

Sängfösare förbättrar hälsan hos äldre i Kil

Aptiten kan bli lite si och så med åren, men mumsiga sängfösare och läckra shots ska öka matglädjen hos de äldre i kommunerna.

Det doftar kryddigt, krämigt och fruktigt i Sannerudsskolans hemkunsksal. Det är full fart bland grytor och skålar för på bästa talangsocksmanér ska anställda inom Kils kommuns äldreomsorg och kök utföra de läckraste aptitretare och sängfösare de kan – på kort tid.

Christina Manby, undersköterska på ett äldreboende, får hjälp av barnbarnet Engla att göra en bananshot som är en riktigt bra sängfösare.

– Den är helt i min smak, med kaffe, grädde och banan. Och för de äldre är det bra med något kaloririkt på kvällen, nattuppehållet är långt och så sover de nog bättre också. Det ska bli spännande att testa och höra vad de tycker. Jag tror att det är genomförbart, säger hon.

Det är en aptitretare"

Margareta Debitt, köksbiträde på servicehuset Smeden, skedar upp gubbröra i små snapsglas.

– Det är en aptitretare, en sillshot att ta innan maten. Vi har många som äter hos oss varje dag och jag tror den här kan hjälpa upp aptiten.

Mingelbuffén som dukas upp när kurstiden är över har ett tydligt syfte: att inspirera personalen till att förebygga undernäring och ge god aptit till kommunens invånare inom äldreboende och hemtjänst.

– Tyvärr finns det flera som är undernärda och vi vill att de ska få behålla sin vikt och må bra. Det handlar inte bara om matens innehåll, utan även om hur den presenteras. Vi lägger upp det fint, dukar, tänder ljus och sitter med så måltiden blir en lugn stund. Disken hinner man alltid ta efteråt. Att alla äter och tycker om maten är viktigare, säger Agneta Hedlund, kostchef i Kils kommun.

Bättre än kaffe och kaka

Arbetet är en del i Fokus Matglädje, ett projekt som riktar sig till förskola, skola och äldreomsorg. Utbildare är Eleonor Schütt, matkonsult på Hushållningssällskapet.

– Mellanmål och sängfösare är viktiga för energin och orken. En nyttig shot eller drink är bättre än kaffe och kaka. När personalen inspireras börjar den tuffa



uppgiften att sälja in det hos de äldre så de köper hem råvaror till det. För det ska gå att få tid till det!

I arbetet ingår också intervjuer med de äldre om vad de faktiskt vill ha.

– En del vill ha efterrätt varje dag, andra en kräftskiva och många tycker det är mysigt att få aptitretare. Och en matig sängfösare utesluter inte en flytande. Det bestämmer man själv, säger ansvarig sjuksköterska Annik Nilsson.

Anna Sims
Nya Wermlandstidningen



Mingelbuffé för god aptit. Här ryms både sängfösare, mellanmålshotar och aptitretare som ska locka de äldre till bättre aptit och hälsa med matkonsult Eleonor Schütt och Agneta Hedlund, kostchef i Kils kommun.



Livsmedelshygien – utbildningar för alla som hanterar mat

Alla ska kunna känna matglädje!
Vi på Hushållningssällskapet vet att måltiden är viktig för trivselen och gemenskapen. Därför måste maten vara säker oavsett var, när och hur den serveras. Vi arrangerar många olika utbildningar för dig som hanterar mat. Välkommen du också!

Kurser för alla kunskapsnivåer – på dina villkor!
Grundkurs ■ Repetitionskurs
Egenkontrollprogram ■ Internrevision

0521 – 72 55 60
www.hush.se

