

Hur ser jag maten? Måltidsmiljö

Sandra Sjödin
Silviaarbetsterapeut/Specialist
Sundsvalls kommuns Demenscentrum

sandra.sjodin@sundsvall.se



Fastän det är förfärligt gott att äta
honung, så finns det ett ögonblick
alldeles innan man börjar äta den,
som är nästan ännu bättre.

— Nalle Puh

Måltid

Rekommendation:

erbjuda anpassad måltidsmiljö, exempelvis små grupper, tid för att kunna äta i lugn och ro och möjlighet att själv komponera måltid, till personer med demenssjukdom (**prioritet 2**)



Måltid



Levnadsberättelse

Hur har personens matvanor sett ut tidigare?

Fråga personen

Fråga anhöriga

VANAN att äta/inte äta

HUR äta?

NÄR?

VAR, MED VEM/VILKA

MEN Vad fungerar nu? Observera



Kontraster

Duka med kontraster så att den demenssjuke har en chans att se maten!

Dukar och tallriksunderlägg, tallrik bör helst vara enfärgade

Tänk på att rött stimulerar aptiten (sylt, tomat mm)

Tydlig kontrast bordskant







Känslan-viljan, igenkänning, motivation att äta





Hjälpmedel



Förberedelse-Schema,
Namnskylt, Duka tillsammans,
Känna doft, smaka av,
uppläggning, delaktig

Miljö-ljud, kontraster,
socialt, stämning, hur
många runt bordet, samtal

Personligt-Tidigare
måltids**vanor**, förmåga att
tolka och förstå, ber inte
alltid om mer-erbjud,
kulturella skillnader ålder,
bakgrund, kultur mm

Tidsaspekt- äta andra tider,
hur lång tid, När?

Musik-lugn musik kan
lugna, tystnad, radio och tv
stängs av

Personal- hur delta, sitta
med, äta själv spegling,
vilket stöd ska ges, minska
onödigt spring?

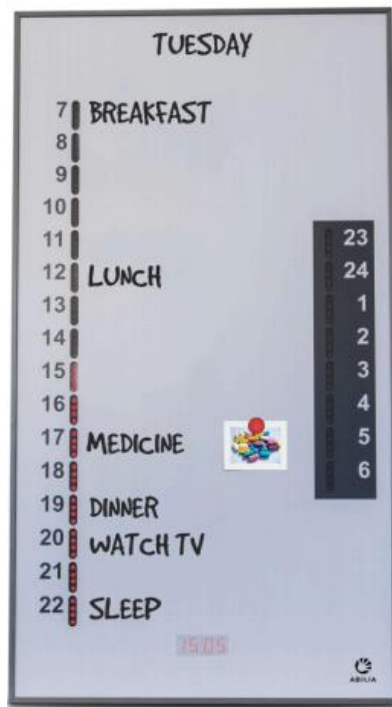
Förståelse- berätta vad
som serveras och finns på
bordet, en sak i taget räck
fram karott känns doft,
guida/Spegla, begränsa
intryck, ta bort
misstolkningar

Syner-kontrastfärger, bra
belysning,
avståndsbedömning-
placera i handen hjälp till

Känslor-varmt/kallt,
kroppsuppfattning,
hantering bestick

Språket-använd ord som
personen förstår-
beskrivande, kroppsspråk,
ett erbjudande i taget,
ibland lättare att praktiskt
visa än instruktioner, spegla,
Använd ett "lösenord" ex
varsågod

Tidsförståelse



Sittställning

Höfter och knän böjda 90 graders vinkel, fötterna stöd mot golvet med hela fotsulan, huvud och kropp lätt framåtböjda, sitter nära bordet och armarna vila mot bordskanten

- Kan personen flyttas över till en köksstol
- Behövs dyna, ryggstöd?
- Anpassa bordets höjd efter stol/rullstol
- Kan armstöden tas bort
- Räta upp ryggstöd, ev liten kudde i ryggslutet
- Anpassa, ta bort fotstöden, stöd under fotsula
- Vila innan maten
- Äta i säng: så upprätt sittställning som möjligt, kudde under benen





Måltidschecklista

I god tid före måltid

- ☐ Utse en måltidsansvarig för den aktuella måltiden.
- ☐ Bestäm vilka/vilken personal som matar respektive omsorgstagare med matningsbehov.
- ☐ Ta reda på vem/vilka som har omsorgsmåltid.
- ☐ Fråga omsorgstagare om någon vill vara delaktig i måltidens förberedelser.

Före måltid

- ☐ Presentera maten visuellt på menytavlan, med bild eller demonstrationsportion.
- ☐ Vid servering i avdelningskök eller lägenhet; förvärm tallrikar och serveringsfat för varm mat i ugn 60 grader under 30 minuter.
- ☐ Duka bordet i enlighet med vad som serveras. Kom ihåg tillbehör och kryddställ. Tag bort allt som inte har med måltiden att göra.
- ☐ Förbered serveringsvagn med serveringsbestick, tillbehör, drycker och sådant som behövs vid servering.
- ☐ Tänd belysning över borden.
- ☐ Stäng av TV och radio. Om så önskas kan musik spelas.
- ☐ Duka fram mat i karotter på bordet eller på serveringsvagn.

Under måltid

- ☐ Hälsa alla välkomna till måltiden.
- ☐ Kontrollera så att alla sitter bekvämt och bra, undvik om möjligt sittande i transportrullstol.
- ☐ Presentera mat och dryck muntligt vid servering
- ☐ Låt omsorgstagare välja vilken mat, dryck och hur stor portion som önskas. De som kan servera sig själva ska uppmuntras till detta. De omsorgstagare som blir serverade bör få se mat och dryck genom att man t ex kör fram serveringsvagn till bordet.
- ☐ Fråga alla om de vill ha mer mat och dryck.
- ☐ Inget arbetsprat, buller eller oljud hörs, disk väntar tills måltiden är avslutad
- ☐ Först när alla vid bordet har ätit färdigt dukas mattallrik undan och dessert serveras.
- ☐ Presentera dessert och låt omsorgstagare välja portionsstorlek
- ☐ Servera kaffe på maten till de som önskar

Efter måltid

- ☐ Avdukning sker när alla har ätit upp desserten. På så sätt blir det mindre spring.
- ☐ Tag tillvara på den mat som ska sparas. Förpacka, märk upp och ställ in i kylskåp eller frys.
- ☐ Diska kantinerna som ska skickas tillbaka till köket. Lägg på locket innan de ställs in rena i kylvagnen.

Tack för er tid!

