



NORSK PENSJONISTFORBUND

Handlingsplan for bedre kosthold til eldre



16. februar 2006



NORSK PENSJONISTFORBUND

- Friske hjemmeboende eldre
 - Matlyst,
- Syke hjemmeboende eldre
 - Matlyst, obs. underernæring
- Eldre i institusjon/omsorgsbolig
 - Tiltrekkelig hjelp under måltidet



NORSK PENSJONISTFORBUND

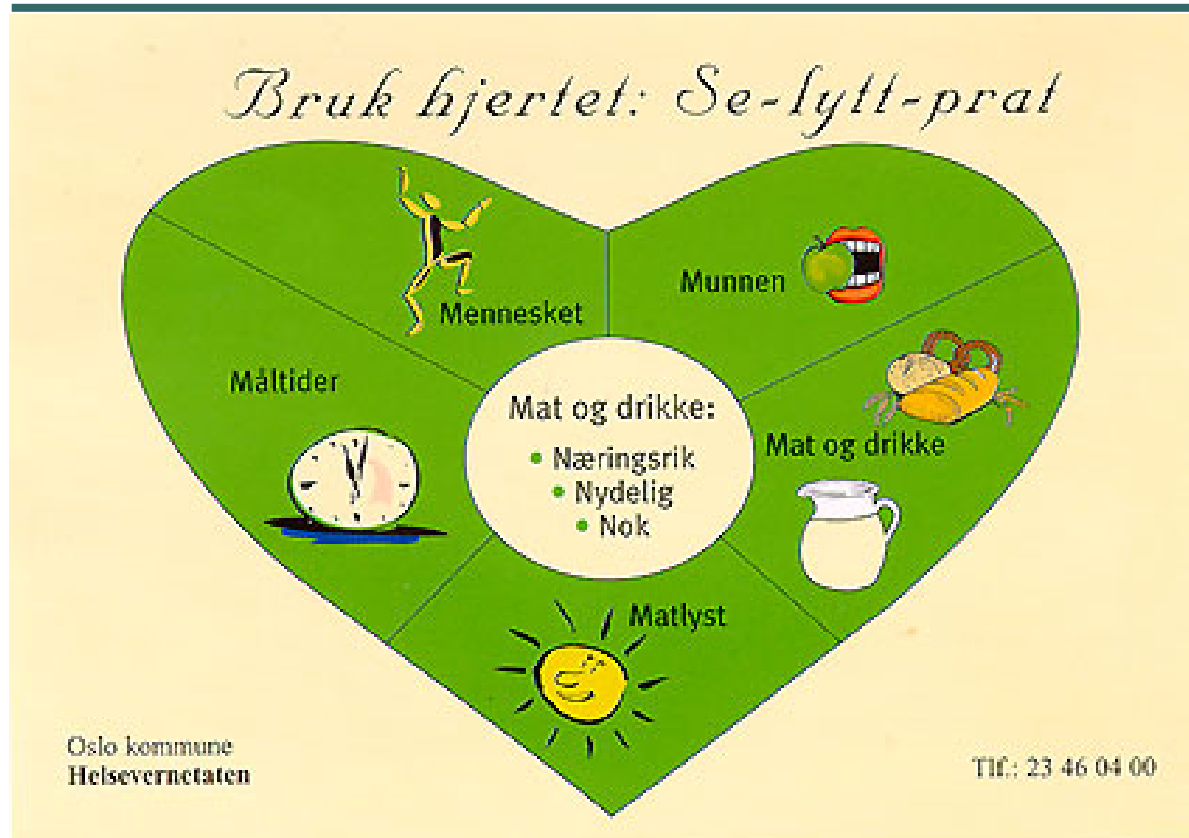
- **Friske hjemmeboende eldre**

- Se ark fra Oslo kommune: Kostråd for seniorer
- Likt kosthold som befolkningen for øvrig
- **Matlyst, stell i stand trivelige måltider**
- Rikelig med drikke holder kroppen i form
- Fiberrikkost, mye frukt og grønnsaker, næringsrik og viktig for fordøyelsen
- Fysisk aktivitet og frisk luft øker matlysten
- God munn- og tannhelse i eldre år

- **Tiltak**

- Observere tegn til underernæring
- Eldresentrene er viktige i det forebyggende arbeidet blant eldre. Sosiale treffsteder fremmer matlysten. Samtidig kan brukerne kjøpe mat og spise et måltid sammen. NPF krever at eldresentrene blir lovfestet
- Flere små og enkle forpakninger i dagligvarehandelen

Hjertekortet





NORSK PENSJONISTFORBUND

Mat til brukere av hjemmetjenesten

- **Spisegrupper** i trygdeboliger eks. Rustad Hjemmetjeneste.
- **Medspising**, assistanse ved spising, en fra hjemmetjenesten er tilstede i hjemmet under måltidet, eks. brukere med demens eks. Stovner hjemmetjeneste
- **Matombringings-tjenesten;**
 - brukerne ønsker levering av varm middag
 - God kvalitet, variert og fersk
 - Små porsjoner, mulighet til å fryse
- **Bestilling av mat fra hjemmet**
 - Kommunen bør inngå avtaler med dagligvarebransjen om kjøring av mat til hjemmeboende eldre



Statens Ernæringsråd

Retningslinjer for kosthold i helseinstitusjoner anbefaler

Eldre i institusjon/omsorgsbolig

- det gis tilbud om **fire faste måltider** ved institusjoner:
- frokost , - lunsj, - middag , - kvelds
- samtidig bør det gis tilbud om *minst* **ett** mellommåltid.
Beboeren bør i størst mulig grad gis mulighet til å få mat etter behov, også utenom faste måltider/mellommåltider.
Fleksible måltider
- Muligheter for valg av meny
- Bedre tilrettelegging for nok å drikke / helst vann
- **Godt miljø** omkring måltidet

Norsk Pensjonistforbund – Hedmark helseutvalg
Torkel Bache vurdering av sykehjemstilbudet –
Rapporten "Åssen går det med à Ingebjørg"
- kommentarer fra pårørende

- Assistanse ved spising
 - Tilstrekkelig hjelp ved måltider
- Drikkelapp til pasientene
- Rutinemessige vektkontroll
- Flere drikkestasjoner
- Bedre munn- og tannstell