



**Varde
Kommune**

Pressemeddelelse

**Center for
Sundhedsfremme**
Ringkøbingvej 32
6800 Varde

[www.vardekommune.dk/
sundhedsfremme](http://www.vardekommune.dk/sundhedsfremme)

facebook.com/cfsvarde

Nov. 2020

Sagsnr. 07-434
Dok.nr. 163626-20

RIGTIG ERNÆRING NYTTER!

Varde Kommune sætter fokus på ernæring på ældreområdet i Ernæringsugen i uge 47.

Formålet med ugen at skabe øget opmærksomhed på dårlig ernæringstilstand hos ældre – da dette har betydning for funktionsevne, sygelighed, evne til at klare sig selv, trivsel og livskvalitet.

Rigtig ernæring nytter!

Derfor har Birthe Graugaard Møller, kostfaglig konsulent fra Ældreområdet og Bettina Nielsen, diætist ved Center for Sundhedsfremme, som begge arbejder med ernæring på ældreområdet – i samarbejde med Arla og Det Danske Madhus – planlagt følgende events i uge 47:

- **Mælkeevent:**

Mælkeevent på plejecentre i Varde kommune. Alle beboerne får tilbudt mælk til deres middagsmad hele ugen. Små dialogkort skal give anledning til en hyggelig snak imellem beboerne og plejen om "mælk i gamle dage", og hvorfor mælk er godt til måltidet. Beboerne får forskellige smagsprøver der giver mælkeskæg, og plejen får viden om, hvorfor det er godt at drikke mælk.

- **Fokus på mellemmåltider:**

Ældre, der ikke kan spise store portioner til måltiderne pga. nedsat appetit, kan have svært ved at få dækket det daglige behov for proteiner og kalorier. Derfor kan det være vigtigt at tilbyde mellemmåltider – og gerne mellemmåltider, der indeholder protein. Derfor vil Det Danske Madhus, som leverer middagsmaden til kommunens plejecentre, servere et ekstra gratis mellemmåltid: Risalamande i uge 47.

- Også til ældre der får madservice, vil der være fokus på at huske mellemmåltider. Derfor leverer Det Danske Madhus Hotel Outrup og Årre Kro også en portion risalamande eller en energi- og proteintæt dessert til deres kunder.



- **Opmærksomhed på uplanlagt vægttab:**

Et ikke planlagt vægttab kan være tegn på dårlig ernæringstilstand. Det er nemlig ikke naturligt at være undervægtig eller at tabe sig i vægt som ældre, og vægttab kan være udtryk for underernæring – også selv om man har et højt BMI. Hvis kroppen ikke får dét, den har behov for, så tærer det på bl.a. muskelmassen, og man risikere at blive skrøbelig.

Side 2 / 2

Derfor har Varde Kommune udarbejdet pjecen *"Hop på vægten – og undgå vægttab"*, som sætter fokus på uplanlagt vægttab. Heri opfordrer vi ældre til at veje sig 1 gang i måneden, og til at handle på et evt. vægttab.

Pjecen vil blive uddelt af bl.a. madserviceleverandørerne og Center for Træning og Rehabilitering i uge 47.

Får man ikke madservice eller besøg af fysio- eller ergoterapeut i den pågældende uge, så kan pjecen downloades fra hjemmesiden www.vardekommune.dk/sundhedsfremme eller hentes på Center for Sundhedsfremme, Ringkøbingvej 32 i Varde i hele uge 47.

- **Ernæringsscreening**

Birthe og Bettina vil hele ugen være ude for at ernæringsscreene på to plejecentre i kommunen, for at sætte fokus på ernæringstilstand blandt plejehjemsbeboere.

Det er første gang, at der inviteres til at deltage i en national ernæringsuge. Det er et initiativ, som er taget med inspiration fra ONCA (Optimal Nutritional Care for All) og organiseres af det Danske initiativ "ONCA-Danmark" – og Varde Kommune har taget imod invitationen!

Til dagligt er Birthe og Bettinas viden og sparring i hjemmeplejen og på plejecentrene med til at sikre god ernæringstilstand blandt vores ældre borgere. Samarbejdet i uge 47 er de to medarbejdere rigtig glade for, så der er fokus på ernæring – fordi det nytter!

Yderligere oplysninger

Spørgsmål til pressemeddelelsen kan rettes til Varde Kommune, Center for Sundhedsfremme, Bettina Nielsen, diætist på tlf. 79 94 60 97 eller via mail betn@varde.dk

