

# Mad- og måltidsindsatser – inspirationskatalog med civilsamfunds- og frivillighedstilbud

Tilbud i Odense	Side
<b>Indkøb</b>	
Ledsageordning 67+	2
Etablering og inddragelse af netværk	2
Billeder af fødevarer som inspiration til en indkøbsliste	3
Kommunal hjælp til at foretage indkøb af fødevarer	3
Hjælp til bestilling af mad/fødevarer på nettet	4
Fysisk træning	4
Ernæringsterapi	4
Hjælpe midler	5
Mulighed for hotline ved klinisk diætist	6
Kørende butik	6
Transport f.eks. etablering af taxaordning	6
<b>Måltider og madlavning</b>	
Madlavningshold/ Madværksted	6
Etablering og inddragelse af netværk	2
Hjælp til at søge information på nettet	7
Levering af komponenter af mad til delvis madlavning	7
Billede og vejledning til den leverede mad	8
Skriftligt materiale om måltider og madlavning	8
Fysisk træning	4
Ernæringsterapi	4
Hjælpe midler	5
Mulighed for hotline ved klinisk diætist	6
Kommunal hjælp til måltider og madlavning	9
<b>Måltider og sociale funktioner</b>	
Madlavningshold/ Madværksted	6
Spisefællesskaber	9
Ledsagerordning	2
Spiseven	10
Etablering og inddragelse af netværk	2
Bestilling af gæstemad	11
Mulighed for hotline ved klinisk diætist	6
<b>Spise og drikke</b>	
Inddragelse af Fott- eller dysfagi-terapeut	11
Ernæringsterapi	4
Kommunal hjælp til at spise og drikke	11
Hjælpe midler	5
Fysisk træning	4
Modifieret konsistens på maden	12

Information om tiltagene	Specifikt for Odense Kommune
<p><b>Ledsagerordning</b></p> <p><b>Hvorfor</b> Formålet med en ledsageordning er at øge borgerens muligheder for selvstændighed, valgfrihed og ansvar for egen tilværelse og skal modvirke ensomhed og isolation. Ledsageordningen skal derfor bruges til aktiviteter uden for hjemmet. (Ældre Sagen) <a href="https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/l/ledsageordning/omfang-og-indhold">https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/l/ledsageordning/omfang-og-indhold</a></p> <p><b>Hvordan</b> Har den ældre et handicap, så er en ledsageordning en mulighed – se mere <a href="https://www.borger.dk/handicap/Hjaelp-i-hverdagen/Ledsageordning?NavigationTaxonomyId=01f8fd79-8bd9-42b1-89e2-8eef3084179b">https://www.borger.dk/handicap/Hjaelp-i-hverdagen/Ledsageordning?NavigationTaxonomyId=01f8fd79-8bd9-42b1-89e2-8eef3084179b</a></p> <p>Ældre Sagens lokalafdelinger har mulighed for at tilbyde ældre assistance og tryghed med ledsagelse til: ambulans behandling, indlæggelse på hospital, konsultationer hos egen læge, tandlæge, fysio- og ergoterapeut, til indkøb, frisør osv. samt til offentlige myndigheder. (Ældre Sagen)</p> <p>Klippekortordningen: Nogle af landets kommuner har mulighed for at tilbyde en klippekortsordning, som giver en ekstra halv times hjemmehjælp om ugen til de svageste ældre. De ældre kan selv vælge, hvordan de vil bruge den ekstra halve time, og de kan også vælge at samle tiden til et længere arrangement. Se mere: <a href="http://www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/">http://www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/</a></p>	<p>Ældre Sagen har et korps af ledsagere, som kan følge den ældre borger (+67 år), som f.eks. har bevægelses- eller synsproblemer. Det er gratis, dog skal borgeren selv betale de omkostninger, der er i forbindelse med ledsagelsen. Ledsagelse skal bestilles senest 1 uge før. Kontakt Ældre Sagen på telefon 23 37 96 07 tirsdage kl. 10-11.</p> <p>Odense Kommune har også en ledsagerordning til personer med svære handicaps (fysisk eller psykisk), Ledsagerordningen: Rømersvej 1A 5200 Odense V Tlf. 63 75 04 61 <a href="https://www.odense.dk/ledsageordningen">https://www.odense.dk/ledsageordningen</a></p>
<p><b>Etablering og inddragelse af netværk</b></p> <p><b>Hvorfor</b> Et dansk studie har vist at netværk og brodannelse mellem ældre mennesker styrker de ældres sundhed og overlevelse (Poulsen T et al, 2012).</p> <p><b>Hvordan</b> Hjælpen kan bestå i at skabe kontakten med netværk som f.eks. familie, venner og bofæller i etagebyggeri. Netværk kan være behjælpelig med indkøb, mad og måltider og viden om mad og ernæring.</p> <p>Mulighed 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 også sociale netværk.</p> <p>”Madværksteder på daghjem (daghjem er oftest tilknyttet plejehjem og tilbyder fortrinsvist aktiviteter til borgere, der bor i eget hjem) tog afsæt i en idé om, at tilberedning af mad i fællesskab med andre kan fremme mad- og livsglæde blandt ældre. Formålet var at undersøge, om madværksteder kan bidrage til daghjemmenes formål om at give ældre borgere mulighed for at skabe et sundt og aktivt liv, hvor de bruger deres ressourcer og færdigheder.” <a href="http://bedremaaltider.dk/rehabilitering/cases-om-rehabilitering/madværksteder-paa-daghjem/">http://bedremaaltider.dk/rehabilitering/cases-om-rehabilitering/madværksteder-paa-daghjem/</a></p>	<p>Kontakt evt. lederen i gruppen.</p>

## Billeder af fødevarer som inspiration til en indkøbsliste

### Hvorfor

Et enkelt studie peger på betydningen af, at tilbud om støtte til opgaver som f.eks. hjælp til indkøb er vigtige i forbedring af den ældre persons evne til at forblive uafhængig af hjælp (Mindel et al 1986).

### Hvordan

DTU Fødevareinstituttet og Socialstyrelsen (2012) har udarbejdet to foldere, der kan bruges til at tage en snak med den ældre om, hvilke madvarer vedkommende kunne tænke sig at have i sine skabe – henholdsvis køleskab og køkkenskab. Disse foldere er henvendt til småtspisende ældre. Materialet er udviklet i forbindelse med projektet God mad - Godt liv (DTU Fødevareinstituttet og Socialstyrelsen. 2012).



"Luk mig op! - Køleskab"

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2011/~media/7909F8389E3F4EFFB87821629DCB5716.ashx>

"Luk mig op! - Køkkenskab"

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2011/~media/E4C6551179024B75BA5A69FF93CF01C9.ashx>

"Plejepersonalet hjælper borgeren med indkøbslisten. Brug gerne tilbudsaviser og lignende, der minder om, at mad skal der til. 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." (Idekatalog – Ideer til det gode måltid)

<https://www.sst.dk/da/aeldre/maaltider-og-ernaering/god-mad-godt-liv>

Find inspiration til smørrebrød på <http://maaltidshaandbog.dk/mad/frokost/>

Der findes både billeder og opskrifter.

## Kommunal hjælp til at foretage indkøb af fødevarer

### Hvorfor

En større svensk kvalitativ undersøgelse, som har interviewet 72 kvinder med forskellige sygdomme om deres strategier i forhold til deres kulturelle forståelse af arbejdet med maden/måltider i hjemmet. En af de tre strategier, som kvinderne brugte i forhold til at holde sig uafhængige, var kommunal støtte (Gustafsson et al. 2003).

Der findes forskellige former for hjemmehjælp, herunder personlig pleje, praktisk hjælp og støtte samt madservice. Praktisk hjælp dækker blandt andet over hjælp til rengøring, tøjvask og indkøb. Ældre borgere, som oplever udfordringer i forbindelse med blandt andet praktiske opgaver, kan ansøge kommunen om hjælp til disse funktioner. Dette indgår i mange kommuners kvalitetsstandarder. Se mere <http://sum.dk/Aeldre/Hjaelp-og-stoette-til-aeldre/hjemmehjaelp.aspx>

### Hvordan

Hjælpen kan bestå i at hjælpe den ældre med planlægning af indkøbsturen, ledsage den ældre til dagligvarebutikker og/eller få transporteret fødevarer hjem. Den kommunale hjælp kan være midlertidig og hjælpe i forhold til på sigt selv at kunne foretage indkøb af fødevarer.

Som professionel kan du få hjælp i kosthåndbogen til de fleste kostformer. Under hver kostform er angivet hvilke fødevarer, der er bedst egnede til at indgå i de forskellige kostformer og hvor hyppigt, de kan indgå

<https://kosthaendbogen.dk/content/valg-af-f%C3%B8devarer>

Kontakt Indgangen eller lederen i gruppen om hør om mulighederne.

<p><b>Hjælp til bestilling af mad/fødevarer på nettet</b></p> <p><b>Hvorfor</b> Flere og flere af de allerældste (75-89 år) bruger internettet, og de bruger det ligesom andre voksne, nemlig blandt andet til indkøb og informationssøgning – herunder om ernæring (It-anvendelse i befolkningen, 2016) <a href="http://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=20738&amp;sid=itbef2016">http://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=20738&amp;sid=itbef2016</a></p> <p><b>Hvordan</b> Lav en madplan og indkøbsliste på nettet: Man laver en madplan, og ud fra det laver systemet en indkøbsliste. Indkøbslisten viser alle varerne inddelt i kategorier som f.eks. kolonial, frugt &amp; grønt, frost osv. <a href="https://www.madplanuge.dk/">https://www.madplanuge.dk/</a></p> <p>Oversigt over dagligvarebutikker på nettet <a href="https://www.onlinesupermarked.net/">https://www.onlinesupermarked.net/</a>. Denne liste er opdateret i 2019.</p> <p>Nogle kommuner uddanner frivillige i at guide ældre i mad og måltider.</p>	<p>Kontakt IT til Ældre (hvis borgeren vil mødes i en IT-cafe for ældre) på <a href="mailto:info@itaeldre.dk">info@itaeldre.dk</a> Tlf. 61668155 / 20363101 (se mere på <a href="http://itaeldre.dk/kontakt.html">http://itaeldre.dk/kontakt.html</a>)</p> <p>Kontakt Ældre Sagens IT-venner (hvis borgeren ikke har mulighed for at mødes på IT-cafe, men gerne vil have hjælp derhjemme) på tlf: 30263017</p> <p>Kontakt lederen i den enkelte gruppe.</p>
<p><b>Fysisk træning</b></p> <p><b>Hvorfor</b> Styrketræning bør tilbydes til ældre med geriatriske problemstillinger under supervision af en person med træningsfaglig baggrund (National klinisk retningslinje for ernærings- og træningsindsatser til ældre med geriatriske problemstillinger, 2016).</p> <p><b>Hvordan</b> ”Det anbefales at træne minimum to gange ugentligt og gradvist trappe intensiteten op over ca. fire uger, såfremt den enkelte ikke har gener, der kan relateres til træningen.” (National klinisk retningslinje for ernærings- og træningsindsatser til ældre med geriatriske problemstillinger) <a href="https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/~media/316C3E23E56D4F2DB7BF9C14A70F364D.ashx">https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/~media/316C3E23E56D4F2DB7BF9C14A70F364D.ashx</a></p>	<p>Kontakt koordinatoren eller gruppelederen.</p>
<p><b>Ernæringsterapi</b></p> <p><b>Hvorfor</b> ”Sundhedsstyrelsen anbefaler, at ældre med kronisk sygdom, som har haft et uplanlagt vægttab, bør tilbydes diætbehandling. Formålet er bl.a. at styrke den ældres vidensniveau, afdække og styrke den ældres motivation og handlekompetencer samt støtte den ældre i at sætte mål for indsatsen og i at vedligeholde de opnåede ændringer”. (Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom) <a href="https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~media/23A6190B27B64822AB93B319903DDBB0.ashx">https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~media/23A6190B27B64822AB93B319903DDBB0.ashx</a></p> <p>Ældre med geriatriske problemstillinger og underernæring eller risiko herfor bør tilbydes en individuelt tilrettelagt ernæringsindsats af en klinisk diætist fremfor en standardiseret ernæringsindsats, og varigheden af ernæringsterapien må gerne være over 12 uger. (National klinisk retningslinje for ernærings- og træningsindsatser til ældre med geriatriske problemstillinger) <a href="https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/~media/316C3E23E56D4F2DB7BF9C14A70F364D.ashx">https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/~media/316C3E23E56D4F2DB7BF9C14A70F364D.ashx</a></p> <p><b>Hvordan</b> ”En individuel diætbehandling har til formål, at patienten kan opretholde/genoprette en tilfredsstillende ernæringstilstand med baggrund i den aktuelle diæt. Individuel diætbehandling er en individuel orienteret samtale med klinisk diætist om baggrunden for diætprincipperne samt anvendelse i praksis.</p>	<p>Aftal et tidspunkt med en af kommunens diætister. Ring til diætisttelefonen: 51 41 26 02 (tirsdag til fredag kl. 8-10)</p>

<p>Enhver individuel diætvejledning skal følges op med henblik på justering af diætbehandlingen og patientens compliance.”  <a href="https://kosthaendbogen.dk/content/individuel-di%C3%A6tbehandling">https://kosthaendbogen.dk/content/individuel-di%C3%A6tbehandling</a></p> <p>”Individuel diætbehandling, uanset om den gennemføres individuelt eller gruppebaseret, bør gennemføres af fagpersoner med kompetencer svarende til en autoriseret klinisk diætist. Den sundhedsprofessionelle skal være specialiseret indenfor diætbehandling til borgere med kronisk sygdom, hvilket bygger ovenpå basal viden om ernæring og sundhed.” (Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom, Sundhedsstyrelsen, 2016).  <a href="https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~media/23A6190B27B64822AB93B319903DDBB0.ashx">https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~media/23A6190B27B64822AB93B319903DDBB0.ashx</a></p> <p>Foreningen af Kliniske Diætisters rammeplan ”Diætbehandling for voksne i ernæringsrisiko” indeholder information til kliniske diætister om individuel ernæringsterapi til voksne, som er i ernæringsrisiko eller i risiko herfor i den primære og sekundære sundhedssektor.  <a href="http://www.diaetist.dk/media/1901/02FaKD_Rammeplan_ernaeringsterapi%202008.pdf">http://www.diaetist.dk/media/1901/02FaKD_Rammeplan_ernaeringsterapi%202008.pdf</a></p>	
<p><b>Hjælpe midler</b></p> <p><b>Hvorfor</b>  Afhængighed af hjælp til at spise er en risikofaktor for dårlig ernæringstilstand, og problemer med fødeindtagelse, synkefunktion, tandstatus eller andre vanskeligheder med at spise og drikke (dysfagi) overses ofte. Et spisehjælpe middel kunne måske være en af løsningerne på problemer med fødeindtagelse. (Madkulturen, Skønne måltider til alle gamle, 2015)  <a href="http://nexus.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf">http://nexus.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf</a></p> <p>Et hjælpe middel er et produkt, der er fremstillet for at afhjælpe en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse.</p> <p>Kommunen skal ifølge servicelovens §§ 112 og 113 yde støtte til hjælpe midler og forbrugsgoder til borgere med en varig nedsat funktionsevne. Varig betyder i denne sammenhæng, at der ikke inden for en overskuelig tid vil være udsigt til bedring - sædvanligvis vil funktionsnedsættelsen være til stede resten af livet.</p> <p>Det er ifølge lovgivningen en betingelse for at få bevilget et hjælpe middel, at hjælpe midlet i væsentlig grad kan afhjælpe borgerens nedsatte funktionsevne eller kan lette den daglige tilværelse i hjemmet. Der kan også ydes støtte, hvis hjælpe midlet er nødvendigt for, at borgeren kan udøve et erhverv.  <a href="https://socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/hjaelpemidler-og-velfaerdesteknologi/om-hjaelpemidler/lovgrundlag">https://socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/hjaelpemidler-og-velfaerdesteknologi/om-hjaelpemidler/lovgrundlag</a></p> <p><b>Hvordan</b>  Der findes mange hjælpe midler, som kan gøre hverdagen nemmere. Husholdning fx madlavningsredskaber, bestik, service, sakse og gribetænger. Få hjælp i Hjælpe midlledatabasen: <a href="http://www.hmi-basen.dk/r2x.asp?linkinfo=15&amp;kat=1&amp;sid=35">http://www.hmi-basen.dk/r2x.asp?linkinfo=15&amp;kat=1&amp;sid=35</a></p> <p>Fortykkelsesmidler i forbindelse med dysfagi betegnes nu som et hjælpe middel ifølge Lov om social service og Lovbekendtgørelse nr. 810 af 19. juli 2012 - § 112, stk. 1.  <a href="http://www.co-sea.dk/files/CO-S%C3%B8fart/Diverse/Ankestyrelsen/2013/32-13.pdf">http://www.co-sea.dk/files/CO-S%C3%B8fart/Diverse/Ankestyrelsen/2013/32-13.pdf</a></p>	<p>Det Hjælpsomme Hjem kan demonstrere diverse hjælpe midler  <a href="https://www.odense.dk/om-kommunen/forvaltninger/aeldre-og-handicapforvaltningen/organisering/indgangen/det-hjaelpsomme-hjem">https://www.odense.dk/om-kommunen/forvaltninger/aeldre-og-handicapforvaltningen/organisering/indgangen/det-hjaelpsomme-hjem</a></p> <p>Dalumvej 95 B  5250 Odense SV</p> <p>Tlf. 63 75 35 81 / 21 42 67 17  Mail: <a href="mailto:dethjaelpsommehjem@odense.dk">dethjaelpsommehjem@odense.dk</a></p> <p>Åbningstider for personlig henvendelse</p> <p>Mandag - torsdag 10:00-15:00  Fredag 10:00-13:00</p>

<p><b>Mulighed for hotline ved klinisk diætist</b></p> <p><b>Hvorfor</b>                  Ældre personer, som er i stand til at tale om deres sundhedssituation over telefonen uden at blive forvirrede, når de snakker, har godt gavn af diætistkonsultationer over telefonen, på trods af at den kliniske diætist ikke kan observere "det hele billede" som f.eks. deltagerens omgivelse, hvordan den ældre bevæger sig, deres kropssprog og ansigtsudtryk (Lindegård J, 2017).</p> <p><b>Hvordan</b>                  "Som klinisk diætist rådgiver og vejleder du mennesker om sammenhængen mellem kost og helbred, og du skal hjælpe dem med at sammensætte en rigtig kost og give dem information om ernæring og sundhed." (Undervisningsministeriet)</p>	<p>Ring til diætisttelefonen: 51 41 26 02 (tirsdag til fredag kl. 8-10)</p>
<p><b>Kørende butik</b></p> <p><b>Hvorfor</b>                  Et større canadisk studie har fundet og beskrevet forskellige strategier, som ældre hjemmeboende bruger i forhold til at overkomme indkøb af fødevarer. Det kan være at planlægge indkøb over flere gange for at minimere vægten på poserne, bruge vogne med hjul til at køre fødevarerne hjem, få bragt fødevarer hjem fra butikkerne, finde nemmere adgang til transport og få transport med ikke-offentligt netværk som familie, frivillige og venner til mere eller mindre organiseret indkøbsture (Vesnaver E, 2012).</p> <p><b>Hvordan</b>                  Nogle butikker bringer fødevarer ud i boligkvarterer, så blandt andet ældre har nemmere adgang til at handle.</p>	<p>Den rullende købmand kan levere alle varer, men kører ikke ud som egentlig butik. Det koster 49 kr. for levering. <a href="http://www.denrullende.dk/kontakt.html">http://www.denrullende.dk/kontakt.html</a>                  Tlf: 66 17 40 17</p>
<p><b>Transport f.eks. etablering af taxaordning</b></p> <p><b>Hvorfor</b>                  Den ovennævnte svenske kvalitative undersøgelse om strategier i forhold til den kulturelle forståelse af arbejdet med maden/måltider i hjemmet viste også, at en af strategierne, som kvinderne brugte, var <u>transportservice</u> i forhold til at fastholde uafhængighed (Gustafsson et al. 2003).</p> <p><b>Hvordan</b>                  Se Ældre Sagens Håndbog vedr. kørselsordninger.  <a href="https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/k/koerselsordninger">https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/k/koerselsordninger</a></p>	<p>Der findes forskellige muligheder for transport:  <a href="https://www.odense.dk/borger/handicap/koerselsordninger/tilskud-til-individuel-koersel-117">https://www.odense.dk/borger/handicap/koerselsordninger/tilskud-til-individuel-koersel-117</a>  <a href="https://www.odense.dk/borger/handicap/koerselsordninger/sbh-koersel">https://www.odense.dk/borger/handicap/koerselsordninger/sbh-koersel</a>  <a href="https://www.odense.dk/borger/handicap/ledsageordningen">https://www.odense.dk/borger/handicap/ledsageordningen</a>  <a href="https://www.odense.dk/borger/aeldre-og-seniorer/hjaelp-og-pleje/koersel/transportguide">https://www.odense.dk/borger/aeldre-og-seniorer/hjaelp-og-pleje/koersel/transportguide</a></p>
<p><b>Madlavningshold/Madværksted</b></p> <p><b>Hvorfor</b>                  "Madværksteder er en rehabiliterende aktivitet, hvor ældre på daghjem laver mad og spiser sammen. Aktiviteten giver ikke alene gode smagsoplevelser, men styrker også de ældres færdigheder i køkkenet og skaber nye fællesskaber". (Madkulturen) <a href="http://madkulturen.dk/servicemenu/projekter/madværksteder-for-aeldre/">http://madkulturen.dk/servicemenu/projekter/madværksteder-for-aeldre/</a></p>	<p>Der findes flere madlavningshold i Odense. Se tilbuddene på Paletten: <a href="http://www.odense.dk/paletten">www.odense.dk/paletten</a>                  Der findes informationer om tid og sted mm.</p>

<p><b>Hvordan</b>          ”Aktivitetsforløb, med det formål at styrke og vedligeholde og udvikle borgerens færdigheder, så lyst til madlavning i eget hjem fastholdes og øges.” (Madkulturen, Skønne måltider til alle gamle, 2015)  <a href="http://nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf">http://nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf</a></p> <p>Rapporten ”Anbefalinger for udvikling af den attraktive måltidsservice til ældre” udgivet af Danmarks Fødevarerforskning anbefaler, at deltagelse i madlavningen bør benyttes til at vedligeholde færdigheder (Beck et al. 2006).  <a href="http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/Bedre-maaltider/Mere_viden/Den_attraktive_maaltidsservice.pdf">http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/Bedre-maaltider/Mere_viden/Den_attraktive_maaltidsservice.pdf</a></p> <p>Børnebørnenes madværksted: ”Børnebørnenes madværksted er en god og hyggelig måde at være sammen med sine bedsteforældre, fordi det er hyggeligt og sjovt at lave mad sammen med dem” Nicoline (barnebarn). ”Børnebørnenes madværksted er et godt initiativ, og det er lækker mad. Det er fedt, at det ikke er ganske almindelige retter, vi skal lave” Kirsten (bedstemor). (Hjerteforeningen)  <a href="http://frivillignet.hjerteforeningen.dk/aktiviteter/kost/boerneboer-nes-madværksted/">http://frivillignet.hjerteforeningen.dk/aktiviteter/kost/boerneboer-nes-madværksted/</a></p>	
<p><b>Hjælp til at søge information på nettet</b></p> <p><b>Hvorfor</b>          Flere og flere af de allerældste (75-89 år) bruger internettet og de bruger ligesom andre voksne, nemlig blandt andet til indkøb og informationssøgning – herunder om ernæring (It-anvendelse i befolkningen, 2016)  <a href="http://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=20738&amp;sid=itbef2016">http://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=20738&amp;sid=itbef2016</a></p> <p><b>Hvordan</b>          Ældre Sagens lokale afdelinger tilbyder support og kurser for dig, der gerne vil blive bedre til at benytte mulighederne i internet og teknologi, f.eks. IT-kurser, IT-hjælp eller IT-cafe. <a href="https://www.aeldresagen.dk/aktiviteter-og-kurser/find-aktiviteter-og-kurser/soeg?kategori=it&amp;side=1">https://www.aeldresagen.dk/aktiviteter-og-kurser/find-aktiviteter-og-kurser/soeg?kategori=it&amp;side=1</a></p>	<p>Kontakt IT til Ældre (hvis borgeren vil mødes i en IT-cafe for ældre) på <a href="mailto:info@itaeldre.dk">info@itaeldre.dk</a>          Tlf. 61668155 / 20363101 (se mere på <a href="http://itaeldre.dk/kontakt.html">http://itaeldre.dk/kontakt.html</a>)</p> <p>Kontakt Ældre Sagens IT-venner (hvis borgeren ikke har mulighed for at mødes på IT-cafe, men gerne vil have hjælp derhjemme) på tlf: 30263017</p> <p>Kontakt lederen i den enkelte gruppe.</p> <p>Se Ældre Sagens hjemmeside for mere information:  <a href="https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/odense">https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/odense</a></p> <p>Min Måltidshåndbog er et digitalt opslagsværk til ældre, der ønsker gode råd og idéer til nem og velsmagende mad, hyggelige måltider og god ernæring. Alle kan være med, også dem, der ikke har stor erfaring med madlavning:  <a href="http://www.minmaaltidshandbog.dk">www.minmaaltidshandbog.dk</a></p>
<p><b>Levering af komponenter af mad til delvis madlavning</b></p> <p><b>Hvorfor</b>          ”Fleksibilitet efterspørges af de ældre og plejepersonalet både i forhold til spisetidspunkt af det enkelte måltid samt i bredere forstand for måltidsløsninger. Der er et ønske, primært hos plejepersonalet, om at kunne tilbyde den ældre hjælp med måltidet, når de har lyst til at spise frem for på et fastlagt tidspunkt på dagen.</p>	<p><a href="https://maaltidskasser.com/">https://maaltidskasser.com/</a></p>

<p>Derudover er der bred opbakning til at kigge på mere fleksibilitet i måltidsløsningen, således at denne ikke kun består af en enkelt standardløsning, men kan tilpasses efter behov og funktionsevne. Dette kunne være i form af komponentløsninger til de ældre med en relativ god funktionsevne, mens særligt sårbare ældre i højere grad kunne få hjælp gennem tilkøbs- og døgncostsløsninger". (Effekten af visiteret ernæring, mad og måltider til ældre i eget hjem på livskvalitet, herunder spiseglæde og funktionsevne, (Bjerger HH, Fødevarestyrelsen, 2017)  <a href="http://web.agrsci.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport%20075.pdf">http://web.agrsci.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport%20075.pdf</a></p> <p><b>Hvordan</b>  Måltidskasser leveret til døren kan være en nem måde at få nye smagsoplevelser på. Her på siden finder du et udvalg af nogle af de bedste måltidskasser. Bestil måltidskasser online og få en sund og nem aftensmad 1-4 gange om ugen afhængig af hvilken måltidskasse, der vælges. <a href="https://måltidskasser.com/">https://måltidskasser.com/</a></p> <p>Nogle kommunale centralkøkkener er også begyndt at tilbyde komponentløsninger, så ældre delvist kan lave deres egen mad.</p>	
<p><b>Billede og vejledning til den leverede mad</b></p> <p><b>Hvorfor</b>  Drøftelse af madbestillinger med den ældre og snak om næste måneds madbestillinger. Billeder af maden fra centralkøkkenet af det, de tilbyder, kan være med til at åbne for diskussioner om maden med borgeren over (Ideekatalog – Ideer til det gode måltid).  <a href="https://www.sst.dk/da/aeldre/maaltider-og-ernaering/god-mad-godt-liv">https://www.sst.dk/da/aeldre/maaltider-og-ernaering/god-mad-godt-liv</a></p> <p><b>Hvordan</b>  Illustreret portionsstørrelser af de tre kostformer ved hjælp af modeller (Anbefalingerne for den danske institutionskost, side 104-105).  <a href="http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/Bedre-maaltider/Mere_viden/Anbefalinger_institutionskost.pdf">http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/Bedre-maaltider/Mere_viden/Anbefalinger_institutionskost.pdf</a></p> <p>Inspiration til billeder og materiale ved decentral udportionering (Anbefalinger for den danske institutionskost).  <a href="http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/anbefalinger-for-den-danske-institutionskost/">http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/anbefalinger-for-den-danske-institutionskost/</a></p>	<p>Byens Køkken har lavet et nyt digitalt bestillingssystem, der hedder "Min Menu". I Min Menu kan borgeren se billeder af alle retter, finde information om maden og bestille elektronisk. Opret borgeren ved at ringe til call-centeret på 63 75 78 30</p> <p>Der findes information om maden og tilberedning på pakken med mad.</p>
<p><b>Skriftligt materiale om måltider og madlavning</b></p> <p><b>Hvorfor</b>  Et større review har vist, at ernæringsundervisning (blandt andet med gruppe- og individuelle vejledninger og med skriftligt materiale) til ældre hjemmeboende har positiv indflydelse på kosten, den fysiske funktionsevne og reduktioner af depression (Young K et al., 2011)</p> <p>Det fremhæves, at den individuelle samtale mellem den kliniske diætist og borgeren suppleres efter behov med skriftligt informationsmateriale, der gennemgås med patienten. Det skal dog nævnes, at skriftligt materiale ikke kan stå alene.  <a href="https://www.sst.dk/da/sygdom-og-behandling/kronisk-sygdom/~media/34BDFC15093F4F95A4EA2ADB2EEC68A0.ashx">https://www.sst.dk/da/sygdom-og-behandling/kronisk-sygdom/~media/34BDFC15093F4F95A4EA2ADB2EEC68A0.ashx</a></p> <p>Skriftligt materiale kan bruges, men overvej at supplere med en individuel ernæringsindsats fremfor en standardiseret ernæringsindsats til ældre med geriatriske problemstillinger og underernæring eller risiko herfor (National klinisk retningslinje for ernærings- og træningsindsatser til ældre med geriatriske problemstillinger).</p>	<p>H:\EHF\Sundhed Forebyggelse  Frivillighed\Mad og  Måltid\Ernæringsfagligt team\Sofie  Bøgstrup\Pjece om officielle kostråd og  vejning</p> <p>Find inspiration på  <a href="https://minmaaltidshaandbog.dk/ernaering/">https://minmaaltidshaandbog.dk/ernaering/</a></p>



<p><a href="https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/~media/316C3E23E56D4F2DB7BF9C14A70F364D.ashx">https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/~media/316C3E23E56D4F2DB7BF9C14A70F364D.ashx</a></p> <p><b>Hvordan</b> Fødevarestyrelsens materiale om mad til ældre: <a href="http://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Publikationsdatabase/Pjecer_plakater_mv/Raad_om_mad_til_borger_65_.pdf">http://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Publikationsdatabase/Pjecer_plakater_mv/Raad_om_mad_til_borger_65_.pdf</a></p> <p>Sundhedsstyrelsens materiale om mad til ældre. Læs pjecen og få ideer til, hvordan du kan tage på eller stabilisere din vægt. "Mad og måltider spiller en stor rolle i vores liv! Jo ældre vi bliver, jo vigtigere bliver maden. På den måde kan vi opretholde livskvaliteten og evnen til at klare os selv. Vi bliver langt hurtigere syge og svage, hvis ikke vi får dækket vores nødvendige energibehov." <a href="http://sundhedsstyrelsen.dk/~media/78809D18874E442E962C4CC63E091BBE.ashx">http://sundhedsstyrelsen.dk/~media/78809D18874E442E962C4CC63E091BBE.ashx</a></p> <p>Madopskrifter og forslag til retter målrettet ældre fra Roskilde kommune: <a href="http://madkulturen.dk/fileadmin/user_upload/madkulturen.dk/Dokumenter/Projekter/Madvaerksteder/MK_DREJEBOG_AELDRE_OPSKRIFTER.pdf">http://madkulturen.dk/fileadmin/user_upload/madkulturen.dk/Dokumenter/Projekter/Madvaerksteder/MK_DREJEBOG_AELDRE_OPSKRIFTER.pdf</a></p>	
<p><b>Kommunal hjælp til måltider og madlavning</b></p> <p><b>Hvorfor</b> En større svensk kvalitativ undersøgelse har interviewet 72 kvinder med forskellige sygdomme om deres strategier i forhold til deres kulturelle forståelse af arbejdet med maden/måltider i hjemmet. En af de tre strategier, som kvinderne brugte i forhold til at holde sig uafhængige, var <u>kommunal støtte</u> (Gustafsson et al. 2003).</p> <p><b>Hvordan</b> Hjælpen kan bestå i at hjælpe den ældre med planlægning af madlavningen, selve madlavningen og oprydning. Den kommunale hjælp kan være midlertidig og hjælpe i forhold til på sigt selv at kunne foretage indkøb af fødevarer.</p> <p>Hjælpen kan også bestå i at omorganisere tidspunktet for opvarmning af mad, således at plejepersonalet kunne varme maden om aftenen i stedet for midt på dagen.</p> <p>Klippekortordningen: Nogle af landets kommuner har mulighed for at tilbyde en klippekortsordning, som giver en ekstra halv times hjemmehjælp om ugen til de svageste ældre. De ældre kan selv vælge, hvordan de vil bruge den ekstra halve time, og de kan også vælge at samle tiden til et længere arrangement. Se mere: <a href="http://www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/">http://www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/</a></p> <p>Som professionel kan du få hjælp i Kosthåndbogen til de fleste kostformer. Under hver kostform er angivet hvilke fødevarer, der er bedst egnede til at indgå i de forskellige kostformer og hvor hyppigt, de kan indgå <a href="https://kosthaendbogen.dk/content/valg-af-f%C3%B8devarer">https://kosthaendbogen.dk/content/valg-af-f%C3%B8devarer</a></p>	<p>Kontakt gruppelederen i forhold til at ændre tidspunktet for opvarmning.</p>
<p><b>Spisefællesskaber</b></p> <p><b>Hvorfor</b> "For at dække sociale behov og opnå større mestring generelt, kan nogle måltider indtages i spiseklubber. Fællesspisning eller en spiseklub kan give større mulighed for at spise med andre – både andre ældre, på tværs af generationer og kulturer. Når socialt samvær og relationsopbygning er tænkt ind i indsatsen, fastholder deltagerne ernæringsindsatsen længere. Spisefællesskaber kan skabe fornyet motivation og glæde ved måltidet." (Madkulturen, Skønne måltider til alle gamle, 2015)</p>	<p>Der findes mange spisefællesskaber i Odense. Se følgende eksempler eller se tilbud på Paletten: <a href="http://www.odense.dk/paletten">www.odense.dk/paletten</a></p> <p>Odeon Social Dining</p>

<p><a href="http://nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf">http://nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf</a> (Håndbog i rehabiliteringsforløb på ældreområdet) <a href="https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~media/6D27215F08464CA0A68E949BBA4BD23B.ashx">https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~media/6D27215F08464CA0A68E949BBA4BD23B.ashx</a></p> <p><b>Hvordan</b> "En spiseklub kunne foregå ved, at man henter borgere og samle dem til måltider. Det kunne bl.a. foregå på en restaurant hver torsdag, hvor de ældre bliver hentet og bragt til restauranten. Det kunne også være arrangeret som et herre-/dameværelse. De spiser sammen, skiftes til at holde et lille foredrag om en oplevelse eller arbejdsliv. Socialt netværk på tværs af interesser. Andre forslag kunne være singlegrupper, brunch, eftermiddagskaffe, månedens middag. Et sted for enlige at spise sammen og være sociale i hverdagen." (Måltidstænketanken)</p> <p>Der findes erfaringer i flere kommuner, hvor forskellige former for spisefællesskaber med fokus på socialt samvær og relationsopbygning giver ældre mere lyst til at deltage og fastholde deltagelse i forebyggende ernæringsindsatser – side 129 og frem (Forebyggelse på ældreområdet) <a href="https://www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreområdet">https://www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreområdet</a></p> <p>"Når socialt samvær og relationsopbygning er tænkt ind i indsatsen, fastholder deltagerne ernæringsindsatsen længere. Spisefællesskaber kan skabe fornyet motivation og glæde ved måltidet. Indsatsen kan foregå kommunalt eller i frivilligt regi. Det er vigtigt, at der er en koordinerende person." (Sundhedsstyrelsens forebyggelsehåndbog) <a href="https://www.sst.dk/da/nyheder/2015/~media/06270654E0FD44EFB919F2112ABF794D.ashx">https://www.sst.dk/da/nyheder/2015/~media/06270654E0FD44EFB919F2112ABF794D.ashx</a></p>	<p><a href="https://odeonodense.dk/cafe-odeon-social/">https://odeonodense.dk/cafe-odeon-social/</a></p> <p>Søndagscafé i Seniorhuset <a href="http://seniorhusodense.dk/seniorhuset/soendagscafe/">http://seniorhusodense.dk/seniorhuset/soendagscafe/</a></p>
<p><b>Spiseven</b></p> <p><b>Hvorfor</b> "For mange ældre, der oplever ensomhed, er måltidet et af de sværeste tidspunkter på dagen, hvor følelsen af at være alene trænger sig særligt på." "Indsatsen bygger på overordnet viden om, at gruppebaserede indsatser kan have positiv virkning i forhold til forebyggelse af ensomhed og social isolation." (Forebyggelse på ældreområdet) <a href="https://www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreområdet">https://www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreområdet</a></p> <p><b>Hvordan</b> "Flere kommuner har gode erfaringer med at oprette gruppebaserede tilbud om 'spisevenner', hvor ældre mennesker mødes med ligesindede for at få et måltid mad og for det sociale samvær, der opstår omkring måltidet. Indsatsen rummer tre af de metoder og tilgange, der erfaringsmæssigt har betydning for, at indsatsen kan bidrage til at forebygge ensomhed:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiviteten afvikles i mindre grupper, der er ensartet i deres behov.</li> <li>• En kommunal medarbejder eller en frivillig med viden om ensomhed faciliterer gruppen og har fokus på relationsdannelse, så længe der er behov for det.</li> <li>• Deltagerne hentes og bringes til aktiviteten i opstartsfasen." (Forebyggelse på ældreområdet) <a href="https://www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreområdet">https://www.sst.dk/da/nyheder/2015/ny-haandbog-forebyggelse-paa-aeldreområdet</a></li> </ul> <p>En spiseven er en fast person, som kommer og spiser med den ældre en gang om ugen. Kontakt Ældre Sagens kontor på tlf. 65 91 91 28 tirsdage kl. 10-13 (Ældre Sagen)</p>	<p>Maden kommer fra Byens Køkken i forbindelse med spisevensordningen fra Ældre Sagen. Kontakt Ældre Sagens kontor tlf. 65 91 91 28 tirsdage kl. 10-13</p>

<p><b>Bestilling af gæstemad</b></p> <p><b>Hvorfor</b>                  En oversigt over studier og litteratur om sundhedsmæssige effekter af udbragt mad til ældre i USA fandt, at madlevering forbedrede ernæringsindtaget hos de ældre, med en række sundhedsmæssige gevinster. Madlevering mindsker også institutionalisering af ældre og giver færre sundhedsudgifter (Sahyoun og Vaudin, 2014).</p> <p>De ældre i en nyere dansk spørgeskemaundersøgelse af madservice i Danmark udtrykker ønske om at spise sammen med nogen, de kender.                  (Bjerge HH, Fødevarestyrelsen, 2017)  <a href="http://web.agrsci.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport%20075.pdf">http://web.agrsci.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport%20075.pdf</a></p> <p><b>Hvordan</b>                  Nogle kommunale centralkøkkener tilbyder mulighed for at bestille gæstemad sammen med den leverede mad fra køkkenet.</p>	<p>Der er mulighed for at bestille 1-4 ekstra hovedretter hos Byens Køkken. Udfyldes på bestillingssedlen eller elektronisk i Min Menu.</p>
<p><b>Inddragelse af Fott- eller dysfagi-terapeut</b></p> <p><b>Hvorfor</b>                  Facial Oral Tract Therapy (FOTT) er fundet validt som basis for at udføre The Swallowing Assessment of Saliva (en syvpunktskala med en kombination af synke og ikke-synke emner) (J Mortensen, D Jensen, A Kjærsgaard, 2016).</p> <p><b>Hvordan</b>                  Facial Oral Tract Therapy (FOTT) bruges til at undersøge og behandle ansigt, mund og svælg i forbindelse med dysfagi.  <a href="http://www.etf.dk/ergoterapi-og-politik/fott">http://www.etf.dk/ergoterapi-og-politik/fott</a></p>	<p>Send advis til dysfagi-team.</p>
<p><b>Kommunal hjælp til at spise og drikke</b></p> <p><b>Hvorfor</b>                  Den ovennævnte svenske kvalitative undersøgelse om strategier i forhold til kulturelle forståelse af arbejdet med maden/måltider i hjemmet viste også, at en af strategierne, som kvinderne brugte, var <u>selvhjælp</u> i forhold til at fastholde uafhængighed (Gustafsson et al. 2003).</p> <p>Selvhjælp fra undersøgelsen (Gustafsson et al 2003) bestod bl.a. i omorganisering af køkkenskabe for at kunne nå, hvad hun havde behov for, køb af mikroovn og kogning af gulerødder i stedet for at rive dem, at handle flere gange om ugen i små mængder hun selv kunne bære, og spise med ske eller skære maden ud og spise med hånden (Madkulturen, Skønne måltider til alle gamle, 2015).</p> <p><b>Hvordan</b>                  Hjælpen kan bestå i at hjælpe den ældre med spisningen.</p> <p>Klippekortordningen: "Landets kommuner har mulighed for at tilbyde en klippekortsordning, som giver en ekstra halv times hjemmehjælp om ugen til de svageste ældre. De ældre kan selv vælge, hvordan de vil bruge den ekstra halve time, og de kan også vælge at samle tiden til et længere arrangement."  <a href="http://www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/">http://www.kl.dk/Sundhed/Klippekortsordning-til-svage-aldre-klar-til-start-id178278/</a></p>	<p>Kontakt koordinatoren eller gruppelederen.</p>

## Modificeret konsistens

### Hvorfor

"Anbefalinger for valg af kost og væske med henblik på at forbedre ernæringsindtaget og ernæringstilstanden hos voksne med øvre dysfagi er specialfremstillet og ernæringsberiget modificeret kost (blød og puré i form af timbaler) og væske (nektar-, honning- og buddingekonsistens). Dette samt valgmuligheder kan anbefales til ældre personer med kronisk dysfagi". (Andersen UT et al. Klinisk retningslinje for modificeret kost og væske til voksne ( $\geq 18$  år) personer med øvre dysfagi, Center for Kliniske Retningslinjer, 2012).

[http://www.cfkr.dk/images/file/kr\\_offentlig\\_h%C3%B8ring\\_200312.pdf](http://www.cfkr.dk/images/file/kr_offentlig_h%C3%B8ring_200312.pdf)

### Hvordan

"Dysfagi-diæt (kost med modificeret konsistens) gives til personer (patienter/borgere) med nedsat tygge-synkeevne (øvre dysfagi). Madens konsistens bør være tilpasset den enkeltes funktionsevne og ernæringsbehov for at sørge for en sikker, effektiv og tilstrækkelig indtagelse af energi, protein og øvrige næringsstoffer."

<https://kosthåndbogen.dk/content/dysfagidi%C3%A6t-kost-med-modificeret-konsistens>

Hjælp borgeren med at købe ([www.webapoteket.dk](http://www.webapoteket.dk)) og afprøve fortykningsmiddel til maden selv.

Kontakt Byens Køkken: Tlf: 63 75 78 30  
for at bestille mad med modificeret konsistens. Køkkenet udbyder: cremet, gratin og blød kost.