



# De Gode Madkasser

*Et innovativt rehabiliterende madservicekoncept til ældre borgere i eget hjem*

*Et samarbejde mellem Vallensbæk, Silkeborg og Albertslund kommuner,*

*Det Danske Madhus & Københavns Professionshøjskole*

**Med støtte fra ældreministeriet – pulje til bedre mad til ældre**



# Præsenteres i dag

- Projekt "De gode madkasser" (DGM)
- Silkeborg - Rehabiliteringskassen - mestringskassen
- Mestringskasser og opskriftkatalog
- Design og metode: Hvordan, Hvem, Hvilke spørgsmål og undersøgelser
- Resultater: Foreløbige fund, cases, billeder & beretninger
- Foreløbig konklusion



# Identificering af mulige Madkasser

På baggrund af eksisterende viden – Litteraturstudie og målgruppeanalyse

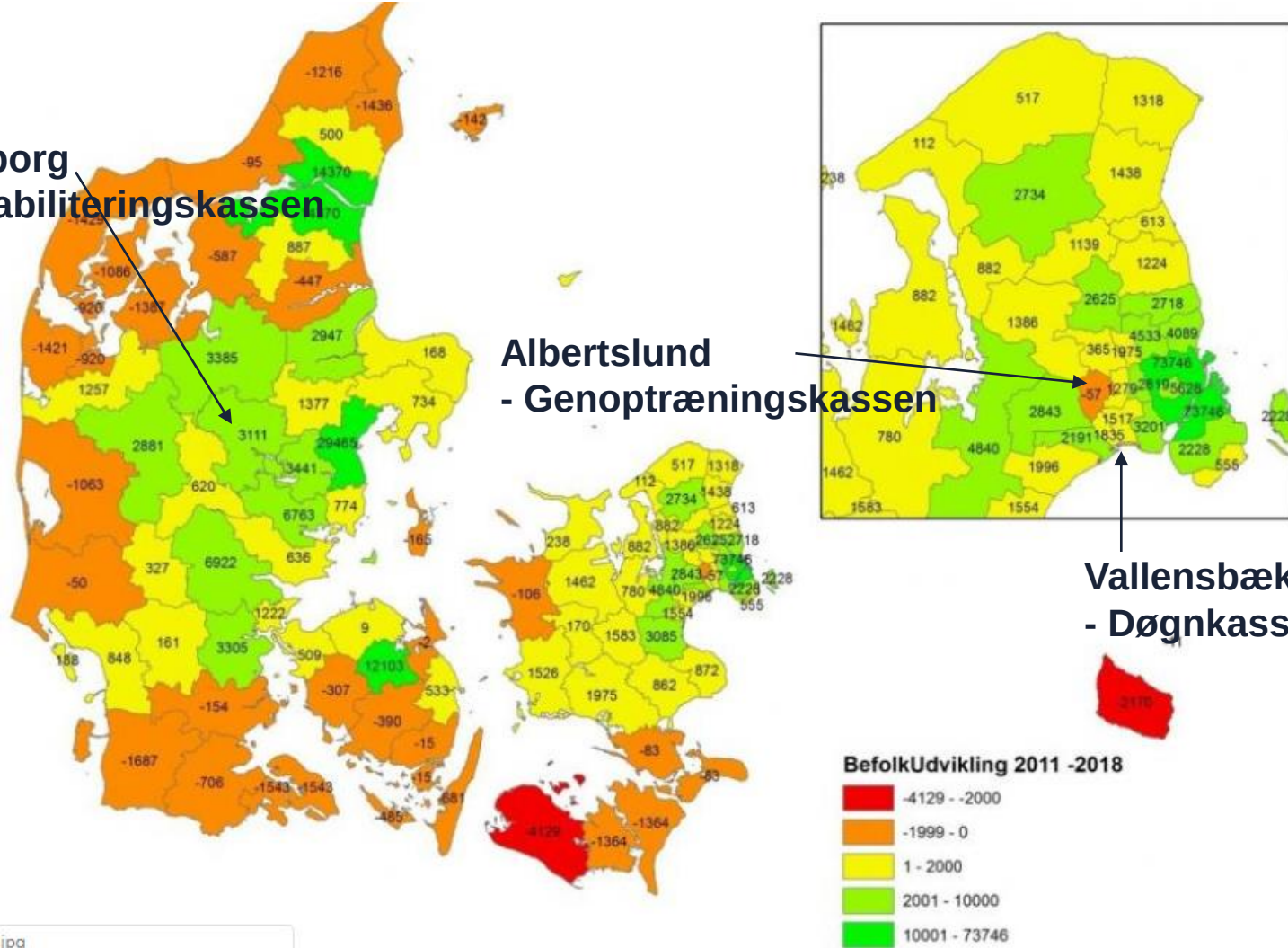
Mulige madkasser identificeret:

- **Døgnekassen** (Kom fuld hjem) – forebygge genindlæggelser
- **Den genoptrænende madkasse** (Six pack): Fra hospital eller hjemme
- **Den rehabiliterende madkasse** (Hænderne op af lommen): Ophold, enlige eller nye livssituationer
- **Den væskevenlige kasse** (To kolde fra kassen)
- **Samtalekassen** (Ku-Vært) Enlige eller par med syge pårørende
- **Synkevenlige og smagfulde kasse**
- **Ad libitum kassen** - Diæter med restriktioner (Aldrig mere nej tak)

Silkeborg  
- Rehabiliteringskassen

Albertslund  
- Genoptræningskassen

Vallensbæk  
- Døgnskassen



# Formål & Mål – på kort sigt

## 1. At forbedre de ældre borgers ernærings- og væskestatus

Mål: 75 % af ældre, der afprøver madkasserne, får dækket deres behov for næringsstoffer

## 2. At øge eller fastholde madrelateret funktionsevne og indflydelse på eget måltid ved at arbejde med forskellige typer og niveauer af gode madkasser

Mål: 50 % af ældre der afprøver madkasserne får bedre fysisk funktionsevne

## 3. At øge livskvalitet, herunder den madrelaterede livskvalitet, gennem forbedrede måltidsoplevelser og levering af mad af høj kulinarisk kvalitet

Mål: 75 % af ældre, der afprøver madkasserne får øget livskvalitet herunder madrelateret livskvalitet

# Mål – på lang sigt

1. Reducere antallet af genindlæggelse og forebygge indlæggelser
2. Øge antallet af ældre, der starter på og gennemfører et genoptræningsforløb
3. Øge antallet af ældre der kan forblive i eget hjem



Illustrationer af Nikolaj Lauritzen (galestreger.dk) og Thomas Iburg.

# Silkeborg – Intervention Rehabiliteringskassen - Mestringskassen

Formålet med interventionen i Silkeborg er at undersøge betydningen af at tilbyde en Mestringsmadkasse, som en del af den rehabiliterende indsats med fokus på den ældre borgers **køkkenfærdigheder** og **tilberedning af egen mad** samt hvilken betydning denne indsats kunne have på de ældres **livskvalitet**.

# Mestreringskasserne

## Borgerens vanlige madservice

Levering 4 – 7 gange om ugen



## Mestringskasser

Levering af én kasse 2 x ugen



### Kasse 1: Æg

4 stk. æg  
2 stk. tomat  
1 bdt. purløg

### Kasse 3: Chokolade

100g chokolade  
2 stk. æbler  
¼ l piskefløde

### Kasse 2: Gulerod

3 stk. gulerødder  
3 stk. æbler  
¼ stk. spidskål

### Kasse 4: Appelsin

3 stk. appelsiner  
50 stk. mandler  
¼ stk. rødkål





# Mestringskassen – 1. ÆG

Kogt æg



Spejlæg



Røræg



Æggemad



Æggekage



Pandekage



Mayonnaise



## Inspirationskatalog

### Mestringskasse 1 ~ Æg

- til mestringsmedarbejdere og borgere ifm. rehabiliteringsforløb.



Udviklet af studerende og projektmedarbejdere ved Ernærings- og Sundhedsuddannelsen, Københavns Professionshøjskole, i forbindelse med forskningsprojektet; De Gode Madkasser.

### Forord

En lille bog med forslag til forskellige retter med æg, purløg og tomat, der spænder bredt.

Der er både noget til den søde tand og til den lille appetit, der melder sig i løbet af dagen.

Der er både retter for den garvede og nybegynderen og udførlige opskrifter, der er let at anskue.

#### Mestringskasse 1: æg

|        |         |
|--------|---------|
| 4 stk. | Æg      |
| 1 bdt. | Purløg  |
| 2 stk. | Tomater |

### Opskrifter

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Kogt æg                           | 4  |
| Spejlæg                           | 6  |
| Røræg                             | 8  |
| Æggemad på brød m/tomat og purløg | 10 |
| Æggekage m/tomat og purløg        | 12 |
| Pandekager                        | 14 |
| Mayonnaise                        | 16 |

### Praktisk information

| Ret        | Holdbarhed i køleskab |
|------------|-----------------------|
| Kogt æg    | 3 – 4 dage            |
| Spejlæg    | 1 dag                 |
| Røræg      | 1 dag                 |
| Æggemad    | Nydes samme dag       |
| Æggekage   | 2                     |
| Pandekager | 3 – 4 dage            |
| Mayonnaise | 4 dage                |

Efter hvert besøg af en medarbejder fra mestringsteamet skal det vurderes, hvorvidt de tilberedte eller ikke tilberedte råvarer skal gemmes.

## Kogt æg

~Tilberedningstid ca. 20 min.~

### Ingredienser

Mastringskassen

1 stk. Æg

Basisvarer

Lidt Salt  
Vand

### Materialer

1 lille gryde  
1 grydeske

### Variationsmuligheder

Ægget kan koges blødkogt  
eller hårdkogt.  
Ægget kan pilles.

### Fremgangsmetode

- 1) Find en gryde/kasserolle.
- 2) Fyld den med vand i håndvasken.
- 3) Sæt den på komfuret.
- 4) Tænd for komfuret på max for at få vandet til at koge.
- 5) Tag ægget ud af køleskabet.
- 6) Læg ægget i gryden, når vandet koger, med en ske.
- 7) Sæt et minutur til 7 min., hvis ægget skal være blødkogt.  
Hvis ægget ønskes hårdkogt – kog 9 min.
- 8) Når ægget er kogt færdigt skal vandet fra gryden hældes fra.
- 9) Hæld derefter kold vand i gryden i håndvasken.
- 10) Tag derefter ægget op.



## Spejlæg

~Tilberedningstid ca. 15 min.~

### Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Æg  
1 stk. Tomat  
Lidt Purløg

Basisvarer

Lidt Fedtstof  
Lidt Salt og peber

### Materialer

1 lille pande  
1 ske  
1 urtekniv  
1 skærebræt  
1 saks

### Variationsmuligheder

Spejlægget kan også vendes på panden, så der steges på begge sider af ægget.

### Fremgangsmetode

- 1) Find en pande og sæt den på komfuret.
- 2) Find fedtstof og læg noget på panden.
- 3) Tænd for komfuret på 6, så fedtstoffet smelter.
- 4) Tag æg ud af køleskabet og slå 1-2 ud på panden.
- 5) Lad ægget være på panden i 5 min.
- 6) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 7) Find 1 tomat og skyl den.
- 8) Skær den i skiver på skærebrættet.
- 9) Find purløg og klip en mængde af med en saks.
- 10) Spejlægget kan nu tages af panden.

Server gerne spejlægget med en skive brød og evt. lidt tomat og purløg



## Røræg

~Tilberedningstid ca. 25 min.~

### Ingredienser

Mæstringskassen

1 stk. Æg  
1 stk. Tomat  
Lidt Purløg

Basisvarer

0,5 dl. Mælk  
Lidt Salt og peber

### Materialer

1 skål  
1 piskeris eller elpisker  
1 lille pande  
1 paletkniv  
1 skærebræt  
1 urtekniv  
1 saks

### Variationsmuligheder

Du kan servere rugbrød til, dette giver en større mæthedsfølelse.  
Du kan også tilføje bacon som tilbehør på æggekage eller blande skinke eller andre rester i rørræggene på panden.

### Fremgangsmetode

- 1) Find 1 skål.
- 2) Find 1 piskeris eller 1 elpisker.
- 3) Find æg, mælk og tomat i køleskabet.
- 4) Find salt, peber og purløg.
- 5) Slå 1 æg ud i skålen.
- 6) Afvej 0,5 dl mælk og hæld det i skålen.
- 7) Drys lidt salt og peber i skålen.
- 8) Pisk alle ingredienser sammen.
- 9) Find 1 pande og 1 paletkniv.
- 10) Find fedtstof.
- 11) Hæld fedtstof på panden.
- 12) Hæld skålens indhold på panden.
- 13) Rør rundt i æggemassen til, at den har den ønskede konsistens.
- 14) Find 1 skærebræt og 1 kniv samt 1 saks.
- 15) Find 1 tomat og purløg.
- 16) Skyl tomaten og skær den ud i den ønskede form, du ønsker.
- 17) Anret rørræggene på 1 tallerken sammen med tomat.
- 18) Klip den mængde purløg af, du ønsker.



# Mestringskassen – 3. Chokolade

Udskåret



Flødeskum



Frugtsalat



Hj.lavet is



Smuldre æblekage



Gl.dags æblekage



Choko mousse



# Hvordan

Undersøge effekten af madkasserne efter 8 ugers randomiseret intervention ved RCT (Randomised Control Trial) - og ved *procesevaluering*.

De ældre modtog enten:

- Standardbehandling (kontrol) eller
- Standardbehandling + **2 gange ugentligt** en madkasse bestående af **tre forskellige ingredienser med opskriftskatalog i forskellig sværhedsgrader.**

De valgte opskrifter og arbejdet hermed foregik i samarbejde med og under supervision af en mestringsmedarbejder.

---

## De Gode Madkasser –

| Kommune                 | Vallensbæk | Albertslund  | Silkeborg      |
|-------------------------|------------|--------------|----------------|
| Måltidskasse            | Døgn       | Genoptræning | Rehabilitering |
| Kontrolgruppe (n)       | 20         | 19           | 38             |
| Interventionsgruppe (n) | 20         | 19           | 38             |



# Hvem inkluderes



| Delstudie                                                          | Inklusionskriterier                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Eksklusionskriterier                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Delstudie 1<br/>Døgnekassen</b>                                 | <p>Er 65 år eller derover.</p> <p>Er indlagt på hospitalet og har været indlagt i mere end fire dage<br/><b>ELLER</b></p> <p>Er indlagt på hospitalet og har været akut indlagt, inden for de seneste tre måneder (genindlagt)</p> <p>Kan tale og forstå dansk.</p> <p>Har givet informeret samtykke.</p> | <p>Er terminal.</p> <p>Er diagnosticeret med svær demens.</p> <p>Bor på plejehjem el.lign. hvor der er personale hele døgnet.</p> <p>Modtager diætkost, herunder dysfagi og fødevarer-allergi.</p> <p>Spiser specialkost, fx vegetar, veganer, halal, kosher.</p>                                                                                                                                       |
| <b>Delstudie 2<br/>Genoptræningskassen</b>                         | <p>Er 65 år eller derover.</p> <p>Er henvist (men ikke startet) til genoptræning efter § 140 i Sundhedsloven eller § 86, stk. 1 i Serviceloven.</p> <p>Borgere fra Albertslund Kommune</p> <p>Kan tale og forstå dansk.</p> <p>Har givet informeret samtykke.</p>                                         | <p>Er terminal.</p> <p>Er diagnosticeret med svær demens.</p> <p>Bor på plejehjem el.lign. hvor der er personale hele døgnet.</p> <p>Modtager diætkost, herunder dysfagi og fødevarer-allergi.</p> <p>Spiser specialkost, fx vegetar, veganer, halal, kosher.</p> <p><b>Er på rehabiliteringsophold.</b></p> <p>Er henvist med henblik på genoptræning efter § 85 eller § 86 stk. 2 i Serviceloven.</p> |
| <b>Delstudie 3<br/>Rehabiliteringskassen<br/>(Mestringskassen)</b> | <p>Er 65 år eller derover.</p> <p><b>Modtager madservice 4-7 gange/uge efter §83 i Serviceloven.</b></p> <p><b>Har nedsat funktionsevne i forhold til mad og måltider.</b></p> <p>Kan tale og forstå dansk.</p> <p>Har givet informeret samtykke.</p>                                                     | <p>Er terminal.</p> <p>Er diagnosticeret med svær demens.</p> <p>Bor på plejehjem el.lign. hvor der er personale hele døgnet.</p> <p>Modtager diætkost, herunder dysfagi og fødevarer-allergi.</p> <p>Spiser specialkost, fx vegetar, veganer, halal, kosher.</p> <p><b>Er nylig udskrevet fra hospital.</b></p>                                                                                        |



# Hvilke spørgsmål og undersøgelser

| Projektuge                      | 0 | 1 + 4 | 8 |
|---------------------------------|---|-------|---|
| <b>Ernæring og væskestatus:</b> |   |       |   |
| - EVS spørgeskema               | X |       | X |
| - 24h recall                    | X |       | X |
| <b>Vægt</b>                     | X |       | X |
| <b>Livskvalitet:</b>            |   |       |   |
| - EuroQol-5D-5L & VAS           | X |       | X |
| - Madrelateret livskvalitet     | X |       | X |
| <b>Funktionsmål:</b>            |   |       |   |
| - Rejse-sætte-sig-test (RSST)   | X |       | X |
| - Madrelateret funktionsevne    | X |       | X |
| - AMPS (kun Silkeborg)          | X |       | X |
| <b>Andre:</b>                   |   |       |   |
| - Måltidsoplevelser             | X |       | X |
| - Indflydelse på eget måltid    | X |       | X |
| - Kulinarisk kvalitet*          | X | X     | X |
| - Compliance*                   |   | X     | X |

# Livskvalitet – EQ-5D-5L & VAS (1)

**Registrering:** Under hver overskrift bedes du sætte kryds i DEN kasse, der bedst beskriver dit helbred i DAG!

## BEVÆGELIGHED

- ☐ Jeg har **ingen** problemer med at gå omkring
- ☐ Jeg har **lidt** problemer med at gå omkring
- ☐ Jeg har **moderate** problemer med at gå omkring
- ☐ Jeg har **store** problemer med at gå omkring
- ☐ Jeg **kan ikke** gå omkring

## PERSONLIG PLEJE

- ☐ Jeg har **ingen** problemer med at vaske mig eller klæde mig på
- ☐ Jeg har **lidt** problemer med at vaske mig eller klæde mig på
- ☐ Jeg har **moderate** problemer med at vaske mig eller klæde mig på
- ☐ Jeg har **store** problemer med at vaske mig eller klæde mig på
- ☐ Jeg **kan ikke** vaske mig eller klæde mig på

# Livskvalitet – EQ-5D-5L & VAS (2)

SÆDVANLIGE AKTIVITETER (f.eks. arbejde, studie, husarbejde, familie- eller fritidsaktiviteter)

- ☐ Jeg har **ingen** problemer med at udføre mine sædvanlige aktiviteter
- ☐ Jeg har **lidt** problemer med at udføre mine sædvanlige aktiviteter
- ☐ Jeg har **moderate** problemer med at udføre mine sædvanlige aktiviteter
- ☐ Jeg har **store** problemer med at udføre mine sædvanlige aktiviteter
- ☐ Jeg **kan ikke** udføre mine sædvanlige aktiviteter

SMERTER / UBEHAG

- ☐ Jeg har **ingen** smerter eller ubehag
- ☐ Jeg har **lidt** smerter eller ubehag
- ☐ Jeg har **moderate** smerter eller ubehag
- ☐ Jeg har **stærke** smerter eller ubehag
- ☐ Jeg har **ekstreme** smerter eller ubehag

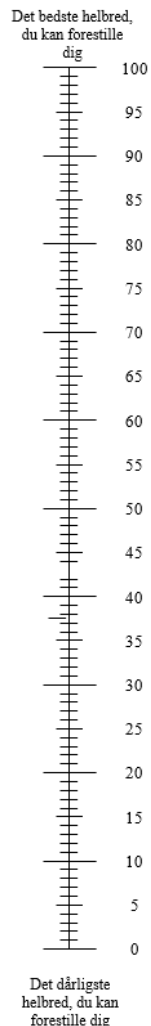
ANGST / DEPRESSION

- ☐ Jeg er **ikke** ængstelig eller deprimeret
- ☐ Jeg er **lidt** ængstelig eller deprimeret
- ☐ Jeg er **moderat** ængstelig eller deprimeret
- ☐ Jeg er **meget** ængstelig eller deprimeret
- ☐ Jeg er **ekstremt** ængstelig eller deprimeret

# Livskvalitet - VAS (3)

- Vi vil gerne vide, hvor godt eller dårligt dit helbred er I DAG.
- Denne skala er nummereret fra 0 til 100.
- 100 svarer til det bedste helbred, du kan forestille dig.  
0 svarer til det dårligste helbred, du kan forestille dig.
- Sæt et X på det sted på skalaen, der viser, hvordan dit helbred er I DAG.
- Skriv derefter det tal, du har markeret på skalaen, ind i boksen nedenunder.

DIT HELBRED I DAG =



# Resultater - Rekruttering & Randomisering

## Version 1:

297 opkald, heraf sagde 16 ja til deltagelse i projektet (succesrate:  $16/297=5\%$ ).

10 i Interventionsgruppen: (6 kvinder og 4 mænd). Heraf dropper 4 kvinder ud

6 i Kontrolgruppen (4 kvinder, 2 mænd). 0 dropper ud

## Version 2:

7 deltagere, heraf 2 dropout

I alt 23 ældre blev rekrutteret, 8 mænd og 15 kvinder

# Resultater – Foreløbige fund og erfaringer

70% af de 23 ældre gennemførte interventionen.

Ved opstart havde de ældre i gennemsnit en:

- Alder 81.7 år (SD: 7.7)
- Kropsvægt 72.4 kg (SD: 22.1)
- BMI 25.3 (SD: 6.7),
- Livskvalitet score 0.671 (SD: 0.137).
- VAS: 58.7 (SD: 17.1)

Efter 8 ugers intervention fandtes ingen signifikante forskelle hverken indenfor eller mellem grupperne for ovennævnte parametre.

Flere ældres egne beretninger og observationer fra mestringsmedarbejdere viste at madkasserne og arbejdet med de forskellige opskrifter øgede den ældres engagement og lyst til madlavning.

## Case 1. Betty

| Betty          | Før (uge 0)    | Efter (uge 8)  |
|----------------|----------------|----------------|
| Alder          | 85             | -              |
| Vægt           | 73,8           | ?              |
| BMI            | 29,6           | ?              |
| RSST           | 5 <sup>M</sup> | 2 <sup>M</sup> |
| EQ5D5L         | 0,260          | 0,260          |
| VAS            | 50             | 50             |
| AMPS – Motor   | 1,3            | 0,9            |
| AMPS – Process | 0,8            | 1,3            |

\*RSST: Rejse-Sætte-Sig-Test, M: Modificeret  
AMPS: Assesment of Motor and Process Skills

### Mestringsmedarbejders observation:

Betty blev benamputeret for 1,5 år siden.

Hun er blevet mindre aktiv efter hun kom i kørestol, og nervøs for at være så aktiv som personalet synes hun har ressourcer.

Betty har tidligere været instruktør i stolegymnastik, men det går hun ikke engang selv til det længere pga. at det er svært at komme derover ift. transport mv.



Dette er æggekage med cocktailpølser på et stykke rugbrød. Knebet med at skære tomater

Citat " vi to husmødre ved godt hvordan mad skal laves 😊"

Betty sagde også at hun aldrig har spist så meget kål før som i de 8 uger projektet varede 😊

## Case 2. Jens

| Jens           | Før (uge 0)    | Efter (uge 8)  |
|----------------|----------------|----------------|
| Alder          | 84             | -              |
| Vægt           | 77,5           | 77,5           |
| BMI            | 23,9           | 23,9           |
| RSST           | 6 <sup>M</sup> | 6 <sup>M</sup> |
| EQ5D5L         | 0,679          | 0,679          |
| VAS            | 60             | 60             |
| AMPS – Motor   | 0,6            | 0,6            |
| AMPS – Process | 0,6            | 0,6            |

\*RSST: Rejse-Sætte-Sig-Test, M: Modificeret  
AMPS: Assesment of Motor and Process Skills

Mestringsmedarbejders observation:

Det var sådan en rigtig dejlig oplevelse, selv om det tog noget tid for ham. Hjemmebesøget tog ca. 70 min., før han blev færdig med det flotte resultat. Det var udfordrende for ham og det var især i forhold til betjeningen af hans komfur, at han lige skal blive dus med det. Og det skal han nok få lært at bruge, han kan jo nå at lave 4 æggekager! 😊

Jeg synes lige, at I skal se, at jeg afsluttede dagen i går med, at Jens skulle lave æggekage. I kan se på billedet, at det blev helt fantastisk! 😊 Det er bare så livsbekræftende og meningsfuldt, så jeg var helt høj efter besøget hos ham og denne glæde vil jeg bare lige dele med jer! 😊





## Case 2. Jens - forsat

### Mestringsmedarbejders observation:

Jeg var ude ved Jens i sidste uge og her var han i fuld gang med at lave Mandelsmåkager, da jeg kom. Han havde prøvet det en enkelt gang sammen med Tina op til Påsken. Jeg har haft 14 besøg hos ham, hvor han skulle igangsættes hver gang og han skulle have hjælp til at følge opskriften, men så her ved sidst besøg var han i fuld gang! 😊.

Det var da helt fantastisk! 😊.

Han havde lavet dejen om aften og havde den første plade inde i ovnen, da jeg kom. JUHU! 😊

Han ville nemlig gerne lave mandelsmåkager til hans 85 års fødselsdag d. 12 maj.

Han har dog svært ved at veje 1 dl fedtstof af, så han vil meget gerne have det i gram i stedet, så småkagerne blev ikke helt som forventet og han var bestemt ikke tilfreds. De flød ud og vi tilsatte lidt ekstra hakket mandler og mel og så blev de næsten, som han havde ønsket sig. Han lavede ellers 5 dobbelt portion denne dag.

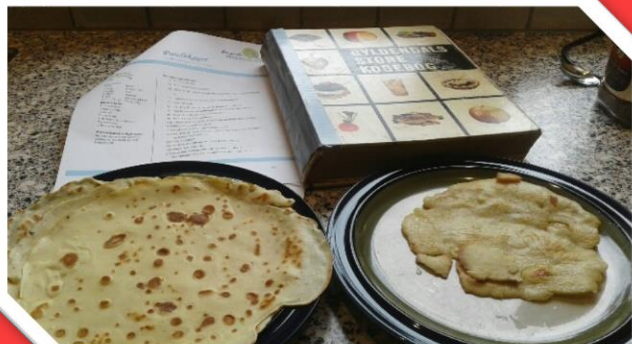
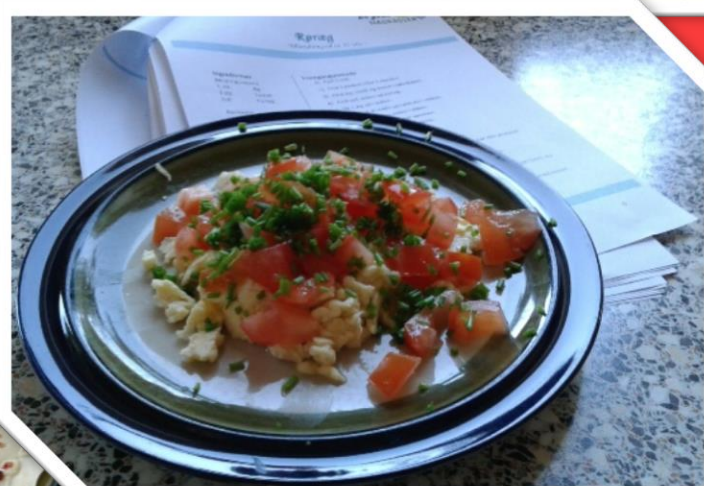
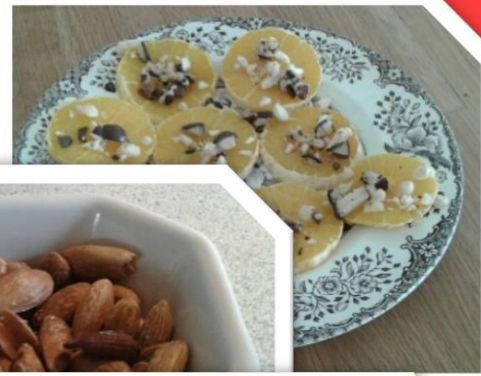


## Mestringsmedarbejders observation:

"Jeg kunne godt tænke mig herefter og begynde at lave at lave min aftensmad"

Snakken går videre med at der findes et mande-madhold på Rosengårdscenteret (aktivitetscenter for hjemmeboende borgere). Vi fandt sammen hjemmesiden med telefonnummer dertil og fandt også ud af, at der er et intromøde den første mandag i måneden.

Erik vil overveje dette tilbud.



## Mestringsmedarbejders observation:

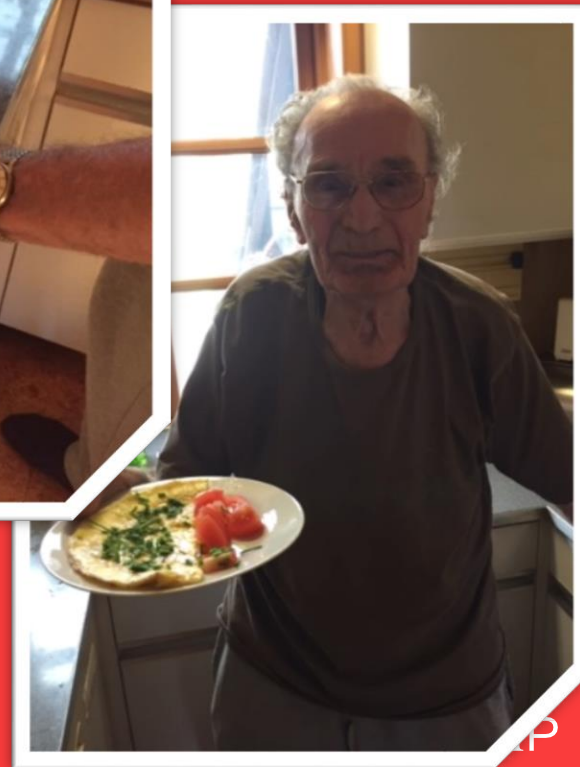
Ejgild har problemer med at få luft og har en dårlig ryg. Alligevel er han motiveret for at tilberede nogle af retterne fra inspirationskataloget.

Hans finmotorik er dog dårlig, så han kan ikke skrælle og snitte grønsager.

Alligevel vil han gerne tilberede en æblekage, og putter derfor æblet på et særligt køkkenredskab og kan på den måde skrælle alle æblerne selv. Det var helt fantastisk for ham, at han selv var i stand til at klare opgaven.

En anden dag hvor mestringsmedarbejderen er ude for at træne med ham, siger han:

'Hmmm sådan et glas appelsinjuice kunne jeg godt tænke mig'. Han har samlet 5 appelsiner sammen, og i fællesskab får de presset dem. Han er meget oplivet over, hvor enkelt det er at tilberede sådan et skønt glas juice.





## Mestringsmedarbejders observation:

Birte er fysisk dårlig. Alligevel er hun motiveret for, at vi sammen får tilberedt en ret fra inspirationskataloget. Hun er ikke så vant til at lave mad, har aldrig været den store køkken-kunstner, og synes faktisk det er lidt besværligt at selv at tilberede mad.

Men da hun efterfølgende står ude i køkkenet og betragter den æggecake, som vi sammen har tilberedt siger hun 'så let ku' det gøres!'. Det var helt klart en ahaoplevelse for hende, hvor enkelt det i grunden var. Samarbejdet omkring madlavningen var afgørende for Birtes positive oplevelse. Som Birte udtrykker det; 'det er hyggeligt' at lave mad sammen'.

Det har for Birte været en god oplevelse og været rart at opskrifterne har været lette og forståelige at udføre. Det har været en god oplevelse både for mig og Birte. Birte er også blevet udfordret til nærmeste udviklingszone og siger selv at det har været en positiv oplevelse.



## Borger citat:

"Flot tilbud, men for kedeligt, når det altid er de samme varer." og "Det klør i fingrene for at få lov til at lave mad selv igen. Jeg plejede at elske, at lave mad til familien, og jeg er god til at lave mad"  
"Jeg ved slet ikke hvor mine køkkenting står længere".



## Mestringsmedarbejders observation:

Jeg har lovet hende at sende tak og store roser tilbage - selvom hun har syntes, at mængderne af den leverede mad har været lidt overvældende, er hun meget taknemmelig, og har i høj grad nydt at lave mad sammen med en anden person. Hun har hver gang givet udtryk for glæde over samværet i køkkenet og stolthed over de færdige produkter. Har serveret både frugtsalat og mandelsmåkager for sine gæster.

Hun har givet opskriften på mandelsmåkager til en veninde, og efter jeg har foreslået det overvejer hun nu, om de skal prøve at bage dem sammen en dag.

Hun er kommet ind i en god gænge med selv at koge æg og lave spejlæg, det gør hun ofte.

Så jeg oplever små ringe, der spreder sig i vandet efter dette relativt korte forløb med samlet set 6 besøg 😊

Alt i alt et rigtig positivt forløb.



**Æbler til æblekagen tilberedes til gæst den efterfølgende dag ...**

# Er vi i mål?

## 1. At forbedre de ældre borgers ernærings- og væskestatus

Mål: 75 % af ældre, der afprøver madkasserne, får dækket deres behov for næringsstoffer

## 2. At øge eller fastholde madrelateret funktionsevne og indflydelse på eget måltid ved at arbejde med forskellige typer og niveauer af gode madkasser (fx forskelligt indhold af delkomponenter og halvfabrikata)

Mål: 50 % af ældre der afprøver madkasserne får bedre fysisk funktionsevne

## 3. At øge livskvalitet, herunder den madrelaterede livskvalitet, gennem forbedrede måltidsoplevelser og levering af mad af høj kulinarisk kvalitet

Mål: 75 % af ældre, der afprøver madkasserne får øget livskvalitet herunder madrelateret livskvalitet



# TAK til

Ældreministeriet for bevilling

Projektgruppen:

- **Silkeborg Kommune - Mestringsteamet:**
  - **Maj Majgaard, Lotte Oksbjerg,**
  - **Tina Kath Laursen og Diana Pedersen**
- **Albertslund Kommune:**
  - Sara Koldkjær, Camilla Banke, Kathrine Juul
- **Vallensbæk Kommune:**
  - Tilde Skjærlund Jensen, Sofie Hyttel
- **Det Danske Madhus (DDM):**
  - Mette Lei, køkkenmedarbejdere og chauffører
- **Københavns Professionshøjskole:**
  - Anne Marie Beck, Lise Justesen, Irene Nørlund
  - Cecilie Dupont, Berit Jelsbak & Anette Due

## De ældre borgere





# Foreløbig konklusion

## Spørgsmål ???

Studiet bidrager til viden om:

- hvilken betydning modtagelse af madkasser og arbejdet med maden med en mestringsmedarbejder kan have for den ældres **engagement** og **deltagelse** i egen madlavning.
- maden som et rehabiliterende element kan have en stor betydning for den ældres **livskvalitet**.

Hvad har vi ellers lært af projektet – indtil videre?

Hvornår er livskvaliteten øget – hvordan ved vi det?

