



Att stötta personen i matsituationen

- Försök att ta reda på vilka matvanor personen har. Om personen själv har svårt att berätta kan du fråga anhöriga och läsa i levnadsberättelsen, om det finns en sådan.
- Försök att sitta med som sällskap vid måltiderna. Om du själv har möjlighet att äta något litet samtidigt kan det göra att personen lättare kommer i gång och minns hur man gör, helt enkelt genom att härma eller spegla dina rörelser.
- Dofter kan väcka både aptit och minnen. Därför är det bra om det går att laga maten hemma hos personen, som då även kan få delta genom att till exempel skala potatis.
- Det kan vara känsligt att öppna kylskåp eller andra skåp hemma hos en person. Du visar respekt genom att först fråga till exempel ”Får jag öppna ditt kylskåp där du har maten?”
- Om en person inte orkar äta så stora portioner bör maten vara energi- och proteinrik. En mindre portion är dessutom lättare att hantera och ser mer aptitlig ut.
- Mat kan enkelt energiberikas genom att du tillsätter olja, ägg, smör eller grädde.
- För personer som blir småhungriga mellan måltiderna är det bra om lämplig ”plockmat” står framme, till exempel frukt och kex.
- Att servera goda och färgrika tillbehör som sylt och rödbetor kan göra att maten ser mer lockande ut.
- Servera gärna energirika mellanmål som exempelvis smörgås, fruktyoghurt eller fruktsallad med glass när aptiten är dålig.

Att stötta genom att anpassa miljön

- Duka gärna med kontrastfärger eftersom en person med demenssjukdom kan ha svårt att se till exempel ljus mat på en ljus tallrik. På samma sätt är färgade glas lättare att se än genomskinliga.
- Undvik mönstrade dukar, underlägg och tallrikar om det går. Personen kan ha svårt att se skillnad på vad som är mat och vad som är mönster.
- Duka enkelt, ta bara fram det som är nödvändigt. Då blir det lättare för personen att koncentrera sig på måltiden.
- Se till att belysningen över bordet är bra så att maten och olika detaljer syns tydligt.
- Stäng gärna av radio och tv under måltiden så att personen får äta i en lugn miljö (om personen inte uttryckligen vill ha dem på).
- Avänd genomskinlig plastfolie eller glasburkar när du ställer in mat i kylen, och ställ den gärna i ögonhöjd.





Om näring och aptit

- Energiförbehovet minskar med åldern men näringsbehovet är lika stort, och i vissa fall till och med något större än tidigare i livet. Rastlöshet och ständig aktivitet är saker som ökar behovet av energi.
- Både ålder och demenssjukdom kan göra att aptiten blir sämre och att lukt- och smaksinnet blir nedsatt.
- Minskad aptit och svårigheter att äta och dricka kan bero på dålig munhälsa.
- Vid demenssjukdom kan personen få svårt att tolka hunger- och törstsignaler, vilket kan leda till näringsbrist och viktnerdgång.
- Ett sätt att undvika undernäring är att se till att nattfastan aldrig är längre än 11 timmar.
- Även en överviktig person kan vara undernärd.
- Demenssjukdom kan göra att personen får nedsatt förmåga att tolka och veta hur exempelvis glas och bestick ska användas, vilket gör det svårare att äta. Var observant på om personen behöver stöd.
- Det är viktigt att samarbeta med anhöriga, vårdcentral och hemsjukvård (om personen har gett sitt samtycke) när en person har svårt att äta och dricka.

