



Oslo kommune

Det gode måltid

Ernæringsarbeid ved aldersdemens



Brosjyren er laget for pleie- og omsorgstjenestene i samarbeid mellom

- Helsevernetaten
- GERIA (Ressurscenter for aldersdemens/alderspsykiatri)

REDAKSJONELLE OPPLYSNINGER

- Utgiver:** Oslo kommune
Helsevernetaten, Maridalsveien 3, 0178 OSLO
GERIA (Ressursenter for aldersdemens/alderspsykiatri),
Ullevål universitetssykehus, Medisinsk divisjon, 0407 OSLO.
- Design:** Avanti Reklamebyrå AS
- Foto:** GERIA
Bildene er tatt på Bekkelagshjemmet,
Bydel Ekeberg-Bekkelaget, OSLO.
- Trykkeri:** Aase Grafiske AS
- Utgivelse:** August 2002
- ISBN:** ISBN 82-91332-11-8

Meny

Velkommen til bords	4
Det gode måltid	6
Følg med	8
Nok og variert	10
Vær smart	12
Snakk sammen	13
Lær mer	14

Velkommen til bords



Mat vekker sanser og minner.
Måltidene markerer tiden
og gir dagen rytme.
Slikt er viktig for å skape trivsel
for personer med demens.

Hvilken mat som faller i smak, varierer fra person til person. Livets år gir oss hver vår mathistorie. Ethvert menneske har sitt personlige forhold til mat og måltider.

Eldre med demens blir gradvis avhengige av andre for å dekke behovet for mat og drikke. Respekt for individets egenverd og livsførsel må alltid ligge til grunn for ernæringsarbeidet. Det gjelder derfor å bli kjent med matens plass i brukernes liv. Pårørende kan være til hjelp her.

Denne brosjyren er resultatet av et prosjekt gjennomført i Oslo kommune. GERIA (Ressurssenter for aldersdemens/alderspsykiatri) og Helse-

vernetaten har samarbeidet med ansatte ved Ammerudhjemmet, Bekkelagshjemmet og Lille Tøyen sykehjem om innholdet. Personalets erfaringer fra praktisk arbeid med demens avspeiles i brosjyren.

Målgruppen for brosjyren er ansatte i pleie- og omsorgstjenestene som arbeider med mat og måltider til eldre med demens. Hensikten er å sette i gang refleksjon og diskusjon av egen praksis. Spesielt ønskes det at nyan-satte og ekstravakter skal få et grunnlag for videre arbeid og felles forståelse med kollegene.

Vi håper at brosjyren kommer til nytte og inspirerer til "det gode måltid" for personer med demens.

Det gode måltid

Det gode måltid gir både næring og hygge. Hver enkelt person har sine ønsker for hvordan måltidene kan bli en positiv opplevelse.

Gode måltider kommer imidlertid ikke av seg selv. Forberedelser og tilrettelegging er nødvendig.

Snakk sammen om hva som skal til for å lage ”det gode måltid”. Her er noen eksempler.

FORBEREDELSE

Forbered måltidet, slik at alle kan sette seg og bli sittende mens maten spises.

Pådekking: begrens inntrykkene ved å dekke bordet enkelt med få gjenstander, bruk ensfarget duk og servise, og velg kontrastfarger.

Toalettbesøk: sørg for toalettbesøk før måltidet.

Bordplassering: vurder egnet gruppestørrelse rundt bordet, hvem som passer sammen, eller om faste plasser og bordkort med navn skal brukes.

Sittestilling: pass på at den eldre sitter godt.

Valgmuligheter: begrens valgmulighetene av mat til hvert måltid, men varier mattilbudet over tid.

UNDER MÅLTIDET

Ansattes deltakelse: sitt ned under måltidet for å gi nødvendig hjelp, observer hvordan måltidet forløper og tre støttende til ved behov.

Plassering av mat: sett maten der den eldre ser best.

Uforstyrret miljø: avtal hvordan unødvendige avbrytelser og forstyrrelser kan unngås, som beskjeder personalet i mellom, lyd fra fjernsyn og telefon. Vurder også om medisinutdeling skaper uro for måltidet.

Servering: gi anledning til å forsyne seg selv og smøre sin egen mat.

Avslutning: marker avslutning av måltidet ved å forlate bordet.

RÅD

- Skap en god stemning, sørg for ro og tid til å spise.
- Vis omtanke for den enkeltes behov når bordet dekkes og mat tilbys.
- Dander maten delikat.
- La matpraten gå. Vekk sansene ved å snakke om dagens meny, og hent frem matminner fra tidligere år.



Følg med



VEKT

Vekttap er vanlig hos personer med demens. Vekttapet kan vise seg allerede før diagnosen er stilt. Undervekt forekommer ofte. Også pårørende er utsatt for vektendringer når demens blir del av hverdagen.

Konsekvenser av vekttap

Vekttap gir mindre muskelmasse og økt risiko for fall, sår og infeksjoner. Dette øker byrden av sykdommen og avhengigheten av andre.

Ta vekten

Veiing 1 gang i måneden er en god rutine for å følge vektutviklingen.

HVORFOR SPISES FOR LITE?

En rekke årsaker kan ligge bak for lavt matinntak og vekttap.

Eksempler:

- Vansker med å klare innkjøp og matlaging.
- Mistrivsel, depresjon og manglende glede ved å spise.
- Bivirkninger av medisiner.
- Problemer med å få maten fra tallerkenen og inn i munnen.
- Dårlige tenner og behov for munnstell.
- Vandring, uro og manglende evne til å sitte stille lenge nok til å spise.
- Endringer i sult- og metthetsfølelsen.

MESTRING AV MÅLTIDER

Trekk ved demenssykdommen innebærer tap av funksjoner som gjør at mestring av måltider kan bli vanskelig. Dette kan føre til at måltidene oppleves kaotisk og blir et ork, samtidig som inntaket av mat og drikke blir for lavt.

Eksempler:

- Mistet evnen til å håndtere bestikk, og spiser med fingrene.
- Holder hendene for munnen, eller åpner ikke munnen.
- Har vansker med å tygge og svelge maten.

RÅD

- **Ha faste rutiner for vektoppfølging.**
- **Gjennomgå mattilbudet til den eldre:**
Tilbys nok måltider? Er det for lang tid mellom siste måltid og første måltid neste dag? Er porsjonene passe store? Serveres helfete produkter framfor magre varianter? Er kosten variert? Er tilbudet om drikke tilfredsstillende?
- **Observer hvordan den eldre mestrer måltidet.**
Let etter svar på hvorfor det spises eller drikkes for lite, slik at hjelp og støtte kan gis.



Nok og variert



NOK DRIKKE

Eldre kjenner ikke tørste på samme måte som yngre. Væskebehovet er imidlertid likt. Minst 1,5 liter væske bør drikkes per dag, med mindre annet er bestemt.

NOK MAT

Nok mat er viktig for å forebygge vekt-tap som ofte forekommer ved demens. Tilby mer mat når første porsjon er spist opp. Helfete produkter anbefales framfor magre. Ekstra energi kan tilføres ved å tilsette fløte, rømme, tørrmelk, egg eller smør/margarin/olje under tillaging, like før servering eller ved bordet.

FLERE MÅLTIDER

Små, hyppige måltider utover dagen gjør det lettere å få i seg nok mat. Fire faste måltider og minst ett mellommåltid anbefales. Tiden mellom siste måltid og første måltid dagen etter bør ikke være lenger enn 12 timer.

Prøv for eksempel med morgenmat og et ekstra måltid senere på kvelden.

VARIERT MAT

Tilrettelegg slik at den eldre over tid spiser og drikker variert. Ved liten variasjon i kosten eller begrenset spising, kan tilførselen av vitaminer og mineraler bli mangelfull. Eldre som spiser lite eller ensidig kan trenge et multivitamin- og mineraltilskudd.

RÅD

- Varier pålegg og middag.
- Gi tilbud om påfyll av mat og drikke.
- Vurder behov for mellommåltider.
- Server drikke flere ganger i løpet av dagen.

Vær smart



Noen ganger blir ikke måltidet en positiv opplevelse. Maten blir ikke spist. Den eldre mistrives ved bordet. Vekten går ned. Da gjelder det å finne de gode løsningene sammen med erfarne kolleger. Prøv å forstå situasjonen til den eldre. Søk råd hos andre yrkesgrupper. Kanskje kan pårørende være til hjelp.

RÅD

- Vær sammen om å legge til rette for gode måltider.
- Se etter små og store forbedringer.
- Vurder andre løsninger dersom situasjonen forblir uendret.

ER DET NOE MED:

Mennesket

- syn, spiseferdigheter, metthetsfølelse, språkvansker, demensutvikling, annen sykdom, smerte?

Matlysten

- humør og trivsel, medisiner?

Munnen

- tygging, svelging, sår, munntørrhet, munnstell?

Mat og drikke

- for mager mat, fremmed mat, porsjonsstørrelse, smak, utseende, konsistens?

Måltidet

- tidspunkt, ro, bordplassering, spiseredskaper, behov for hjelp?

Snakk sammen

RESPEKT FOR ENKELT-MENNESKET

Eldre med demens er avhengige av andre for å få dekket sine grunnleggende behov for mat og drikke. Respekt for det enkelte menneskets egenverd og livsførelse må alltid ligge til grunn for ernæringsarbeidet.

ETISKE PROBLEMSTILLINGER

Pleie og omsorg til eldre med demens byr på mange etiske utfordringer, som kan være vanskelige å takle.

Eksempler:

- Hva er "det gode måltid" for den enkelte eldre?
- Hvem skal bestemme hvor mye, og hva som skal spises?

- Hva er det uttrykk for når en person ikke spiser? "Mett av dage"? Vansker med å mestre livssituasjonen? Endringer knyttet til demenssykdommen? Mangler ved pleie og omsorg?

Hvordan forholder man seg til slike dilemmaer? Det finnes ingen enkle svar. Situasjoner kan fort endres. Det forutsettes en helhetsvurdering, der alle berørte parter involveres. Snakk med erfarne kolleger og ledere. Innhent legens vurdering.

RÅD

- Ha hele tiden den Eldres livskvalitet i sentrum.



Lær mer

LESETIPS

- ”Statens ernæringsråds Retningslinjer for kostholdet i helseinstitusjoner”, Universitetsforlaget, 1995.
- ”Hvorfor vil ikke Asta spise? Måltidene i demensomsorgen”, Gun Aremyr, Kommuneforlaget, 2001.
- ”Til dekket bord. Mat og måltider i behandling og utredning av personer med demens”, Grethe Berg, Nasjonalt kompetansesenter for aldersdemens, 2002.

VELKOMMEN MED SPØRSMÅL

Ønsker du mer informasjon, kontakt gjerne oss som har laget brosjyren.

Spørsmål om ernæring:

Helsevernetaten
Maridalsveien 3, 0178 OSLO
Tlf. 23 46 04 00 eller
postmottak@hve.oslo.kommune.no
www.helsevernetaten.oslo.kommune.no

Spørsmål om demens:

GERIA
(Ressurssenter for
aldersdemens/alderspsykiatri)
Ullevål universitetssykehus
Medisinsk divisjon
0407 OSLO
Tlf. 22 11 77 50
scotty.stumoen@ulleva.no
www.geria.no



Det gode måltid

Ernæringsarbeid ved aldersdemens

- Helsevernetaten
Maridalsveien 3, 0178 OSLO
tlf. 23 46 04 00
- GERIA
(Ressursenter for aldersdemens/alderspsykiatri)
Ullevål universitetssykehus
Medisinsk divisjon
0407 OSLO
tlf. 22 11 77 50

ISBN 82-91332-11-8