

TILHØRER

Navn _____

Telefon _____

Enhed _____

—

DEN LILLE KLOGE

**APPETIT PÅ LIVET
KAN KOMME AF
ET GODT MÅLTID!**



HVORDAN KAN DU BRUGE DETTE HÆFTE?

**Mad og måltider spiller en stor rolle i alle menneskers liv!
Jo ældre vi bliver, jo vigtigere bliver mad, for at vi fortsat kan
klare os selv. Og det giver livskvalitet.**

Du har gennem din daglige omgang med de ældre en vigtig opgave i forhold til at hjælpe med at skabe nogle gode rammer om måltiderne og sikre, at de ældre får den mad og ernæring, de ønsker og har brug for. Betragt det som en livsgivende medicin, som du hjælper dem med at få.

I denne lille opslagsfolder har vi samlet en række simple råd til, hvordan du kan hjælpe den ældre med at få dækket sit daglige energibehov og måltidsønsker.

Du kan også bruge de enkelte sider som oplæg til en fælles diskussion på jeres personalemøde eller som supplement i forbindelse med undervisning.

**EN KØBEKAGE SER
HURTIGT MERE
INDBYDENDE UD
SAMMEN MED DET
FINE STEL**

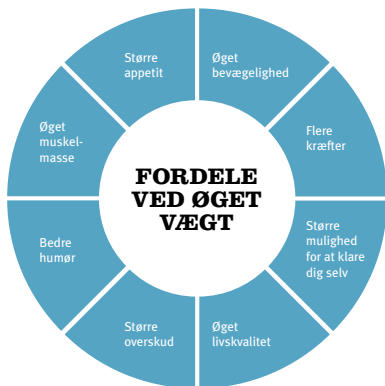


HVORFOR SKAL DU HAVE FOKUS PÅ MAD OG MÅLTIDER TIL ÆLDRE?

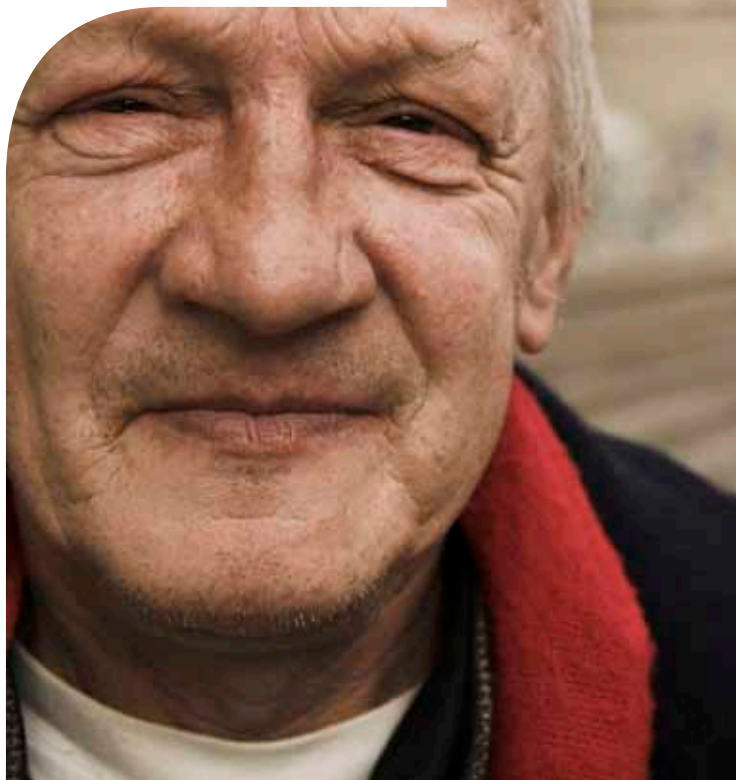
God mad er lig med livskvalitet for os alle, og vi bliver langt hurtigere syge og svage, hvis ikke vi får dækket vores nødvendige energibehov.

**Mange svage ældre er undervægtige, og for dem er:
rundt = sundt**

Ældre skal nemlig spise mad med højt energiindhold og mange proteiner. Det er med til at opbygge musklerne og hjælper til at bevare de ældres styrke og smidighed. Så bliver de bedre til at klare sig selv, hvilket giver en væsentligt højere livskvalitet.



**HUSK, DET ER
IKKE ALTID
TIL AT SE, OM
EN ÆLDRE ER
SMÅTSPISENDE**



HVORDAN VED DU, HVORNÅR EN ÆLDRE ER SMÅTSPISENDE?

Mange raske ældre har brug for den samme mad, som vi andre. Men de fleste af dem, du møder i dit arbejde, er svage ældre, og mange af dem betegnes ofte som småtspisende.

En småtspisende ældre er én, der spiser og drikker meget lidt, levner mad på sin tallerkenen eller taber sig i vægt.

Småtspisende ældre er typisk karakteriseret ved følgende symptomer:

- Træthed
- Appetitløshed
- Et slapt håndtryk
- Mundproblemer (tørhed i munden)
- Ændringer i smagsopfattelsen
- Ændringer i spisemønstre
- Kvalme/opkastninger
- Diarré
- Smerter

Hvis du har mistanke om, at en ældre er småtspisende er det vigtigt at reagere med det samme. For at afklare om den ældre er småtspisende, bør du lave en ernæringsvurdering af den ældre. **Allerede ved vægttab på 1-2 kilo skal dine alarmklokker ringe**, og der skal iværksættes tiltag, der kan bremse vægttabet og måske vende det til en vægtstigning.

**MÅLTIDERNE KAN
NEMT OG HURTIGT
TILFØJES EKSTRA
OG GODE KALORIER**



HVORDAN KOMMER DU EKSTRA KALORIER I MADEN?

Alle kalorier tæller, når man er småtspisende! Og med små ændringer kan den ældre indtage en del ekstra energi uden at skulle spise en større portion. Kodeordene for ældre med lille appetit er energirig mad og drikkevarer og 6-8 små og appetitlige måltider dagligt.

Fedt giver mest energi for hvert gram, man spiser. Derfor er det rigtigt godt, hvis du tilbyder fede madvarer til den småtspisende ældre.

Tilbyd derfor ekstra smør på brødet og brug så vidt muligt en madvares fede variant, f.eks. fløde i stedet for mælk.

Pynt på maden kan også give ekstra kalorier. En teskefuld mayonnaise til rejerne eller revet chokolade over desserten tæller også med.

Tilbyd fede pålægsvarer som laks, sild, spegepølse, rullepølse osv. Og sørg for at stille lidt dessert eller lidt lækker kaffertil kaffen.

Se i øvrigt også forslag til indkøbsliste.



**GØR NOGET SAMMEN
- SÅ BLIVER DIT
BESØG PLUDSELIG EN
FÆLLES OPLEVELSE**

HVORDAN KAN DU INDDRAGE DEN ÆLDRE?

Der er stor livskvalitet forbundet med at kunne klare sig selv. Du skal derfor vurdere, hvad den ældre har brug for hjælp til og inkludere den ældre i den hjælp, du yder.

Spørg den ældre, om han eller hun vil hjælpe til i forbindelse med måltidet f.eks. ved at dække bord.

Kig i den ældres køleskab og kom med forslag til desserter eller snacks. Hvis der f.eks. er frugt, kan den ældre begynde at skrælle det og skære ud i tern, mens du måske kan nå at lave en hurtig råcreme.

**DRIKKE, DER
ER RIGE PÅ FEDT
OG PROTEINER,
GIVER MASSER
AF ENERGI**



HVAD SKAL DU TILBYDE DEN ÆLDRE AT DRIKKE?

Ældre får at vide, at de skal huske at drikke godt med væske. Og selvom det er vigtigt, er der ikke mange gode kalorier eller protein i vand eller sukkerholdig saftvand. Derfor er det vigtigt at tilbyde den ældre drikke, der indeholder kalorier og protein.

Så ud med saftvandet og ind med:

- Kakaomælk
- Sødmælk
- Appelsinjuice
- Maltøl
- Koldskål
- Drikke-yoghurt
- Milkshake



**LIDT EKSTRA PYNT PÅ
MADEN KAN GØRE DEN
EKSTRA APPETITLIG**

HVORDAN LAVER DU DE VIGTIGE MELLE- MÅLTIDER?

Mange af de vigtige kalorier kan indtages udenfor hovedmåltiderne. Det anbefales faktisk, at ældre småtspisende tilbydes min. 3 energirige mellemmåltider om dagen og herigennem får dækket 30-50% af deres daglige energiindtag. Råd derfor den ældre til også at spise mellem hovedmåltiderne.

Du skal tænke i små og lækre portioner, så det bliver overskueligt at spise. Et lille mellemmåltid eller en dessert er både nem at lave og nem at indtage for den ældre – selv med en lille sult. Noget kan købes færdigt, mens andet hurtigt kan laves med få, gode ingredienser.

Gode ting, der kan købes på forhånd, er bl.a. færdiglavede desserter, chips, marcipanbrød, nødder, småkager og chokolade.

Lækre ting, der kan laves nemt, er bl.a.:

- En lun pandekage med is og syltetøj
- Frugtsalat med råcreme
- Et stykke lun kringle med kold 38% cremefraiche
- En skive brød med fed ost (+45 eller derover)

**FÆRDIGLAVEDE
ENERGIDRIKKE
KAN HURTIGT
GØRES LÆKRE OG
SPÆNDENDE MED
ISTERNINGER
OG LIDT FRISK
FRUGT**



HJEMMELAVET ENERGIDRIK ELLER ENERGIDRIK FRA SUPERMARKEDET



- Disse drikke er gode, hvis du ikke får nok at spise eller har tabt dig i vægt.
- Disse drikke indeholder ikke alle vigtige næringsstoffer, og du kan derfor ikke leve udelukkende af dem.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge dit energiindtag.

APOTEKETS ENERGIDRIK



- Disse drikke er gode, hvis du næsten ikke spiser noget.
- Disse drikke indeholder alle vigtige næringsstoffer, og de kan derfor bruges som eneste ernæring.
- 5-7 drikke om dagen vil dække de fleste behov, hvis det er den eneste ernæring, du får.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge dit energiindtag.

APOTEKETS PROTEINDRIK



- Du vil kun have brug for disse drikke, hvis du mangler protein og ikke kun energi.
- Disse drikke indeholder ikke alle vigtige ernæringsstoffer, og du kan derfor ikke leve udelukkende af dem.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge dit energiindtag.

APOTEKETS SAFTDRIK



- Hvis du ikke kan lide eller tåle mælk, kan de saftbaserede energidrikke være nyttige.
- Disse drikke indeholder ikke alle vigtige næringsstoffer, og du kan derfor ikke leve udelukkende af dem.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge dit energiindtag.

HVORDAN LAVER DU NEMT EN GOD ENERGIDRIK?

Lækre drikke med masser af god energi behøver ikke at være tidskrævende eller kedelige.

Opskrifterne nedenfor gør det nemt for dig at lave en lækker og nærende drik, der har masser af smag og kalorier, til den ældre.



Hindbærjordsbær drøm*

Giver 1 liter

Indeholder 744 kJ pr. glas (2dl)

-
- 2,5 spsk. (30 g) pasteuriserede ægge-blommer
 - 5 tsk. (25 g) sukker
 - 15 spsk. (225 g) ymer
 - 5 spsk. (75 g) piskefløde
 - 5 dl (500 g) kærnemælk
 - 15 spsk. (225 g) purede jordbær og hindbær



Chokolade Surprise*

Giver 1 liter

Indeholder 1.154 kJ pr. glas (2dl)

- 5 spsk. (60 g) pasteuriserede æggeblommer
- 10 tsk. (50 g) sukker
- 7,5 dl (750 g) kakaoskummetmælk
- 10 spsk. (150 g) piskefløde



Appelsin-aperitif*

Giver 1 liter

Indeholder 707 kJ pr. glas (2dl)

- 2 spsk. (30 g) pasteuriserede æggeblommer
- 5 tsk. (25 g) sukker
- 15 spsk. (225 g) ymer
- 5 spsk. (75 g) piskefløde
- 5 dl (500 g) kærnemælk
- 1 dl appelsinjuice



Sjælevarmer

Giver 1 liter

Indeholder 635 kJ pr. glas (2dl)

- 8 dl kakaoskummetmælk
- 2 dl piskefløde, 38 %
- 2 tsk. frysetørret pulverkaffe f.eks. Nescafé

Pr. portion ved servering:

- 4 – 6 tsk. revet mørk chokolade
- 2 – 3 tsk. cognac

* Kilde: Københavns Madservice a la carte



**FYLD SKABET OP MED
GODE TING, DER HOLDER
GODT, MEN HURTIGT OG
NEMT KAN LAVES**



MINI COOKIES

SMAGG CITRON

VITALIS
Mjölkis bar

BISCA Digestive

FERRERO
ROCHER

FRUIT
TINS

chips

chips

Mjlk
choklad

Artisaner

BERRARIS

TUC

TUC

SOL GRYN

MALZENA
Chokoladekagen

Knorr's
Kartoffelmos

PAMA
GRÖDRIS

NESCAFÉ
Cappuccino

vanille
creme

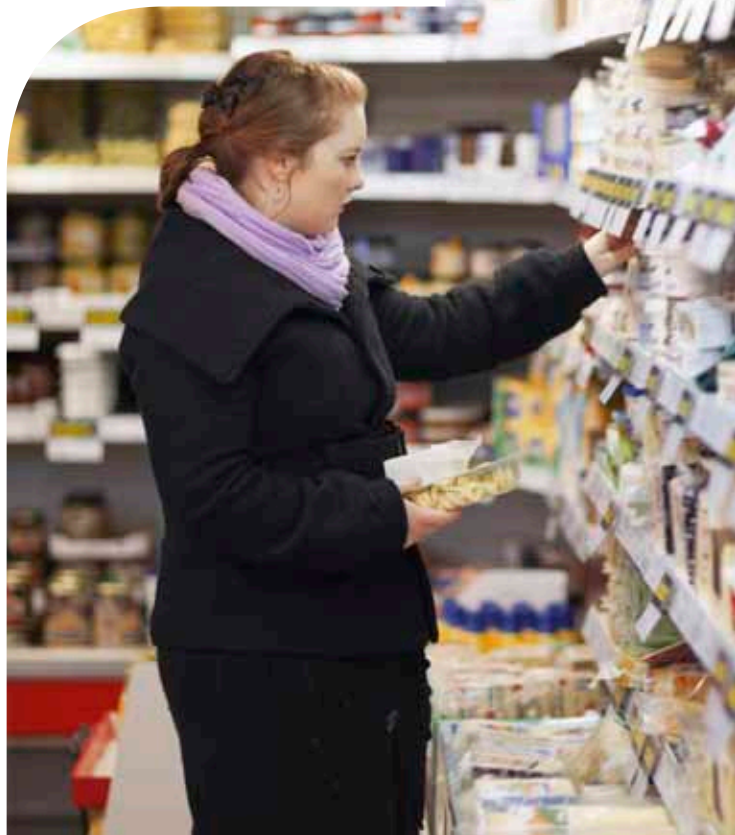
GYNGÖRE
MILLA

LIVOL
MULTI
Total

**VIS DEN ÆLDRE
KØLESKABET OG
SPØRG, OM DE KUNNE
TÆNKE SIG NOGLE AF
MADVARERNE DERI?**



**KØB DET, DEN
ÆLDRE KAN
LIDE OG HAR
GODT AF**



HVILKE MADVARER SKAL DU HUSKE AT KØBE?

Kig godt i den ældres køleskab, fryser og skab og tag en snak med ham eller hende om, hvilke madvarer de ønsker. Brug gerne lidt tid på at snakke med den ældre om, hvorvidt varerne kan erstattes med federe varianter, der giver flere kalorier.

Foreslå gerne, at de vælger mellem følgende fede varianter:

Mejerivarer

- Sødmælk, kakaomælk, milkshake, koldskål, yoghurt, ymer, A-38, Cultura, græsk yoghurt 10%
- Smør, piskefløde, cremefraiche 38%
- Skæreost, flødeost, skimmelost 45+ eller 60+

Pålægsvarer

- Mayonnaisesalater, spegepølse, rullepølse, kødpølse, leverpostej, laks, sild, makrel, hellefisk

Frokostpynt

- Mayonnaise, remoulade, italiensk salat, karrysalat

Desserter og snacks

- Budding, chokolademousse, ris á la mande, frugtgrød (husk fløden til), flødeis, flødeskumskager, wienerbrød, tørkager, småkager, kiks, chokolade, konfekt, nødder, rosiner



**TILBERED MÅLTIDET
SAMMEN OG BRUG
TIDEN PÅ AT SNAKKE
OM LØST OG FAST**

HVAD KAN DU GØRE RUNDT OM MÅLTIDET?

Måltidet er et højdepunkt for de fleste – uanset alder.

Og jo bedre stemning der er i forbindelse med maden, jo bedre smager den. Brug derfor lidt tid på at skabe nogle gode rammer for den ældre – det tager ikke nødvendigvis længere tid, bare mere omtanke. Og husk, at med lidt hjælp og idéer kan den ældre gøre meget selv.

Hjælp eller motiver den ældre til at dække op med dug eller dækkeserviet, lægge bestik og serviet pænt og evt. arrangere nogle blomster eller tænde stearinlys.

Præsenter og anret maden næsten som på en restaurant. Fortæl hvad retten hedder, og hvad den består af. Spørg hvad den ældre foretrækker at drikke til måltidet. Slut af med et Velbekomme!

Husk også, at forventningens glæde gør en stor forskel. Tal derfor med den ældre om dagens øvrige måltider – også selvom det ikke er dig, der skal servere dem.

Et måltid opleves i øvrigt med alle sanser. Tænk derfor på både duft, smag og farver, når du tilbereder, anretter og serverer måltidet for den ældre.

Spørg også den ældre, hvad et godt måltid er for dem. På den måde viser du omtanke, men får samtidig konkrete idéer, til hvad der er et godt måltid for den enkelte.



**PYNT FRA HAVEN ER
BILLIGT OG NEMT AT FÅ
FAT PÅ, OG DET BRINGER
ÅRSTIDEN IND**

HVORDAN KAN DU DÆKKE OP TIL ET GODT MÅLTID?

Det er selvfølgelig ikke kun omgivelserne, der tæller, når den ældre skal have en god oplevelse ved spisebordet. Måden, du dækker bordet på, har stor betydning for, hvilke forventninger der skabes, allerede når den ældre sætter sig til bords. Og disse forventninger har igen betydning for, hvordan måltidet smager.

Det er med andre ord de små detaljer omkring måltidet, der tæller. Og de behøver ikke at være besværlige eller tage lang tid at få på plads. Tag f.eks. udgangspunkt i forslagene nedenfor.

Brug det smukke service Maden ser simpelthen bare mere appetitlig ud på pænt service.

Dæk op med dug og servietter Det ser formelt og præsentabelt ud og får borddækningen til at minde lidt om en restaurant.

Anret maden Beholderne fra køkkenet er kun til transport og ser ikke særlig 'hjemlige' ud.

Udsmyk med årstidens pynt Om det så er blomster, sten, kogler eller andet, så bringer det naturen indenfor.



**TAG DIG TID TIL AT
FORNEMME DEN
ÆLDRES HUMØR
OG BEHOV**

HVORDAN SKABER DU EN GOD SAMTALE?

Den ældre har set frem til dit besøg og har måske tænkt på forskellige emner, I kan snakke om. For dig er det blot ét ud af flere besøg, men for den ældre er det måske dagens eneste sociale kontakt.

- Træk vejret dybt tre gange, så du kommer lidt ned i gear, inden du går ind til den ældre.
- Lad samtalen tage udgangspunkt i den ældre borgers verden – ikke i din.
- Spørg ind og tag dig tid til at høre færdig. Det er ikke antallet af emner, I taler om, men kvaliteten og nærværet, der karakteriserer en god samtale.
- Undervurder ikke det nærvær, der skabes gennem øjenkontakt.



**GODT SELSKAB
FREMME
APPETITTEN**

HVORDAN SERVERER DU MADEN BEDST MULIGT?

Tid og ro omkring måltidet betyder meget for den ældres spiselyst. Derfor er det godt, hvis måltidet får lov at fylde noget i sig selv, uden at du forsøger at presse andre ting ind samtidig. Brug nedenstående til at skabe den gode oplevelse.

Før måltidet:

Få andre aktiviteter som toiletbesøg, bandageskift, indsmøring m.m. overstået i god tid inden maden, så det ikke påvirker appetitten negativt.

Undlad at fortælle, hvor lidt tid du har til besøget. Det er uheldigt og virker stressende på den ældre, der hurtigt kan føle, at de er til besvær i deres eget hjem.

I forbindelse med måltidet:

Præsenter retten ordentligt – forestil dig, at du er tjener og skal servere en ret. Jo flere positive ting du kan sige, jo bedre.

Brug maden som udgangspunkt for en samtale med den ældre – spørg f.eks. til, hvordan den ældre selv tidligere har lavet retten.

Brug tiden, mens maden varmes, til at gøre bordet præsentabelt, så der er ryddeligt og rent, når der skal spises.

Tag maden ud af plastbakken og anret den pænt på en tallerken.

Lad den ældre se maden, før du evt. tilbyder at skære den ud for dem.



**FRISK LUFT OG MOTION
FØR MÅLTIDET SKÆRPER
APPETITTEN**

HVORDAN HJÆLPER DU DEN DEMENTE ÆLDRE?

Som dement 'sløres' evnen til at genkende situationer og huske selv dagligdags ting som at spise og drikke. Derfor har demente brug for særlige rammer i forbindelse med måltidet.

Før måltidet:

Sørg for, at den dementes tallerken står på en ensfarvet dug eller bordplade. Demente bliver let forvirrede af mange mønstre og kan bedre se tallerkenen, hvis den står på en rolig baggrund.

Sørg for et godt og kraftigt lys at til at spise i. Demente har brug for mere lys end vi andre for at kunne se tingene klart.

Sæt billeder af mad fra f.eks. blade i det rum, hvor den demente spiser. Det er med til at minde den demente om mad, og om at rummet bruges til at spise i.

Brug tunge tallerkener med høj kant, der står godt fast på bordet. Den høje kant gør det nemmere for den demente at spise selv uden at spilde. Det samme gør bestik og kopper med store håndtag.

Bevæg dig langsomt og roligt. Demente bliver nemt stressede, så brug dine bevægelser til at skabe en rolig atmosfære omkring måltidet.



**DÆK BORDET MED
FARVERIG SERVICE,
DER ER NEMT AT SE
FOR DEN DEMENTE**

HVORDAN HJÆLPER DU DEN DEMENTE ÆLDRE ... FORTSAT

Demente ældre har særligt brug for at blive mindet om, at de skal spise. I forbindelse med selve måltidet har de brug for visuelle og duftrelaterede stimulanser, der hjælper dem til at huske, hvordan et måltid fungerer.

Under måltidet:

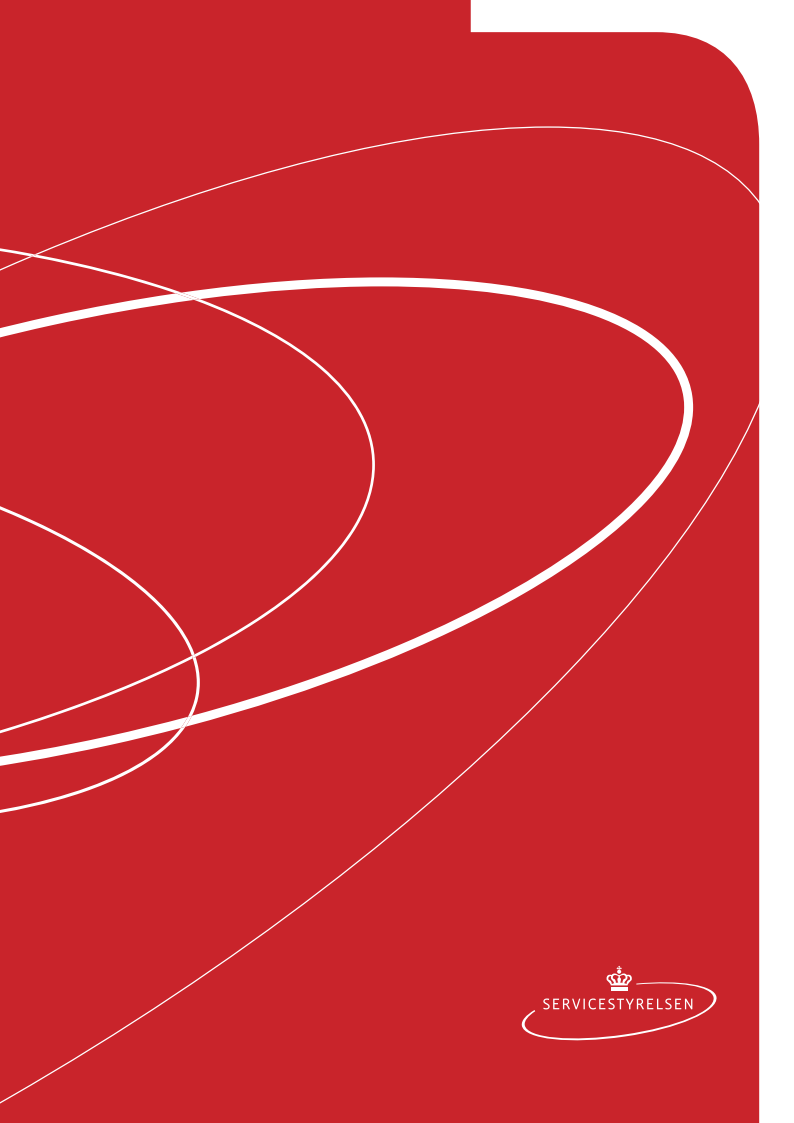
Bed ikke den demente om at tage stilling til en masse valgmuligheder. Det er svært for dem at overskue mange ting på én gang.

Øs maden op i små portioner – demente spiser meget hurtigt og har brug for hjælp til at indtage maden i et ordentligt tempo.

Fyld kun den dementes glas halvt op. Det gør det nemmere for den demente at se glasset.

Instruer den demente i at spise ved at fortælle, hvad de skal gøre.

Lad evt. den demente spise med ske, hvis det er for uoverskueligt for den demente at huske på forskellen mellem kniv og gaffel.



SERVICESTYRELSEN