



Drømme- besteforeldre

Torunn og Jan Erik Olstad henter barnebarna etter skoletid på Bærums Verk fem dager i uken når Tuva og Ine skal på kunstløptrening i Askerhallen. – Vi er veldig heldige, smiler jentene.

Side 14–15



Hårfin seier

«Coco» med Jar-mannen Peter T.M. Brandt som skipper vant kappseiling over Atlanteren med knappest mulig margin.

Side 16–17

**Lakkskader
eller bulker?**
-Kjøring for GRATIS taksering

Smart repair
Raskt - Enkelt - Billig

**FASTE
LAVE
PRISER**

KVALITETSGARANTI, GODE
REFERANSER OG FERDIG PÅ DAGEN

www.bilkosmetikk.no

BILKOSMETIKK
Brusetsvingen 27b, 1395 Hvalstad
hvalstad@bilkosmetikk.no

Most matglede



Heidi og Willi Josef Brunner er ikke bare far og datter, de er også gründere og står bak Høvik-bedriften Vital Ernæring. Næringsrik og most mat står på menyen. – Nå gleder vi oss over å kunne levere til hjemmeboende eldre også, smiler de.

Side 8–9

Foto: Anne Lise Norheim

Home-Start Familiekontakten Bærum - Nytt kurs februar 2015

Home-Start Familiekontakten (HSF) er et familiestøtteprogram som baserer seg på frivillig innsats.

HSF er en del av en internasjonal organisasjon som finnes i 23 land og med 32 avdelinger i Norge (Se www.home-start-norge.no).

Hjelpen tilbys i form av regelmessig besøk av en familiekontakt i familiens eget hjem ca. 2-4 timer i uken. Vi har mange familier som trenger familiestøtte, veiledning og/eller avlastning. De frivillige familiekontaktene skal vise respekt for familiens meninger, valg, livsstil, livssyn/religion og sosiale ståsted. Alle typer familier fra alle samfunnslag får hjelp av Home-Start i Bærum.

Ønsker du å videreutvikle deg selv som menneske? Ønsker du å oppleve gleden over å hjelpe og støtte småbarnsfamilier? Har du foreldreerfaring og/eller erfaring fra arbeid med barn? Da kan kanskje dette være noe for deg?

Nytt kurs for familiekontakter starter i oktober.

Ta kontakt med koordinatorene nå:

Anne Katrine L. Johannessen eller Gerd Malum Kim

Tlf. 934 00 890 / 918 90 124 • e-post: anneka.johannessen@baerum.kommune.no

Følg oss på facebook:
Home-start
Familiekontakten Bærum



Far og datter hjelp



FAR OG DATTER: Både Willi og Heidi er glade for at de nå også når ut til eldre hjemmeboende.

Alle foto: Anne Lise Norheim

Der småspiste

Willi Josef og Heidi Brunner, er begge lidenskapelig opptatt av mat.

Vital Ernæring AS på Høvik er en gründerbedrift etablert av far og datter i 2003. De leverer måltidsløsninger til sykehus og sykehjem. Nå kan også hjemmeboende eldre og syke få glede av maten. 1. januar startet Høvik-bedriften nemlig et samarbeid med en annen gründerbedrift, nettbutikken 123 Levert. Det betyr at alle hjemmeboende med et par tastetrykk kan bestille matvarer tilpasset dem som blant annet er plaget av underernæring, spise- og tyggevansker (dysfagi).

– Det er et ønske både fra kommunene og de eldre selv at de skal kunne bo hjemme så lenge som mulig. Samtidig vet vi at rundt 10–15 prosent av de hjemmeboende sliter med spising, og står i fare for å bli underernærte. Vår mat kan hjelpe, og er enkle å tilberede, sier daglig leder Heidi Brunner.

Willy har sin kokkeutdannelse fra Østerrike, og har mer enn 50 års internasjonal erfaring. På kontoret svinger han seg rundt og varmer opp et lite måltid Sooft Meal bestående av svinestek med potetmos, gulrot, spinat og saus. Pent dandert i runde former med saus. Porsjonen på 295 gram tilsvarende et fullverdig middagsmåltid, forteller Willi som innrømmer at det har vært en utfordring å få det til å se fint ut og samtidig ha riktig næringsinnhold.

– Vi beriker maten med proteiner, fløte, kremost og fjærfeprotein. Det skal presentere seg fint, og det skal smake godt. Det mener vi at vi har fått til, smiler han.

SMÅSPISTE

De siste fem årene har de jobbet med produkter som er tilpasset dem som av ulike årsaker sliter med å få i seg tilstrekkelig med



MATGLADE: Willi og Heidi Brunner er begge glade i mat, og spesielt opptatt av å hjelpe dem som har problemer med å svelge eller tygge mat.

FAKTA

Dysfagi og underernæring

Dysfagi:

- ▶ Personer med tygge- og svelgevansker.
- ▶ Har stor risiko for underernæring.
- ▶ Har krav på individuell tilpasset konsistens på maten.

Underernæring:

- ▶ Defineres som en ernæringsituasjon der mangel på energi, protein og/eller andre

næringsstoffer forårsaker en målbar ugunstig effekt på kroppssammensetningen og –funksjon, samt klinisk resultat. Personer i ernæringsmessig risiko skal ha en individuell ernæringsplan med dokumentasjon om ernæringsstatus, behov, inntak og tiltak.

Kilde: Helsedirektoratet

mat. Det har resultert i at Vital Ernæring har tatt til seg agenter på ulike matprodukter som er enkle å tilberede, samtidig som de er smaker godt, er naturlige og næringstette. Blant annet supper og proteinpulver som man enkelt kan tilsette i både mat og drikke uten at det gir smak eller klumper.

– I dag leverer vi til Bærum sykehus, Rikshospitalet, Ullevål

universitetssykehus, Stavanger universitetssykehus og Tromsø universitetssykehus, i tillegg til mange sykehjem. Tilbakemeldingene er at pasientene spiser mer fordi maten smaker godt, ser appetittvekkende ut og konsistensen er riktig, forteller Heidi.

FORNØYDE

Hos Asker bo- og omsorgssenter

har de brukt Sooft Meals ved flere anledninger.

– Det går litt i rykk og napp ettersom vi har beboere her med behov for det. Måltidene er bra for dem som sliter med å svelge da mange opplever stort ubehag og blir redde når de setter mat i halsen. Når du moser en potet, vil du ikke bli kvitt alle klumper. Moser du erter, vil det være litt skall. I Sooft Meals er det ingen klumper, og maten settes derfor ikke i halsen. I tillegg er den enkel å administrere for kjøkkenet, enkel å forholde seg til på avdelingen, variasjonsrik, næringstett, hygienisk og økonomisk, sier kjøkkensjef Siv Jorde.

De ulike rettene er utarbeidet av Willi i samarbeid med en klinisk ernæringsfysiolog.

– Vi har syv ulike middagsretter, to med fisk og fem med kjøtt. I tillegg er det mulig å bestille

mellommåltider som brødsriver, eplekake og kjeks, porsjonspakker med proteinpulver og fortykningsmiddel til bruk i mat og drikke. Suppene har tre ganger så mye næring og energi som andre hurtigsupper, forteller Willi.

Heidi håper pårørende til underernærte eller med dysfagi ser på muligheten.

– Nylig viste NRK Østlandsendingen til at 50 prosent av hjemmeboende demente er underernærte. Helsedirektoratet anbefaler de med lav BMI, eller de som er i risiko, til å innta minst seks måltider om dagen. Det kan være vanskelig, da denne målgruppen ofte er syke, eller ikke har kapasitet til å lage mat, legger Heidi til.

Tekst: Anine Gutubakken Byles
anine@ab-avisene.no



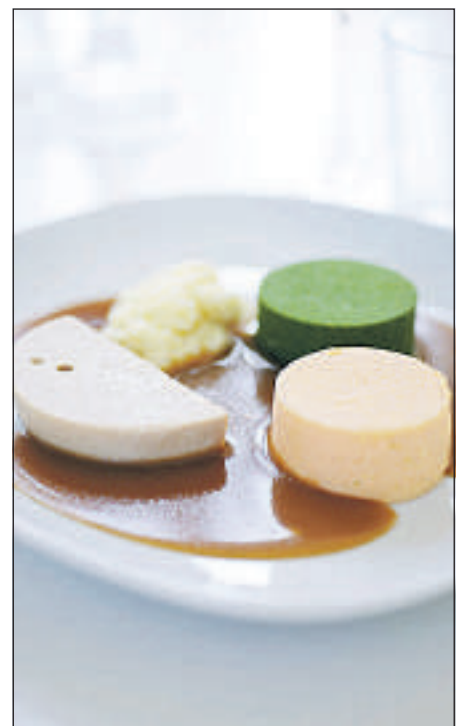
TOMATSUPPE: Mange småspiste kan få i seg mye næring med en suppe.



MIDDAG: Medisterkake med gulrot, potet og brokkoli. Alt most med saus til.



ASPARGESSUPPE: Suppene kan enkelt varmes opp i en mikrobølgeovn.



SOOFT MEAL: Her med svinestek, rotgrønnsaker, spinat og saus.