

Från näringsbehov till måltidsupplevelse

Annika Wesslén fil lic i kostvetenskap/leg dietist/kostekonom och konsult inom mat och hälsa

annika@wesslen.se

Runt om i Sverige på sjukhus görs satsningar på att lyfta fram måltidens betydelse för att tillfredsställa energi-, närings- och kulinariska behov hos patienten. Många olika faktorer bidrar till upplevelsen av måltiden. Modellen *The Five Aspects Meal Model* (FAMM) är en modell som är influerad av bedömningskriterierna i Guide Michelin. Ursprungligen framtagen för att visa på en optimal måltidsupplevelse. FAMM-modellen är överförbar till patientmåltider, men passar lika bra inom äldreomsorgen. Modellen bygger på fem delar:

- Rummet - hur platsen där måltiden äts upplevs.
- Mötet – hur mötet mellan patient och personal respektive mötet mellan patient och patient upplevs samt mötet mellan personalen
- Produkten – matens och dryckens smak, doft och utseende med mera
- Styrsystemet – ekonomiska ramar, ledarskap, lagar, policy, måltidsplanering, måltidsordning och näringsrekommendationer
- Stämningen – den totala upplevelsen som avgörs av de fyra ovanstående faktorerna

FAMM är ett utmärkt verktyg att arbeta med för att öka medvetenheten om måltidens betydelse för olika yrkeskategorier inom sjukvården och äldreomsorgen.

Mat och måltidsupplevelsen handlar om kommunikation. Alla länkar i måltidskedjan är viktiga. Att ha en öppen attityd och kommunicera mellan kök och vårdavdelning är mycket angeläget.

Rummets betydelse för måltidsupplevelsen omfattar färg, ljud, belysning, temperatur, möbler, textilier, rummet utformning och bordets/brickans dukning. Vissa ljud kan påverka lusten att äta negativt. Ljudet kallas ibland för den "tysta kryddan". Att rummet har en lugn atmosfär och är välstädat och rent. Möjligheten att kunna äta i lugn och ro påverka också.

En trivsam miljö i dagrummet kan uppmuntra fler till att äta sin måltid där. Några förslag på förbättringar som kan göras i dagrummet är:

Steg 1 – exempel på förändringar som inte kostar

- Upprätta ett schema för städning och skötsel av rummet
- Kontrollera att bord och stolar är avtorkade
- Plocka bort gamla tidningar och disk
- Vädra rummet före måltiden om det behövs

Steg 2 - exempel på förändringar till låga kostnader

- Färgade servetter
- Fräscha papperstabletter på borden eller brickan
- Konstgjorda växter i fönster och blommor på borden

Steg 3 - exempel på förändringar som kräver små investeringar

- Inköp av brickor i lämplig storlek och färg
- Inköp av trevligt porslin och glas
- Inköp av gardiner (flamskyddsbehandlade)

Steg 4 - exempel på förändringar som kräver större investeringar

- Målning och tapetsering
- Ljuddämpande plattor i taket
- Ny golvmatta

Mötets betydelse för måltidsupplevelsen är hur personalen bemöter patienten vid serveringen. Vad och hur personalen gör, säger och har för attityd till maten och måltiden kan både främja och hämma. Mat som är vackert upplagd i lagom portioner upplevs som godare. Att personalen har rutiner för hur maten presenteras och är serviceinriktade. Erbjud hjälp att hitta rätt sittställning för den som måste äta i sängen eller äthjälpmedel till de som behöver sådana. Ett exempel på smart äthjälpmedel är sugrör med bakventil

På sjukhus är det inte ovanligt att måltiderna störs av undersökningar, provtagningar och besök. I Storbritannien har man sedan många år tillbaka arbetat med så kallad "Protected mealtimes". Det innebär att måltiderna inte ska störas av provtagningar, ronder eller besök. Istället ska personalen lägga tid och omtanke på att måltiden blir en lugn och trevlig stund.

Maten – det är viktigt att maten smakar och doftar gott (en del sjuka personer är mer känsliga för lukter), är nylagad, har rätt temperatur, är målgruppsanpassade (barn, äldre, nyblivna mammor osv.) Maträttens färg, form och konsistens påverkar också måltidsupplevelsen. Det är viktigt att kockarna har kunskap och kännedom om olika gruppers preferenser och anpassar menyer därefter. Att kunna välja på mer än ett alternativ till frukost, lunch, middag och desserter. Även att olika typer av mellanmål såsom söta och salta erbjuds. Hur maten presenteras vid serveringen (visuellt) och hur stora portioner som läggs upp är stimulerande faktorer för måltidsupplevelsen.

Styrsystemet – hur följs lagar och regler kring mat och måltider? Vilka kunskaper behöver olika yrkeskategorier? Vilket mathanteringssystem finns? Hur ser logistik kring ledarskap och organisation ut kring måltiderna?

Stämningen – är vad som fås när en sammanfattning görs av hur patienten uppfattar rummet, mötet, produkten och styrsystemet. Alla kroppens sinnen bör vara i harmoni för att en positiv uppfattning ska uppfattas av måltiden.

Åtgärder som kan främja måltidsupplevelsen

- Möjliggör fler valmöjligheter
- Menyer av olika slag med lockande beskrivningar
- Aptitretare före måltiden (salt eller syrligt)
- Hur maten presenteras av den som serverar den
- Portionsstorlekar som är anpassade för målgruppen och läggs upp i rätt mängd
- Matstyling - att lägga upp olika maträtter tilltalande
- Kökspersonalen besöker vårdavdelningarna för att se "vad händer med maten"
- Större kunnighet kring olika äthjälpmedel som underlättar ätandet

- Mer insikter om sinnenas betydelse för måltidsupplevelsen
- Lär mer om livsmedel som ökar salivsekretionen (mint/mynta)
- Flexibla och individuella lösningar
- "Finger Foods" som förenklar ätandet och ökar aptiten
- Mäta nöjdhet med enkät eller annan metod en gång per år
- Använd FAMM för att kvalitetssäkra maten och måltiderna
- Satsa på måltidsvårdar som kan se till att patienterna får en bra måltidsupplevelse
- Inför "protected mealtimes" så det blir full fokus på måltiderna
- Provätning av patientmat
- Låt personal som är involverad i serveringen att proväta maten för att bedöma den utifrån ett provsmakningsprotokoll
- Kompetensutveckla kontinuerligt de yrkesgrupper som arbetar med måltider
- Inrätta ett måltidspris som går till en eller flera personer som under året arbetat på ett medvetet och strukturerat sätt för att skapa en positiv måltidsupplevelse

Sätt upp mål

Ett mål ska vara SMART =

- Specifikt - det ska vara tydligt vad som ska uppnås
- Mätbart - redan då ni sätter målet besluta om hur ni mäter att ni lyckats. Det är viktigt att komma överens om hur det ska gå till. Är det i kostnad, tid, kvalitet, upplevd nöjdhet etc.?
- Accepterat – alla måste "vara med på tåget" annars blir motivationen låg och möjligheten för att målet inte uppfylls ökar. Delaktighet i framtagande är ett nyckelord.
- Realistiskt – det ska vara möjligt att uppnå målet
- Tidsatt - det ska finnas en tydlig deadline för när ni ska ha uppnått målet

Fem framgångsfaktorer

1. Menyernas utformning och valmöjlighet mellan olika rätter
2. Presentation av måltiderna
3. Ökad flexibilitet i beställnings- och serveringstider av måltider
4. Individuella lösningar
5. Helhetssyn på måltidskedjan och märkbare samarbete mellan olika yrkeskategorier

Här kan du ladda ner *Utbildningsplan – för måltidsansvarig vid vårdavdelningskök*
www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/sjukhus/inspiration-och-tips/utbildningsplan---for-maltidsansvarig-vid-var-davdelningskok.pdf