vigtig indsats af engagerede medarbejdere i de tre køkkener på vores ældrecentre, skal således være med til at sikre, at ældre borgere i Brøndby Kommune har mulighed for at få god sund mad, når behovet melder sig – uanset om det er som beboer, daghjem- eller centergæst på et af de tre ældrecentre, som gæst på pensionistcafeerne og værestederne eller i den enkelte borgers eget hjem.

Med venlig hilsen
Eva Roed
Formand for Social- og Sundhedsudvalget



HVORFOR EN MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK?

Sund og varieret mad og gode måltider vil for de fleste borgere give mere velvære og øget livskvalitet – uanset hvilken situation man befinder sig i. Mad- og måltidspolitikken er således vedkommende for alle ældre borgere i Brøndby og i særlig grad for de borgere, der er i kontakt med hjemmeplejen, bor på et af de tre ældrecentre, kommer som gæst i caféerne eller værestederne, eller på anden vis er i kontakt med ældreområdet.

Grundlæggende kan borgerne, der nyder gavn af kommunens mad- og måltidsaktiviteter rettet mod ældreområdet opdeles i to hovedgrupper. Den ene gruppe udgøres af borgere med en sundhedsfaglig ernæringsproblematik (undervægt, tyggebesvær, diabetes, overvægt m.fl.), og den anden gruppe udgøres af borgere, der, ud over et godt måltid mad, får mulighed for et socialt fælleskab omkring måltidet.

At borgere får dækket deres ernæringsbehov, dvs. at den mad, man spiser, indeholder alle de nødvendige bestanddele, er en vigtig faktor for, at borgerne kan opnå bedre livskvalitet. Kosten har betydning for mange forskellige forhold som f.eks. fysisk aktivitet, forebyggelse af sygdom, godt humør og mental sundhed. I kombination med mindre rygning, reduceret alkoholindtag og mere motion er varieret kost en af byggestenene for at holde sig rask og rørig i en sen alder. Maden skal være lavet af sunde råvarer, den skal have den rette sammensætning af bestanddele (kulhydrater, fedt, protein, vitaminer, mineraler og vand), og den skal så vidt muligt variere fra gang til gang. Desuden skal maden serveres i rammer, der giver borgerne en oplevelse af at spise et godt måltid. Alt dette kan virke som høje krav for den mad, som kommunens ældre borgere tilbydes, men ikke desto mindre bør disse krav være et mål for hele ældreområdet – trods forskelligheden af de mange forskellige borgere, medarbejderne møder, og de fysiske forhold, maden serveres under.

MAD

Føde til mennesker, ofte tilberedt som en særlig ret
Den Danske Ordbog, 2014.

MÅLTID

Indtagelse af mad på et bestemt tidspunkt af dagen, oftest i selskab med andre
Den Danske Ordbog, 2014.

KOST

Hvor meget og hvilken type mad samt drikkevarer en person indtager over en nærmere bestemt periode
Socialstyrelsen, 2013.

ERNÆRING

En persons indtagelse af næringsstoffer (kulhydrater, fedtstoffer, proteiner, vitaminer, mineraler og vand) samt kroppens anvendelse af disse stoffer
Socialstyrelsen, 2013.

Kommunens ældre borgere har mange forskellige og individuelle behov. Men alle borgere har det til fælles, at jo mere fornuftigt de spiser, jo bedre får de det. Er du småt spisende skal måltiderne planlægges på én måde - er du overvægtig skal der planlægges på en anden måde - og er du inaktiv på en helt tredje måde. Kommunens medarbejdere skal derfor have en bred viden og faglig indsigt for at kunne bistå de enkelte borgere, og der skal endvidere være gode rammer for at medarbejderne kan arbejde tværfagligt.

DET OVERORDNEDE MÅL

Det overordnede mål med kommunens mad- og måltidspolitik er:

Den mad og de måltider, der tilbydes kommunens ældre borgere, skal gives med målet om en aktiv og sund alderdom og øget livskvalitet. Maden, der serveres på de tre ældrecentre, skal opleves som sund, nærende og tiltalende. Og kommunens medarbejdere skal arbejde ud fra en bevidsthed om kostens betydning for borgernes ve og vel.



DET VIL VI, OG DET GØR VI!

For at nå det overordnede mål med mad- og måltidspolitikken er det nødvendigt med mange forskellige aktiviteter samt deltagelse fra en lang række af medarbejdere indenfor ældreområdet.

Medarbejderne kan møde ældre borgere med et behov for en mad- og måltidsindsats flere forskellige steder, og derfor kan indsatsen i forhold til at tilbyde borgerne en god madservice fremstå forskellig. Nogle medarbejdere møder borgere hjemme, og her får nogle borgere leveret mad fra vores private leverandører, andre borgere bor på ældrecenter, nogle kommer som gæster på pensionistcafeerne, og andre i værestederne. De svageste ældre bor på ældrecentrene, og det er derfor naturligt, at en væsentlig del af indsatsen i forhold til at levere mad og måltider til borgerne ligger på de tre ældrecentre Gildhøj-hjemmet, Nygårds Plads og Æblehaven.

Det overordnede mål for mad- og måltidspolitikken opnås som følge af mål og aktiviteter, der er inddelt i tre kategorier:

- ❖ En aktiv og sund alderdom
- ❖ Den sunde mad
- ❖ Det gode måltid.

DE 10 KOSTRÅD

- 1) Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- 2) Spis frugt og mange grønsager
- 3) Spis mere fisk
- 4) Vælg fuldkorn
- 5) Vælg magert kød og kødpålæg
- 6) Vælg magre mejeriprodukter
- 7) Spis mindre mættet fedt
- 8) Spis mad med mindre salt
- 9) Spis mindre sukker
- 10) Drik vand

Fødevarestyrelsen, 2013



EN AKTIV OG SUND ALDERDOM

En aktiv og sund alderdom opnås ikke alene ved at spise rigtigt, men uden fornuftig kost er en aktiv og sund alderdom vanskelig at opnå.

At kunne og gøre selv giver livskvalitet. Og langt de fleste borgere vil også gerne klare sig selv. Nogle ældre borgere er i stand til det højt op i alderen, mens andre har brug for mere eller mindre hjælp lidt tidligere. Stort set alle besidder dog heldigvis et potentiale for med den rette træning at kunne klare mere selv. Kommunens aktiviteter rettet mod kost og ernæring handler derved om at øge mulighederne for, at den enkelte borger kan udnytte sit potentiale for at kunne klare mest muligt selv. For uden tilførsel af den rette mængde energi samt andre nødvendige næringsstoffer vil den enkelte borgers træningsindsats blive begrænset.

Aktiv og sund alderdom er resultatet af en lang række fysiske, psykiske og sociale aktiviteter, som den enkelte borger udfører. Nogle aktiviteter foregår i træningscenteret, nogle aktiviteter foregår i det fri, nogle i samvær med andre – og nogen ved spisebordet. Jo friskere og jo mere selvhjulpne en borger er, jo mere forbedres rammerne for, at borgeren kan skabe en aktiv og sund alderdom for sig selv. Men nogen borgere har brug for bistand til at få skabt rammerne. Og for de borgere, der benytter sig af et af kommunen mad- og måltidstilbud, skal det sikres, at tilbuddet i så vid udstrækning som muligt er rettet mod at hjælpe borgerne til en aktiv og sund alderdom.

Mål for en aktiv og sund alderdom

- ⊕ Så mange borgere på ældrecentre som muligt skal inddrages i egen madlavning.
- ⊕ Den tidlige opsporing af borgere med ernæringsproblemer skal styrkes, hvilket bl.a. vil betyde målrettet vægtscreening og kostvejledning.
- ⊕ Kommunen skal sikre målrettet kompetenceudvikling af medarbejderne i forhold til ernæringsproblematikker, herunder tværfagligt samarbejde og vidensdeling.

Aktiviteter for en aktiv og sund alderdom

- Kommunen arbejder på ældreområdet med fokus på, at borgerne anvender deres ressourcer aktivt, således at de fysiske, sociale og intellektuelle evner styrkes og fastholdes, og den aldersbetingede svækkelse udskydes (*hverdagstræning*).
- Medarbejderne i køkkenerne er opmærksomme på, at borgerne så vidt muligt deltager i planlægning af maden, hvilket medvirker til, at borgernes færdigheder vedligeholdes og trænes.

- Kommunens pleje- og omsorgsmedarbejdere har en opsøgende og opsporende tilgang til ældre borgere, der er i risikozonen for at blive indlagt på sygehus som følge af ernærings- og/eller væskeproblemer.
- Kommunens pleje- og omsorgsmedarbejdere er særligt opmærksomme på ældre borgere, der er småt spisende, hvilket både indbefatter muligheden for at spise for lidt og forkert.
- På ældrecentrene møder medarbejderne grupper af ældre borgere med forskellige behov. Svært demente, fysisk svækkede, beboere med forskellige somatiske sygdomme, daggæster samt cafébrugere har alle forskelligartede og individuelle ernæringsbehov, og der skal derfor være de rette kompetencer tilstede hos personalet.
- Hjemmeplejens medarbejdere kommer hos borgere med en bred palet af problemstillinger, der i forskelligt omfang relaterer sig til ernæring. Medarbejderne udfører bl.a. vægtkontrol af borgere, der vurderes i risiko for fejlnæring. Og medarbejderne kan give eller henvise til kostvejledning.
- I træningscenteret er medarbejderne opmærksomme på at tilbyde væske til alle i forbindelse med træning. Ligeledes observeres borgerne i løbet af en træning for synlige tegn på ernæringsproblematikker, såsom at borgeren ser underernæret ud, ikke har kræfter til at træne, fortæller om svimmelhed.
- På kommunens væresteder følger medarbejderne med i brugernes almene tilstand, herunder om der er synlige tegn på vægttab.
- Kommunens medarbejdere er opmærksomme på hjælpemidler, der kan bidrage til den enkelte ældres selvstændighed under måltiderne, herunder brug af velfærdsteknologi såsom spiserobotter.
- I forhold til borgere, der gennemgår terminale forløb, er pleje- og omsorgsmedarbejderne bevidste om ernæringsens betydning for lindring/palliation.

DEN SUNDE MAD

Kommunens forskellige indsatser i forhold til mad og måltider skal medvirke til, at borgerne tilbydes mad og måltider, der både har fokus på madens ernæringsmæssige sammensætning, og som tilstræber, at fødevarerne har så høj kvalitet som muligt.



En ting er at spise, en anden ting er at spise mad sammensat af de mest optimale næringsstoffer. Nogle borgere har behov for at indtage særligt store mængder energi, nogle har brug for ekstra protein og nogle må ikke indtage for meget sukker. Det er derfor ikke uvæsentligt, hvilke borgere, der modtager hvilken ernæring. Dette stiller både krav til fagpersonalets kompetencer og til tværfaglighed.

Ligeledes er valg af fødevarer ikke uvæsentligt. Eksempelvis kan et stykke broccoli – afhængig af produktionsform – være mere hensigtsmæssigt at bruge i madlavningen end andre. Det stykke broccoli, der er fremavlet efter traditionelle industrielle landbrugsmetoder, men som vel at mærke overholder alle kvalitetsstandarder, besidder nogle andre egenskaber end det stykke broccoli, der er produceret ud fra økologiske procedurer. Hermed ikke sagt, at økologiske fødevarer nødvendigvis er sundere, for det er endnu ikke videnskabeligt bevist. Men de øvrige egenskaber, som fødevarerne besidder, kan variere i alt fra næringsgrad, miljøvenlighed og pris.



Mål for den sunde mad

- ⊕ Maden skal leve op til almindelige faglige koststandarder.
- ⊕ Næringsindhold af maden skal dokumenteres.
- ⊕ Maden skal så vidt muligt tilberedes af sæsonens friske råvarer.
- ⊕ Borgere, der modtager mad fra private leverandører, skal være repræsenteret i brugerpanel via Seniorrådet.

Aktiviteter for den sunde mad

- Kommunen har valgt at fastholde madlavningen på de tre ældrecentre, hvilket bl.a. giver en udpræget mulighed for planlægning ift. beboernes individuelle behov.
- Ernæringsindholdet i maden skal overholde den Nationale Kosthåndbogs anbefalinger for normalt kost og småt spisende ældre.

- Køkkenets medarbejdere dokumenterer, at maden er ernæringsrigtigt sammensat, således at den opfylder den enkeltes borgers behov, men der føres også dokumentation for produktion af smørrebrød, morgenmad mv.
- På ældrecentrene er der et tværfagligt fokus på småt spisende ældre, således at tilbud og måltider tilpasses i forhold til den enkelte ældres døgnrytme. Madlavningen planlægges af kostfagligt personale. Centralkøkkenernes medarbejdere bestræber sig dagligt på, at alle måltider, der serveres på ældrecentrene, skal være af høj ernæringsmæssig kvalitet.
- Maden produceres fra bunden, og råvarer, metoder og teknologier udnyttes sammen med viden om, hvordan den bedste smag kommer frem i maden. Der arbejdes med de fem grundsmage for at optimere smagsoplevelsen.
- Maden tilsmages og vurderes af flere kostfaglige medarbejdere inden servering.
- Køkkenets medarbejdere anvender kun råvarer, der overholder almindelige fødevarestandarder.
- Køkkenets medarbejdere er opmærksomme på at overholde alle hygiejniske forskrifter.
- Ældrecentrenes medarbejdere i køkkenet og i plejen søger i videst mulig omfang at imødekomme borgernes behov for støtte i forbindelse med måltiderne, herunder brug af hjælpemidler.
Køkkenets medarbejdere indsamler viden om borgernes vurdering af og holdning til maden. Dette sker på ældrecentrene gennem alt fra regelmæssige kostmøder, lokale kostråd, brugerundersøgelser og ansigt-til-ansigtssnak.
- Tidlig opsporing af underernæring sker bl.a. i forbindelse med måltiderne gennem et tværfagligt samarbejde mellem medarbejdere i køkkenet og i plejen.
- Der arbejdes målrettet på at tilbyde individuelt tilpasset kost, hvor der tages hensyn til tygge- og synkebesvær samt behov for specielle diæter.
- De af kommunens ældre borgere, der er visiteret til levering af færdig mad, modtager mad, der overholder anbefalingerne i "Anbefalinger for den danske institutionskost", hvorved en fornuftig sammensætning af kosten sikres.
- De private leverandører, der leverer den færdige mad til kommunens visiterede borgere, foretager regelmæssige brugerundersøgelser. Der afholdes endvidere regelmæssige brugermøder, hvor Seniorrådet repræsenterer borgerne.

DE 5 GRUNDSMAGE

Al mad udgøres af maks. 5 grundsmage. Resten af madoplevelsen er sanser og følelser.

- Salt
- Sur
- Sød
- Bitter
- Umami (som betyder vel-smag på japansk)

DET GODE MÅLTID

Såvel omgivelserne som selve den samlede madoplevelse er vigtig i forhold til at stimulere lysten til at spise.

Der findes flere målgrupper for kommunens madaktiviteter. Der er både borgere, der har brug for et decideret ernæringsmæssigt tilbud grundet eksempelvis vægttab (eksempelvis kunne det være svækkede beboere på ældrecenter eller visiterede hjemmeboende borgere) og borgere, for hvem måltiderne også indebærer et væsentligt socialt element (eksempelvis kunne det være café-, daghjem- og værestedsgæster).

Planlægning af måltiderne, så de møder borgerens forskelligrettede behov, er derfor en vigtig opgave. Hvad der er muligt på ældrecentre er ikke nødvendigvis er muligt i hjemmeplejen, hvor måltiderne indtages i rammerne af borgerens eget hjem. Dette stiller store krav til medarbejdernes faglige og tværfaglige kompetencer.

Mål for *det gode måltid*

- ⊕ Måltiderne skal indtages i så indbydende rammer som muligt.
- ⊕ Borgerne skal så vidt muligt inddrages i planlægningen af måltiderne (menu, rammer for måltidet, mv.), herunder undersøgelse af borgernes vurdering af måltiderne.
- ⊕ For at borgeren oplever en så høj grad af selvstændighed som muligt i forbindelse med indtagelse af måltider skal hjælpemidler, herunder velfærdsteknologi, så vidt muligt anvendes.



Aktiviteter for *det gode måltid*

- Måltidet indtages i indbydende rammer, så omgivelser og omstændigheder ved måltidet er så optimale som muligt.
- Der lægges vægt på høj sensorisk kvalitet, det vil sige at måltidet skal være velsmagende, velduftende og indbydende.
- Såvel køkken- som pleje- og omsorgsmedarbejderne på ældrecentre har et fagligt ansvar for, at tilrettelæggelsen og samarbejdet omkring mad og måltider prioriteres højt i dagligdagen.
- Køkkenmedarbejderne tilstræber at involvere borgerne i planlægning af måltiderne,
- Måltiderne på ældrecentre fremstår som et af højdepunkterne på dagen, og er med til at fremme socialt samvær.
- Borgerne inddrages og gives en høj grad af medbestemmelse i valg af menu, eks. god gammeldags mad, som kan stimulere til erindring hos demente og andre, hvilket giver grundlag for snakke om "dengang...".
- Der benyttes teknologi til at præsentere maden, og borgerne kan bestille via en tablet.
- Hjemmeplejens medarbejdere drøfter med borgere, der identificeres som småt spisende, muligheden for at tage hen på et af ældrecentre for at spise.
- Hjemmeplejens medarbejdere har mulighed for at skabe kontakt mellem en ældre borger og kommunens frivillige netværk med henblik på etablering af en spisevansordning.



**BRØNDBY
KOMMUNE**