

Måltiden

Att stötta personen i matsituationen

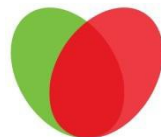
- Försök ta reda på vilka matvanor personen har. Om personen själv har svårt att berätta kan du fråga anhöriga och läsa i levnadsberättelsen om en sådan finns.
- Försök att sitta med som sällskap vid måltiderna. Om du har möjlighet att äta något litet själv samtidigt kan det innebära att personen har lättare att komma igång och minnas hur man gör genom att "härmas".
- Dofter kan väcka både aptit och minnen. Det är därför bra om maten kan tillagas hemma hos personen som då även får möjlighet att vara delaktig genom att t ex skala potatis.
- Tänk på att det kan vara känsligt att öppna kylskåpsdörren eller andra skåp hemma hos en person. Du visar respekt genom att t ex fråga "får jag öppna ditt kylskåp där du har dina varor"?
- 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 aptitligt ut.
- Maten kan enkelt energiberikas genom att tillsätta smör eller grädde i maten.
- För de som blir småhungriga mellan måltiderna är det bra om det finns tillgänglig "plockmat" framme som t ex frukt och kex.
- Att servera goda tillbehör som sylt och rödbetor kan göra att maten ser mer lockande ut.
- Servera gärna energirika mellanmål som t ex smörgås, fruktyoghurt eller fruktsallad med glass när aptiten är dålig.

Att stötta genom att anpassa miljön

- Duka gärna med kontrastfärger då en person med demenssjukdom kan ha svårt att t ex urskilja ljus mat på en ljus tallrik. Glas som är svagt färgade är lättare att se än genomskinliga.
- Om möjligt, undvik mönstrade dukar, underlägg och tallrikar då personen kan ha svårt att urskilja vad som är mat och vad som är mönster.
- Försök duka enkelt med bara det nödvändigaste för att underlätta för personen att kunna koncentrera sig på måltiden.
- Se till att belysningen över bordet är god så att det går att se maten och kunna urskilja detaljer.
- Stäng gärna av radio och tv under måltiden för att personen ska få en lugn måltidsmiljö (om inte personen uttryckligen vill lyssna/titta på radio/tv).
- När du ställer in mat i kylskåpet, använd genomskinlig plastfolie eller glasburkar och ställ gärna maten i ögonhöjd.

Allmänt

- Energibehovet minskar med åldern men näringsbehovet är lika stort eller i vissa fall till och med något större än tidigare i livet. Rastlöshet och ständig aktivitet ökar behovet av energi.



- Ålder och demenssjukdom kan medföra försämrad aptit och nedsatt lukt- och smaksinne.
- Nedsatt aptit eller svårighet 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 viktförlust.
- Ett sätt att undvika undernäring är att se till att nattfastan är maximalt 11 timmar.
- Även en överviktig person kan vara undernärd.
- Demenssjukdom kan innebära att personen får nedsatt förmåga att tolka och veta hur t ex glas och bestick ska användas, vilket försvårar måltiden. Var observant på om personen behöver stöd.
- Det är viktigt att samarbeta med anhöriga, vårdcentral och hemsjukvård (om personen har gett sitt samtycke till det) när en person har svårigheter med att äta och dricka.