

Matlust i ord & bild

Tips och råd om matsituationen – för dig som ger
vård och omsorg till en person med demenssjukdom



Innehåll

Satsa på maten!	3
Förändringar av ätbeteendet	4
Ditt stöd skapar möjligheter	5
Gör måltiden lustfylld	6
Måltidsmiljö	6
Delaktighet	7
Anpassa matsituationen	7
Bjud in till köksarbetet	7
Bordsplacering underlättar	9
Duka med färger och använd dig av kontraster	10
Gör maten synlig	13
Väck minnen	17
Väck aptiten med rött	17
Använd färgade glas till drycker	20
Neglekt – när halva tallriken inte syns	21
Uppmärksamma helger, fester och matkultur	22
Kostråd vid låg aptit och undernäring	26
Servera små portioner ofta	26
Berika maten	27
Erbjud aptitretare	27
Energirika drycker och efterrätter	27
Hjälpmedel vid måltiden	28
Några avslutande ord	30

©Nestor FoU-center

Författare:

Jasmin Matinzadeh, leg. dietist och projektledare
vid Nestor FoU-center.

Foto: Matilda Lindeblad

Matstylist:

Ylva Bergqvist

Faktagranskning och handledning:

Helle Wijk, docent i omvårdnad
Kerstin Marthinsen, sjuksköterska och vårdlärare

Textredigering:

Sara Bergquist Månsson

Satsa på maten!

Att drabbas av en demenssjukdom påverkar hela livet, och det gäller inte minst maten. Mat är viktigt på så många olika sätt. Förutom att maten förser oss med nödvändiga näringsämnen, är måltiderna en del av ett socialt sammanhang och kan många gånger vara dagens stora höjdpunkt.

Vid demenssjukdom är det extra viktigt att satsa på maten. Om man inte längre vet att skeden är ett redskap för att få i sig soppan eller att osten ska ligga på smörgåsen, är det svårt att få i sig tillräckligt med energi och näring.

Du som är vård- eller omsorgspersonal eller närstående kan bidra till att förmedla både glädje, matlust och förväntan i vardagen. När du satsar på en god matsituation ger du ett förbättrat allmäntillstånd och en ökad livskvalitet.

Vi hoppas att denna matbilderbok ska ge dig inspiration att låta maten förgylla livet vid demenssjukdom. Vi vill passa på att tacka Lovisagården i Haninge som har ställt upp med lokaler vid fotograferingen samt de personer som har blivit fotograferade. Bilderna är arrangerade och personerna på bilderna har ingenting med innehållet att göra.

I den här boken kan du läsa mer om enkla knep för att öka matlusten. Med de illustrativa bilderna får du konkreta tips på hur du kan skapa intresse för just mat och ätande vid demenssjukdom. Det finns mycket man kan göra för att underlätta och stimulera matintaget för personer med demenssjukdom, och genom att optimera måltidsmiljön kan många förbättringar uppstå.

Haninge september 2012

Britt Almberg
FoU-chef

Jasmin Matinzadeh
Projektledare, leg. dietist

Förändringar av ätbeteendet

Demenssjukdom påverkar ätbeteendet på olika sätt under sjukdomsförloppet. I början är det vanligt att kroppsvikten minskar och med tiden ökar risken för undernäring. Viktnedgång och undernäring beror ofta på flera faktorer. På grund av demenssjukdomen förbrukar kroppen mer energi än tidigare. Den som känner en stor inre oro kan också drivas till en ökad fysisk aktivitet med vandringsbeteende, som kräver mer energi än tidigare.

Men ett av de vanligaste skälen till undernäring är att den som har drabbats av demenssjukdom kan ha svårt att tolka signaler på hunger och inte heller kan hantera matsituationen, något som både försvåras och förändras i takt med att sjukdomen fortskrider.

Redan tidigt i sjukdomsförloppet kan minnesförlust leda till att det blir svårt att både komma ihåg att handla mat men också att hitta till mataffären. När man väl kommer hem med sina matkassar kan det vara svårt att komma ihåg hur och var man ska tillaga maten. Många glömmer också helt att äta, om de inte blir påmind.

Demenssjukdom påverkar så tydligt minnet och därmed också språket. Den som inte hittar rätt ord på välkända föremål kanske undviker att be om en frukt till mellanmål eftersom man exempelvis inte kommer ihåg ordet ”äpple”. Svårigheter i att formulera tankar i ord kan leda till problem med att uttrycka om man är mätt eller törstig.

Personer som har kommit till Sverige från ett annat land och har ett annat modersmål än svenska kan få det svårt om personalen inte talar samma språk. Trots att man har talat svenska i många år medför demenssjukdomen att man glömmer sitt nya språk och ofta återgår till sitt ursprungliga modersmål, eftersom det språket lärdes först.

Demenssjukdom påverkar även motoriken och förmågan att utföra tidigare inlärd rörelser försämras. Det kan skapa hinder vid matlagningen och också göra det omöjligt att använda besticken som förr. De kognitiva försämringarna kan göra det svårt att känna igen föremål, som exempelvis tallrikar och glas. Man vet inte hur de ska användas. Sjukdomen kan också påverka förmågan att känna lukt och smak.

Dessutom medför demenssjukdom en ökad risk för depression, ångslighet och hallucinationer, vilket också kan försämra aptiten. Sent i sjukdomen är det vanligt med tugg- och sväljsvårigheter.

Alla dessa faktorer gör att det är viktigt att du som personal eller närstående lär dig mer om matens betydelse vid demenssjukdomar och vet hur du kan göra för att förbättra matsituationen för personer med demenssjukdom.

Demens

är en grupp av sjukdomar, som uppstår på grund av en omfattande celldöd i hjärnan. Det påverkar bland annat minne, språk och tänkande och så småningom också kroppens funktioner. Den vanligaste demenssjukdomen är Alzheimers sjukdom. Var femte person över 80 år och cirka hälften av den äldre befolkningen över 90 år, beräknas ha någon demenssjukdom. Tänk också på att yngre personer kan drabbas av sjukdomen.

Ditt stöd skapar möjligheter

Du som ger vård och omsorg till en person med en demenssjukdom har en viktig roll vid matsituationen. Du kan bekräfta den sjuke som den unika människa han eller hon är, i vetskap om att det bakom varje sjukdom finns en människa med lång historia och livserfarenhet.

Som vård- eller omsorgspersonal bör du alltid vara ett stöd vid måltiden och hjälpa personen med demenssjukdom på bästa möjliga sätt. Du ska finnas med som trygghet och sällskap och delta i måltiden för att lättare upptäcka vad personen själv klarar av att genomföra och vilka hjälpinsatser som eventuellt behövs. Genom att äta tillsammans bidrar du till att måltiden blir en naturlig plats för socialt umgänge som kan väcka igenkänning och välbefinnande för personen och fungera som en spegel för hans eller hennes agerande.

Tar du hand om en person med demenssjukdom med ursprung från ett annat land, kan det vara bra att lära in så många fraser och ord som möjligt på hans eller hennes modersmål. Det kan även vara bra att ta en ordlista till hjälp. Om det är möjligt är det bästa att vården ges av en person som talar samma språk.

Gör måltiden lustfylld

Måltidsmiljö

De som har en demenssjukdom har behov som alla andra, och en lugn och rofylld miljö gör det oftast roligare att äta. Men de behöver din hjälp för att göra måltiden trevlig och dessutom förknippad med matlust.

Som personal kan du låta den goda lukten av mat som tillagas sprida sig i matsalen för att väcka lust och förväntan inför den kommande måltiden. Om maten inte lagas på plats, kan du istället steka lök, baka eller värma bröd i ugnen för att sprida matdoften.

Försök göra omgivningen så lugn som möjligt. Även om det är flera matgäster och personal i matsalen kan man göra det behagligt genom att dämpa störande ljud, stänga av TV och radio, ha arbetstelefonerna på ljudlöst läge och även komma överens om att inget ”spring” får förekomma i onödan.

Låt doften från nybakt bröd sprida sig i rummet, det ökar ofta matlusten!



Klassisk musik skänker en behaglig atmosfär!



Forskning har visat att klassisk musik under måltiden ger lugn och höjer måltidsupplevelsen. Det är viktigt att ta hänsyn till individuell musiksmak, men även respektera att vissa föredrar tystnad när de äter. De som är i behov av att äta ensamma ska självklart erbjudas det.

Delaktighet

Låt personen med demenssjukdom, om det är möjligt, själv vara delaktig i måltiden för det ökar ofta matlusten. Det behöver inte vara så märkvärdigt. Du kan nästan alltid hitta ett moment i matlagningen eller måltidsförberedelsen, som är möjligt att utföra för den som vill och kan vara delaktig.

Förberedelserna gör att personen som har förlorat en del av sitt minne, blir påmind om att en måltid är på gång vilket stimulerar aptiten. Det kan vara alltifrån att vika servetter, vara med och duka bordet, fylla sockerskålen med sockerbitar, skala potatis eller rätta till en duk som du lägger lite slarvigt på bordet. Har du väl dukat ut rätt antal bordstabletter, är det lätt att fylla på med rätt antal tallrikar, glas och bestick. Kanske kan du se till att skåpen och lådorna i köket har bilder på de föremål som de innehåller, eftersom det då blir lättare att hitta.

Anpassa matsituationen

Om du är personal på ett äldreboende, kan du gärna fråga närstående om deras familjemedlems tidigare måltidsvanor. Det kan exempelvis vara frågor som:

”Har din make varit van vid att äta i sällskap med andra eller mestadels ätit ensam?”

”Vilka är din frus favoriträtter?”

”Hur brukar din förälder tycka om att maten är upplagd, var sak för sig med såsen bredvid eller blandat?”

Ju mer man vet om personens tidigare matvanor, desto lättare är det att förbereda och servera maten.

Bjud in till köksarbetet

Ett kök är ofta en naturlig samlingsplats. Att sitta tillsammans vid ett köksbord eller att se på när andra jobbar i köket och njuta av matdofter, brukar vara en positiv stund oavsett om det sker på ett äldreboende eller om man vårdas i det egna hemmet. Låt gärna personen med demenssjukdom bli delaktig i köksarbetet. Det motoriska minnet, som att skära grönsaker eller skala potatis, finns kvar långt efter det att språket och minnet kanske inte fungerar. Se gärna till att det finns en arbetsyta som ni bekvämt kan sitta vid och där det inte gör något om det exempelvis spills lite vatten eller om något hamnar på golvet.



Att duka tillsammans
är ett bra sätt att
förbereda sig på en
kommande måltid!

Bordsplacering underlättar

Bordsplaceringen är viktigt för att personer med demenssjukdom ska erbjudas en miljö som är stimulerande och aptitlig. Personer som har ett stort behov av assistans ska inte behöva uppleva sig utskrattade eller annorlunda, och ska inte behöva skämmas inför bordsgrannar som kommenterar exempelvis sättet att hantera mat och dryck vid bordet.

Tänk också på att vissa människor vill prata under måltiden, medan andra föredrar att äta i tystnad, när du gör bordsplaceringen. Finns det två eller fler boenden med samma modersmål, kan det vara en fördel att placera dem nära varandra vid matbordet.



Att få äta i sällskap med andra, är för många dagens stora höjdpunkt.

Duka med färger och använd dig av kontraster

Demenssjukdom gör att man har behov av en tydlig miljö omkring sig för att kunna uppfatta och tolka föremål på ett korrekt sätt. En kontrastfattig omgivning kan göra att personen blir mer handikappad än nödvändigt.

En vit och stilren dukning signalerar till de flesta att bordet är fint duktat, men för den som har en demenssjukdom kan den vita duken få motsatt effekt. Det vita porslinet och den vita duken gör att det blir svårt att urskilja den ljusa maten från dukningen. Den vita fisken och potatisen blir nästintill osynlig på den vita tallriken. Risgrynsgröt, filmjolk, yoghurt, ris, kyckling, potatismos, ljusa såser och soppor är andra exempel på ljusare livsmedel och rätter som kan vara svåra att urskilja i en ljus dukning. Därför bör du duka bordet på ett medvetet sätt och satsa på färger som skapar struktur och kontrast till färgen på den mat som serveras.

Dukningen bör också vara så enkel och pryلفattig så möjligt, för att inte förvirra personen med demenssjukdom. Tänk på att ställa fram en rätt i taget, istället för allt på en och samma gång, för att göra det så enkelt som möjligt! Ställ bara fram de saker som behövs för måltiden. Man kan begränsa de olika intrycken genom att exempelvis erbjuda dricksglaset före och/eller efter måltiden.

Mönstrade dukar och porslin kan leda till att personen med demenssjukdom inte hittar maten. En blomma i mönstret på tallriken kan upplevas som en verklig blomma och personen kan bli förvirrad när det inte går att plocka blomman. Av denna anledning kan det vara en bra idé att välja enfärgade bordstabletter och porslin som inte kan missuppfattas.

Att ha en vas med blommor på matbordet förhöjer ofta stämningen, men det finns en risk att blommorna förväxlas med något som går att äta. Duka istället med färska kryddväxter, som exempelvis oregano, dill eller persilja, som man kan äta av och garnera maten med. Levande ljus kan bli en brandfara.

Det är väl känt att man vid demenssjukdom kan uppfatta tvådimensionella möten mellan ljusa och mörka ytor i marknivå som tredimensionella varpå de mörka ytorna kan uppfattas ligga djupare än de ljusa. Att duka med kontraster innebär att man använder sig av detta och leker med olika färger så att maten framhävs på bästa sätt. Man kan använda olika färger på både porslin, dukar, bordstabletter, servetter och glas, bara det inte blir för osammanhängande och rörigt.



Att servera en
ljus maträtt
på vitt porslin,
med tända ljus
och levande
blommor kan
vara förrädisk!
Här bjuds det
på torsk med
äggsås och kokt
potatis.



Det här är samma maträtt som på förgående bild, men nu har kontraster skapats tack vare de klarblå tallrikarna, den bruna duken och de färgglada ärtorna och tomaterna. Blommorna har byts ut mot en färsk kryddväxt och det bjuds på lingondricka istället för vatten i de genomskinliga glasen. De tända ljusen är borttagna, och brödkorgen likaså för att minimera intrycken. Smörgås erbjuds istället efter maten.



Vilken risgrynsgröt väljer du? Det går att servera risgrynsgröt med mjölk på olika sätt. Väljer man en genomgående vit dukning kan det leda till att personen med demenssjukdom inte ser maten, men med små knep går det att skapa färgrika kontraster. Tillsatt jordgubbsylt och kanel, då den röda färgen skapar ett intresse hos den äldre och ökar energiinnehållet. Genom att lägga upp gröten i en grön tallrik och ställa den på en lila bordstablett, så framhävs innehållet i tallriken extra mycket.

Här serveras blomkålssoppa med en smörgås och ett glas saft. För att förstärka kontrasterna serveras soppan i en mörk tallrik, på en gul duk, tillsammans med en grön servett. Ett tips för att öka kaloriinnehållet är att ringla lite extra rapsolja i soppan!

Gör maten synlig

Att arbeta med kontraster när det gäller både dukning och livsmedel är viktiga grundpelare när du serverar mat till, och äter tillsammans med, personer som har en demenssjukdom. Om det ska bjudas på en ljus maträtt eller ett ljusare livsmedel, använd gärna fantasin och piffa upp det du har framför dig genom att återigen leka med färger och kontraster.

Tänk dig att du serverar mat på en restaurang och gör på samma sätt utifrån de möjligheter som finns i köket på demensboendet. Det kan vara att lägga en dillkvist på potatisen eller potatisgratängen, strö persilja på torsken, använda kanel och sylt på risgrynsgröten, lägga russin på filmjölken eller toppa fisksoppan med färska örter. Allt för att synliggöra maten så gott det bara går!

Desserter bör alltid förstärkas med till exempel röda bär, men även färgstarka såser med choklad- och kolasmak fungerar bra eller varför inte lite färgglad frukt? Genom att färgsätta ljusare mat och dessutom duka med färgglatt porslin har du ett vinnande koncept som stimulerar aptiten.

”Att arbeta med kontraster när det gäller både dukning och livsmedel är viktiga grundpelare när du serverar mat till, och äter tillsammans med, personer som har en demenssjukdom.



Toppa den ljusa frukost-filmjölken med mandlar, russin och tranbär, och avsluta med att strö över kanel. Tillbehören ger både färg och antioxidanter samt kostfiber! Till den vita djupa tallriken kan du ha en blå servett.



Pannkakor med grädde och jordgubbar, en klassisk lunch eller ett stadigare mellanmål, som här serveras på en ljusblå tallrik, med ett glas mjölk. Jordgubbarna ger färg, likaså det blå glaset som också skapar kontrast. Ett tips är att dryga ut vanlig jordgubbsylt med några frysta jordgubbar om det inte är säsong för färska. På så sätt får du en lyxigare variant av den vanliga sylten!



Till efterrätt kan du bjuda på vaniljglass toppat med chokladsås och hallon. Lägg upp desserten i en klarblå bågare, som ihop med bären och chokladsåsen sätter färg. Dessutom finns det antioxidanter och kostfiber i hallon!



Det är lätt att piffa till fryst fiskgratäng som du värmer i ugnen, genom olika knep. Tillsätt tomater och paprika på tallriken, servera ett glas lingondricka och erbjud en ostsmörgås efteråt. De röda grönsakerna, den röda servetten och drycken gör att intresse skapas för måltiden! Dessutom blir måltiden mer näringsriktigt anpassad med de olika tillbehören.



En lite finare middag på fredagskvällen kan vara stekt fläskfilé med hasselbackspotatis, tomater och broccoli, samt ett glas rödvin till. Den klarblå tallriken och grönsakerna skapar kontraster till den annars ljusa maträtten, som är en klassiker för många äldre.

Väck minnen

Mat väcker minnen. Du som är närstående kan ge värdefull information till vård- och omsorgspersonalen om din familjemedlems favoriträtter. Du kan även berätta om tidigare matvanor och hur ni brukade äta i familjen. Vilka matsituationer var extra positiva? Serverades alltid födelsedagskaffet i en speciell kaffekopp?

Får personen med demenssjukdom äta sina favoriträtter regelbundet kan många gamla minnen väckas till liv – och just minnena kan stimulera aptiten. Har personen rötter i ett annat land, kan det vara värdefullt att få hjälp av närstående om det behövs, för att bjuda på mat från hemlandet.

Väck aptiten med rött

Rött är den färg man upptäcker allra först som barn och färgen associeras ofta med sötma när det gäller mat. Även hos personer med demenssjukdomar är den röda färgen viktig och pockar starkt på uppmärksamheten, därför är det alltid bra att försöka ha röda inslag i varje måltid som serveras. Det röda gör att måltiden blir synlig och väcker intresse.

Maten kan serveras med rödfärgade tillbehör som sylt, gelé, marmelad, ketchup eller chilisås. Man kan också använda sig av röda grönsaker som exempelvis tomater, rödbetor eller röd paprika. Till desserten kan du tillsätta hallon, vinbär eller jordgubbar. Även jordgubbskräm med mjölk är en populär efterrätt med röda inslag.

Går det inte att använda röda livsmedel i maträtten som ska serveras, är det en bra idé att duka med rött porslin eller röda bordstabletter, dukar och/eller servetter. På så sätt tillämpar du samtidigt kontrastdukning.

En klassisk persisk maträtt är kyckling som serveras med saffransris, röda berberisbär och en sallad med tomat, rödlök och gurka. Tillsatt lite turkisk yoghurt som är ett passande tillbehör, men också bidrar med kalcium, protein och extra kalorier.



A close-up photograph of a traditional Swedish meal. In the foreground, a white ceramic plate holds three golden-brown meatballs. They are surrounded by a portion of yellow potatoes, a serving of bright green haricots verts, and a generous amount of red lingonberries. A thick, light-colored sauce is drizzled over the meatballs and potatoes. The plate is set on a vibrant red cloth. A silver fork with a black handle lies to the right of the plate. In the background, a glass of white milk is visible, slightly out of focus. The entire scene is set against a light-colored wooden table.

En traditionell svensk rätt som de flesta känner igen är köttbullar med potatis och gräddsås. Här serveras maten med haricots verts och röda lingon, som tillsammans med den röda servetten skapar kontrast.

Köttfärssås med spagetti, toppat med ost för extra kalorier, kan läggas upp på en röd tallrik vilket ger upphov till signalfärgen. Låt servett och glas vara i grön färg, och ställ en färsk oreganokrydda på bordet som tillbehör.



Falukorv med potatismos kan du förstärka genom att riva morötter, klicka på ketchup, samt servera på en klarblå tallrik mot en röd bordstablett.



Använd färgade glas till drycker

Hos äldre personer minskar törstimpulserna till hjärnan, vilket leder till att man behöver stimulera de äldre till att dricka. Eftersom en demenssjukdom dessutom kan leda till att man glömmer att dricka är det extra viktigt att hela tiden påminna om detta. Annars kan vätskebrist leda till uttorkning.

Antingen kan man rakt upp och ned räcka fram ett glas med dryck till personen med demenssjukdom eller så kan man själv spegla rörelsen genom att höja ett glas och dricka vatten samtidigt som man räcker över ett glas. Den egna rörelsen inspirerar personen med demenssjukdom att göra samma sak. Ett annat tips är att erbjuda dryck tillsammans med eller efter en kopp kaffe/te.

För personer som själva kan förse sig med dryck kan det vara en bra idé att alltid ha en tillbringare nära till hands. Lämpliga drycker är vatten, juicer och mjölk.

Hur glaset ser ut kan också påverka impulsen att dricka innehållet. Att erbjuda dryck i ett vackert glas eller använda sugrör kan underlätta drickandet.

Använd färgade dricksglas i blått eller grönt till vatten, då färgade glas är lättare att upptäcka än genomskinliga. Genomskinliga glas ska man allmänt akta sig för, särskilt om glaset står på ett ljust underlag. Kanske personen inte uppmärksammar glaset, och står glaset nära bordskanten finns det risk för att det välts ut. Det är inte hela världen med utspillt vatten, men händelsen kan påverka självförtroendet på ett negativt sätt.



Genom att använda färgade dricksglas synliggörs drycken.



Neglekt – när halva tallriken inte syns

Neglekt är en funktionsnedsättning som är vanlig efter stroke och som därför även kan förekomma hos personer som har drabbats av demenssjukdom som en följd av stroke.

Om den bakre delen av höger hjärnhalva skadas är det vanligt att allt som finns till vänster om ens egen mittlinje, förnekas av hjärnans impulser. Det innebär en oförmåga att orientera sin uppmärksamhet åt den sida av kroppen och/eller rummet som är på motsatt sida som hjärnskadan. Neglekt kan därför göra det svårt för den sjuke att se den andra halvan av tallriken. Detta kan göra att många bara äter upp maten som finns på ena sidan av tallriken. Vrid på tallriken så att den övriga maten också syns, eller servera endast maten på den delen av tallriken som du vet att personen uppfattar, antingen på höger eller vänster sida.

Servera kycklingwoken med riset, på den sida som du vet att personen uppfattar. Det gäller att även placera drycken, här lättöl, och bestick på samma sida.



Uppmärksamma helger, fester och matkultur

Traditioner och högtider är viktiga att fira och det bör man inte sluta med på grund av demenssjukdomen. Det ger en känsla av att vara delaktig och befinna sig i ett sammanhang tillsammans med andra generationer.

Alla högtider kan firas, oavsett om det sker hemma eller på ett äldreboende, genom att du dukar extra fint, lagar mat som tar lite längre tid än vanligt, bjuder på flera rätter eller gör extra goda desserter. Stämning skapar du till exempel genom att sätta på passande musik. Julmusik på julafton skapar en igenkännande atmosfär och bakar du pepparkakor och låter doften sprida sig, väcks många minnen till liv.

- Fira födelsedagar – en födelsedagssång och tårta kan väcka gamla minnen!
- Anordna en sillunch och om det går, dansa kring en midsommarstång – som man förmodligen har gjort så många gånger tidigare!
- Fira kräftskiva på äldreboendet i augusti.
- Bjud på påskmat och godis, och pynta med påskpynt under påskhelgen.

Det är också viktigt att man gör skillnad på vardag och helg. Att få äta en godare middag på fredagen sätter guldkant på tillvaron, särskilt för äldre personer där måltiderna ofta är dagens höjdpunkt. Om du vårdar din närstående i hemmet, kan du markera skillnaden på vardag och helg genom att laga en extra god dessert till helgen. Kanske finns det en efterrätt som din familjemedlem tycker väldigt mycket om? Du kan också använda finare porslin under helgerna och bjuda på favoritmat.

Uppmärksamma även personer som har sina rötter i andra länder. Under ramadan, som många muslimer firar, kan man tillaga många goda festliga rätter från hemlandet! Ramadan är, förutom fastan, också en tid för festligheter då familjer, släktingar och vänner träffas för att bryta fastan efter solens nedgång och äta måltider tillsammans. Fråga de närstående om hur man firar och vad man brukar bjuda på, om ni känner er osäkra. Kanske kan de ta med sig mat?

Varje år firas det persiska nyåret som infaller vid vårdagjämningen i mars, och då firar iranier under flera dagar. Man gör en ”nyårsdukning” på ett bord, med föremål som symboliserar bland annat hälsa, kärlek och framtiden. Vitlök, röda äpplen, hyacint och handmålade ägg är några av de föremål som finns med. Under det persiska nyåret firar vänner och släkt med varandra och måltiderna står i fokus. Gör en nyårsdukning på äldreboendet, spela gärna persisk musik och bjud på mat som kyckling- och lammgrytor, fisk, dillris och yoghurt, som är traditionella rätter i det persiska köket.



A young woman with dark hair, wearing a green top and a pearl bracelet, is lighting candles on a red advent wreath. An elderly woman with short brown hair, wearing a green and white striped shirt and a green vest, is smiling at the camera. An elderly man with white hair and glasses, wearing a blue and white plaid shirt, is looking towards the woman lighting the candles. The scene is set in a kitchen with a wooden cabinet in the background.

Passa på att tända adventsljus-
staken och njuta av pepparkakor
under juletid!

Den judiska påsken, pesach, firas samtidigt som den kristna påsken och det firar man under flera dagar. Man inleder pesach med en festmåltid kallad sedermåltid, då vänner och släkt träffas och bland annat äter osyrat bröd, matza. Chanukka är den judiska högtiden som sammanfaller med julen, även kallad ljusets högtid. Då brukar man tända en åttaarmad ljusstake och äta oljebaserade livsmedel, exempelvis munkar och potatisplättar.

Om du är personal kan det vara bra att ta hjälp av närstående, för de vet ofta hur deras familjemedlem tidigare har firat olika högtider och vilken mat som brukar ätas. De kan ge tips på olika dekorationer och passande musik som skapar stämning.

Många personer med rötter i andra kulturer har under hela sin livstid firat de olika högtiderna, så det är viktigt och givande för dem att få fortsätta fira dessa högtider även på äldreboendet.





Vad är en födelsedag utan tårta?
Fortsätt fira varenda födelsedag!



Plockmat och fingermat är favoriter som hjälper till att öka aptiten! På bilden syns ett digestivekex med mögelost och rädisa.

Kostråd vid låg aptit och undernäring

Vid demenssjukdom har måltidsordningen väldigt stor betydelse. Att få äta på återkommande tider varje dag är viktigt så att dygnsrytmen blir regelbunden. Frukost, lunch, middag och några mellanmål varje dag är ett bra riktmärke.

Servera små portioner ofta

Vid låg aptit kan det vara bra att servera små portioner men med tätare intervall. Små matportioner ser aptitligare ut än stora portioner och är även lättare att äta. Demenssjukdom innebär ökad risk för olika former av psykiska symtom som depression, ångest, oro, apati, rastlöshet, aggressivitet och irritation. Den bakomliggande orsaken till detta ska alltid utredas.

Det är viktigt att du som är personal eller närstående känner till att dessa tillstånd påverkar aptiten och kan leda till ett bristfälligt matintag.

Att sitta med under måltiden är en självklarhet, för det skänker både trygghet och hjälp till den sjuke. Ibland kan ”guidning” av ätandet vara nödvändigt. Det innebär att man blir vägledad av en annan person för att kunna vara delaktig i matsituationen.

Din närvaro och omsorg leder förhoppningsvis till en förhöjd matlust. Att servera små, men energi- och proteinberikade portioner, är ett bra knep eftersom rastlöshet och vandrande ofta kan leda till att man äter för lite men också får ett ökat behov av energi och näring.

Berika maten

För att göra maten extra energirik kan man själv berika den. Undvik lättprodukter. Genom att använda extra smör, rapsolja, vispgrädde, ägg och crème fraiche i maten, får man snabbt upp kalorimängden. Exempel på detta kan vara:

- Koka gröt på standardmjölk och tillsätt lite flytande margarin under tillagningen.
- Använd flytande margarin/smör/rapsolja i potatismoset, såsen, på makaronerna, den kokta potatisen, riset eller de kokta grönsakerna.
- Klicka ner lite extra margarin eller vispgrädde i soppan.
- Använd vispgrädde, crème fraiche, gräddfil eller turkisk yoghurt i matlagningen eller som tillbehör vid sidan av maten. I Mellanöstern är det vanligt att yoghurt används som sås till maten.

Erbjud aptitretare

Erbjud gärna aptitretare som stimulerar matlusten och påminner om att en måltid snart ska börjas:

- ett glas citronjuice
- ett glas ”dogh” (yoghurtdryck som ofta dricks i Mellanöstern)
- sillbit på brödskiva
- ostbit med salta kex
- salamiskivor
- fetaost och oliver (vanliga tillbehör i andra kulturer)
- förrättssoppa
- inlagda syrliga grönsaker.

Energirika drycker och efterrätter

Släck törsten och erbjud energirika drycker till måltiderna istället för vatten. Mjölk, saft, juice, läsk och lättöl passar bra. Avsluta gärna måltiden med en efterrätt. Det kan vara:

- ostkaka med sylt och vispgrädde
- chokladmousse
- baklava
- nyponsoppa med gräddglass
- konserverad frukt med en klick grädde
- fruktsallad med vaniljglass.

Hjälpmedel vid måltiden



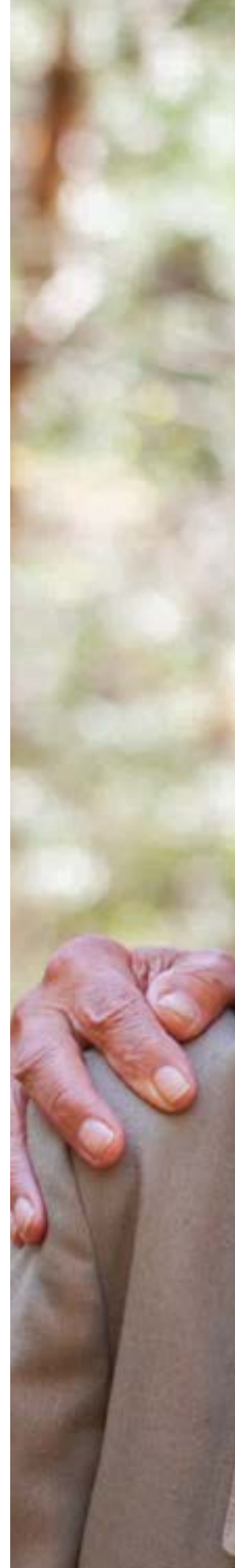
Personer med demenssjukdom kan ha stor hjälp av att använda olika hjälpmedel vid måltiderna. Det kan röra sig om alltifrån gripvänliga bestick till glas och muggar med speciella funktioner. Nedanstående hjälpmedel är exempel på utbudet som finns på marknaden:

- **Kniv, gaffel och sked:** förstorade grepp gör det lättare att greppa besticken och förenklar rörelsen från tallriken till munnen.
- **Vanliga teskedar:** kan användas för att vara säker på att man tar små tuggor.
- **Pet-emot-kant:** för att lättare få upp maten på besticken då man äter med bara en hand.
- **Mugg med handtag:** stadig bågare med rejält handtag och stödkant, underlättar när man ska gripa tag kring muggen för att kunna dricka.
- **Näsmugg:** en plastmugg för personer som har svårt att böja huvudet bakåt. I muggens överkant finns ett uttag för näsan, som gör det möjligt att tippa muggen utan att samtidigt behöva böja huvudet bakåt.
- **Pipmugg:** mugg med utdragen pip som gör det lättare att ge dryck och att dosera mängden. Pipmuggen underlättar för personer som skakar på handen eller som har svårt att luta huvudet bakåt.
- **Lätt glas på fot:** glas av plast med hög hals som gör det lätt att greppa och lyfta.
- **Sugrör:** kan bidra till bättre läpprundning.

Några avslutande ord

Mat väcker känslor och är en viktig del i många människors liv. Vid sjukdom kan maten och dess betydelse ofta förändras och försvåras. Att äta och dricka är inte längre en självklarhet och vid många sjukdomar behöver man ofta hjälp för att täcka sitt energi- och näringsbehov.

Vi hoppas att den här boken har lyckats förmedla hur viktig du är som närstående, vårdpersonal eller omsorgspersonal till en person med en demenssjukdom. För det är faktiskt många gånger som just du, med enkla medel, kan skapa ätglädje och förhöja måltidernas värde. Den insats och den uppfinningsrikedom som du kan skapa i vardagen förgyller och förbättrar tillvaron för den person som du vårdar.







Nestor FoU-center ägs gemensamt av Botkyrka, Haninge, Huddinge, Nacka, Nykvarns, Nynäshamns, Salems, Södertälje, Tyresö och Värmdö kommuner samt Stockholms läns landsting. Vi vill genom praktisknära forskning och utveckling bidra till en bättre kvalitet inom vården och omsorgen om äldre människor.

För mer information se www.nestorfou.se.

©Nestor FoU-center