



RINGERIKE
KOMMUNE

Matglede og god ernæring for seniorer

Pernille V. Vetvik, klinisk ernæringsfysiolog (kef)



- Hva jobber jeg med?
 - Mat og kjøkken
 - Forebygging (Friskliv og HOPP)
 - Kompetanseheving og nettverk



Del 1

MATGLEDE FOR SENIORER



God ernæring som senior



Kilde: iStock, modifisert

Rød: Energi

Grønn: Vitaminer og mineraler





Hva er matglede for seniorer?



- Prosjekt med midler fra Helsedirektoratet
- Aktivitet og forebygging, Friskliv
- 1 år - juni 25 til juni 26
- Bra mat for seniorer
 - Kursmateriell
 - Annet?





- Øke deltakelse i forebyggende aktiviteter
- Øke innbyggernes helsekompetanse
- Gjøre kommunens møteplasser og forebyggende tiltak innen mat og ernæring bedre kjent
- **Målgruppe:** hjemmeboende seniorer



- Workshop
 - Friskliv
 - Seniorkaféen på Alles
 - Hov og Krokenveien
- Arbeidsgruppe
 - Representant fra Eldrerådet
- Referansegruppe
 - Dagrehabiliteringen
 - Gleden



Hvordan skal vi få prosjektet ut i drift?

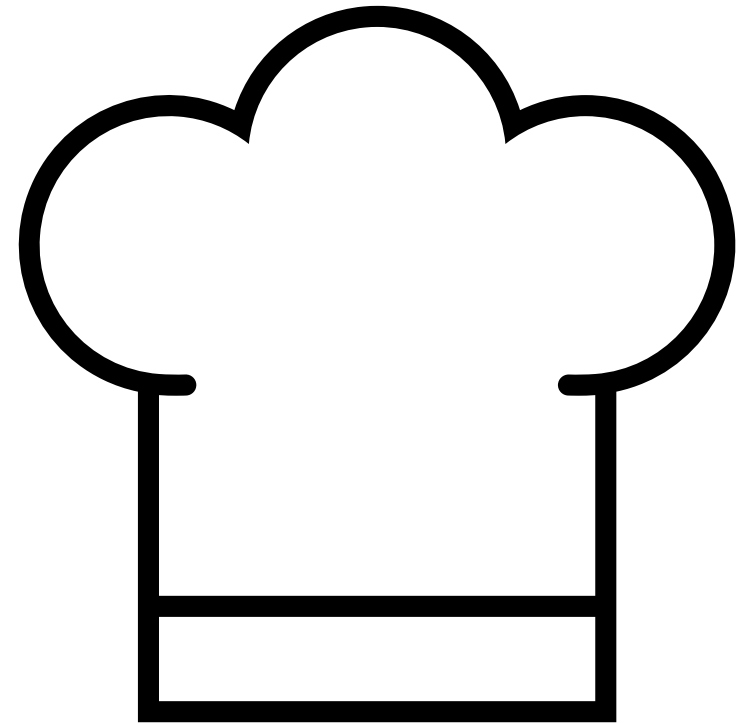


- Gleden dagsenter
- Dagrehabiliteringen
- Hønefoss vgs
- Kommunens møteplasser (Hov, Krokenveien og nærmiljøkaféer)
- Pensjonist- og frivillige foreninger





- Opplæring i kursmateriell
- Praktisk matlaging med kokker
 - Enkel, billig og næringsrik mat
- Foredrag av klinisk ernæringsfysiolog





Hvordan kan mat bidra til en sunn alderdom?



Agenda

1. Kostråd for friske seniorer
2. Hva gir deg matglede?
3. Dine matvaner
4. Proteiner i fokus
5. Når matinntaket blir for lite





Matglede for seniorer

Arbeidsbok

Kort om kurset

Matglede for seniorer skal gi en introduksjon til hva som er anbefalt å spise og drikke for en sunn alderdom. Kurset omfatter både hva som er god ernæring for friske seniorer og tiltak man kan sette i gang ved uønsket vektnedgang og redusert matlyst. Det er lagt opp til at deltakerne skal reflektere over hva som gjør dem matglede og rundt egne matvaner.

Kurset er utviklet av klinisk ernæringsfysiolog i Ringerike kommune. Det er inspirert av Helsedirektoratets sitt kurs *Bra mat for bedre helse*. Materiellet er basert på Helsedirektoratets kostråd, samt tilpasninger av disse for personer med nedsatt matlyst. Kursinnholdet er forkortet og tilpasset seniorer. Det er lagt vekt på næringsstoffanbefalinger som er spesifikke for målgruppen. Forventet varighet er på 45-60 minutter.



Kilde: iStock, modifisert

Mål med kurset

Det overordnede målet med kurset er å gi hjemmeboende seniorer verktøy til hvordan man kan spise for en sunn alderdom. Mange seniorer opplever å være ensomme. Målet er derfor at kursdeltakerne også kan reflektere rundt hva som gjør dem matglede. Det skal være en arena der man kan bli kjent med kommunens forebyggende tilbud.

Målgruppen er seniorer som bor hjemme.

Avgrensning av kurset

Kurset er diagnoseuavhengig. Det skal ikke erstatte individuell veiledning av autorisert helsepersonell.

Hvem kan holde kurset?

Klinisk ernæringsfysiolog er faglig ansvarlig for kursinnholdet. Man må ha fått opplæring før man kan ha kurset. Det er en forutsetning at man har lest gjennom kursmateriellet og arbeidsboken før man gjennomfører kursøkten. Dersom man får spørsmål underveis som man ikke kan svare på, ta kontakt med klinisk ernæringsfysiolog som kan bistå.

Side 1 av 18

Internt dokument

Materiell til kurset

Det følger med en presentasjon som skal brukes til å holde kurset. I presentasjonen til *Matglede for seniorer* står det kort beskrevet under hvert lysbilde hva som kan sies. Kursholder kan velge å si mer enn det som står under hvert lysbilde og sette sitt personlige preg på kurset. Arbeidsboken skal gi kursholder utfyllende informasjon til hvert tema.

Det følger også med en pdf til kurset man bør printe ut. Denne inneholder informasjon om anbefalt kosthold for seniorer og deltakerne kan bruke den til å bli kjent med egen måltidsrytme.

Det anbefales at kursholdere har med seg brosjyren «Smått, men godt» utarbeidet av Tine som man kan gi ut til personer som har utfordringer med uønsket vektnedgang og nedsatt matlyst. Man kan også dele ut brosjyren om matombringning fra RingeriksKjøkken ved behov.

Innholdet i kurset – slide for slide

Hvordan kan mat bidra til en sunn alderdom?

Aldringsprosessen er forskjellig fra person til person, men kroppen vår vil naturlig endre seg når vi blir eldre. Vi mister muskelmasse og mange blir mindre aktive med alderen.

Dette gjør at eldre forbrenner mindre energi og trenger mindre mat. Samtidig er behovet for næringsstoffer like stort som før, eller større. Derfor er det viktig å spise variert og næringsrik mat for å få i seg det kroppen trenger.

I tillegg er det vanlig å få dårligere matlyst.

Eldre, spesielt syke eldre, har større risiko for ufrivillig vekttap, som er dårlig for helsen. Dette kan skyldes flere faktorer som påvirker matlyst og spising, som:

- Sykdom
- Redusert funksjonsnivå som tygge- og svelgeproblemer
- Nedsatt spyttsekresjon
- Redusert smaks- og tørstefølelse
- Hørselstap
- Langsomme fordøyelse
- Psykiske og sosiale faktorer



Kilde: iStock, modifisert

For mange kan det at man ikke har noen å spise med lenger og ensomhet føre til vektnedgang og nedsatt matlyst (1). Hvis du spiser mindre enn vanlig og går ned i vekt, trenger du gjerne mer energi- og næringstett mat.

Side 2 av 18

Internt dokument



- Oppgaver og informasjon til deltakere
- Brosjyre «Smått, men godt»
- Matombringing til hjemmeboende, brosjyre fra RingeriksKjøkken

Matglede for seniorer

Hva gir deg matglede?

Ditt måltidsdøgn – når og hvor ofte spiser du?



Figur: «Smått, men godt» fra Time



- Matglede for seniorer som konsept etter inspirasjon av «Sterk og stødig»
- Klinisk ernæringsfysiolog er faglig ansvarlig – frivillige får opplæring til å holde kursopplegget
- Søknad om tilskuddsmidler fra Helsedirektoratet



Del 2

HVORDAN JOBBER VI ELLERS MED GOD ERNÆRING FOR SENIORER?





- Maten vi serverer er energi- og næringstett, i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger
- Hjemmelagde farseprodukter
 - Bedre smaksopplevelse
 - Bedre næringsinnhold

Medisterkaker	Protein per porsjon
Ferdigkjøpte	16 gram
Ny oppskrift	26 gram

Økning på **10 gram**
(62%)

RingeriksKjøkken - brosjyre



MATOMBRINGING

RingeriksKjøkken tilbyr middag, suppe og dessert til hjemmeboende eldre og personer med nedsatt funksjonsevne.

Du velger antall måltider per uke - vi tilpasser en fast bestilling for deg.



MENYEN VÅR

Vi har en 5-ukers rullerende meny med sesongvariasjoner, basert på anbefalinger fra Helsedirektoratet. Her får du næringsrik og smakfull mat laget med omtanke.

Det settes opp egen meny til påske, mai, pinse, jul og nyttår.

PRAKTISK INFORMASJON

Maten leveres kald hver fredag mellom kl. 10.00 - 12.00 av Ringerike Frivilligsentral og oppbevares i kjøleskap.

Har du behov for spesialkost eller diett?
Kontakt oss.

Trenger du hjelp til oppvarming?
Kontakt tildelingskontoret på tlf 40 90 01 39.

KONTAKT OSS

☎ 32 11 18 15

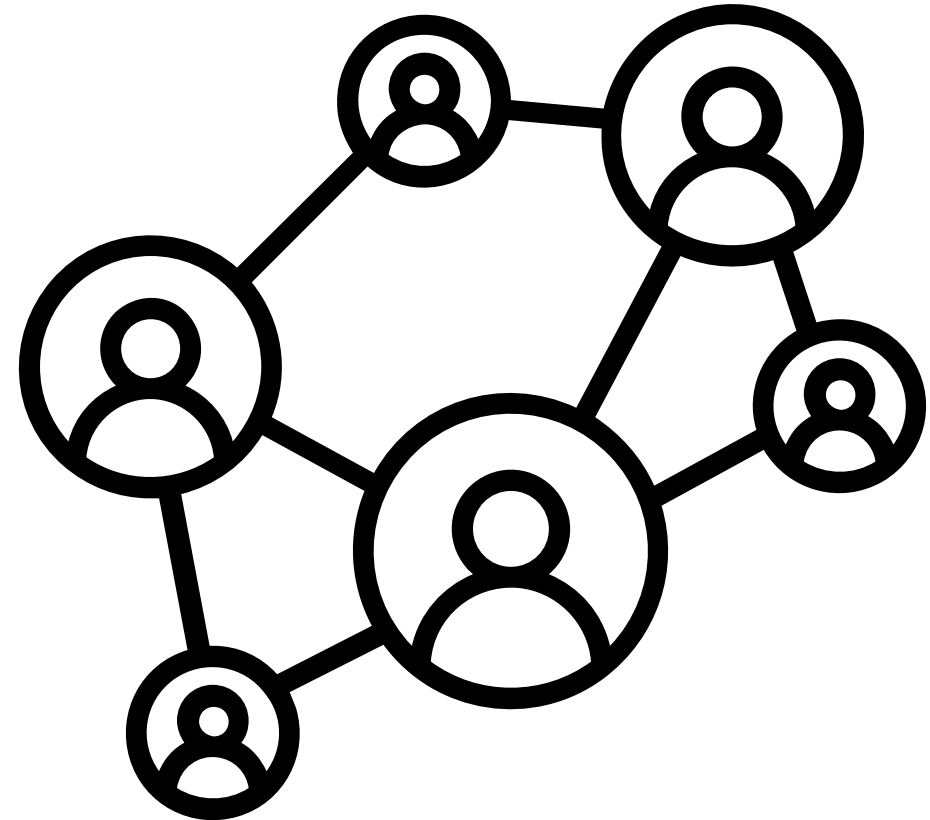
✉ Ringerikskjokken@ringerike.kommune.no

🌐 ringerike.kommune.no/ringerikskjokken





- Hvordan bidrar dette til god ernæring for seniorer?
- Jobber på systemnivå
 - Kompetanseheving av helsepersonell
 - Rutiner for å fange opp personer i risiko for underernæring/underernærte



Takk for oppmerksomheten!



RINGERIKE
KOMMUNE