

DET GODE MÅLTID



KOL'ING
VI DESIGNER LIVET

Vejen til det gode måltid

God og nærende mad har et stort potentiale i forhold til at sikre en sund alderdom, og dermed også sikre evnen til at klare alle de daglige aktiviteter.

I modsætning til andre aldersgrupper er det især underernæring og vægttab, som er problematisk blandt ældre. Det medfører en øget risiko for svækkelse og sygdom. En målrettet indsats, der har fokus på at forebygge underernæring og vægttab, kan derfor øge de ældres funktionsevne, trivsel og overlevelse.

Trivsel og sundhed, også som ældre. Det er dét, der er målet.

Et af midlerne er blandt andet "Et godt måltid"

I det her hæfte kan du få et indblik i, hvordan vi når frem til netop det, et godt måltid, i Kolding Kommune.

Det er kun brudstykker og glimt, af den store indsats der gøres hver dag, netop for at maden ikke bare bliver til en nødvendighed, men til en positiv oplevelse der også øger borgernes trivsel.

Målet er at skabe det gode måltid, som kan være en stjernestund for den enkelte, måltidet der øger borgerens appetit, livskvalitet og generelle sundhedstilstand.



» Et godt måltid handler nødvendigvis ikke så meget om maden, men om stemningen, trivsel og samtalen under måltidet «

National Handlingsplan

I Kolding Kommune har vi også fokus på de fem anbefalinger fra "Den nationale handlingsplan for måltider og ernæring til ældre", som blev lavet i 2012.

Anbefalingerne lyder blandt andet på, at kommunen vedtager en Mad og måltidspolitik, at de ældre ernæringsscreenes, at de ældre ønsker og behov skal være i fokus, at der skal være tværgående samarbejde omkring mad og måltiderne til de ældre, og at alle personalegrupper skal have viden om, hvor stor en rolle korrekt ernæring spiller.

Punkterne er indarbejdet og implementeret i Kolding Kommune, men

den nationale handlingsplan er stadig et effektivt redskab, der samler op på en lang række forskellige, gode initiativer og hensigter.

Elementerne fra handlingsplanen indgår altså i de mange forskellige tiltag og indsatser der alle har samme formål, nemlig at sikre de ældre borgere den bedst mulige oplevelse, når det er spisetid. Det er kort sagt, en rettesnor for "Det gode måltid".

Kolding Kommune vedtog en mad- og måltidspolitik i september 2014.





Madproduktion

I Kolding Kommune består Køkkenområdet af en række selvstændige køkkener og cafeterier på kommunens plejecentre.

Køkkenerne på plejecentrene modtager dele af maden, som for eksempel sauce, kød og biretter, fra produktionskøkkenet Elbo, der ligger i Taulov.

Resten af døgnets måltider forberedes i køkkenerne, hvor der også bliver tilberedt lune retter og smørrebrød til vores cafeterier. Mødeforplejning, brunch, de små fristelser og mellemmåltider, for eksempel til småtspisende, tilberedes også i vores egne køkkener.

Som udgangspunkt bliver der bagt brød og kage helt fra bunden af på alle vores plejecentre.

Der arbejdes meget miljøbevidst og bruges mange kræfter på at reducere madspild, samtidig med, at der bliver indført mere og mere økologi. Som "prikken over i'et" har vi også fokus på, at maden bliver præsenteret på en pæn og appetitlig måde.

Kost og ernæring

Ernæringsindsatsen og kostens sammensætning tager højde for de særlige behov ældre har, og følgende områder i indsatsen omkring kost og ernæring er højt prioriteret:

Ernæringsscreening

Borgere, som seniorområdet har og får kontakt med, bliver tilbudt "ernæringsscreening". Screeningen bliver blandt andet brugt til tidligt at opspore, forebygge og behandle dårlig ernæringstilstand.

Individuel tilpasning

Afklaring af den enkelte borgers ernæringsmæssige behov og tilrettelægning af individuelle tilbud til den enkelte, som både tilgodeser borgerens ønsker og behov.



Måltidsambassadører

Formålet med Måltidsambassadørerne er at skabe gode måltider for beboerne på plejecentrene i Kolding ud fra et helhedssyn på både kosten og rammerne for måltidet. Det sociale fællesskab omkring måltiderne har nemlig betydning for, hvor meget de ældre borgere spiser.

Der er derfor de seneste år blevet uddannet over 100 måltidsambassadører, der er tilknyttet kommunens plejecentre.

Ambassadørkorpset udgøres af både køkken- og plejepersonale. De skal, dels rådgive kolleger i, hvordan måltiderne kan forbedres yderligere, dels selv komme med forbedringer.

Forbedringerne skal sikre et fokus på beboernes ernæring og på, at deres identitet får en plads i måltiderne. Det sker ved, at vi lytter til beboerne.

Projektet med Måltidsambassadører har allerede haft en effekt.

Personalet planlægger nu, hvilke medarbejdere der bliver siddende ved bordene efter selve spisningen er færdig. Dette er med til at måltiderne kan foregå i ro og tryghed.

Samtidig betyder det, at måltiderne varer længere, der er skabt en form for "værtsskab" og der er bedre inddragelse af beboere i samtalen omkring maden.

Vi præsenterer desuden maden på en pæn måde – blandt andet – ved at sikre at måltiderne indeholder flere forskellige farver og ved en flot borddækning. På den måde sikrer vi, at maden også appellerer til borgernes sanser.

Kort fortalt, er der kommet mere fokus på beboernes individuelle behov, og beboernes tilfredshed med oplevelsen af samværet og stemningen er blevet forbedret.



Mere økologisk mad

Medarbejderne fra kommunens køkkener og kantiner er løbende på kursus i omlægning til økologi. Det drejer sig nemlig om, at få implementeret økologien på en fornuftig måde i hverdagen.

Køkkenerne har fået undervisning i økologi, hvordan man omlægger til økologi, og hjælp til at regne økologi-procenten ud.

Derudover har de været på forskellige besøgsture hos økologiske producenter og virksomheder, der arbejder med økologiske varer.

Det er forskelligt, hvor meget økologi, der allerede er blevet plads til, men flere køkkener har fået bronzemærker

– Det vil sige, at de har mellem 30 og 60% økologiske varer i deres køkken.



Madspild

Mad, som bliver smidt ud, er mad, som kunne være blevet spist. Madspild udgør både et økonomisk og et miljømæssigt problem, da det kræver ressourcer – både tid, penge, fødevarer og energi – at producere den mad, der ender i skraldespanden.

Der er også et sundhedsmæssigt problem, fordi madspild er mad, som beboerne skulle have spist – men som i stedet ender i skraldespanden. Der er altså både penge, miljø og sundhed, bag tankerne om Mindre Madspild.

I Kolding Kommune er der stort fokus på at minimere madspild, og undersøgelser og interview har dannet baggrund for en dedikeret indsats over for madspildet.

Madspildet bliver reduceret ved en målrettet indsats, hvor der er fokus på både bestilling, servering og genanvendelse af maden.

Alle personalegrupper er involveret, for at få arbejdsopgaverne, der knytter sig til mad og måltider, til at hænge bedst muligt sammen.



Vi holder gryden i kog!

Kompetenceudvikling for medarbejderne i køkkener og kantiner bidrager til Det gode måltid.

Alle medarbejdere videreuddannes derfor løbende. Et af de kompetenceudviklende kurser, hedder "Vi holder gryden i kog!".

I løbet af kursets 22 dage sættes medarbejderne blandt andet ind i, hvordan man optimalt sammensætter en god kost til mennesker med forskellige ernæringsmæssige behov: Normal kost, kost til småt spisende, diabetes/fedtfattig kost, energireduceret kost - samt mad, som er let at tygge og synke.

Medarbejderne lærer om næringsindhold i forskellige fødevarer, de forskellige energigivende stoffer, og dykker langt ned i retningslinjerne i Den Nationale Kosthåndbog.

Det er sanserne vi bruger, når vi spiser. Ikke kun smagssansen, men i høj grad også lugte- og synssansen. Også følesansen har en stor indvirkning på vores oplevelse af et måltid. Derfor undervises medarbejderne også i, hvordan alle sanserne kan komme i spil.

Det hele drejer sig om, at fortsat kunne forbedre maden og oplevelsen af måltidet, for de ældre.



Samarbejde med Elbokøkkenet

Elbokøkkenet laver dagligt mad til cirka 1300 hjemmeboende og ældre i Kolding, Middelfart, Haderslev og Fredericia Kommuner. Elbo er et fælleskommunalt ejerskab, det sikrer, at borgerne får en optimal service. Det er lokale mennesker tæt på brugerne, der er med til at sikre, at de daglige måltider når sikkert frem.

Der arbejdes løbende med flere forskellige former for produktudvikling, lige fra madens sammensætning til leveringsformerne.

Et par eksempler på udviklingstiltag:

Variabel portionsstørrelse

Frem for én størrelse på karbonader, hakkebøffer o. lign. lavet af hakket kød afprøves der forskellige størrelser. En i normal størrelse og en i cirka halv størrelse til småtspisende.

Idéen er, at beboere, som er småtspisende, kan få en hel karbonade eller bøf, fremfor en som er skåret over. En hel frikadelle skulle gerne se mere indbydende ud på tallerkenen, og derved fremme appetitten.

Kommunikation

Der arbejdes også på at forbedre udvekslingen af information mellem Elbo og kunderne.

Det kunne være en form for nyhedsbrev, eller konkret og praktisk information om, hvordan man får det meste ud af maden.

Informationen skulle også kunne gå den anden vej, hvor brugerne så kan fortælle Elbo, hvad der virker og ikke virker.



» Knud går tilbage til sin bolig. Han glæder sig til i aften. Der har de aftalt at klæde sig lidt pænt på allesammen. Det er jo fredag. Og han glæder sig til i morgen lørdag, for der skal de have brunch «





SENIOR- OG SOCIALFORVALTNINGEN

Domhusgade 22

6000 Kolding

Tlf. 79 79 27 67