

*De gode*  
MADKASSER



**IMPLEMENTERINGSKATALOG**  
DE GODE MADKASSER



# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>Introduktion</b> .....	<b>4</b>
• Hvorfor nytænke madservice? .....	4
• Hvad er De Gode Madkasser? .....	4
• Hvem var involveret i projektet? .....	4
<b>Døgnkassen – et projekt fra Vallensbæk Kommune</b> .....	<b>6</b>
<b>Rehabiliteringskassen – et projekt fra Silkeborg Kommune</b> .....	<b>12</b>
<b>Genoptræningskassen – et projekt fra Albertslund Kommune</b> .....	<b>14</b>

# INTRODUKTION

---

## HVORFOR NYTÆNKE MADSERVICE?

Vi ved, at mad og en god ernæringstilstand er afgørende for menneskers livskvalitet og funktionsevne. For ældre mennesker er det en udfordring. Mange af vores ældre borgere spiser ikke nok og ikke rigtigt. Det har mange konsekvenser for dem. De har mindre at stå imod med efter en hospitalsindlæggelse, og de har mindre energi og styrke til at fungere i hverdagen.

Uden den rette ernæring ramler borgerne ind i en ond spiral. De spiser for lidt eller forkert, de taber sig, og de får mindre lyst og evne til at spise og mindre energi til eksempelvis at blive genoptrænet. En del ældre borgere kan ende med at blive indlagt og derefter genindlagt på hospitalet. Ved at nytænke tilgangen til madservice for vores ældre borgere er ønsket at vende denne onde spiral, så maden bliver det positive løft, de ældre har behov for.

## HVAD ER DE GODE MADKASSER?

De Gode Madkasser er et projekt, der søger at nytænke madservice til ældre borgere. Målet er at hjælpe dem til at få en bedre ernæringstilstand og dermed genvinde eller forbedre deres funktionsevne og livskvalitet. Projektet bestod af tre måltidskasser, som borgere i tre kommuner fik tilbudt henover en periode på otte uger.

## HVEM VAR INVOLVERET I PROJEKTET?

Fem partnere var involveret i projektet; Albertslund Kommune, Vallensbæk Kommune og Silkeborg Kommune, hvor de tre måltidskasser blev afprøvet, Det Danske Madhus, som bistod med udviklingen af måltider og leveringen af måltidskasserne samt Københavns Professionshøjskole, som fulgte projektet og bistod med videnskabelig analyse og dokumentation af resultaterne. Projektet blev gennemført i årene 2017-2020.

Vil du vide mere om projektet, kan du kontakte kommunerne på:

- [csf@vallensbaek.dk](mailto:csf@vallensbaek.dk)
- [sundhedsogomsorg@silkeborg.dk](mailto:sundhedsogomsorg@silkeborg.dk)
- [sundhed-plejeogomsorg@albertslund.dk](mailto:sundhed-plejeogomsorg@albertslund.dk)

# DE TRE MÅLTIDSKASSER

---

## DØGNKASSEN

En måltidskasse til svage ældre borgere, der kommer hjem efter en indlæggelse på et hospital eller en rehabiliteringsafdeling. Ofte kommer borgerne svækkede hjem til et tomt køleskab og har derfor svært ved at komme sig og ender med at blive genindlagt. Døgnkassen bestod af: Al den mad borgeren havde behov for i døgnets 24 timer leveret direkte til deres dør.

## REHABILITERINGSKASSEN

En måltidskasse til ældre borgere, som har svækkede evner til selv at lave mad, eller begrænset tiltro til egne madlavningsevner. Kassen bestod af enkle opskrifter og de rette ingredienser til at lave opskrifterne. Sammen med kassen modtog borgerne ugentlige besøg af rehabiliteringsmedarbejdere fra kommunen, som hjalp dem med at blive mere selvhjulpne i madlavningen.

## GENOPTRÆNINGSKASSEN

En måltidskasse til borgere, der i forbindelse med et genoptræningsforløb havde brug for proteinrige måltider, som kunne understøtte deres træning og genopbygge deres muskelmasse. Kassen bestod af tre mellemmåltider per dag i alle ugens syv dage.

# DØGNKASSEN

## ET PROJEKT FRA VALLENSBÆK KOMMUNE

En måltidskasse til svage ældre borgere, der kommer hjem efter en indlæggelse på et hospital eller en rehabiliteringsafdeling – ofte til et tomt køleskab.

### **DØGNKASSEN BESTÅR AF**

Hovedmåltider, mellemmåltider, desserter, snacks sammensat med fokus på at styrke borgerens ernæringstilstand.





### Se en film om Døgnkassen

<https://vimeo.com/395698671/7b09afb947>

”JEG ER RET SIKKER PÅ, AT HVIS  
MIN MOR IKKE VAR KOMMET  
MED I PROJEKTET HAVDE VI IKKE  
HAFT HENDE I DAG.”

**ANITA**

Datter af Ingelise fra Vallensbæk



### INDHOLDET I DØGNKASSEN

Al maden i døgnkassen var tilberedt på baggrund af opskrifter udviklet i et tæt samarbejde mellem Det Danske Madhus, ernæringseksperter fra Københavns Professionshøjskole med speciale i ældreernæring samt ældre borgere som deltog i et smagspanel.

Hovedretter, mellemmåltider, desserter og snacks var alle nytænkt med henblik på at sikre en optimal ernæring og en bedre smags- og æstetisk-oplevelse for de ældre.



# HVILKEN VÆRDI GIVER EN DØGNKASSE?

---



## RESULTATERNE

De ældre borgere som modtog døgnkassen var allerede inden deres hospitalsindlæggelse afkræftede og småtspisende. Ved at modtage en døgnkasse – dvs. alle døgnets måltider i otte uger – fik de alle mere at spise og en mere varieret kost.

Projektets resultater viser, at størstedelen af de deltagende borgere fik dækket deres energi- og proteinbehov ved at modtage døgnkassen. Dette har ifølge forskning en positiv indvirkning på borgernes genindlæggelsesgrad.

Kommunens sundhedskonsulenter observerede, at de ældre ændrede kostvaner igennem de otte uger. Konsulenternes observationer viser, at mange ældre havde en ensartet kost med et begrænset næringsindhold ved opstarten af projektet. I løbet af de otte uger indtog de småtspisende borgerne en mere varieret kost, der samtidig var tilpasset deres ernæringsbehov.

Der kom mere fokus på vigtigheden af ernæring for de ældre borgere, som er hjemvendt fra hospitalet. Dette gjaldt medarbejdere på tværs i kommunen fra visitationen til hjemmeplejen.



## HVAD OPLEVEDE BORGERE OG PÅRØRENDE

Borgere og pårørende der deltog i projektet fortalte, at døgnkassen og den vejledning der fulgte med fra kommunens sundhedskonsulenter var en helt uvurderlig hjælp. Det var det der forhindrede den ældre i endnu en hospitalsindlæggelse og gav dem livsenergien tilbage.

De ældre gav udtryk for stor taknemmelighed over at modtage døgnkassen og oplevede at det kulinariske indhold var godt og mængderne passende.

For de pårørende var samtaler med kommunens sundhedskonsulenter med til at give dem ny og vigtig viden om, hvordan de som pårørende kan hjælpe og nøde den ældre til at spise og komme sig efter hospitalsindlæggelse. Det gav de pårørende en tryghed, så de kunne hjælpe bedst muligt.

”

“LIGE DA JEG VAR KOMMET HJEM FRA HOSPITALET VILLE JEG INTET. JEG ORKEDE IKKE AT SPISE. MEN MADEN FRA DØGNKASSEN GAV MIG STILLE OG ROLIGT LYST TIL AT SPISE IGEN”

**INGELISE**

Ældre borger fra Vallensbæk

”

”JEG ANEDE IKKE HVOR MEGET ERNÆRING BETØD FOR MIN MORS HELBREDELSE. JEG LÆRTE SÅ MEGET GENNEM PROJEKTET. FEKS. AT DET ER EN GOD IDÉ AT STILLE SMÅ TING FREM PÅ BORDET SOM FLÆSKESVÆR – FOR AT LOKKE MIN MOR TIL AT SPISE IGEN.”

**ANITA**

Datter af Ingelise fra Vallensbæk



## HVILKE ANDRE BORGERE KUNNE HAVE GAVN AF EN DØGNKASSE?

- Psykisk sårbare borgere der har bostøtte og som har en dårlig ernæringstilstand
- Ældre der får hjælp fra akutteams, men ikke har været på hospitalet
- Patienter i forløbsprogrammer, så som hjerte-, diabetes- og KOL-patienter

# HVAD KRÆVER DET AT IMPLEMENTERE EN DØGNKASSE?

---



## LOVGIVNING OG ØKONOMI

De borgere der allerede er visiterede til at modtage madservice, vil efter serviceloven også kunne modtage en døgnkasse. Det vil imidlertid være en større økonomisk belastning for kommunen at tilbyde mad til hele døgnet. Prisen på en døgnkasse svarer til prisen for plejehjemsbespisning. Længden på tilbuddet til borgerne bør vurderes efter en faglig, individuel opfølgning hos borgerne.

## Tilde Skjærlund Jensen

Sundhedskonsulent, Vallensbæk Kommune



## KOMPETENCER OG KOMMUNIKATION

Centralt for succes af døgnkassen er, at den ældre borger modtager god vejledning fra en medarbejder i kommunen omkring vigtigheden af ernæring. Derudover skal der tilbydes hjælp til at få maden i køleskab samt hjælp til spisesituationen. Det er ikke nok at sende en kasse fyldt med mad afsted til de ældre. Når de kommer afkræftede hjem fra hospitalet er deres appetit ofte meget lille, og dermed er motivationen for at spise tilsvarende begrænset. En god samtale med en kvalificeret medarbejder kan gøre en stor forskel. Både for den ældre selv og for de pårørende som kan få vigtig viden om, hvordan de kan bidrage til, at deres kære kommer til kræfter.

# 5 GODE RÅD

---

1. Vælg en tovholder med fokus på kommunikation og ernæringsfaglig viden
2. Få lederne med ombord
3. Tag afsæt i jeres nuværende organisering
4. Prøv det af – og følg op
5. Ring og find nye løsninger sammen med jeres madservice-leverandør



## HVAD SKAL I VÆRE OPMÆRKSOMME PÅ, NÅR I VIL INDFØRE DØGNKASSER TIL ÆLDRE?

Døgncasser kan hjælpe jer med at reducere risikoen for indlæggelser blandt de ældre borgere. Derfor skal den umiddelbart højere pris på borgerens madservice med en døgnkasse afvejes med potentielle ekstraudgifter i ældreplejen, såfremt borgerne svækkes

pga. dårlig væske- og ernæringsstatus efter hospitalsudskrivning til eget hjem. Der er desuden allerede en række udgifter forbundet med madservice til ældre. De er imidlertid spredt over flere medarbejderfunktioner, men bør indregnes når prisen på døgnkassen vurderes.

Erfaringer fra Vallensbæk Kommune peger på, at madservice ikke kan stå alene. Vil I indføre døgnkasser er det således nødvendigt at sikre en relevant faglig opbakning til projektet, så frontpersonalet med den tætte kontakt til de ældre borgere er klar til at rådgive og hjælpe pårørende og ældre borgere som modtager en døgnkasse. Det kan være relevant at sikre et kompetenceløft hos medarbejdere i visitationen samt de borger-nære plejere. Arbejdsgangene findes imidlertid i de fleste kommuner, hvorfor det vil være muligt at implementere en døgnkasse uden organisatoriske ændringer.

Når I indleder et samarbejde med madleverandøren er det vigtigt, at der etableres mulighed for individuelle tilpasninger. Erfaringerne fra Vallensbæk Kommune viser, at det er der stor velvilje til hos f.eks. Det Danske Madhus.

# REHABILITERINGS- KASSEN

## ET PROJEKT FRA SILKEBORG KOMMUNE

En måltidskasse til ældre borgere, som har begrænset lyst til at lave mad eller vanskeligt ved selv at lave mad. Borgerne fik to ugentlige besøg af rehabiliteringsmedarbejdere fra kommunen. De hjalp dem med at tilberede maden og bidrog med at styrke de ældres lyst til madlavning og selvhjulpethed i forbindelse med madlavning. Rehabiliteringsforløbet var visiteret efter servicelovens paragraf 83 a.





Se en film om Rehabiliteringskassen

<https://vimeo.com/395698830/80c4d2b5a3>



### INDHOLDET I REHABILITERINGSKASSEN

Rehabiliteringskassen bestod i praksis af fire mestringskasser. Hver kasse var sammensat med tre ingredienser.

1. Æg, tomat og purløg
2. Gulerødder, spidskål og æble
3. Chokolade, æbler og piskefløde
4. Appelsin, rødkål og mandler

Til hver kasse fulgte opskrifter med forskellig sværhedsgrad, så der kunne tilberedes måltider, som passede til borgernes ressourcer. Deltagerne i projektet modtog to forskellige mestringskasser ugentligt.

Alle opskrifter er udviklet i samarbejde mellem Det Danske Madhus og ernæringseksperter fra Københavns Professionshøjskole.



# HVILKEN VÆRDI GIVER EN REHABI- LITERINGSKASSE?



## RESULTATERNE

Størstedelen af de ældre borgere som modtog rehabiliteringskassen havde forbedret deres funktionsevne som følge af projektet. Det betyder, at madlavning kan være et relevant indsatsområde for kommunale rehabiliteringsindsatser for ældre borgere.

Omkring halvdelen af de ældre borgere der deltog i projektet oplevede, at de fik mere madrelateret livskvalitet ved at træne mestring i forbindelse med madlavning. Og når man tager rehabiliteringsmedarbejderes egne observationer med, er det tydeligt at mange ældre borgere i projektet satte stor pris på atter at lave og tilberede deres egen mad.

”

”JEG KUNNE GODT TÆNKE  
MIG AT BEGYNDE AT LAVE  
MIN EGEN AFTENSMAD NU.”

ERIK



## HVAD OPLEVEDE BORGERNE SELV

Det sociale samvær med en rehabiliteringsmedarbejder omkring madlavningen gav stor værdi for borgerne. De ældre der deltog i projektet havde vænnet sig til at modtage dagens hovedmåltid færdiglavet. Det at skulle stå alene i køkkenet og kun lave mad til sig selv var blevet svært for dem. Samværet i køkkenet med en rehabiliteringsmedarbejder oplevede borgerne som en positiv og nærværende stund og gav dem lysten og motivationen til selv at lave mad igen.

Nogle borgere – særligt mænd – fik gennem projektet endda ny viden om madlavning og blev inspirerede til at lave mad de ikke tidligere havde prøvet.

# HVAD KRÆVER DET AT IMPLEMENTERE EN REHABILITERINGSKASSE?

---



## LOVGIVNING OG ØKONOMI

De borgere der allerede er visiterede til at modtage madservice, vil efter servicelovens paragraf 83 a også kunne modtage en rehabiliterende indsats i form af en rehabiliteringskasse og et mestringsforløb. En beregning fra Silkeborg Kommune viser, at prisen på en rehabiliteringskasse er ca. 64 kr. per uge per borger (for borgere som allerede modtager madservice hos kommunen, idet transporten hermed er dækket).



## KOMPETENCER OG KOMMUNIKATION

For at implementere et mestringsforløb omkring madlavning vil det være relevant at etablere en god dialog mellem rehabiliteringsmedarbejdere, kostfaglige konsulenter, visitatorer og andre medarbejdere, der indgår i borgerens dagligdag i plejefunktioner. En tæt dialog mellem fagpersonalet kan få en positiv, afsmittende effekt på borgernes generelle livskvalitet og madrelaterede funktionsevne.



”

”MADLAVNING ER IKKE LIGE MIG,  
MEN VI HJALP JO HINANDEN. OG DET  
VAR HYGGELIGT MED SELSKAB.”

**BIRTHE**

## 3 GODE RÅD

---

1. Prøv madlavning af i jeres rehabiliterende og forebyggende indsats.
2. Stil gode krav til jeres madleverandør, så I kan lave flere individuelle løsninger til gavn for borgerne
3. Få frivillige med ombord, så de kan tage over når rehabiliteringsmedarbejderen stopper hos borgerne. Lav f.eks. Mad-makkerskaber.



### **HVAD SKAL I VÆRE OPMÆRKSOMME PÅ, HVIS I VIL INDFØRE REHABILITERINGSKASSER TIL ÆLDRE?**

Rehabiliteringskasser er særligt gode for borgere, der endnu har nogen energi og lyst til madlavning. Det vil derfor være relevant at tilbyde det som en forebyggende indsats, idet borgere der er meget svækkede har vanskeligt ved at træne madlavning i eget køkken.

De opskrifter der anvendes til et rehabiliterende mestringsforløb med maden i centrum skal være tilpassede borgernes præferencer og madkultur og særligt deres nuværende funktionsevne. Erfaringer fra Silkeborg Kommune viser, at det er vigtigt at anvende opskrifter, der er udviklet i et samarbejde mellem ergoterapeuter, medarbejdere med kulinariske kompetencer og en madleverandør, for hermed at sikre et relevant kompetenceniveau for borgerne samt leverance-sikkerhed og logistik.



”

”JEG PLEJEDE AT ELSKE  
AT LAVE MAD TIL  
FAMILIEN. MEN NU VED  
JEG SLET IKKE HVOR  
MINE KØKKENTING ER.”

**SONJA**

## HVILKE ANDRE BORGERE KUNNE OGSÅ HAVE GAVN AF EN REHABILITERINGSKASSE?

- Ældre borgere der endnu ikke modtager madservice, men som via en forebyggende indsats kunne undgå fremtidigt madrelateret funktionstab
- Psykisk sårbare borgere
- Borgere med begyndende demens – erindringsmad
- Ældre der kunne lave mad sammen på aktivitetscentre eller sundhedscentre

# GENOPTRÆNINGSS- KASSEN

## ET PROJEKT FRA ALBERTSLUND KOMMUNE

En måltidskasse med proteinrige mellemmåltider og proteintilskud til borgere, der skal opbygge muskler i forbindelse med et genoptræningsforløb. Borgere der modtog kassen var henvist til genoptræning via sundhedslovens paragraf 140 eller sundhedslovens paragraf 86, stk. 1.





Se en film om Genoptræningskassen

<https://vimeo.com/395698489/a8e3d20c8b>



## INDHOLDET I GENOPTRÆNINGSKASSEN

Kassen indeholdt tre mellemmåltider til hver dag, og blev leveret til borgerne i deres hjem. Mellemmåltiderne var baseret på traditionel dansk kost samt proteindrikke. Der var syv salte retter, syv søde retter og syv proteindrikke.

De salte retter var f.eks. kartoffel- eller tomat-suppe. De søde retter var f.eks. jord-

bærgrød og øllebrød. Proteindrikke var med blåbær, hindbær, citron og vaniljesmag.

Kassens indhold var udviklet i et samarbejde mellem Det Danske Madhus, ernæringssekspertter fra Københavns Professionshøjskole med speciale i ældreernæring samt ældre borgere som deltog i et smagspanel.



# HVILKEN VÆRDI GIVER GENOPTRÆ- NINGSKASSEN?

---



## RESULTATERNE

Ældre borgere får ofte ikke nok protein i deres kost og derfor ikke nok udbytte af genoptræningen. Projektet viser, at mere end halvdelen af de borgere der modtog genoptræningskassen fik dækket deres behov for protein. Det er derfor meget gavnligt for borgerne at få hjælp til at fokusere mere på ernæring og indtag af proteinrig mad.

En stor del af borgerne i projektet fik desuden en forbedret fysisk funktionsevne som følge af deres deltagelse. Det viser at ældre, der skal i

## HVILKE ANDRE BORGERE KAN HAVE GLÆDE AF EN GENOPTRÆNINGSKASSE?

- Borgere i forløbsprogrammer
- Ældre borgere med planlagte operationer
- For alle grupper gælder det, at der skal være en individuel tilpasning, som bør aftales med diætist/kostfaglig medarbejder.

gang med genoptræning kan have stor glæde af at modtage en genoptræningskasse.

Projektet i Albertslund Kommune viser, at der for de kommunale fysioterapeuter er mange emner, de skal drøfte med borgerne, hvorfor ernæring i visse tilfælde glider i baggrunden. Gennem projektet med genoptræningskasser fik denne medarbejdergruppe fornyet viden om og fokus på vigtigheden af ernæring for borgernes genoptræning. Projektet havde således et kompetenceudviklende element for fysioterapeuterne.

# HVAD KRÆVER DET AT IMPLEMENTERE?



## HVAD OPLEVEDE BORGERNE

De ældre borgere var meget glade og taknemmelige for mellemmåltiderne. At få leveret mellemmåltider og proteintilskud lige til døren gjorde det meget lettere for borgerne at spise ernæringsrige mellemmåltider.



## ØKONOMI OG LOVGIVNING

Borgere der er henvist til genoptræning efter paragraf 140 i sundhedsloven eller paragraf 86, stk. 1 i serviceloven kan modtage en genoptræningskasse. Der er imidlertid en merudgift forbundet med projektet. Med afsæt i projektet i Albertslund Kommune vurderes det, at det vil koste ca. 250 kr. til en uge per borger ved én ugentlig levering – svarende til 35 kr. pr. dag.

”

”JEG SYNES DET VAR SUPER LÆKKERT MED KASSEN. DET VAR LET LIGE AT SPISE.”

BONNIE



## KOMMUNIKATION OG KOMPETENCER

De kommunale genoptræningskonsulenter – fysioterapeuterne – spiller en afgørende rolle for de borgere, der modtager en genoptræningskasse. Erfaringer fra Albertslund Kommune viser således, at det kan være relevant at intensivere kommunikation og kompetenceudvikling overfor denne medarbejdergruppe omkring vigtigheden af ernæring og særligt proteinindtag for borgernes genoptræningsforløb. Det kan således være relevant at iværksætte en mindre intern kommunikationskampagne sideløbende med implementering af genoptræningskasser til borgerne.



### HVAD SKAL I VÆRE OPMÆRKSOMME PÅ, HVIS I VIL INDFØRE GENOPTRÆNINGSKASSER TIL ÆLDRE?

For at få et optimalt udbytte af en genoptræningskasse, bør det overvejes, om borgerne skal modtage de proteinrige tilskud i forbindelse med selve træningen, så fysioterapeuterne kan sikre, at borgerne faktisk indtager dem. Dette kunne gøres ved at installere et køleskab i genoptræningscentret og her uddele tilskuddet til borgerne.

Derudover er det relevant at sikre en god dialog mellem hjemmepleje/sygepleje og kommunens ernæringskonsulenter, idet det er vigtigt, at borgerne fortsat spiser deres hovedmåltider og ikke erstatter med mellemmåltider og desserter.

”

”NÅR MAN ER ALENE,  
SPRINGER MAN OVER  
HVOR GÆRDET ER LAVEST.”

BONNIE

## 3 GODE RÅD

1. Udpeg en tovholder blandt fysioterapeuterne, som har særlig fokus på ernæring
2. Find en måde at tilbyde proteintilskud i nærheden af træningsrummet
3. Prøv det af og følg op (I har allerede rammerne til det)

Det vurderes desuden at være relevant at inddrage pårørende i dialogen omkring den ældres ernæring og genoptræning, idet de kan bistå med at sikre at den ældre indtager nok protein.



Albertslund Kommune



Silkeborg  
Kommune



VALLENSBÆK  
KOMMUNE

DET DANSKE  
MADHUS

KØBENHAVNS  
PROFESSIONS  
HØJSKOLE

XP

UDAFBEJDET AF

**muus  
mann**