

Rutine for mat og måltider ved sykehjem i Lørenskog kommune

Spisestuen

- Gardiner er trukket fra vinduene
- Luft ut av rommet før måltidet
- Redusert med støy
 - TV, radio og annet skrur av under måltidet
 - Personal utviser respekt og ro under måltidssituasjonen og sitter ned med beboerne

Måltidet er et sosialt fellesskap for våre beboere, måltidsopplevelsen påvirkes av hvordan maten bryes frem og hvordan personalet kommuniserer med beboer og opptrer under måltidet.

Borddekking

- Bordet/nattbordet er vasket
- Tradisjonelt dekkes bordet med brikker/duk/løper, servietter og elektriske stearinlys, salt, pepper, tallerken, glass og bestikk.
 - Dekkingen av bord krever at det settes av plass til rullestol og medspiser/hjelper for de som trenger det
 - Ved fest eller annen anledning bør det dekkes med hvit duk eller annet som markerer en forskjell, servietter og stettglass og gjerne annet dekketøy enn til hverdags, men alt kan tilpasses situasjonen og den som skal feires
 - Dekorasjonene bør ikke være for høye, beboere bør kunne se og snakke med hverandre over bordet
- For småspiste personer bør det brukes stor tallerkener for å øke appetitten, eventuelt bør porsjonene tilpasses for å stimulere appetitten
- For personer som spiser mye bør brukes mindre tallerkener, eventuelt bør porsjon tilpasses
- Dekketøyet må være ergonomisk tilpasset den enkelte beboer sine behov og vurderes ut i fra sykdomsbilde og ernæringsmessige forhold

Bordplassering

- Bordene deles inn i små enheter med 4-6 personer rundt bordet for å oppnå matro og god atmosfære under måltidet
- Plasser personer med samme behov og interesser ved samme bord
- Fullstendig oversikt over bordplassering og ernæringsmessige behov finner sted i felles oversikt på avdelingen (ikke på bordet)

Tilrettelegging under måltidet i spisestuen

- Spisesituasjonen må tilrettelegges for den enkelte. Noen ønsker å spise alene, andre foretrekker fellesskap i måltidet rundt et dekket bord.
- Beboer har vasket hender og eventuelt ansikt før måltidet
- Beboer skal sitte godt inntil bordet, sitte godt i stolen og være rett i ryggen
- Bruk egnet dekketøy til hver enkelt beboer, eks:
 - Transparent kopp med to hanker til personer som har vansker med å bevege hodet bakover når de drikker.
 - Kontraster er viktig for personer med dårlig syn og personer med demens. Bruk tallerken med farget kant ytterst og samme på koppestell
 - Bestikk med større skaft
 - Støttekant på tallerken

Tilrettelegging under måltidet på rommet

- Beboer har vasket hender
- Beboer settes godt til rette i seng/stol, med god støtte i rygg
- Måltidet serveres på brett og dekkes pent opp, det serveres tilbehør i egen mugge eller lignende
- Bruk egnet dekketøy til beboer

Servering

- Beboere på rom serveres først
- Alle beboere er satt til bordet før servering
- Sett deg inn i beboer sine ernæringsmessige behov og ønsker
- Alle glass fylles med drikke før matservering
 - Individualiser drikke under måltidet ut fra ernæringsmessige forhold, eks saft vs. vann eller sukkerfri saft
 - Tilby påfyll av mat og drikke igjennom måltidet
- Server og presenter maten på en sånn måte at du vil ønske den servert selv
 - Bruk farger
 - Server potet først, så grønnsaker, kjøtt/fisk og saus – viktig med rett tilbehør og kunnskap om hvordan retter skal anrettes for servering
- Beboer skal bruke egne ressurser under måltidet
 - Oppfordre beboer til å utføre handlinger selv under måltidet, eks. helle melk i glasset, forsyne/smøre mat selv
 - NB. Full melkekartong kan redusere mestringsevnen i motsetning til halvfull kartong
- Server en liten porsjon og tilby ny servering
- Server ferdig et og et bord
- Arbeidsoppgaver under måltidet avklares i forkant av måltidet
 - NB. Husk rett temperatur og oppvarming av måltidet

Deltakelse under måltidet

- Medspiseren sitter ved siden av eller halvt på skrå i forhold til den som trenger hjelp
- Medspiser følger med uten å avbryte eller ta over unødig
 - Å sitte ved siden av vekker mindre oppmerksomhet enn å sitte rett overfor hverandre.
- Legg til rette slik at pasienten kan forsyne seg og smøre maten selv
 - Personer med moderat og alvorlig grad av demens kan ha behov for medspiser som legger til rette for mestring underveis og bidrar til trygghet i måltidet

Avslutning av måltidet

- Ha rutiner for når det er akseptabelt å gå fra bordet.
 - For mange kan det oppleves som støy at enkelte går fra bordet før andre er ferdige med å spise. Planlegg for dette når bordsamensetning gjøres
- Tilby vask av hender etter måltidet

God appetitt!