

Informationsblad
för anställda i
Karlsхамns kommun

Nr 9 1998:
1998-08-10

**Redaktör och
ansvarig utgivare:**

Lasse Heimlander
811 25

**Grafisk form
och tryck:**

Roger Karlsson
Peter Sjöström
811 21

Får Ni för många eller
för få exemplar av
Kanalen?
Hör av Er så
uppdaterar vi
distributionslistan.

**Synpunkter, idéer
och tips mottages
mer än gärna!**

Mat nyckeln till hälsa

Många äldre äter för lite. Detta vill man råda bot på i Karlsхамns kommun. Just nu arbetar personalen inom äldreomsorgen med att förbättra kosten och miljön kring måltiden.

– Maten är det viktigaste för hälsan, säger Per-Gunnar Olsson, föreståndare på Solrosen i Karlsхамn.

Vi minns väl alla de svarta rubrikerna i tidningarna förra året: "Svenska åldringar svälter", kunde man läsa.

Kostchef Eva Håkansson i Karlsхамn menar att mycket av skriverierna var överdrivna. Dessutom handlade de till stor del om ett storstadsfenomen.

Men debatten hade i alla fall det goda med sig att den fäste uppmärksamheten på ett stort problem: Många äldre äter för lite och riskerar att bli undernärda.

Minskat energibehov

När man blir äldre minskar energibehovet, medan behovet av näringsämnen är det samma som förut. Samtidigt minskar aptiten. Många äldre äter små portioner och resultatet kan bli att de inte får i sig alla näringsämnen.

Orsakerna till den minskade aptiten kan vara flera: Den kan exempelvis vara en naturlig följd av åldrandet, den kan bero på dåliga tänder, på biverkningar av läkemedel eller på någon sjukdom. Samtidigt finns det några som helt enkelt väljer att sluta äta.

Kan inte tvångsmata

– Det är något som vi får acceptera. Vi kan inte tvångsmata. Vi måste respektera deras val, även om det känns svårt, säger sjuksköterska Ingbritt Håkansson som är medicinskt ansvarig inom äldreomsorgen i Karlsхамn.

I november förra året åkte Eva Håkansson och Ingbritt Håkansson till Stockholm för att delta i en konferens som Socialstyrelsen ordnade kring äldres kost och näringsbehov. De kom

hem fyllda av entusiasm och nya idéer, fast beslutna att satsa på bättre mat och därmed bättre hälsa för de boende inom äldreomsorgen i Karlsхамn. Under våren har de smugit igång sitt projekt genom att stegvis föra ut idéerna bland personalen. I höst fortsätter satsningen med utbildning och kurser.

Engagemang och kompetens

– Det allra viktigaste är att engagera och kompetenshöja personalen – både de som jobbar ute i vården och i köket, säger Eva Håkansson.

En nyckelgrupp är förstas personalen inom äldreomsorgen. Det är viktigt att de lär sig att tidigt se signaler när aptiten sviker. Tanken är att de då ska slå larm och tillsammans med kökspersonal och kostchef utarbeta en individanpassad kost.

– Många kan få hjälp genom exempelvis passerat kött om de har svårt att tugga köttet. Andra kan få berikad mat och kosttillskott, säger Eva Håkansson.

Den som bara kan äta en liten portion gröt ska alltså få extra näringsrik gröt så att en liten portion innehåller lika mycket näring som en stor. Dessutom är det numera möjligt att få specialkost under längre eller kortare tid, inom rimliga gränser.

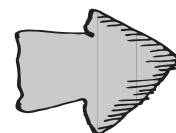
Sprida måltiderna

– Vi kan förstas inte laga olika rätter till alla vårdtagare, men den som behöver ska kunna få specialmat, säger Eva Håkansson.

Det är viktigt att sprida måltiderna över dygnet. Förr kunde det hända att det dröjde 13-14 timmar mellan kvällens sista och morgonens första mål inom äldreomsorgen.

– Det är absolut inte bra med så lång fasta, säger Eva Håkansson. Tio, elva timmar är den längsta tid som får passera mellan målen.

Numera finns möjlighet för de äldre att få ett extra mål på kvällen, och något att äta tidigt på morgonen, före frukost. Dessutom serveras näringsdrinkar som mellanmål.



Hans Grytt, 81, tycker om maten på Solrosen även om han gärna hade sett att hans älsklingsrätt, sill, hade serverats lite oftare.

Eva Håkansson och Ingbritt Håkansson vill att vågen ska få en renässans inom äldreomsorgen.

– Vågen är ett viktigt hjälpmedel för personalen när de vill kontrollera vikten, därför vill vi plocka fram den igen, säger Ingbritt Håkansson.

Målet är att det i framtiden ska bli ett tätare samarbete mellan vården och köket. Det ska vara naturligt för de som jobbar inom vården att ta kontakt med kökspersonalen och diskutera kostproblem. Ett steg i den riktningen är de matråd som redan finns. Här träffas den ansvariga kokerskan och representanter för personalen regelbundet för att diskutera maten. Nu planerar man dessutom att anhöriga ska få delta i matråden. Miljön kring måltiden ska också bli bättre.

Matsituationen viktig

– Hela matsituationen är viktig. Det gäller att se till att de äldre sitter rätt när de ska äta, att dukningen är vacker och att maten serveras på ett aptitligt sätt, säger Eva Håkansson.

På äldreboendet Solrosen i centrala Karlshamn har man redan börjat prioritera kosten. Måltiderna har en större spridning över dygnet än förr och varje avdelning har ett välfyllt kylskåp. Den som vill och behöver kan få ett sent kvälls- eller morgonmål.

Här bor Hans Grytt, 81. Han är mycket nöjd med maten, även om han gärna hade sett att hans älsklingsrätt, sill, hade

serverats lite oftare. Hans hustru Ann-Marie Grytt besöker honom varje dag. Hon tycker att maten som serveras är mycket bra.

– Det är underbart med en satsning på bättre kosthållning. Man får inte glömma att måltiderna är dagens viktigaste stunder för många äldre, säger Ann-Marie Grytt.

Också personalen på Solrosen välkomnar satsningen på bättre kost.

Roligare att jobba

– Maten är oerhört viktig för hälsan, säger Per-Gunnar Olsson, föreståndare på Solrosen. Han och undersköterskan Karin Persson tycker också att det är bra med utbildning i kostfrågor.

– Ju mer man kan desto roligare är det att jobba, säger Per-Gunnar Olsson.

Flera av de äldre på Solrosen behöver hjälp med matning. Då gäller det att personalen har gott om tid. Att mata en person tar minst 20 minuter, ibland kan det ta dubbelt så lång tid.

I höst startar utbildningen på temat mat och hälsa. All personal inom äldreomsorgen i Karlshamn får möjlighet att delta i en halv dags utbildning. Dessutom ordnas en studiecirkel på samma tema. Kurserna kommer att följas av uppsökande verksamhet och resultatet blir, förhoppningsvis, friskare och piggare äldre i Karlshamn.



Arbetet med att förbättra kosten och miljön kring måltiderna inom äldreomsorgen i Karlshamns kommun har redan slagit väl ut. Det konstaterar (fr v) Ingbritt Håkansson, Karin Persson, Eva Håkansson och Per-Gunnar Olsson.

Text: Karin Enarsson

Bilder: Lasse Heimlander

Årets kommunmästerskap i golf

Fredagen den 21 augusti klockan 13.00, för kommunanställda och politiker.

De elva bäst placerade går vidare till Länsmästerskapet som avgörs i Sölvesborg den 18 september.

Vi ber er informera andra kommunanställda som ni tror kan vara intresserade.

Vi vill helst ha din anmälan senast onsdagen den 12 augusti.

Varmt välkomna!

KKIF

Ing-Britt Abrahamsson
Tel. arb: 816 14

Tina Wittholt
Tel. arb: 816 50



Kommuntavlans kalendarium 1998

- **Ti 18/8-3/9** Per Medstrand ställer ut i Rådhusets café.
- **Lö 5/9** **Tingsryds konstrunda**
Samkörning. Start kl 09.00 vid Rådhuset. Anmälan till Anna-Karin Janéus. Tel hem 0456-196 06, arb 514 95.
- **Må 7/9-2/10** **Urval nr 2 av Kommuntavlans utlottningskonst**
ställs ut i Rådhusets café.
- **Lö 26/9** **Konsten att hänga konst. Hos Jonny Martinsson** kl 9-13.
Medlemmar gratis (övrige i mån av plats 50:-). Max 20 pers.
- **Lö 26/9** **Kulturnatten** och vernissage på **Ingvar Dahlboms** konstutställning på Biblioteket.
- **To 8/10** **Besök i konstnärs verkstad hos Susanne Demåne och Bob Mattsson** i Edestads gamla skola, Ronneby. Samkörning. Start kl 18.30 vid Rådhuset. Anmälan till Kent Wahnström. Tel 816 04.
- **Må 5/10-23/10** **Utställning av eleverbeten från TBV:s akvarellkurs** i Rådhusets café.
- **Må 5/10-6/11** **Utställning av utlottningskonsten** på biblioteket.
- **Må 9/11** **1998 års konstutlottning i Bellevueparken kl 19.00.**
- **Må 16/11-4/12** **Utställning av Annikki Niiranens akvareller** i Rådhusets café.