

Det gode måltid i sykehjem

Det gode måltid gir både
næring og hygge.



**Utviklingscenter
for sykehjem**
Møre og Romsdal



Utarbeidet av: Shanthi Shanmuganathan
Laila Ulvund Harsvik
Henny Dahle Ødegård
Margrethe Dahle

”Mat vekker sanser og minner.
Måltidene markerer tiden
og gir dagen rytme.”

Hva er det gode måltid i sykehjem?

- Vurder egnet gruppestørrelse rundt bordet hvem som passer sammen.
- Friskt luft
- Pass på at pasientene sitter godt.
- Ro under måltidet
 - Unødvendige avbrytelser og forstyrrelser bør unngås (f.eks beskjeder personalet i mellom, lyd fra fjernsyn og telefon).
Del ut medisinene enten før eller etter måltidet.
- Innbydende og appetittvekkende mat.
- Sett maten der pasientene ser best.
- Gi anledning til at pasientene kan forsyne seg selv og smøre sin egen mat.
- Estetikk - levende lys, duk, blomster



- Personalet bør sitte sammen med pasientene å spise sammen med dem, for å gi nødvendig hjelp
- Observer hvordan måltidet forløper
- La matpraten gå. Vekk sansene ved å snakke om dagens meny, og hent frem matminner fra tidligere år hos pasienten.