



Oslo

Senter for fagutvikling og forskning

Måltider i tilrettelagte omgivelser

Tips og råd til sykehjem, helsehus, dagsenter og dagaktivitetstilbud



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester
OSLO

Måltider i tilrettelagte omgivelser gjør det mulig for beboer, pasient og bruker å opprettholde sitt funksjonsnivå og bli mer selvhjulpne i måltidet.

I denne brosjyren får du tips og inspirasjon til hvordan du kan tilrettelegge for at personer på sykehjem, helsehus, dagsenter og dagaktivitetstilbud kan klare mer selv under hele eller deler av måltidet. Du får forslag til pådekking, riktig sittestilling og til ulike spise- og drikkehjelpemidler. Du får også noen råd om hvordan du kan oppnå konsentrasjon og trivsel og skape et godt miljø rundt måltidet, ved å bruke belysning og redusere støy.

Brosjyren er i tråd med prinsippene for demensvennlige fysiske omgivelser og personsentrert omsorg.



Side 4 Individuell tilrettelegging og kartlegging

Side 5 Pådekking påvirker mestring

Side 8 Spise- og drikkehjelpemidler gir frihet

Side 10 Riktig sittestilling fremmer selvstendighet

Side 12 Riktig belysning og kontraster stimulerer matlyst

Side 14 Ro øker konsentrasjon og trivsel



Individuell tilrettelegging og kartlegging

Mange beboere, pasienter og brukere er avhengige av individuell tilrettelegging og hjelp for å klare så mye som mulig selv i måltidet. Det bør derfor gjennomføres regelmessig kartlegging av de individuelle behovene. Gjør deg kjent med personens ressurser og begrensninger, både de fysiske, kognitive og sosiale. Det er viktig å kartlegge vaner, rutiner, hva de liker og ikke liker. Undersøk hvem som ønsker og kan bidra i ulike gjøremål før, under og etter måltidet og tilrettelegg gjerne for dette.

Vær oppmerksom på personens munn- helse hvis appetitt og spisevaner endrer seg

Pådekking påvirker mestring

Hvordan bordet er dekket, påvirker beboere, pasienter og brukers muligheter til å være selvhjulpne og oppleve mestring under måltidet. Hjemlig og gjenkjennelig miljø med faste rammer og rutiner, oppleves trygt og forutsigbart. Bevisst bruk av farger og kontraster kan gjøre det enklere å finne, se og kjenne igjen det som er på bordet. Kontraster oppnås ved å bruke farger med ulike fargetone.

- › Ha gjerne faste plasser og bordkort
- › Benytt servise og bestikk som beboerne og brukerne kjenner igjen
- › Bruk kopper og glass som er gode å holde i
- › Fjern unødvendige gjenstander
- › Sørg for fargekontrast mellom servise og duk, bord eller bordbrikke
- › Mønster på duk, brikker og servise kan virke forvirrende for noen
- › Servise med farget kontrastkant kan få beboer, pasient eller bruker til å spise mer
- › Bruk tøyservietter fremfor smekker, hvis det er mulig
- › Husk spise- og drikkehjelpemidler til de som har behov for det
- › Halvfulle glass og kopper gjør det enklere å drikke
- › Pynt gjerne litt ekstra til helg, høytider og spesielle anledninger



Eksempel på et dekket bord med bordkort, fargekontrast mellom servise og duk, og enkel bordpynt.

For å sjekke om det er nok kontraster kan du bruke svart/hvitt-funksjonen på mobilkameraet ditt



Eksempel 1: viser hvordan du kan skape fargekontrast mellom servise og duk ved hjelp av bordbrikke med annen farge.



Eksempel 2: viser hvordan pådekking uten fargekontraster mellom mat, servise og duk bidrar til at maten blir vanskeligere å se.



Eksempel 3: viser hvordan du kan skape fargekontrast mellom servise og bord ved hjelp av farget kant på tallerken.



Spise- og drikkehjelpemidler gir frihet

Beboer, pasient og bruker bør oppmuntres og hjelpes til å spise og drikke selv. Dette kan oppnås ved å benytte spise- og drikkehjelpemidler som er tilpasset den enkelte. Samarbeid gjerne med ergo- og fysioterapeut om kartlegging og anskaffelse av riktig hjelpemiddel.

Eksempler på spise- og drikkehjelpemidler:

- › Kopp: med stor hank, med tut, med sugerør, koppholder på stativ
- › Bestikk: med tykt grep, med vinklet grep, skje og gaffel som reduserer ufrivillige bevegelser
- › Spisearm og elektronisk spiserobot
- › Armstøtte
- › Hanske med grep
- › Antiskliunderlag under tallerken
- › Opphøyet kant på tallerken

Riktig sittestilling fremmer selvstendighet

Riktig sittestilling kan bidra til at personen klarer seg mer selv under måltidet. Når beboer, pasient eller bruker sitter riktig, blir det enklere å spise og svelge og det kan hindre sjenerende søl. Ergoterapeut eller fysioterapeut kan gi råd om tilrettelegging av sittestilling.

- › Personer i rullestol flyttes over i vanlig stol når det er mulig
- › Plasser stolen godt inntil spisebordet
- › Påse at personen sitter i oppreist sittestilling
- › Plasser armene på bordet eller sørg for god armstøtte
- › Vær påpasselig med at personen sitter med hodet lett framoverbøyd
- › Sjekk at føttene er i kontakt med gulvet eller fotplatene på rullestolen
- › Bruk eventuell hev- og senkefunksjon for å tilpasse høyden på spisebordet



Galt



Riktig



Riktig belysning og kontraster stimulerer matlyst

Øyets evne til å se farger reduseres med alderen. Eldre personer trenger derfor mer lys og fargekontraster enn yngre for å oppfatte omgivelsene. Nok og riktig belysning og kontraster gjør det enklere å se maten og gjenstandene på bordet, og kan bidra til at beboer, pasient og bruker i større grad kan spise og drikke selv.

- › Sørg for god generell belysning og mest mulig dagslys i spiserommet
- › Belysningen skal danne minst mulig skygger på bordet
- › Unngå blending fra lamper og sollys
- › Trekk fra gardinene på dagtid, men vær oppmerksom på blending
- › Sørg for fargekontrast mellom servise og duk, bord og bordbrikker
- › Bruk gjerne servise med farget kontrastkant

Sørg for at synet blir sjekket og at brillene er rene og har rett styrke

Ro øker konsentrasjon og trivsel

Eldre og personer med demens kan ha nedsatt evne til å tolke ulike hørselsinntrykk. Støy og uro kan være forstyrrende og medføre at personen blir urolig og mistrives i måltidssituasjonen. En rolig atmosfære uten støy og unødvendige lyder, bidrar til konsentrasjon og oppmerksomhet. Det kan også føre til økt matinntak og gode samtaler rundt matbordet.

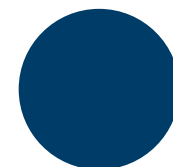
- › Ha gjerne faste plasser
- › Begrens støy fra vifte, oppvaskmaskin og andre kjøkkenmaskiner
- › Slå av radio, TV og musikk, hvis det ikke har noe formål
- › Lukk vinduet hvis det er mye larm ute. Luft heller før måltidet starter.
- › Skjerm måltidene fra andre aktiviteter
- › Sett telefonen på lydløs, og unngå telefonbruk under måltidet
- › Snakk med og ikke over hodet på beboer, pasient og bruker
- › Start oppryddingen først etter at måltidet er avsluttet
- › Sett av nok tid til måltidene



Påse at hørselen blir sjekket og at høreapparatene er rene og fungerer



Mer informasjon



Kosthåndboken skal bidra til å sikre god kvalitet i ernæringsarbeidet i hele helse- og omsorgstjenesten. God kvalitet handler om forsvarlighet og at ernæringsiltak er tilpasset den enkeltes behov.

helsedirektoratet.no/veiledere/kosthandboken

Ernæring og oral helse er viktig for å forebygge under- og feilernæring. Informasjon om individuelt tilrettelagt hjelp til munn- og tannstell finner du på Helsedirektoratets hjemmesider.

helsedirektoratet.no/retningslinjer/demens/ernaering-og-oral-helse-ved-demens

Måltider er mer enn mat er et temahefte til salg hos Aldring og Helse som handler om hvordan måltidene kan tilrettelegges i dagaktivitetstilbud for personer med demens.

butikk.aldringoghelse.no/demens/maaltider-er-mer-enn-mat





Oslo

Senter for fagutvikling og forskning/
Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester
Postboks 435 Sentrum
0103 Oslo
Tel. +47 23 48 69 60

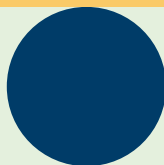
www.oslo.kommune.no/sff

www.utviklingscenter.no

www.facebook.com/SFFOslo

ISBN 978-82-7944-214-1

Utgitt: januar 2021



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester
OSLO