

MITT JOBB

DIETIST

Josephine Garpsäter, Nutritionsansvarig dietist i Sundbybergs Stad

TEXT OCH FOTO LARS-ERIK LILJEBÄCK

Matglädje och näring:

Maten ska vara näringsrik, aptitlig och serverad i en trevlig miljö.

Då äter pensionärerna på stadens äldreboenden mer och mår bättre. Josephine har bland annat ansvar för upphandlingen där ekonomi och ekologi ska balanseras. Man ställer krav motsvarande svensk djurskyddslag utan att specificera att livsmedlen måste ha svenskt ursprung. Det tillåter inte Lagen om offentlig upphandling.

Engagerad:

Nyckelbandet har hon fått genom sitt fackliga engagemang. Hon sitter i valberedningen för Dietisternas riksförbund, DRF och är ordförande i sektionen för geriatrisk och gerontologisk nutrition.

Bra rull på vagnen:

Ridning är Josephines stora fritidsintresse. Hon tränar sig och sin häst varje dag hemma i Södertälje. Tävlanget i dressyr och hoppning är lagt på hyllan sedan några år tillbaka. Nu ligger fokus på körning med vagn, där hon sedan ett år tillbaka tävlar i dressyr, precision och maraton. I år debuterar hon i klassen strax under SM-nivå. Även om hon är en tävlingsmänniska så är målet att ha roligt varje dag. "Det rullar på bra", som hon själv uttrycker det.



Handstyrka:

Med det här instrumentet mäter man handstyrkan, som ger ett bra mått på den generella styrkan i hela kroppen. Med lite muskler och styrka står de äldre lättare emot stötar och minskar risken för till exempel fallolyckor, men framför allt minskas risken för sarkopeni (naturlig muskelförlust vid åldrande). Vikt och längd mäts också för att få ett mått på BMI.

Mjolk:

Kaffe går bort för Josephine på jobbet, istället blir det en ren latte. För att verka vuxen och inte röja sin passion för mjölk dricker hon ur en mugg. På jobbet serveras mellanmjölk från en mjölkbar, hemma är det den lättare varianten som gäller. Att mjölk är nyttigt är en bonus. Framför allt är det gott.

Jobbar för fler dietister

Josephine har tillsammans med DRF medverkat till att alla kommuner i Stockholms län, utom Tyresö, har träffat en överenskommelse om nutritionsom-

händertagande på särskilt boende. Det innebär att kommunerna måste ha tillgång till dietistkompetens. Förhoppningen är att fler sådana överenskommelser kan göras i landet.



Kunskapens frukt:

Äpplet har färgat Dietisternas riksförbund. Hög kompetens om nutrition och dess påverkan på människor ger yrket trovärdighet. I Josephines jobb ingår att stötta och utbilda övrig personal, som kockar, sjuksköterskor och verksamhetschefer. Bra och hälsosam mat ger högre livskvalitet, mindre sjukdomar och färre komplikationer. Protein har till exempel en viktig roll i transporten av läkemedel.