

«Omsorg gjennom mat og måltider

- Hvordan vil vi ha det egentlig?
- Brukerperspektivet

Vårt mål bør være:

➤ «**Vi ønsker å gi deg matlyst!**»



Pensjonistforbundet

Rett mat til rett tid

Brukermedvirkning/involvering

- Det er viktig å involvere brukerne med hensyn til mattilbudet og hvordan de ønsker å få servert måltidet. Ta gjerne med pårørende på råd.
- Hva er best for deg?



Pensjonistforbundet

Matglede - livslyst

- **Stimuler sansene** - lukten, synet, smaken
- Mer krydder og smak på maten –



Pensjonistforbundet

Matglede – trivsel - matlyst

- Jeg ønsker å spise **når** jeg selv vil
- Jeg ønsker å kunne **velge ulike typer mat**
- Jeg ønsker **fersk mat**, laget på avdelingen
- Jeg ønsker å velge hvor og når jeg skal spise
- Og hvem jeg skal spise sammen med



Pensjonistforbundet

- Jeg vil ha **frisk , fersk** mat – ikke vakuumpakket mat fra storkjøkken som verken lukter eller ser noe spennende ut.
- Jeg vil kjenne **lukten av mat** – det gjør at jeg får matlyst og spytt i munnen
- Ikke for store porsjoner – jeg kan gjerne forsyne meg mer hvis jeg orker
- Jeg ønsker meg **fargerik mat** – det gjør at jeg blir glad når jeg ser maten
- Jeg vil ha mat med smak –



Drikke

Jeg trenger å drikke når jeg vil – drikkeflaske

tilgjengelig drikke hele døgnet –

helst vann, men også vin av og til



Pensjonistforbundet

Mellommåltid

- Innfør mellommåltider
- Mellommåltider i form av kakao med krem, vafler, omelett, kake, kjeks, banan
- Kveldsmat for de som ønsker det, for eksempel. Brød, havregrøt, suppe



Pensjonistforbundet

Munnhelse/munntørrhet

- Mange eldre har munntørrhet
 - drikkeflaske med vann
 - sukkerfrie pastiller
 - Evt. hjelp til å drikke
 - Nødvendig hjelp til munn- og tannpleie



God munn- og tannhelse

- God munn- og tannhelse er viktig i forhold til matlyst og ernæring
- Regelmessig munn- og tannpleie
- kontroll hos tannlege/ tannpleier



Pensjonistforbundet

Hvordan vil jeg ha det?

- Jeg ønsker en **hyggelig atmosfære** der jeg skal spise
- **Rene** omgivelser og **frisk luft**
- Selskap – **fellesskap** – noen å snakke med
- Jeg trenger **variasjon** i hverdagen
- Hverdagsmat og festmat
- Spise på rommet – spisesalen – kantinen
- Spise ute?
- Jeg ønsker å få oppfylt mine individuelle ønsker og behov selv om andre synes de kanskje er litt sære eller annerledes.
- Jeg ønsker å spise «hjemmelaget» mat.



Hva er god mat og gode måltidskvalitet?

- et pent dekket bord
- valgfri drikke til maten
- valgfrihet med hensyn til når du vil spise
- tilbud om mellommåltider for de som ønsker det
- tilgang til drikke når du ønsker det
- næringsrikt og variert kosthold
- eventuelt mulighet for valg av middagsmeny



Pensjonistforbundet

Mat og kultur

Mat er kultur

- matkulturen er forskjellig avhengig av hvor i landet du kommer ifra spør den eldre?
- Hva slags mat er du vant til å spise og hva ønsker du? Lokal mat?
- Inviter gjerne en gjest /familie pårørende – spis sammen
- Våre holdninger til mat er viktig – vi formidler omsorg gjennom mat



Pensjonistforbundet

Avslutningsvis

Vi skal gi deg matlyst!



Pensjonistforbundet