



Et hjem for deg?

Denne rapporten basert på minifeltarbeid ved fire sykehjem beskriver beboeres opplevelse av mat og trivsel. Den inneholder også en smørbrødsliste med enkle grep for sykehjemledelsen.

September, 2016

Innhold

Innledning	3
Bakgrunn	4
Trivselen rundt måltidene varierer mer enn matkvaliteten	4
Viktig å holde vekten oppe.....	7
Mat som smaker	8
Mat som aktivitet	9
Det er de små tingene som teller	11
Ledelsen er avgjørende for om sykehjemmet blir «et hjem» for beboerne	12
Personlig stell og pleie er viktig for trivsel	13
Lettere å skape trivsel blant beboere med samme funksjonsevne	14
Er det for få demensavdelinger?	15
Ensomhet og depresjon	16
Bevissthet rundt medisinerings	17
Oppsummering	18
VEDLEGG 1:	
Intervjuguide sykehjem.....	20
Introduksjon	20
Kort intervju med avdelingsleder.....	20
Noen spørsmål til kjøkkensjefen/ kjøkkenet	21
Intervju med beboere.....	21
Sjekkliste ved måltidene	22
VEDLEGG 2: Forespørsel om deltakelse til sykehjem (e-post)	23



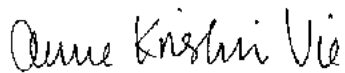
Innledning

Forbrukerrådet mener det må være grunnleggende mål for alle landets sykehjem at beboerne skal trives og finne glede ved matbordet.

Forholdene for sykehjemsbeboere varierer fra sykehjem til sykehjem, og langt fra alle kommuner har en politikk som sikrer trivsel og god matomsorg. Vi vet også at i Norge er inntil 60 prosent av eldre som mottar kommunale tjenester, underernærte eller i ernæringsmessig risiko. Forbrukerrådet har derfor vært tilstede på fire sykehjem og spurt beboere og ansatte hva som gjør at de trives og får lyst på mat.

Møter med både beboere og ansatte forteller oss at med ganske enkle grep kan trivselen øke betraktelig. Ofte handler det om å slå ring om hverdagshyggen. Det kan være alt fra musikk ved frokostbordet, servering med pene glass, telys og blomster, til at de beboerne som klarer det får servere seg selv, at de får spise med beboere de trives sammen med og får gi tilbakemeldinger på maten. Hverdagen på sykehjemmet trenger kanskje ikke være så mye annerledes enn hjemme?

På grunnlag av denne undersøkelsen, hvor vi har vært tilstede på fire sykehjem, serverer vi en smørbrødtype med enkle grep for sykehjemledelsen. Med dette oppfordrer vi alle landets sykehjem til å gjøre trivsel og matglede til grunnleggende mål som virksomheten styrer etter.



Anne Kristin Vie,
fagdirektør offentlige tjenester og helse i Forbrukerrådet

Bakgrunn

Forbrukerrådet jobber for at beboere ved sykehjem skal få gode og næringsrike måltider.

Mai og juni 2016 gjennomførte vi en kvalitativ undersøkelse som utforsker hvor viktig måltidene og atmosfæren rundt måltidene er for beboere ved sykehjem, og deres opplevelse av helse og trivsel. Vi besøkte fire sykehjem i Oslo kommune og snakket med beboerne, ledelsen og de ansatte om betydningen av mat og måltider.

Sykehjemmene som deltok i prosjektet, var tilfeldig rekruttert via en e-post med forespørsel om deltakelse, til et større antall sykehjem i kommunen. Alle sykehjemmene, ledelse, ansatte og beboere som deltok i undersøkelsen har blitt anonymisert i denne rapporten.

Forbrukerrådets representant tilbrakte en dag på hvert sykehjem og spiste frokost og lunsj sammen med beboerne. Som regel fikk vi anledning til å besøke flere avdelinger ved samme sykehjem.

Målet med studien er å la de eldres stemme bli hørt og prøve å forstå hvordan sykehjem best kan tilrettelegge for å bidra positivt til beboernes appetitt, helse og opplevelse av trivsel.

I samtalene med beboerne, ledelsen og de ansatte kom vi også inn på andre tema som er viktige for beboernes trivsel ved sykehjemmene; som trygghet, ensomhet og depresjon, fellesskapsfølelse med andre beboere, medisiner, aktiviteter og personlig pleie og stell. Vi har valgt å formidle bredden i det beboerne fortalte oss, og det vi selv observerte omkring hvordan det er å bo på sykehjem. Dette fordi vi ønsker å ta beboernes historier på alvor, og sette søkelys på alle forhold som er viktige for at beboere skal trives og ha en god hverdag på sykehjem.

Trivselen rundt måltidene varierer mer enn matkvaliteten

Måltidene ved sykehjem er ikke bare næring, men også kos og en aktivitet i seg selv. Det er tydelig at mat og måltidene strukturerer og skaper innhold i dagene. Ved et par av de sykehjemmene vi besøkte, kan beboerne spise frokost en gang mellom kl. 8.00 og 10.30, og velge om de vil spise kveldsmat. Den varme middagen serveres derimot på et fast tidspunkt på dagen. Dette gjør middagen til det sosiale høydepunktet i løpet av dagen, da beboerne samles rundt bordet «*Det er jo måltidene som er høydepunktet i løpet av dagen. Det er da alle samles og prater litt*». (Bjarne, 99 år).

Det er ikke kun kvaliteten på maten som er viktig. Også stemningen og atmosfæren rundt måltidene har stor innflytelse på beboernes helse og trivsel. Er atmosfæren rundt måltidene god, vil beboerne sannsynligvis sitte ved bordet lenger, spise mer og få i seg mer næring.

Mange sykehjem får middagene servert fra storkjøkken. Kvaliteten på middagene vil derfor være noenlunde den samme ved mange sykehjem i Oslo kommune. Hvor stor vekt det legges på å skape en god atmosfære rundt måltidene, vil derimot kunne variere i stor grad fra sykehjem til sykehjem.

Vi observerte stor variasjon mellom sykehjemmene vi besøkte i hvor oppmerksomme de var på å skape trivsel rundt måltidene. Ett av sykehjemmene vi besøkte har innredet spiserommene som et hjem med bokhyller, piano og lysstaker. De ansatte anretter maten pent på asjetter, slik at de av beboerne som klarer det, skal kunne forsyne seg selv som om de var hjemme. Andre sykehjem vi besøkte serverer måltidene i et mer kantinepreget rom og gir beboerne ferdig påsmurte skiver.

«Vi synes det er viktig at de beboerne som klarer det, får forsyne seg selv, som om de var hjemme hos seg selv».

Avdelingsleder

Utdragene nedenfor beskriver variasjonen i frokostserveringen ved to sykehjem, og hvordan noen sykehjem legger større vekt på å skape en hjemlig atmosfære og trivsel rundt måltidene.

Sykehjem 1

Avdelingsleder viser oss inn på et avdelingskjøkken der det er dekket på til frokost for sju beboere. Det er pent dekket på med brikker og blomster. Radioen står svakt på, det spilles klassisk musikk. Pålegget er anrettet på asjetter med serveringsgafler, som en hotellfrokost. De fleste beboerne smører sine egne skiver. De får servert kaffe av en sykepleierstudent. To sykepleierstudenter er til stede ved måltidet og hjelper beboerne med å spise. Fast ansatt avdelingssykepleier passer på et skjema med vekten til den enkelte og deler ut medisiner. De som trenger det får kosttilskudd, kalium, noe for magen til frokosten. Beboerne, som alle er kvinner, er svært pene på håret og fint kledd når de kommer til frokost. De får hjelp til å stelle håret og stelle seg av en ansatt når de står opp. En beboer spiser sen frokost fordi hun hadde fysioterapi på rommet sitt før frokosten. Frokosten er rolig og behagelig, ganske stille. Beboerne snakker ikke så mye til hverandre, men mer til de ansatte og oss.

Sykehjem 2

Vi kommer inn på stuen, som midlertidig blir brukt til matservering på grunn av oppussing. Rommet er lite og har to bord. Det er ikke noe pynt på bordene, og rommet har et noe rotete preg. Beboernes plass ved bordet er markert på spisebrikker i plast der det står et romnummer. Romnummeret er skrevet med sprittusj på et avrevet gnagsårplaster. Beboerne får servert ferdig påsmurte skiver. En av beboerne blir matet av en ansatt. Jeg setter meg ned med to av beboerne som sitter sammen ved et bord. Jeg spør dem om maten, og de svarer «alt er fint, vi har det så godt». Det er vanskelig å få dem til å si noe mer om maten. Avdelingsleder kommer inn, tuller og spøker med beboerne. Stuen er så smal at når en av beboerne som sitter innerst er ferdig og vil gå for å ta seg en røyk, må han vente 20 minutter på at en annen beboer i rullestol blir flyttet før han kan gå forbi med rullatoren sin.

Det er store forskjeller på hvordan de to sykehjemmene serverer frokosten til beboerne. Ved sykehjem 1 serveres frokosten som i et hjem, pålegget er satt ut på bordet, og beboerne kan velge det pålegget de har lyst på. Ved sykehjem 2 er det lagt mindre vekt på å gjøre det trivelig og legge til rette for individuelle valg av pålegg etc.

Utdragene kan også illustrere en forskjell mellom å se på beboerne mer som individer og gi dem individuell tilrettelegging, versus en mer praktisk tilnærming der beboerne ansees mer som «et nummer i rekken».

«De har tatt bort midler til personell som hadde ansvar for kjøkkenet og serveringen, nå må sykepleierne gjøre også dette. Da er det lett for at matserveringen bare blir en post på programmet, noe man må få unna i tillegg til alt det andre sykepleierne skal ta seg av».

Daglig leder

«Det er litt avhengig av den enkelte sykepleier om de dekker pent til og hjelper de gamle godt til å spise opp. Det kommer litt an på hvor opptatt de selv er av mat».

Daglig leder

Det synes som om det er veldig ledelsesavhengig hvorvidt et sykehjem har fokus på å gjøre det koselig og skape en god atmosfære rundt måltidene, eller om måltidene bare blir en post på programmet. Det bør ikke være opp til de enkelte ansatte å skape trivsel rundt måltidene – da vil det gjøres kun unntaksvis. Om det å skape trivsel skal bli en del av rutinen rundt måltidene, må ledelsen synes det er viktig og kommunisere dette tydelig overfor de ansatte.

Viktig å holde vekten oppe

Tall fra Helsedirektoratet viser at 20-60 prosent av eldre mottakere av pleie- og omsorgstjenester er underernærte, eller i en ernæringsmessig risikosone. Oslo kommune har gjennomført måling av hvor mange prosent av beboerne som er underernærte eller i risikozonen for underernæring ved alle sykehjem i kommunen. Det var også stor oppmerksomhet rundt beboernes vekt i de avdelingene vi besøkte. Sykepleiere gikk rundt med oversikter over vekten til de enkelte beboerne og ba om å få veie dem som var i risikozonen for undervekt. Det synes vanlig å bruke proteinpulver og energidrikk for å holde vekten på beboerne oppe.

«Vi bruker energidrikk, ekte fløte, proteinpulver og smør. Alt for å holde vekta oppe blant beboerne».

Avdelingsleder

Et sykehjem hadde sitt egen kjøkken der kokken lager mat til de ansatte, setter opp ukemenyen til beboerne og bestiller inn maten som tilberedes til beboerne på avdelingskjøkken. Kokken delte villig sin oppfatning om sammenhengen mellom måltider og trivsel:

«Vi serverer to varme måltider om dagen, og dette tror jeg har veldig mye å si for trivselen til beboerne. Jeg kjenner kokker som jobber ved andre sykehjem. De som har sluttet å servere varm lunsj, raser nedover på trivselsmålingene til Oslo kommune. Da må de ut på anbud, det vil jo vi unngå. Så ledelsen er veldig opptatt av å holde vekten oppe på beboerne, og vi prøver å tilpasse individuelt så godt det lar seg gjøre. Vi har to beboere som vil ha halal, en vegetarianer og en som har gluten-allergi. De får alle tilpasset mat. Vi har ikke så mange som vil ha halal-mat her, det har de mer problemer med på østkanten, kan jeg tenke meg. Måltidene er svært viktig for trivselen, og varm lunsj skaper mer variasjon, ikke bare brødsiver og brødsiver. Beboerne samles til måltidet, og dette skaper hygge. Jeg bestiller inn mat som sykepleierne tilbereder på avdelingskjøkkenet. Det er viktig at maten er lett å tilberede, at det går raskt for sykepleierne har så veldig mye annet de må passe på. Derfor får de vanligvis suppe som må varmes opp, fiskekaker, omelett, ostesmørbrød etc. til lunsj. Lunsjen må være enkel å tilberede, i tillegg være forholdsvis sunn og innenfor budsjettet». (Ragnhild, sykehjemskokk).

Den erfarne sykehjemskokken ser en direkte sammenheng mellom det å servere to varme måltider om dagen og graden av trivsel for beboerne, noe som også kommer til uttrykk i målingene til Oslo kommune. Hun trekker videre frem mulighet for tilpasset mat, variasjon i hva som serveres, og sunn mat som viktige trivselsfaktorer for beboerne.

Mat som smaker

Beboerne ved sykehjemmene vi besøkte, virket stort sett fornøyde med maten. Den vanlige responsen når vi spurte var «*maten er helt grei, vi har det godt*», eller «*maten er grei, det går opp og ned*». Beboerne var moderate når de uttalte seg, det var ikke så lett å få dem til å si konkrete ting de savnet rundt maten. Det er ikke alle beboerne som er like flinke til å fortelle direkte hva de ønsker, for eksempel hva de vil ha på brødsleven osv. Da må de ansatte lære seg hva den enkelte beboer liker og trenger ved å jobbe der over tid.

Det kom likevel frem noen ting beboerne savner med sykehjemsmaten. Noen beboere klagde på dårlig og trevlete kjøtt og grønnsaker som er harde å tygge:

«Maten er stort sett grei, men det var en lapskaus vi fikk som var veldig dårlig, kjøttet var veldig seigt og fullt av trevler, du kunne tygge og tygge, det var ekkelt. Jeg har gode tenner, så for meg er seigt, trevlet kjøtt ikke noe problem. Men noen av de andre beboerne har dårlige tenner, de klarer ikke få det ned».

Gunhild, 78 år

«Av og til får vi for eksempel tilbakemelding fra beboerne om at grønnsakene ikke var godt nok kokt, og vanskelig å spise. De er dampet vet du, alt skal være så moderne nå».

Avdelingsleder

Andre beboere skulle ønske at det var mer smak på middagene:

«Jeg savner mat som smaker noe, mer krydret. Ellers er jeg fornøyd med maten, den er helt grei. Se denne saltbassen, det er alt vi har av krydder. Og den har de ikke fylt på siden jeg kom hit».

Anna, 84 år

Noen skulle ønske det var mer mulighet for å få sin favorittmat:

«Det henger en uke-meny på kjøkkenet, men den leser jeg bare samme dag, de gjør så ofte endringer, og jeg vil ikke glede meg til mat jeg ikke får likevel. Noe av det jeg savner er sprøstekt løk. Det har jeg ikke spist på 15 år. Og stekt makrell. Det pleide vi å få på det sykehjemmet jeg bodde på tidligere».

Asbjørg, 66 år

Beboerne uttrykker generelt at de er fornøyde med maten. Sykehjemmene vi besøkte serverer mat hyppig på dagtid, det er et større problem at beboerne

ikke rekker å bli sultne nok til neste måltid. Derfor mener en avdelingsleder at det er best å servere den varme middagen rundt kl. ett, da beboerne er mer sultne, mens en annen avdelingsleder mener det er best å servere den varme maten på ettermiddagen.

Ansatte ved flere av sykehjemmene understreker viktigheten av å tilby mat døgnet rundt – beboere får både nattmat og mellommåltider om de ønsker det.

«Det har blitt mer og mer vanlig at beboerne spiser om natten. Det går store mengder yoghurt hver natt».

Sykepleier

Men ikke alle sykehjem tilbyr nattmat, og for noen beboere kan nattfasten bli lang. Den største variasjonen mellom sykehjemmene observerte vi dog når det gjelder kveldsmaten. Noen steder dekker man på til alle som et vanlig måltid. Andre steder går de ansatte rundt og spør hver beboer om de er sultne og ønsker kveldsmat. Beboerne vil trolig spise mer om det blir en rutine å sette seg til dekket bord for kveldsmaten.

Mat som aktivitet

Det ble tydelig for oss i løpet av besøkene at mat ikke kun er næring, men også hygge og en aktivitet i seg selv.

Under viser vi noen eksempler på hvordan et sykehjem gjør måltidene til noe mer enn «mating» og skaper hygge og trivsel for beboerne.

«Vi har et piano i alle spisestuen. Et par ganger i uken spiller vi piano og synger sanger for beboerne mens de spiser frokost. Vi synger sanger som de liker og husker, og ofte stemmer beboerne med i sangen. Det viser seg at det blir god stemning, de sitter lenger ved bordet og spiser mer. Musikk gir beboerne bedre matlyst, det er spennende».

Kulturarbeider

«Vi feirer sesongene og høytidene ved å servere mat som hører til de ulike sesongene. For eksempel på julaften, ja, da stekte vi ribbe ved hvert avdelingskjøkken. Lukten av julematen spredde seg i gangene og lagde julestemning, det er også viktig å tenke på. Beboerne engasjerte seg i ribbestekinga, de har alle sine triks for at svoren blir sprø».

Daglig leder

«Vi har høner i bakgården, og beboerne kan være med å hente egg og steke eggene til frokost. Slike ting skaper trivsel. Vi har også en kafeteria som er åpen for alle som vil komme innom (ikke kun beboere). Vi har også skjenkebevilling, slik at beboerne kan gå på pub om kvelden, og vi har uteservering når det er fint vær».

Daglig leder

Dette sykehjemmet har erfart at beboerne blir sittende lenger og spiser bedre når det er god stemning rundt bordet. Musikk har vist seg å ha en spesielt gunstig virkning på humøret til beboerne og appetitten. Det å gjøre måltidene til en aktivitet, betyr ikke nødvendigvis at beboerne ønsker å aktiviseres gjennom å delta i matlaging. Alle beboerne vi snakket med synes det var deilig å komme til ferdig dekket bord.

«Jeg har laget så mye mat for tre barn og mann i løpet av livet, og synes bare det er deilig å slippe å lage mat og komme til dekket bord».

Ingrid, 87 år

«Det er jo derfor jeg er her. Fordi jeg ikke klarer å lage mat til meg selv lenger».

Astrid, 82 år

«Vi kan delta i matlagning om vi vil. Men jeg har laget så mye mat i mitt liv, det er deilig å få maten servert».

Pauline, 90 år

Det er de små tingene som teller

Beboere ville gjerne fortelle oss om gode måltidsopplevelser, og det er tydelig at det er de små tingene som teller, det at de ansatte dekker på med det pene kaffeserviset, pynter med lys og friske blomster, eller serverer litt vin til maten i fine glass.

«Noen ganger drikker vi vin og bestiller pizza. Da får vi fine glass, og sitter og koser oss. Det er gøy å gjøre noe litt utenom det vanlige. Det er en pleier som er flink med sånne småting, at hun gir oss fine glass og sånn. Det er hyggelig. De arrangerer jo ting for oss, men vi vil ikke alltid delta, så det er jo vår egen skyld. Jeg vil ikke spille bingo, bare fordi jeg er gammel. Vi vil heller sitte her i sofakroken vår, og snakke litt. Eller bare sitte stille».

Åsta, 92 år

«Jeg hadde selskap på rommet mitt i går, da tok pleierne frem de fine kaffekoppene. Det var hyggelig, gjorde det litt spesielt. Jeg inviterte tre andre beboere, fikk blomster også. Kjekt å gjøre noe litt annerledes i hverdagen».

Gunhild, 82 år

Det er følelsen av felleskap med de andre beboerne, og det å gjøre noe litt utenom det vanlige, som gjerne skaper en god opplevelse for beboerne. For eksempel om man får dekke på og invitere noen beboere til rommet sitt, eller sitte i sofakroken og spise pizza med andre beboere man går godt overens med – det er slikt som gjør det hjemmekoselig.

Det gir en god følelse når de ansatte av og til legger litt ekstra til rette for kos og gjør litt stas på beboerne. Sitatene over illustrerer også at beboerne har svært individuelle behov, for eksempel så liker man ikke nødvendigvis bingo bare fordi man er gammel. Å ha beboere man trives sammen med og en sofakrok der man kan sitte og snakke litt, eller bare være stille sammen, er like viktig som formell aktivisering.

Beboerne uttrykker også svært ulike behov for hva de ønsker. Noen synes det er for stille og skulle ønske det var mer prating og aktiviteter på sykehjemmet. Andre igjen har behov for stillhet.

«Det er litt stille rundt måltidene, men det er helt greit for meg. Jeg er så svimmel hele tiden, aktiviteter er ikke noe for meg. Jeg vokste faktisk opp rett nedi gata her – da var det ikke noe sykehjem her. Ringen er på en måte sluttet».

Marit, 90 år

Ledelsen er avgjørende for om sykehjemmet blir «et hjem» for beboerne

Vi kommer inn i en hyggelig, åpen resepsjon med telys, mer som en hotellresepsjon. Det ligger fargerike utskrifter av ukens aktivitetsplan i resepsjonen. En sykepleier pynter en stor gren i resepsjonen med blomster. Hun forteller at det er aktivitetsdag i dag. Det henger store bilder på veggene. Sykehjemmet er innredet som et hjem, med møbler, bilder, bøker og pyntegjenstander. Det står et piano i alle spisestueene. Det hjemlige interiøret gjør en stor forskjell på atmosfæren i det gamle sykehjemsbygget.

Daglig leder ved et sykehjem vi besøkte, var opptatt av å se hver beboer som et individ. Filosofien til ledelsen synes blant annet å komme til uttrykk i ønsket om å innrede sykehjemmet som et hjem – å skape et hjem for beboerne. Det kommer også til uttrykk ved at for eksempel rullestoler og rullatorer er merket med hele navnet til beboerne, ikke kun et romnummer.

«Vi er veldig opptatt av individuell oppfølging. Hos oss er ingen kun et nummer. Jeg blir sint hvis en ansatt kommer inn til meg og sier: Han på rom xxx trenger dette Alle har et navn! Alle er en person, et individ!»

Daglig leder

Tanken om at hver beboer er et individ, er noe ledelsen ved dette sykehjemmet har forsøkt å uttrykke gjennom et prosjekt som søker å bli kjent med hver enkelt beboer, deres interesser og livshistorie. Målet er å legge til rette for at beboernes individuelle behov og interesser kan bli ivaretatt på sykehjemmet. Prosjektet har mottatt offentlig støtte, og tar utgangspunkt i arbeidet med å fylle ut livshistorieskjema, som benyttes ved innkomstsamtaler. Dette eksempelet synliggjør at en engasjert ledelse vil ha overskudd og initiativ til å søke om støtte til ulike tiltak, noe som igjen vil skape mer liv og aktiviteter i sykehjemmet.

Personlig stell og pleie er viktig for trivsel

I løpet av våre besøk på sykehjem så vi en sammenheng mellom det å anse hver beboer som et individ, det å skape hjemlige omgivelser, og det å tilby beboerne godt personlig stell og pleie. Det er ofte i detaljene kimen til trivselen ligger – det å få litt ekstra oppmerksomhet ved å bli servert med de pene glassene, eller få klippet neglene og satt håret pent opp før man går til frokost.

Pauline (83 år) er oppegående og ikke dement. Hun er godt fornøyd med maten, de har ikke noe å klage på her. Hun sitter nærmest og gemmer fingrene sine. Vi spør henne om det er noe hun savner ved sykehjemmet. Hun svarer ved å holde frem fingrene. – Jeg skulle så gjerne ha fått klippet og stelt neglene, men jeg har ikke neglелakkfjerner. Neglene er lange og ujevne med avskallet lyserosa neglелakk, det er tydelig at hun ikke har fått stelt dem på en stund. Jonas, en mannlig beboer som også sitter ved bordet, stemmer i:

- Ja jeg ville så gjerne fått klippet håret til 17.mai, men det ble det ikke noe av. Nå synes jeg det er altfor langt.

Godt personlig stell og pleie er avgjørende for at den enkelte beboer vil føle seg vel på sykehjem. Dessverre så vi stor variasjon i hvor flinke de ulike sykehjemmene var til å ivareta beboernes behov for stell og pleie.

Sykehjem som var flinke til å ivareta beboerne som individer, hadde også fokus på å skape en hjemlig atmosfære, og så ut til å tilby beboerne god personlig pleie. Men vi besøkte også sykehjem som hadde mer institusjonspreg og tenderer mot å se beboerne mer som et nummer i rekken. Ved disse sykehjemmene ble det ofte servert ferdig påsmurte brødsiver i kantine-lignende omgivelser, det var mindre fokus på å gjøre det hyggelig gjennom for eksempel møblering og blomster på bordet, og beboerne gav i tillegg uttrykk for at de savner mer personlig pleie og stell.

Lettere å skape trivsel blant beboere med samme funksjonsevne

Bordet er dekket på til seks personer, praktisk – men pent – med brikker under asjettene. En ansatt står med et termostat for å sjekke at middagen som er levert fra storkjøkkenet, får rett temperatur. Vi spiser på et kjøkken som også har en sofa-krok og en tv. Det er god stemning rundt bordet, og en kvinne som jobber på frivillig basis, serverer beboerne slik at det føles litt som en restaurant. Middagen består av torsk, poteter, saus med gulrøtter og andre grønnsaker, og smaker godt. Ingen beboere har smekke på, de har pyntet seg litt til middagen med bluser og brosjer. Arnulf (99 år) synger en trall om Akerselva, og det er god stemning. En av beboerne synes middagen er litt tørr og ber om smeltet smør. Den ansatte smelter smør og serverer det i en fin sausskål til alle. Hun setter seg ned på en av rullatorene og småprater med beboerne mens de spiser.

Utdraget ovenfor er fra lunsj i en aldersavdeling, der beboerne har blitt satt sammen i en liten avdeling ut fra at de er oppegående, og i stor grad klarer å stelle seg selv. Sykepleieren som jobber der når vi er på besøk, forteller at det er mye lettere å skape en hyggelig atmosfære og samhørighet blant beboere i mindre avdelinger med noenlunde likt funksjonsnivå.

«De har det veldig hyggelig her på aldersavdelingen. Jeg jobbet tidligere på en av de andre større avdelingene her på huset, og der er det vanskelig å få det til på samme måte når det er så mange beboere som skal spise samtidig, og når de er på ulike funksjonsnivå. Noen beboere trenger mer hjelp til å spise ved måltidene, for eksempel til frokost. Her i aldersavdelingen setter vi frem alt til frokosten, så kan beboerne selv forsyne seg og velge pålegg. På den større avdelingen smører pleierne brødkivene på forhånd og gir til beboerne».

Sykepleier

Sykepleieren opplever at måltidet blir hyggeligere om man dekker pent på og setter frem maten til de som kan forsyne seg selv. Når beboerne får ferdig påsmurte brødkiver, blir måltidet mer mekanisk og institusjonspreget. Dette eksempelet illustrerer også hvordan det kan være store kontraster mellom de ulike avdelingene ved samme sykehjem, hver avdeling blir en egen liten verden, og det er kanskje litt tilfeldig hvor beboere havner, ut fra hvor det er tilgjengelig plass når beboeren ankommer.

Er det for få demensavdelinger?

På de fleste somatiske avdelingene vi besøkte, var det en overvekt av demente beboere. Dette betyr at mennesker med svært ulik psykisk og fysisk funksjonssnivå bor tett på hverandre. Noen demente er plaget av angst, og man hører roping og skriking i gangene. Vi opplevde også at demente beboere går rundt og lukker opp dørene til andre beboeres rom. Ifølge avdelingslederne kan dette fort gå ut over trivselen til de andre beboerne og gjøre at de føler seg utrygge.

«De fleste på vår somatiske avdeling er mer eller mindre demente. Demensavdelinger er dyrere og krever flere pleiere per pasient. Derfor flyttes ikke flere pasienter til demensavdelinger. Flere demente bør få mulighet til å være på skjermet avdeling eller demensavdelinger».

Avdelingsleder

«Det er veldig lett for politikerne å bevilge en million til å gjøre måltidene bedre på sykehjem, det er konkret, da har de gjort noe. Men det er ofte andre, større utfordringer i eldreomsorgen som det er vanskeligere å gjøre noe med, på de områdene er det lite bevilgninger og tiltak».

Daglig leder

Arne går hvileløst rundt i gangene og åpner opp dørene til andre beboeres rom. En sykepleier kommer, leier ham bort til hans eget rom, og sier «Arne, det er her du bor». – Åja, er det det ja, sier han, og går videre og åpner en ny dør. – Hvor er jeg hen? spør Arne meg. – Du er på sykehjem, sier jeg, – du bor her nå. – Hva, gjør jeg det? Hvordan skjedde det? Noen må ha gått bak ryggen min, sier han, mens en tåre ruller ned kinnet hans. – Jeg har en mistanke om hvem det er. (Arne 84).

Denne beboerens handlinger gjør at de øvrige beboerne får et begrenset privatliv, og de har ikke noen mulighet for å låse dørene til rommene sine. En kvinnelig beboer vi snakket med har opplevd at han kommer inn på rommet hennes om natten. Han har også lagt seg oppi sengen hennes noen ganger når hun har sovet hos datteren. Dette gjør henne redd og utrygg, og hun har problemer med å få sove om kveldene av redsel for at han skal komme inn på rommet hennes.

«Vi har en mannlig beboer på avdelingen som er tungt dement, og også aggressiv til tider. Jeg er redd ham. Han går fra rom til rom og lukker opp døra, vi får ikke privatliv. Og av og til, hvis en beboer ikke er hjemme, går han og legger seg opp i senga deres. Det har skjedd flere ganger når jeg har sovet hos datteren min, at det er tydelig at han har ligget i sengen min i løpet av natten. En gang hadde han lagt en svart skinnfell i senga mi, det var ekkelt. Jeg er redd for å sovne om kvelden, i tilfelle han kommer inn på rommet mitt. Det går ikke an å låse dørene til rommene, ser du. Han burde ikke være her».

Pauline, 82 år

Opplevelsen av å være trygg på sykehjem bør være grunnleggende. Hvis en beboer ikke føler seg trygg, vil det også gå ut over trivselen, som igjen kan gå ut over appetitten. Beboerne vil heller ikke føle at deres behov er ivaretatt når tungt demente og aggressive beboere ikke blir flyttet til mer skjermede avdelinger.

Ensomhet og depresjon

Det at så mange beboere på somatiske avdelinger er demente, kan føre til at ikke-demente beboere føler seg isolerte og ensomme. Flere av beboerne vi snakket med forteller at de føler seg ensomme og ikke har noen å snakke med. De sier også at de har vært svært deprimerte i perioder.

«Det er ensomt å bo på en avdeling der de fleste er demente. Det er ikke så lett å få til en god samtale rundt bordet når de andre er demente. Jeg har lyst til å flytte til aldersavdelingen, der klarer de seg litt mer selv og er klare i toppen. I den avdelingen er beboerne litt mer venner, virker det som. Jeg pleier å gå ned på besøk til dem i aldersavdelingen i løpet av dagen, da sitter de ofte i sofaen i gangen og snakker og ser ut vinduet på folk som går forbi. Jeg har søkt om å bli overført til den avdelingen, men de har ikke plass nå, tror jeg. Jeg har vært deprimert i perioder. Da sitter jeg bare helt stille, snakker ikke, leser ikke bøker. Vet ikke hva som gjør at jeg blir så deprimert. Jeg trives ikke så godt, har ikke så mange å snakke med».

Gunhild, 82 år

Gunhild knytter sin følelse av ensomhet og depresjon til det at hun bor i en avdeling der de fleste er demente. Dette gjør at hun føler seg ensom og isolert, og hun tror hun hadde fått det mye bedre om hun fikk bo på en avdeling med andre ikke-demente.

En beboer vi snakket med hevder at for å trives på institusjon, må du virkelig bestemme deg for å trives.

«Jeg bodde for meg selv, men må ha hatt et lite sammenbrudd eller noe. Når jeg våknet til meg selv i sengen etter å ikke huske hva som skjedde de siste to dagene, ja da bestemte jeg og datteren min oss for at det var på tide å flytte på sykehjem. Maten – den er helt grei. Jeg tenker slik, skal man trives på institusjon, så er det innstillingen det kommer an på. Jeg har simpelthen bestemt meg for å trives, og bestemt meg for å like maten. Og jeg trives godt her. Det eneste er at rommene er litt små».

Aud, 91 år

Bevissthet rundt medisiner

Ved alle sykehjemmene vi besøkte var det flere beboere som ønsket å spise måltidene på rommene sine. Flere av avdelingslederne sa at de har beboere med sterk angst som kan være forstyrrende for andre beboere. I noen avdelinger vi besøkte, hørte vi også en del rop og hyl i gangene.

«Vi har noen med sterk angst, eller medfødt psykisk syke. Du kan sitte og holde dem i hånden, mens de roper: «hjelp meg, hjelp meg». Når du spør hva de vil ha hjelp med, vet de ikke. Innimellom er det noen av de med angst som skriker, det er forstyrrende for de andre som bor her. De med angst vil ofte spise på rommet, da får de lov til det».

Avdelingsleder

En av sykepleierne snakket om ulempene med å medisinere beboerne for kraftig, blant annet mot sosial angst.

«Se her er doseringsbrettene med medisiner til de enkelte. De får mye medisiner, vet du. Men de er mindre medisinert mot angst her enn andre steder jeg har jobbet. Det liker jeg, for beboerne blir mindre sløve, mindre ustødige når de går etc. De kan lettere forsyne seg selv og er mer våkne. Slik synes jeg er viktig».

Sykepleier

Beboerne forteller også at det er viktig for dem å spise, selv om de egentlig ikke har så stor appetitt, for å «holde systemet i gang», og for at magen skal kunne takle medisineren.

«Jeg er småkvalm hele tiden, jeg prøver å spise for å holde systemet i gang, selv om jeg ikke har mye matlyst lenger. Hvis jeg ikke spiser, får jeg magesyre og da føler jeg meg dårlig. Må ha litt mat i magen for å unngå magesyre når jeg tar tablettene mine også».

Marit, 90 år

Oppsummering

Denne rapporten beskriver noen forhold som er viktige for at beboere ved sykehjem skal ha god appetitt og trives i hverdagen. Vi har gjort feltarbeid og snakket med ledelsen, beboerne og de ansatte ved fire sykehjem, og vi så store variasjoner mellom sykehjemmene med hensyn til hvor opptatt de er av å skape trivsel og en god atmosfære, for eksempel rundt måltidene.

Flere eldre beboere ved sykehjem er underernærte eller i en ernæringsmessig risikosone. Alle sykehjemmene vi besøkte, viet stor oppmerksomhet til å opprettholde vekten til beboerne. Siden mange sykehjem får middagene levert fra storkjøkken, varierer atmosfæren rundt måltidene mer enn selve matkvaliteten. Det er mye å hente på å skape trivsel. Er stemningen rundt måltidene god, vil beboerne sannsynligvis sitte ved bordet lenger og få i seg mer næring. Føler beboerne at de får godt personlig stell og pleie, vil de trives bedre, noe som igjen vil påvirke appetitten deres. Det er derfor viktig for sykehjem å fokusere på trivsel.

Ledelsen synes å være avgjørende for om et sykehjem blir et godt hjem for beboerne. Ledelsen må tydelig kommunisere verdien av «å skape trivsel» for beboerne, for at dette skal bli en del av den daglige rutinen, og ikke avhenge av hver enkelt ansatt. Vår opplevelse er at sykehjem som er flinke til å ivareta beboerne som individer, også har fokus på å skape en hjemlig atmosfære og ser ut til å tilby beboerne god personlig pleie. Andre sykehjem har et tydelig institusjonspreg og tenderer mot å se beboerne mer som et nummer i rekken. Ved disse sykehjemmene ble det ofte servert ferdig påsmurte brødsiver i kantinelignende omgivelser, det var mindre fokus på å gjøre det hyggelig gjennom for eksempel møblering og blomster på bordet, og noen av beboerne gav i tillegg uttrykk for at de savner mer personlig pleie og stell.

Det kan også være store forskjeller mellom ulike avdelinger ved samme sykehjem. De ansatte hevder at det er lettere å skape trivsel i mindre avdelinger blant beboere med noenlunde samme funksjonsevne, noe som også synes å bidra positivt til beboernes mentale helse og opplevelse av felleskap.

God praksis – hva fører til trivsel rundt måltidene?

- At beboere som klarer det, får smøre skivene sine selv, som hjemme
- At det er levende musikk til måltidene
- At de ansatte stimulerer praten rundt bordet, leser avisen etc.
- Å få sitte sammen med andre beboere man trives sammen med
- Egen kafe som også er åpen for besøkende
- At det er mulighet for å få nattmat
- At det serveres felles kveldsmat (i stedet for å spørre hver enkelt beboer om de er sultne)
- At man feirer sesongene med sesongbasert mat
- At det serveres to varme måltider om dagen
- At det er mulighet for å gi tilbakemelding på middagen
- At det serveres vin til middagen av og til
- At det er pent dekket på med telys, blomster og brikker
- At man gjør litt stas på beboerne med å bruke pene glass etc.

God praksis – hva fører til trivsel generelt?

- Ledelse som forholder seg til beboerne som individer, ikke tall
- Engasjerte kulturarbeidere og aktivitører som tilrettelegger for ulike tiltak
- At det er mulighet for å lufte seg utendørs sammen med ansatte
- At man legger til rette for god personlig pleie og stell
- Ledelse som søker støtte til ulike tiltak
- Små avdelinger der beboerne er på samme funksjonsnivå
- At man møblerer sykehjemmet som et hjem
- Stabilt personell som trives på jobb
- Bevissthet og moderasjon rundt medisiner
- Besøk av frivillige, barnehager, besøkshunder, etc.
- At man gir de pårørende rom til å engasjere seg

VEDLEGG 1:

Intervjuguide sykehjem

Introduksjon

Vi starter med å hilse på den som er ansvarlig for avdelingen kl. 8.30.

Takk for at vi fikk komme på besøk!

Fortell kort om prosjektet:

- Forbrukerrådet holder for tiden på med en studie som utforsker hvor viktig måltidene og atmosfæren rundt måltidene er for beboere ved sykehjem, og deres opplevelse av helsetilstand og trivsel.
- I denne sammenheng besøker vi noen sykehjem i Oslo kommune og snakker med beboerne om mat og måltidene.
- Målet med studien er å la de eldres stemme bli hørt og prøve å forstå hvordan sykehjem best kan tilrettelegge for å bidra positivt til beboernes helse, appetitt og opplevelse av trivsel. Fortell litt kort om samtaleguiden.
- Det vil bli skrevet en kort rapport fra studien. Alle sykehjem og beboere vil bli anonymisert.

Kort intervju med avdelingsleder

Kan vi spørre deg litt om avdelingen før vi snakker med beboerne:

- Hvilken type avdeling er det?
- Hvor mange beboere er det i avdelingen?
- Hvor får dere maten fra (hjemmelaget vs. storkjøkken)?
- Hvor mange måltider får beboerne? Ca. når serveres de ulike måltidene?
- Har de eldre mulighet for å spise litt også mellom måltidene?

HUSK:

- Om de har eget kjøkken, be om å få gå innom og snakke med kjøkkensjefen i løpet av dagen.
- Be om å få ta noen illustrasjonsbilder fra måltidet.
- Be avdelingsleder om å presentere oss for beboerne og de ansatte før/under frokosten.

Noen spørsmål til kjøkkensjefen/ kjøkkenet

- Hvordan setter dere sammen ukemenyen? Hva prioriterer dere?
- Kan beboere gi innspill til menyen eller be om sine favorittretter?
- Har beboerne mulighet til å få spesialtilpasset mat, f.eks. vegetar, allergier, halal?
- Kan beboere være med på å bake, steke vafler etc.?

Intervju med beboere

Vi starter dagen med å spise frokost sammen med beboerne.

Per samtale:

- Hei, vi er Vi kommer fra Forbrukerrådet og ønsker å snakke litt med dere som bor her om maten og måltidene. Kan vi få snakke litt med deg?

A. Be vedkommende fortelle litt om seg selv:

1. Fornavn
2. Alder
3. Hvor lenge har du bodd her?

B. Maten og helsetilstand

1. Var mat og måltider noe du var opptatt av før du havnet på sykehjem?
2. Hva synes du om maten som blir servert? Middagene?
3. Smaker det godt? Hvorfor/hvorfor ikke?
4. Har du god matlyst for tiden? Hvorfor/hvorfor ikke?
5. Går det fint å tygge og svelge maten? Hvorfor/hvorfor ikke?
6. Spiser du ved alle måltidene? Hvorfor/ hvorfor ikke?
7. Har du gått opp/ned i vekt siden du flyttet hit?
 - Om de har gått ned i vekt - har det med maten å gjøre, eller andre ting å gjøre, tror du?

C. Trivsel rundt måltidene

1. Spiser du oftest sammen med de andre, eller alene på rommet ditt? Hvorfor?
2. Er måltidene noe du ser frem til? Hvorfor/hvorfor ikke?
3. Synes du det er god stemning rundt måltidene? Hvorfor/hvorfor ikke?
4. Hvis du har noen på besøk, kan de få spise sammen med deg? Er det viktig for deg?

D. Brukermedvirkning

1. Kan du be om favorittrettene dine? Gi innspill til ukemenyen?
2. Kan du få individuelle tilpasninger om du ber om det (allergier, vegetar etc.)?
3. Føler du at de ansatte tar imot innspill / er lydhøre overfor dine ønsker?

E. Aktiviteter og generell trivsel

1. Er du med på noen sosiale aktiviteter på huset? Hvorfor/hvorfor ikke?
2. Er det sosialt her på sykehjemmet? Trives du sammen med de andre?
3. Er du ute på tur av og til?

F. Avslutning

1. Er det noe du savner knyttet til maten eller andre ting?
2. Har du noen forslag til hvordan maten og måltidene kunne blitt en (enda) bedre opplevelse for deg?

Tusen takk for praten

Sjekkliste ved måltidene

Hjelper beboere til med å dekke bordet?

- ☐ Pynt/lys/duk på bordet?
- ☐ Kan de velge hvor de vil sitte?
- ☐ Bruk av smekke? Valgfritt?
- ☐ Hva er på menyen?
- ☐ Får noen tilpasset mat (allergier etc.)?
- ☐ Ser maten innbydende ut?
- ☐ Smaker den godt?
- ☐ Spiser de ansatte sammen med dem?
- ☐ Får de hjelp til å spise av ansatte?
- ☐ Spiser beboerne opp det de har på tallerkenen?
- ☐ Har de tilpasset bestikk/gafler etc.?
- ☐ Hvordan er stemningen rundt måltidet? Prater de, ler?
- ☐ Er det høyt støynivå under måltidet?
- ☐ Beboere som søler, spytter?

Andre observasjoner:



VEDLEGG 2: Forespørsel om deltakelse til sykehjem (e-post)

Forbrukerrådet jobber for at beboere ved sykehjem skal få gode og næringsrike måltider. Vi holder for tiden på med en kvalitativ studie som utforsker hvor viktig måltidene og atmosfæren rundt måltidene er for beboere ved sykehjem og deres opplevelse av helsetilstand og trivsel. I den forbindelse lurte vi på om det er mulig å komme på besøk til dere?

Det er en person fra faktaavdelingen i Forbrukerrådet som besøker noen sykehjem og snakker med beboerne om mat og måltidene og kartlegger hva som bidrar positivt til deres helse og trivsel. Målet med studien er å la de eldres stemme bli hørt og prøve å forstå hvordan sykehjem best kan tilrettelegge for å bidra positivt til beboernes helse, appetitt og opplevelse av trivsel.

Det vil bli skrevet en kort rapport fra studien. Alle sykehjem og beboere vil bli anonymisert. Funnene fra undersøkelsen vil brukes i informasjonsøyemed overfor helsemyndighetene og andre sykehjem.

1. Kan vi få komme og snakke med beboerne ved deres sykehjem en dag?
2. Kan vi få være til stede fra frokost til middag? Innimellom ønsker vi å ha uformelle samtaler med beboerne som har lyst til å snakke med oss om betydningen av mat og måltider i hverdagen ved sykehjemmet.
3. Når serverer dere vanligvis frokost og middag?

Det hadde vært veldig fint om det hadde vært mulig å besøke dere i løpet av mai 2016.

Ta gjerne kontakt dersom dere har noen spørsmål.

Vennlig hilsen

Fagdirektør offentlige tjenester og helse
Forbrukerrådet

