MORA KOMMUN

Minnesanteckningar

Kommunala pensionärs- och tillgänglighetsrådet, KPTR

Datum: 2025-10-01

Närvarande

Gudrun Björkman, Norra Dalarnas Strok- och afasiföreningen
Valdis Hällsten, Sollerö pensionärsförening
Margareta Ahlström, Sollerö pensionärsförening
Anna Riekje Niburg, SKPF
Barbro Granath, PRO
Berit Bring, SPF Mora
Brita Maria Nordström, PRO
Mona Månsson, SKPF
Jons Ingemar Larsson, PRO
Ing-Mari Grubb Forsberg, SRF Ovansiljan Synskadade
Carina Renhall, RSMH Viljan vid Siljan
Anna Hed (C), kommunstyrelsens ordförande
Per Ericson (M), kommunstyrelsens 1:e ordförande
Lennart Sohlberg (S), kommunstyrelsens 2:e vice ordförande
Bert Persson (C), socialnämndens ordförande
Katarina Edqvist, kommunsekreterare

Studiebesök på Saxnäs

Verksamhetschef för kostenheten, Andreas Hermansson och enhetschef för serviceförvaltningen Markus Darth informerar om kostenhetens verksamhet och bjuder rådet på lunch (fläskkorv, rotmos, sallad och smörgås).

Andreas visar kortfilmen ”Stor aptit på livet, men inte på maten?”. Filmen belyser vikten av hälsosamma matvanor genom hela livet. Och att med åldern förändras kroppens behov vilket gör att man behöver äta lita annorlunda för att behålla styrka och hälsa.

Andreas och Markus berättar om hur kommunen arbetar för att förbättra näringsintaget. Ett bra näringsintag är viktigt ur flera aspekter; medicinska, fysiologiska och socialt.

Med stigande ålder minskar muskelmassan och fysisk aktivitet, vilket gör att kroppen behöver mindre energi. En näringsrik kost hjälper äldre att bibehålla muskelstyrka, förebygga fallolyckor, stärka immunförsvaret och bevara livskvalitet och självständighet

Undernäring är vanligt bland äldre, särskilt de som är sköra eller har sjukdomar. Det kan leda till trötthet och depression, försämrad sårläkning, ökad risk för infektioner och muskelförlust och svårigheter att gå. Äldre har svårare att ta upp och använda protein, vilket gör att behovet av proteinrik mat ökar.

Fokus har tidigare varit huvudmålen frukost, lunch och middag med stora portioner som inte alltid blivit uppätna. För att undvika näringsbrist har nu kommunen börjat arbeta mer med näringsintaget under alla vakna timmar och med mindre portioner är det viktigt med näringstäta alternativ.

Några framgångsfaktorer är:

- Mellanmål. Kommunen har tillsammans med matleverantören Findus tagit fram en folder med näringsrika alternativ för mellanmål. Foldern bifogas minnesanteckningarna.
- Bryta nattfastan med mellanmål och göra det utifrån brukarnas individuella behov och dygnscykel. En morgonpigg kan få starta dagen med ett mellanmål och en kvällpigg kan få avsluta dagen med ett mellanmål ett så kallat ”sängkantsmål”.
- Utbilda, informera och inspirera genom utbildningstillfällen och inspirationsmässa.

Kostenheten arbetar tillsammans med sjuksköterskorna för att utveckla den viktiga kosten och sjuksköterskorna har märkt skillnad på brukarnas mående.

Kostenheten arbetar ständigt med att utveckla matsedeln efter omtyckthet. De kommer att ta fram 4 veckorsmatsedel efter säsong och matsedeln ska fastställas tillsammans med kostrådet. På gång är också ”lunchdate” med personal från köket.

Studiebesöket ger en rundvandring på den nya avdelningen Andreasgården där inflyttning kommer att ske från december 2025. Rundvandringen avslutas i hjärtat av byggnaden dvs köket där kockarna svarar på frågor.

Till minnesanteckningarna bifogas:

- Länk till filmen ”Stor aptit på livet, men inte på maten?”
  Filmen går att se på Youtube om du klickar på den här blå länken:
  Stor aptit på livet, men inte på maten?

- Bildspelet ”Måltider för äldre inom särskilda boenden.

- Foldern ”Mellanmål- de viktiga målen mellan måltiderna”

Beredningsgrupp

I beredningsgruppen, som fastställer dagordningen, ingår Barbro Granath, Mariana Sörbergs och Anna-Riekje Niburg. De kallas till beredningsmöte via mejl.