

# Mad og måltider med demens som medspiller



Tips og idéer  
til dig, der arbejder  
tæt på beboerne i  
et plejecenter



**Mad &  
Måltider**

## Mad og måltider til borgere med demens

Tips og ideer til dig der arbejder tæt på beboerne i et plejecenter

Beboerne skal ikke bare være i live - de skal leve .....	side	3
Demensvenlige køkken-alrum .....	side	4-5
Hvad er demens? .....	side	6-9
Hvad er et demensvenligt miljø? .....	side	10-11
Hvad er et hjem? .....	side	12-13
Orden og spor af liv .....	side	14-15
Demensvenlige måltider - hvordan? .....	side	16-25
Få mere inspiration og viden .....	side	27

## Beboerne skal ikke bare være i live - **de skal leve**

Når du arbejder tæt på beboerne i et plejecenter, er du med til at skabe de bedst mulige rammer for gode måltider. Det kræver faglig indsigt, omhu og omtanke, når mange af beboerne er demente.

I denne håndbog kan du læse kort om, hvad demens gør ved menneskers evne til at opleve og huske. Du kan også finde en række tips og ideer til, hvordan du og dine kolleger kan bruge jeres faglige viden og erfaring til at vække deres sanser, så de kan se, smage, mærke og dufte maden. På den måde kan I være med til at gøre måltiderne til stjernestunder i hverdagslivet.



September 2018



## Demensvenlige køkken-alrum i Odense Kommune

I Odense Kommune har vi ombygget og renoveret mange af plejecentrenes køkken-alrum, så de inspirerer til, at ansatte og beboere kan være fælles om mad og måltider. Her skelner vi ikke mellem personalets og beboernes rum. De åbne køkken-alrum gør det muligt for beboerne at se, hvem der er i køkkenet, og hvad der foregår. De understøtter også deres muligheder for at deltage på de måder, de kan.

For de fleste af os er hjemmet det sted, hvor køkkenet er. Og køkkenet er ofte det sted, hvor familien samles, taler sammen, laver maden, forbereder måltidet og vasker op bagefter. Sådan har det også været for mennesker med demens. Derfor kan køkken-alrummet være en tryk ramme for meningsfuld aktivitet i beboernes hverdag.

Her kan de være med til at lave og smage mad og opleve måltider, som måske vækker erindringer, der er vigtige for deres identitet og værdighed. Samtidig kan rutinerne i forbindelse med måltiderne skabe struktur i den demente beboers hverdag.

Mennesker med demens kan ikke en hel masse, men alle kan noget. En kan skrælle kartofler, en kan røre i en gryde eller piske flødeskum. Nogle kan komme med gode råd, kommentere hvad der foregår eller bare fornemme at være med.

I denne håndbog finder du eksempler på, hvordan I sammen med beboerne kan udnytte mulighederne i de nyindrettede rum.



# Hvad er demens?

Demens er en sygdom, som svækker menneskers fysiske og psykiske evner. Et menneske med demens ændrer personlighed og reagerer og handler på andre måder, end før sygdommen ramte.

Der er flere former for demens, og sygdommen kommer til udtryk på forskellige måder hos forskellige mennesker. Men fælles for dem er, at hukommelsen svigter, at de får sværere ved at tale med andre, mister fornemmelsen for tid og retning og let bliver forvirrede.

Mennesker med demens kan ikke selv planlægge eller tage beslutninger. Derfor har de brug for, at andre hjælper dem til at få sammenhæng og tryk i hverdagen. De har brug for rutiner og rolige, genkendelige omgivelser, der gør det lettere for dem at fungere og finde rundt.

## Mennesker med demens er forskellige

Mennesker med demens er lige så forskellige som alle andre. De fortjener derfor, at du møder dem med den samme respekt og opmærksomhed, som du møder andre mennesker med. Et menneske med en demenssygdom er et menneske med tanker, drømme og ønsker ganske som alle andre. Ser du kun sygdommen, risikerer du, at myter, fordomme og tabuer om demens skygger for det vigtigste – det enkelte menneske – som stadig findes trods sygdommen.

## Sanser vækker minder

Selv om mennesker med demens har brug for tryghed, har de også brug for aktiviteter, der stimulerer hjerne og sanser og gavner deres trivsel i hverdagen. Det behøver ikke at være særlige arrangementer. Tværtimod handler det om at være opmærksom på de små ting i hverdagen. Lyden af aktivitet i køkkenet skaber tryghed og måske nysgerrighed. Kaffemaskinen der “hvæser” og ikke mindst duften af kaffe vækker erindringer. Synet af grøntsager, duften af friske æbler, smagen af mad, de genkender, skaber glæde.

Når I på forskellige måder stimulerer beboerens sanser, vækker I deres minder om det liv, de har levet. Giver dem noget at glædes over og fortælle om. Måske kan de ikke huske tid og sted, men stemninger og følelser.

Når I taler med beboerne om deres liv, er det derfor vigtigt, at I taler til deres sanser og følelser. For eksempel: “Hvordan var duften af nybagte boller?”, “Hvordan var det at plukke jordbær om sommeren?”



## Demens tager handlekraften

Mennesker med demens mister evnen til at handle og tage initiativer. De går ikke i gang med noget af sig selv. Derfor har de brug for, at de der arbejder tæt på dem i hverdagen giver dem mulighed for og opmuntrer dem til at være med i en aktivitet. For at trives i hverdagen skal de have støtte fra dig og dine kolleger.

Jeres opgave er at gøre det nemt for beboerne at være med. Sæt potter med krydderurter på altanen eller tæt på køkkenet, hvis I har have. Rør æggemassen til æggekagen sammen og overlad til en beboer at røre videre, det samme med kagedej, piskefløde til skum. Læg æbler eller grøntsager frem på bordet og skræl og snit sammen med beboerne.

Den slags aktiviteter giver ligesom dufte anledning til snak og historier. At fortælle sin livshistorie er vigtig for at fastholde identitet og selvværd.

Her er det vigtigt at forstå, at aktivitet ikke nødvendigvis er at bruge kroppen. At være aktivt med kan også være at bidrage med gode råd eller bare nyde smagen og duften af mad. Jeres opgave er at være opmærksomme på, hvad der giver mening og skaber glæde for den enkelte, og hvad han eller hun kan.

# Alle kan være med

Bente, som er medarbejder, og Erna, der tidligere i sit liv har smurt mange madder til børn og mand, hjælpes hver dag ad med at smøre maden til frokost. De står på hver sin side af køkkenbordet. De hygger sig. De taler om, hvad der skal på brødet.

En anden beboer bliver kørt hen til bordet og kan fra sin kørestol følge med i, hvad der sker. Endnu en beboer kommer til. Hun får en franskbrødsmad med smør og ost og et glas saft og sætter sig i en stol i nærheden. Nu kan hun også følge med i aktiviteten i køkkenet. Erna, som smører mad, nyder tydeligvis at gøre nytte og benytter chancen til at smage lidt på pålæg og pynt.



# Hvad er et demensvenligt miljø?

Mennesker med demens har brug for et miljø, der er roligt og genkendeligt og hjælper dem med at finde ud af, hvor de er og føle, at de hører til. Og de har brug for, at andre inspirerer dem og giver dem oplevelser der kalder på minder eller giver mening i nuet. Når de føler sig trygge, er de demente beboere rolige og bliver ikke så let frustrerede og aggressive.

## Et demensvenligt miljø er:

- hjemligt
- genkendeligt
- trygt og sikkert
- uden uvedkommende støj
- overskueligt

På de følgende sider kan du finde ideer til, hvordan I kan gøre omgivelserne demensvenlige.



# Hvad er et hjem?

Hjemmet er det sted, hvor vi selv bestemmer, hvem der skal komme ind, hvad der er i rummene, på væggene, på hylderne, og hvad der skal foregå.

Hvad man opfatter som hjemligt er forskelligt fra person til person. Men fælles for os er, at hjemmet er det sted, hvor køkkenet er, hvor man laver mad og spiser.

Der er flere ting, der har med madlavning at gøre, som kan være med til at skabe den hjemlighed, der hører til et køkken og det sted, hvor man spiser. Det kan være billeder af mad og mennesker der spiser, kagebøger, grøntsager, frugt efter årstiden og køkkengrej.



## Noget kendt

Beboerne har brug for at se noget, de kender, for at føle sig hjemme. Et spisestel, en porcelænskaffekande, en snapseflaske eller andet, som har med mad og måltider at gøre, kan skabe genkendelighed og emner til samtaler i køkken-alrummet. Måske har beboerne noget med, som kan bruges, ellers er loppemarkeder de rene guldgruber. Tag på tur med beboerne og lad dem finde ting, de genkender.



## Følelsen af tryghed

Mennesker med demens har brug for at føle sig trygge, hvor de bor. Kontakt med dig og dine kolleger giver dem nærvær og tryghed. Når I er tydeligt til stede og nærværende, får I en tættere relation til beboerne og kan nemmere opmuntre dem til at være med. Indretning af køkken-alrum, så du og dine kollegaer kan stå med front ud mod beboerne, skaber tryghed ved beboerne.

Når I står med front mod beboerne, kan de se på og være med, når I anretter maden, bager kager, smører smørrebrød og koger kartofler, eller hvad der nu er på menuen.

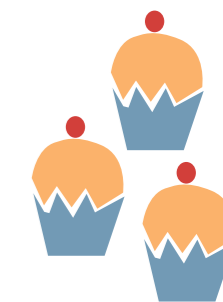


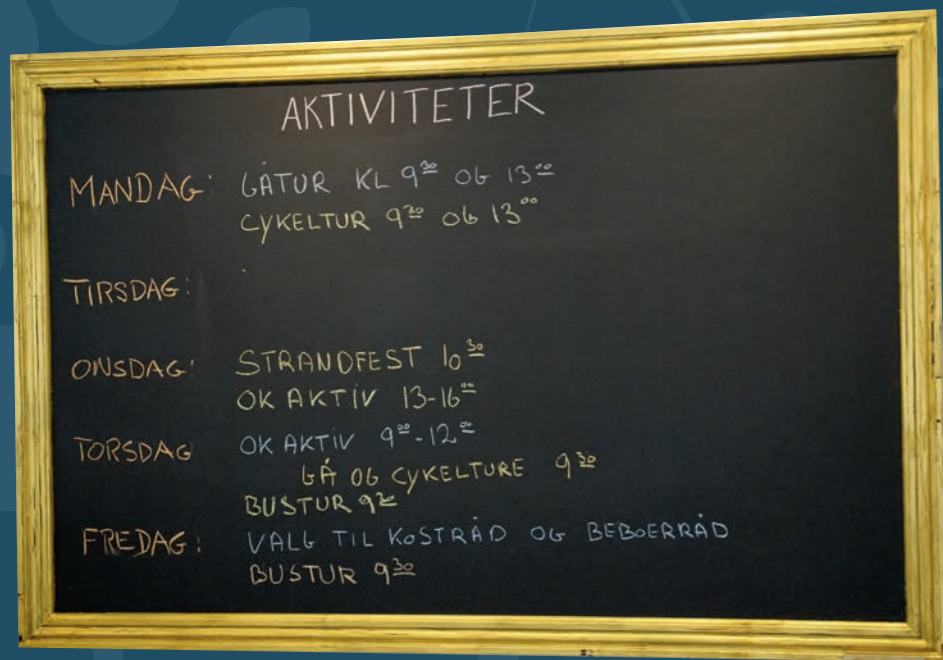
# Mette og Elna bager medaljer

Mette, der er medarbejder, har bagt bunde til medaljer. Duften af de nybagte bunde breder sig, og Elna ser interesseret til. Hun har tidligere arbejdet i en bagerforretning og solgt mange medaljer om søndagen. Mette spørger Elna, om hun vil piske flødeskum?

“Ja!” siger Elna ivrigt. Mette sætter sig sammen med Elna, og de pisker flødeskum. De taler om, hvad flødeskummet er til, og hvornår de skal have det.

Flødeskummet kommer i sprøjteposer. Mette viser, hvordan man sprøjter medaljerne op. Elna vil ikke sprøjte. Det vil Grete gerne. Hun går i gang og rettes venligt af Mette. Grete ser koncentreret ud. Hun smiler med mellemrum til Mette. Per ser nysgerigt med. Bodil ser med på afstand. Dog opmærksomt. Og med blikket tydeligt rettet mod sprøjtningen.





## Orden og spor af liv

Mennesker med demens bliver let forvirrede. I kan hjælpe dem ved at gøre omgivelserne rolige og nemme at finde rundt i. En enkelt opslagstavle i stedet for mange opslag. Skilte der viser vej. Billeder og piktogrammer fanger øjnene og hjælper beboerne med at orientere sig i rummet.

Møbler skal have faste pladser. Der skal være orden på hylder og borde. Dog uden at det bliver sterilt. Der må gerne være spor af liv, for eksempel et strikkesøj, en avis, en uafsluttet kabale, en opslået bog med billeder, der kan give anledning til nysgerrighed og snak.



### Kontraster

Hvide vægge og hvide køkkenskabe får det hele til at gå i et for beboerne, så de har svært ved at orientere sig. Der skal være kontraster. Når køkkenelementerne er hvide, skal væggene have farver. Dybe nuancer skaber en hyggelig og rolig atmosfære i rummet, og gør det let at se, hvor køkkenet er. Ovne og opvaskemaskine er indbygget i skabe, så de ikke forstyrrer synet. To eller flere nuancer på væggene giver jer mulighed for at arbejde videre med farver på møbler, lamper og billeder. Alt sammen for at skabe en hyggelig, rolig og hjemlig atmosfære.

### Tidslommer

Jeres beboere er vokset op og har levet i forskellige tider. Derfor er det ikke det samme der er genkendeligt for alle. Måske kan I finde et hjørne med plads til møbler, lamper og billeder fra en bestemt periode, så I på den måde skaber tidslommer, som beboerne kan genkende og føle sig hjemme i. Genkendelsen kan få nogle til at huske og fortælle om deres tidligere liv. Fortællingen er vigtig for følelsen af identitet og værd.







## Demensvenlige måltider - hvordan?

Måltider kommer igen hver dag. Ofte på bestemte tidspunkter. De opdeler dagen og er en oplevelse, som de fleste ser frem til. Måltider giver mulighed for fællesskab, og måltider kan vække minder. Uanset om I får maden leveret udefra eller laver det meste selv, giver forberedelsen og måltidet mulighed for, at beboerne kan være med.

## Måltider er mere end mad

Måltidet kan deles op i seks punkter, som kan give anledning til samtale og aktivitet:

- Planlægning
- Indkøb eller høst
- Madlavning
- Borddækning
- Spisning
- Oprydning

# Planlægning

Når I planlægger næste uges mad, kan I bruge det til en samtale om forskellige retter, som beboerne kan huske: Hvad skal der i dem, er der noget, som nogen har særlig lyst til, noget som nogen særlig godt kan lide eller ikke lide og har haft en særlig oplevelse med?



I kan hjælpe deres erindring på vej ved at bladre i kokebøger sammen og finde billeder af retter, de kender.

Spillet "Mad & Minder" vækker appetitten og sætter skub i fortælleglæden. Spillet består af billedkort, som kan bruges til at få en dialog i gang om gode måltidsoplevelser gennem et langt liv.

Hvis I har en have med grøntsager, krydderurter og frugt, kan I tale med beboerne om, hvad der skal bruges i maden og høste sammen.



## Fra æble til kage

Æblerne hænger klar på træerne. Så skal der laves æblekage. Bente har plukket æblerne, lagt dem på bordet og samlet en gruppe af beboere, som gerne vil skrælle.

Flere af dem har selv haft haver med æbletræer, plukket mange æbler, skrællet og kogt til mos, lavet æbleflask, æblefisk og æblekager. De skræller gerne.

Bente koger æblerne, rister rasp og samler beboerne for at piske fløden og lægge æblekagen sammen. Nogle er med, andre ser på, og alle nyder smagen af den friske æblekage til kaffen.



# Lilly dækker bord

## Madlavning

Hakke, snitte, koge, stege. Nogle kan se på, andre kan være med til at røre i farsen, smage på sovsen, kommentere og komme med gode råd. Duften og synet af mad, lyden af kartofler der koger, bacon der steger kan vække erindringer og skabe forventning og glæde i øjeblikket.

## Borddækning

Det kan være svært for mennesker med demens at huske, hvor tingene står og holde rede på, hvor mange glas, tallerkener, knive og gaffler, der skal bruges. I kan gøre det lettere for beboerne at være med ved at stille servicet frem på et rullebord eller på selve bordet. For nogle beboere vil det være nok bare at skulle sætte f.eks. glas på.

Lilly er dement og kan ikke altid huske, hvor tingene står. Hun har som husmor gennem mange år være vant til at sørge for familien og altid gået op i, at bordet er dækket pænt. Lilly hjælper ofte med borddækning om aftenen.

Dorte, der er aftenvagter, har observeret, at Lilly ikke altid kan finde skabet med tallerkener og glas, og ikke ved, hvor hun skal lede.

Hun spørger Lilly, om hun vil hjælpe. Det vil hun gerne.

Dorte sætter otte tallerkener og glas på et rullebord, hvor hun også lægger otte gaffler og knive. Så ved Lilly, hvad hun skal gøre. For hende er borddækningen en vigtig del af hverdagen, fordi hun får en opgave, hun kender og er glad for at kunne løse.





### Orden på bordet

En bakke med salt, peber, servietter og blomster samler tingene, så bordet er overskueligt for beboerne. Blomsterne kan skifte med årstiden og erstattes med krydderurter, som spreder duft.

### Farver på bordet

Hvid tallerken på hvidt bord dur ikke. Kontraster gør det lettere at finde tallerkenen. Det kan være en grøn tallerken eller en blå dækkeserviet. Gamle tallerkener og glas kan vække genkendelighed og bidrage til at skabe tryghed. Bordkort får beboeren til at føle sig velkommen.



## Borddækning

### Et stort eller flere små borde

Nogle gange kan det være rart og festligt at sidde mange ved et stort fælles bord, men det kan også være svært for demente at overskue et stort fællesskab. Eller nogle kommer måske let i konflikt med hinanden. Derfor er det godt at have mulighed for at fordele beboerne ved flere små borde.



## Maden på tallerkenen

### Orden på tallerkenen

Hvis I anretter maden på beboernes tallerkener, så skil kød, kartofler og grøntsager, så beboerne kan se, hvad de spiser. Gerne lidt sovs på kartoflerne. Tallerkenerne må gerne have farve, især hvis maden er uden farve. Hvid fisk med kartofler og lys sovs forsvinder på en hvid tallerken.

Hvis beboerne selv skal tage maden, kan I anrette et lille fad til hver, for eksempel rugbrød og pålæg, så de kan tage maden fra deres eget fad.

## Spisning

Selve det at sidde omkring et bord og spise giver mange muligheder for at beboerne kan være aktive i forskelligt omfang. Skal de selv øse op, skal de sende fade og skåle rundt, bede om sovsen? Det må komme an på, hvad jeres beboere kan og vil. Måske kan duften og smagen og synet af maden eller bare det at sidde sammen ved bordet give anledning til en snak om andre måltider, som beboerne kan huske. Måske kan de ikke huske, hvad de spiste, men hvordan stemningen var. Det vigtige er, at der skal være god tid og ro til at få en snak i gang. Ingen støj fra radio, opvaskemaskine eller andre maskiner.

## Oprydning

Beboerne kan måske være med til at samle eller i alt fald skubbe de brugte tallerkener sammen. Nogle kan række glas og tallerkener til en medarbejder der står ved bordet med et rullebord. Nogle kan måske være med til at sætte i opvaskemaskinen, eller I kan overveje, om noget skal vaskes op i hånden. Opvask kan give anledning til gode snakke.

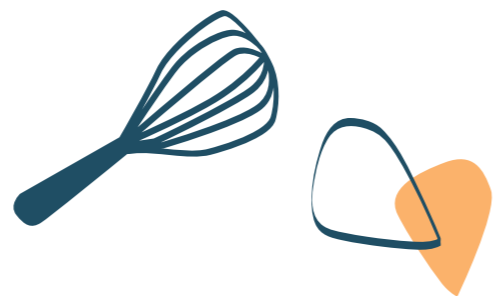
## Plads til spontanitet

Selv om spisetider og kaffetider er faste, skal der være plads til spontanitet. Åbne køkkener indbyder til, at I for eksempel kan bage pandekager eller lave en omelet uden for almindelig spisetid. Lysten og ideen kan komme, hvis I har høns og samler æg sammen med en beboer eller en pårørende kommer med et glas hjemmelavet brombærsyltetøj, som kalder på en pandekage.



## Fra grød til klatkager

Lise sidder sammen med beboerne og spiser morgenmad. De får havregrød. Skålen med grød står på bordet, og da alle er mætte, er der grød til overs. Vera siger, at det kan da bruges til klatkager, for sådan gjorde de hjemme hos hende. Flere af de andre husker det samme. De bliver enige med Lise om, at der skal laves klatkager, som de kan få med syltetøj til kaffen om eftermiddagen.



## Om at være måltidsansvarlig

Det er vigtigt, at I udpeger en til at være ansvarlig for de fælles måltider. Opgaven som måltidsansvarlig er at være til stede, sidde med ved bordet og sørge for, at beboerne får en god oplevelse. Lige fra at bordet er veldækket, at beboerne bliver taget imod og føler sig velkomne, til at præsentere maden og sørge for, at stemningen er god. Den måltidsansvarlige har også øje for hver enkelt beboers behov og tilstand og hjælper dem, der har brug for det.

## Plejecentre i Odense Kommune

Odense Kommune har i 2017/2018 gennemført projektet "Intet hjem uden køkken" med renovering og ombygning af 74 køkken-alrum fordelt på 16 plejecentre. Formålet har været at indrette køkken-alrum som åbne madværksteder. Der har været fokus på demensvenlig indretning, hvor beboere og personale kan være fælles om maden og måltiderne.

Projektet er gennemført med støtte fra Sundheds- og Ældreministeriets pulje til renovering, etablering og genetablering af lokale køkkener på landets plejecentre.



## Få mere viden og inspiration

[www.maaltidshaandbogen.dk](http://www.maaltidshaandbogen.dk)

Måltidshåndbogen giver inspiration og ideer til mad og måltider i hverdagen med beboerne.

"Livet i leve-bomiljø", Mette Søndergaard, 2014. Her kan du læse om selvbestemmelse, kommunikation, motivation - og om måltidernes betydning for dagligdagen i et leve-bomiljø.

[www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk)

[www.madogminder.dk](http://www.madogminder.dk)

se mere om Mad og Minder – og køb det her.

Tak til følgende plejecentre i Odense Kommune:

**Havebæk Plejecenter**

**Albanigades Plejecenter**

**Ærtebjergens Plejecenter**

**Villestofte Plejecenter**

**Enrum Plejecenter**

**Aktivitetshuset Byhuset**

# Mad og måltider med demens som medspiller

Mad & Måltider

Odense Kommune 2018

Redaktion og tekst:  
Helle Absalonsen og  
Annie Hagel, DJ

Foto: Mad & Måltider

Layout: KreativGrafisk

Tryk: Rådhusprint,  
Odense Kommune

Oplag: 500 stk.

