

Måltidsrådet informerar





”Maten på Tre Stiftelser genomförs av hög kvalitet. Det märks i den mat som tillagas och bidrar till ökad livskvalité för de som bor här. Den ska i första hand vara god och se tilltalande ut men också serveras i en trevlig miljö med bra bemötande och service.”

Tre Stiftelsers verksamhetsplan 2017-2020



”Upplever du att måltiderna på ditt äldreboende är en trevlig stund på dagen?”

Socialstyrelsens mätning 2018

Tre Stiftelsers medelvärde 71 %

MÅL Tre Stiftelser



”Minst 90 % ska vara nöjda med måltidsmiljön
och nöjda med hur maten smakar.”

Tre Stiftelsers verksamhetsplan 2019-2022

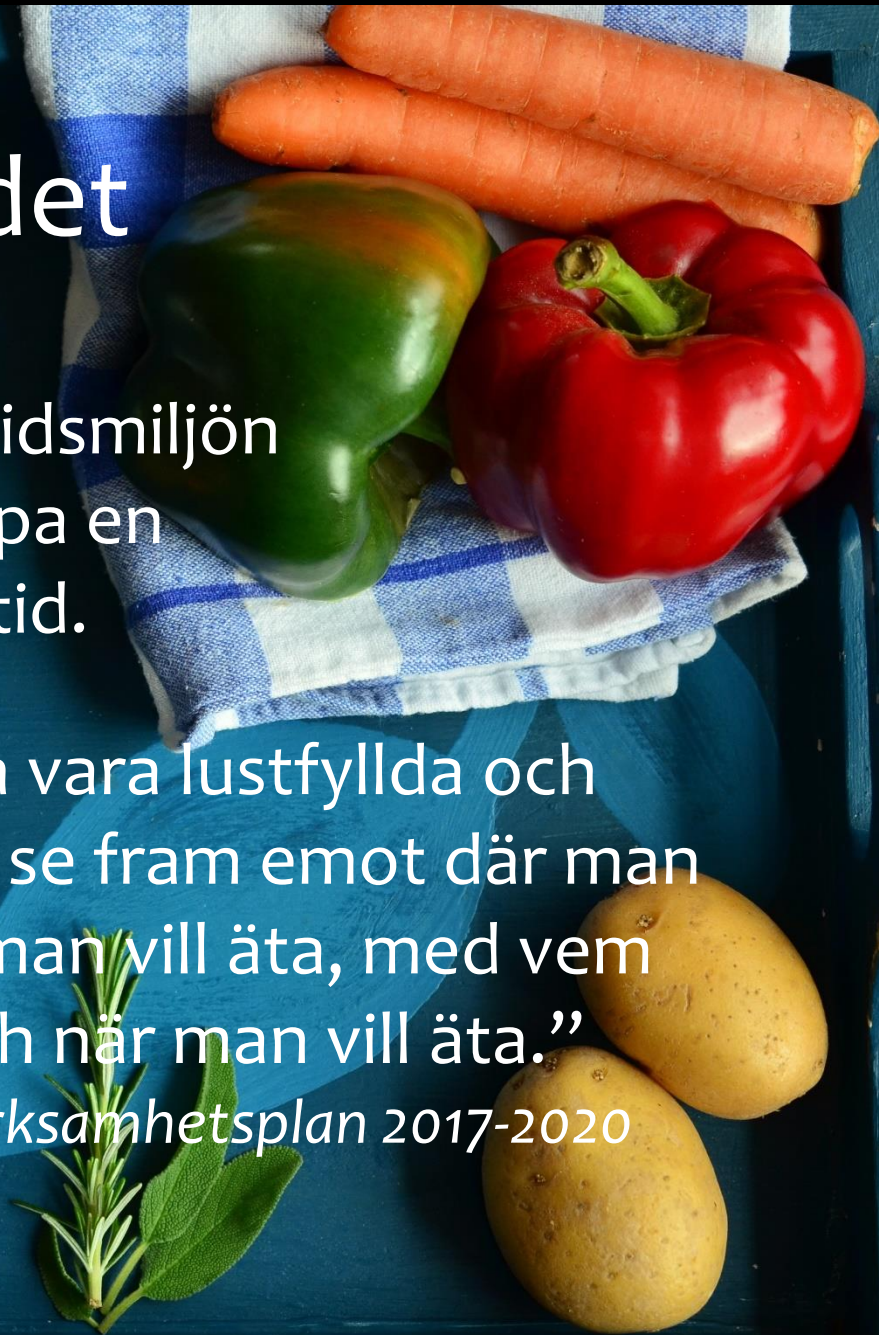


Mål i Måltidstrådet

Förbättra måltidsmiljön
genom att skapa en
salutogen måltid.

Måltiderna ska vara lustfyllda och
vara något att se fram emot där man
kan välja; var man vill äta, med vem
man vill äta och när man vill äta.”

Tre Stiftelsers verksamhetsplan 2017-2020



Åtgärder och verktyg



- ♣ Måltidschecklistan
- ♣ Nyhetsbrev
- ♣ Dygnsmätning (ersätter nattfastemätning) **första måndagen var tredje månad**
- ♣ Salutogen måltid (personal sitter med, smakportion)
- ♣ Kollegial granskning (måltidsobservationer) **2ggr/år förslagsvis april och sept.**
- ♣ Ppt-presentation för APT
- ♣ Utbildning av måltidsombud **FAMM – Fem Aspekter på Måltids Modell**
 - Särskilt 1-4 Grunden och dygnsmätningen**
- ♣ Utökat samarbete omsorgspersonal/kökspersonal.
 - Ta stöd av kökspersonal vid dukning.**

Dygnsmätning

Rutinen för måltidsordning följs upp en gång i kvartalet
Första måndagen var tredje månad (feb, maj, aug, nov)
- start kl. 12.00 -----slut nästa dag, tisdag kl. 12:00.



Hur gör vi?

1. Måltidsombuden ansvarar för att mätningen görs
2. Tjänstgörande omsorgspersonal fyller i tabell

vid varje tillfälle som mat erbjuds till varje hyresgäst

3. Måltidsombud räknar ut nattfastan

nattfasta = antal tim mellan sista målet för dagen och det första målet nästa dag

Exempel: Kvällsmat kl 20.00 Frukost kl 08.00 = 12 tim

Matintag räknas som måltid om det innehåller minst 100 kcal

4. Måltidsombud går igenom result med EC. Ssk kontaktas vid behov



Viktigt att se helheten *inklusive* nattfastan

-Hur många mål erbjuds hyresgästen?

-Hur lång är nattfastan?



Mätning av måltider och nattfasta, 1 dygn
Görs den första måndagen var tredje månad

Socialstyrelsens rekommendation om att nattfastan hos äldre inte bör överstiga 11 timmar bygger på olika undersökningar som visar att en spridning av 5-6 måltider över större delen av dagen som resulterar i en nattfasta på 11 timmar eller mindre ger en större chans att få ett fullgott energi- och näringsintag. Svårt är annars att täcka bland annat de äldres proteinbehov som är uppmotat det dubbla jämfört med friska yngre.

Mellanmål och tre mellanmål/dag. Ingen som bor på Tre Stiftelser ska inte heller ha en ofrivillig nattfasta över 11 timmar.
Denna måltidsordning hjälper hyresgästerna att få i sig den mat och näring de behöver och därmed få bättre förutsättningar att orka med det dagliga och uppleva välbefinnande.

Obs! Tänk på att det kan finnas individuella variationer. Vissa hyresgäster kan uppleva att de har problem med övervikt och täcker till fullo sitt energintag. Då är det inte relevant om nattfastan är över 11 h.

Rutinen för måltidsordning följs upp en gång i kvartalet (5 Februari, 7 Maj, 6 Augusti, 5 November), den första måndagen var tredje månad 12.00 och avslutas på tisdagen kl 12.00.

Hur gör vi?
1. Kostombud ansvarar för att mätningen görs den första måndagen var tredje månad
2. Tjänstgörande omvårdnadspersonal ser till att tabellen fylls i vid varje tillfälle mat erbjuds till varje hyresgäst
3. Kostombud räknar ut nattfastan Nattfastan är antalet timmar mellan det sista målet för kvällen och det första målet på morgonen. Måste innehålla minst 100 kcal - se exempel på nattförsare/morgonförsare på sista sidan.
4. Kostombud går igenom resultaten ihop med EC. Ta kontakt med Sjuksköterska vid behov

Vid frågor, kontakta ditt Kostombud eller Kostrådet via Kostchef

Tre Stiftelser
Äldreomsorg

Exempel	Våning:	Signatur:	Datum:
Lägenhetsnr: Lgh 0001			
Kl: 12:00	1		
13:00			
14:00	1		
15:00			
16:00	2		
17:00			
18:00	1		
19:00			
20:00	1		
21:00			
22:00			
23:00	1		
00:00			
01:00			
02:00	1		
03:00			
04:00			
5:00:00			
06:00			
07:00			
08:00			
09:00			
10:00			
11:00			
Nattfasta (antal tim)*	9		

I tabellen fyller ni i koder vid de tider som mat/dryck serverades: 1=Drack/ät, 2=Tackade nej 3=Försett sig själv (Har eget i lägenheten, varit på träffpunkten etc.

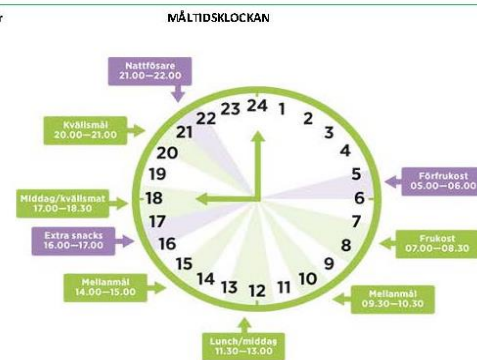
För att bryta nattfastan krävs minst 100 kcal, 10-15 g kolhydrater
Exempel på nattförsare/morgonförsare à 100 kcal är:

- 2 dl mjölk
- 2 dl vanlig nyponsocker/blåbärssoppa
- 1 dl Liva nypon
- 1 st banan
- 1 st digestivekex med mjukost
- 1 st kanelbulle
- 1 st Energihutt à 30ml
- 1 dl varm chokladmjölk med vispgrädde
- ½ skiva lingongrova med smör och ost
- Brödbit med sill och kavlar
- Ett glas Liva energi äpple
- 1 dl Liva äpple berikat med 1 msk grädde
- 2 msk äppelmos med grädde
- ½ dl kvarg+vispgrädde+sylt
- 1 dl gräddglass
- 0,5 dl turkisk yoghurt med äppelmos och kanel
- 0,5 dl turkisk yoghurt med honung
- 75 ml smoothie
- 1,5 dl välling
- 1 dl fruktyoghurt
- 1 dl kräm med mjölk
- Lingonmjölk (blanda mjölk, lingonsylt och is, mixa)

Tänk på!

Många äldre har dålig aptit eller orkar inte äta av andra orsaker. Det kan bero på sjukdom eller helt enkelt naturligt åldrande, där minskad matlust, muntorhet eller annat gör att de inte får i sig tillräckligt med mat. Dessa riskerar att drabbas av undernäring och bör äta små energi- och proteinrika portioner, många gånger/dag, så ytterligare småmål kan behövas läggas till (Se bild Måltidsklockan här ovanför).
För exempel på bra småmål, se Intranätet Spåravn 6 eller be ditt kostombud om tips och recept!

Räcker inte det, så finns det kosttillsägg i form av näringsdrycker/puddingar/berkningsprodukter att lägga till. Då tar du kontakt med Sjuksköterskan som kan



Måltidschecklistan



MÅLTIDSCHECKLISTA - I MATGLÄDJENS NAMN

Maten på Tre Stiftelser genomsyras av hög kvalitet och bidrar därför till ökat välbefinnande för de boende. Vid måltiden ska maten se tilltalande ut och serveras i en trevlig miljö med bra bemötande och service. Du som ansvarar för måltiden ansvarar även för en trivsamt måltidsmiljö.

MENY

Presentera dagens meny skriftligt, samt muntligt, för alla vid bordet och vid behov till enskild person.

LJUD

TV:n skall vara avstängd. Eventuell musik skall vara lugn och på låg volym. Undvik arbetsprat och buller i samband med måltiden.

DUKA

Dukning tidigast 30 minuter före måltiden. Inför alla måltider: duka med duk eller bordstablett, låg bordsdekoration, salt- och pepparkar, servetter, glas och bestick.

SERVERA

Värm tallrikar i ugnen på cirka 60-70 grader. Värm även uppläggningsfat och skålar. Ta undan kantiner och värmevagnar, de skall inte synas under måltiden. Vid mathantering skall förkläde bäras och basala hygienrutiner följas. Maten läggs upp på uppläggningsfat eller i skålar och serveras på bordet, alternativt från serveringsvagn vid bordet. Uppmuntra/stötta de boende som vill ta mat själv. Tänk på att alla tillbehör ska finnas som står på matsedeln, t ex rårörda lingon eller vispad gräddde till dessert. Måltidsdryck serveras vid bordet. Färsk grönsakssallad serveras till lunch. Presentera menyn muntligt.

MÅLTID

En person ansvarar för att organisera maten. En värd ansvarar för varje bord, hjälper till med servering, sitter ned och intar en salutogen måltid samt uppmuntrar/stimulerar till det goda samtalet. Porslin dukas av när alla har ätit färdigt, servera därefter dessert. Kaffe serveras där boende själv önskar.

DUKA AV

Iordningställ bord och stolar efter varje måltid. Diska porslin och kantiner.

LYCKA TILL med att göra varje måltid till en behaglig och njutningsfull stund på dagen. För att förenkla arbetet finns en MÅLTIDSCHECKLISTA som ett separat blad.



*"Se måltiden som en
helhetsupplevelse, och
glöm inte att alltid
jobba utifrån det"*
MÄSTERKÖCK



MÅLTIDSCHECKLISTA

DU SOM ANSVARAR FÖR MÅLTIDEN HAR SOM UPPGIFT ATT SKAPA EN TRIVSAM MÅLTIDSMILJÖ.

	I GOD TID	HALVTIMMEN INNAN MATEN LEVERERAS	NÄR MATEN LEVERERAS	UNDER MÅLTIDEN	EFTER MÅLTIDEN
Tallrikar och uppläggningsporslin är förvärmade i ugn 60-70°	☐	☐	☐	☐	☐
Färsk grönsakssallad till lunch	☐	☐	☐	☐	☐
Dagens mat presenteras skriftligt	☐	☐	☐	☐	☐
Bordet är dukat tidigast 30 min innan måltid	☐	☐	☐	☐	☐
Allt som står på bordet tillhör kommande måltid	☐	☐	☐	☐	☐
Duk eller bordstablett samt servetter	☐	☐	☐	☐	☐
Låg bordsdekoration	☐	☐	☐	☐	☐
Salt- och pepparkar	☐	☐	☐	☐	☐
Glas och bestick	☐	☐	☐	☐	☐
Samtliga tillbehör finns enligt matsedel	☐	☐	☐	☐	☐
Personalen bär förkläde och följer basala hygienrutiner	☐	☐	☐	☐	☐
Kantiner och värmevagnar är undanstoppade	☐	☐	☐	☐	☐
TV:n är avstängd	☐	☐	☐	☐	☐
Eventuell musik är lugn och på låg volym	☐	☐	☐	☐	☐
Inget arbetsprat, buller eller oljud hörs	☐	☐	☐	☐	☐
En person ansvarar för att organisera maten	☐	☐	☐	☐	☐
För ökad delaktighet: Sitter de boende bra i stolen, när de fram till bordet?	☐	☐	☐	☐	☐
Maten serveras på uppläggningsfat/skålar på bordet, eller från serveringsvagn vid bordet	☐	☐	☐	☐	☐
Måltidsdryck serveras vid bordet, boende tillfrågas om önskemål	☐	☐	☐	☐	☐
Måltidsdryck serveras vid bordet, boende tillfrågas om önskemål	☐	☐	☐	☐	☐
Boende uppmuntras till att ta själva	☐	☐	☐	☐	☐
En värd sitter med vid varje bord och stimulerar att goda samtal förs vid bordet	☐	☐	☐	☐	☐
Porslin dukas av efter det att alla ätit färdigt	☐	☐	☐	☐	☐
Dessert dukas fram efter att föregående rätt är avdukad	☐	☐	☐	☐	☐
Kaffet serveras där man önskar	☐	☐	☐	☐	☐
Bordet är avdukat så att det kan användas till annan aktivitet	☐	☐	☐	☐	☐
Porslin och Kantiner diskas efter måltid	☐	☐	☐	☐	☐

Ombudsuppdraget



STIFTELSEN OTIUM
STIFTELSEN SJUKHEM
STIFTELSEN GÖTEBORGS
STIFTELSEN GÖTEBORGS
STIFTELSEN ALDERDOMSHEMMET I GÖTEBORG

Tre Stiftelser
OMSORG VÅRD SERVICE

Undersköterska FÖRDJUPAD NIVÅ

Uppdragsbeskrivning för kostombud

Maten på Tre Stiftelser genomsyras av hög kvalitet. Det märks i den mat som tillagas och bidrar till ökad livskvalité för de som bor här. Den ska i första hand vara god och se tilltalande ut men också serveras i en trevlig miljö med bra bemötande och service.

Som kostombud på Tre Stiftelser ska du ha en fördjupad kunskap i kost och nutrition, vilket innebär att man är den som aktivt ska arbeta för att stödja och inspirera i måltidssituationerna för boende. Du ska kunna se måltiderna som helhet vilket innebär att de ska vara njutningsfulla och serveras i vackra och trivsamma miljöer som en del i att säkerställa ett ingen som bor på Tre Stiftelser blir ofrivilligt undermård. En viktig och avgörande del är att kunna sprida dessa kunskaper vidare till sitt arbetslag. Insatt i de riktlinjer som finns gällande kost och nutrition för boende samt vår egen kostpolicy och våra rutiner.

Förväntat resultat:

- Aktivt arbeta för att stödja och inspirera i måltidssituationen för boende.
- Sprida kunskaper vidare till sitt arbetslag.
- Informera och sprida kostrådets nyhetsbrev.
- Stödja och inspirera att alla jobbar efter måltidschecklistan och att en trevlig måltidsmiljö upprätthålls med bra bemötande och service.
- Stödja och vara behjälplig att BMI och nattfastan blir inrapporterad.
- Se om specialkost som boende har fungerar och är de mest optimala för den boende och att utvärdera detta ihop med kontaktperson, dietist, sjuksköterska och kostchef.
- Stödja sitt arbetslag att checklistan för visuell rengöring utförs.
- Stödja och inspirera att rutinen för mellanmål efter levs.
- Stödja boendes talan i fråga om matens utbud, kvalitet och önskemål.
- Stödja och inspirera boende att fylla i önskemålen.
- Två gånger per år utvärdera måltiderna genom måltidsobservationer.

Jag är medveten om att ovanstående uppgifter ingår i mitt uppdrag.

Göteborg den _____

Undersköterska: _____
Namnförtydligande: _____

Uppdraget följer kontinuerligt upp, utvärderas och anpassas under utvecklingsamtal.

Måltidsobservationer

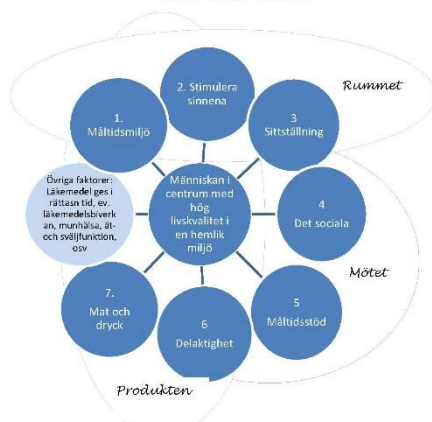


Mallen har utformats för att användas vid måltidsobservationer med syftet att skapa trivsamma och lustfyllda måltider.

MÅLTIDSOBSERVATION

Denna mall har utformats för att användas vid måltidsobservationer i syfte att skapa trivsamma och lustfyllda måltider. Maten ska i första hand vara god och se tilltalande ut men också serveras i en trevlig miljö med bra bemötande och service. Denna modell har utformats för att se till måltiden som helhet utifrån FAMM (Fem Aspekter på Måltidsmodell).

MÅLTIDEN SOM HELHET



För att bli medveten om hur måltidssituationen kan uppfattas, krävs ibland att man ser måltiden utifrån, med andras ögon, för att få en helhetsbild av måltiden. Troligen kommer du att upptäcka många trevliga fynd, men också saker som man kan behöva förbättra och jobba vidare med. Observationen beräknas ta ca 30 minuter.

Efter att observationen är gjord, använd gärna förbättringsmallen "Förbättringsarbete Nutrition" som finns under spåravsnitt 6 och skriv ner tillsammans med din chef vad ni kan göra för att förbättra måltiderna på din enhet.

LYCKA TILL!

Dagens datum: Mitt namn:

Måltidsobservation utförd på väning:

Måltid som observeras:

RUMMET

1. Måltidsmiljö			
Följs måltidschecklistan?	Ja ☐	Delvis ☐	Nej ☐
2. Stimulera sinnen			
Är det bra belysning?	Ja ☐		Nej ☐
Uppfattar du störningar såsom			
telefon, larm, spring	Ja ☐		Nej ☐
Doftar det mat?	Ja ☐		Nej ☐
Förekommer muntorhet, erbjuds hjälp för detta?	Ja ☐		Nej ☐
3. Sittställning			
Sitter alla bra vid borden?	Ja ☐		Nej ☐

Helhetsintryck av rummet

MÖTET

4. Det sociala			
Är det trevlig stämning vid borden under måltiden?	Ja ☐		Nej ☐
Sitter någon med och intar en salutogen måltid?	Ja ☐		Nej ☐
Känner man till boendes vanor/behov/önskemål			
kring måltiden enligt Genomförandeplan?	Ja ☐	Delvis ☐	Nej ☐
5. Måltidsstöd			
Får boende som behöver assistans vid måltid lugn och ro?	Ja ☐		Nej ☐
Har den som assisterar boende vid måltid en bra sittställning?	Ja ☐		Nej ☐
6. Delaktighet			
Uppmuntras boende till att vara delaktiga inför måltid (t.ex. vara med och duka, hämta bordsdekoration i trädgård osv.)	Ja ☐		Nej ☐

Erbjuds boende att ta för sig själva av mat/dryck? Ja ☐ Nej ☐

Helhetsintryck av mötet

PRODUKTEN

7. Mat och dryck

Presenteras maten muntligen enligt vad som står på menyn?	Ja ☐	Nej ☐
Hur serveras maten?		
På tallrik	Ja ☐	Nej ☐
Från serveringsfat (boende tar själv)	Ja ☐	Nej ☐
Är maten fint upplagd/presenterad (ser det gott ut)?	Ja ☐	Nej ☐
Om tallriksservering – anpassas portionsstorlek efter person?	Ja ☐	Nej ☐
Om specialkost förekommer – får boende den mat som är ordinerad?	Ja ☐	Nej ☐
Titta på Dagens meny. Erbjuds alla tillbehör som står?	Ja ☐	Nej ☐
Om lunchen observeras, erbjuds även tillbehör till desserten enligt meny såsom gräddglass?	Ja ☐	Nej ☐
Erbjuds påfyllning av dryck?	Ja ☐	Nej ☐
Erbjuds påfyllning av mat?	Ja ☐	Nej ☐
Blir det mat över?	Ja ☐	Nej ☐

Helhetsintryck av maten

Helhetsintryck av måltiden som helhet (atmosfär, sinnen, service, känsla)

Tidplan



Feb	Presentation för ledningsgrupp
MARS	APT-presentation (Kost fokusmånad)
APRIL	Kollegial granskning av salutogen måltid
MAJ	Vad tycker de äldre om äldreomsorgen? (Soc)
SEPT	Kollegial granskning av salutogen måltid
OKT	Resultat från Socialstyrelsens mätning