



Mat Musik Minnen

HANDBOKEN



Handledning för Mat-Musik-Minnen

Appen Mat-Musik-Minnen hjälper till att väcka minnen och underlätta kommunikation med äldre och personer som har en demenssjukdom. I den här handledningen får du som personal eller anhörig tips och idéer om hur du använder innehållet i appen. Mycket kan göras med enkla medel, om man bara vet vad och hur man ska göra. När du arbetar med appen Mat-Musik-Minnen kan du använda en surfplatta och sitta tillsammans med personen som har en demenssjukdom. Surfplattan underlättar olika val, ger stöd till minnet och stimulerar till aktivitet. Är ni flera kan du koppla surfplattan till en TV eller bildskärm för att använda appen och få en större bild och kanske då också få ett bättre ljud.

Appen Mat-Musik-Minnen är ett interaktivt och praktiskt verktyg för att arbeta med reminiscens och som betyder hågkomst och erinring. Metoden bygger på att upplevelser från tidigare år finns kvar länge hos den som har en demenssjukdom. Med hjälp av "triggers" eller "igångsättare" som bilder, musik och föremål, blir det lättare att kommunicera. Metoden kan öka välbefinnandet och livskvaliteten och hjälper till att återuppleva minnen från förr hos personer med demenssjukdom. Så länge det inte finns någon bot eller väl fungerande läkemedel för demenssjuka, behöver man fokusera på andra alternativ för att på ett bra sätt kunna möta dessa människor. Det är viktigt att komma ihåg att många förmågor finns dolda inom personerna som har en demenssjukdom och verktyg behövs för att hjälpa dem att ta fram dessa.

I den här appen har vi arbetat fram en metod för att med stimuli kopplat till mat och musik underlätta för personer med demenssjukdom att minnas. Att arbeta med de olika sinnen är en bra metod för att återkalla minnen. Doften, smaken, synen, känsel och hörseln fungerar som "minnesväckare" samtidigt som samtal och föremål kopplas till minnen som personen annars kanske inte skulle kunna ta fram.

Appens olika teman ger en fantastisk möjlighet att vara kreativ och kanske samarbeta med personalen som tillagar maten. Genom att knyta an till de maträtter som serveras kan man väcka minnen genom samtal och dialog. Det kan göras genom att smaka, dofta, känna, lyssna och se på råvaror och kryddor som hör samman med maträtten. Till exempel kan du riva pepparrot och hacka dill som förstärker de sensoriska sinnen när det serveras fisk.

Det är bra att arbeta med sinnen och förstärka detaljer som de flesta kan relatera till. Många sinnen stimuleras och minnen väcks genom delaktighet. Ni kan laga mat tillsammans, göra smaktester eller varför inte anordna en frågetävling? Minnesmetoden kan leda till en meningsfullare tillvaro med såväl ökat välbefinnande som höjd livskvalitet för de som har en demenssjukdom.

Med personen som har demenssjukdom i centrum

Många upplever att det kan vara svårt att "nå fram" och få kontakt med den som har en demenssjukdom. Mat i kombination med musik kan då vara en brygga. Olika maträtters och livsmedels utseenden, dofter, smaker och konsistenser är ofta intimt förknippade med känslor och upplevelser tidigare i livet liksom även musik kan vara.

Kontakten med det förflutna kan resultera i att personen med demenssjukdom blir mer fokuserad och närvarande i nuet. Människor har ett behov av att se såväl bakåt som framåt i sitt liv och försöka få med "sig själva" i rätt sammanhang. Mycket tyder på att reminiscensarbete kan bidra till att personen som har en demenssjukdom längre kan hålla fast vid sig själv, genom att berätta om sina minnen.



Mat Musik Minnen

HANDBOKEN

Det handlar om att kunna läsa av personen och bemöta, hjälpa och stödja i arbetet med appen. Det kan innebära att vara lyhörd för vilket humör personen är på, att visa hänsyn om någon vill vara ifred eller att mötas i en pratstund, om det är vad personen önskar. Forskning visar att personcentrerad omsorg medför att personer med demenssjukdom får ökad tillit till omgivningen och känner sig tryggare. Även initiativförmågan och känslan av självständighet stärks. Personcentrerad omsorg handlar konkret om att skapa en god relation mellan dig som personal eller anhörig och den som har en demenssjukdom. Bemötandet utgår från och anpassas efter den enskilda personen och vilka behov som finns i olika situationer. För att detta ska vara möjligt behövs kunskap om personen som man möter. Det är viktigt att bygga en relation. Det kan handla om att lite extra tid måste ägnas åt att skapa trygghet för den person som man arbetar tillsammans med. Det kan också för vissa kännas bra att skapa en "bubbla" där bara du som personal/anhörig och personen med demenssjukdom befinner sig i. Tänk på att många inte orkar med långa pass utan kanske bara klarar av några minuter. Även om personen varken deltar aktivt eller kommer ihåg vad hen gjort kan känslan av välmående ofta sitta kvar länge.

Levnadsberättelsen är ett viktigt verktyg.

Att få en bättre bild av personen bakom demenssjukdomen är det viktigt att information om den demenssjukes bakgrund dokumenteras i en levnadsberättelse.

En levnadsberättelse kan se ut på olika sätt och innehålla olika uppgifter. Finns det kunskap om en persons bakgrund och historia är det lättare att lära känna och förstå vad som är eller har varit betydelsefullt för just den personen.

Viktiga händelser i barndomen, vuxenlivet och ålderdomen kan lockas fram genom att ställa frågor. Appens olika kapitel ger ett stöd för detta och kan inspirera till många berättelser.

Att få berätta om sådant som skänkt glädje och välbefinnande men också saker som framkallat sorg och smärta kan betyda mycket och skapa samhörighet.

Det kan handla om både positiva och negativa upplevelser, en mer fullständig bild gör att det är lättare att förstå och bemöta personen. Det är viktigt att också ta hänsyn till att alla inte vill berätta, speciellt inte om det handlar om känsliga uppgifter. Det handlar om att kunna bekräfta de minnen personen upplever.

Våra sinnen

För att få en bakgrund till våra tankar bakom appen och få en ide om hur du ska använda den är det bra att klicka på burkarna (på appens första sida) som har rubrikerna smak, lukt, syn, hörsel, känsel och minnas. Vi har valt att fokusera på våra olika sinnen för att återuppväcka minnen. Att vi ständigt använder våra sinnen för att registrera och tolka omgivningen är något vi inte alltid tänker på. Genom att se, känna, vrida och vända på råvaror och smaka på olika maträtter är det enklare att nå den kontext, de sammanhang där dessa ingår i ett personligt och tidsmässigt perspektiv. Genom att anknyta till specifika händelser skapas en förståelse.

Förslag ges genom olika teman på hur våra sinnen stimuleras på bästa sätt med hjälp av olika tillbehör. I temat bakning kan doftminnet förstärkas genom att dofta på kummin, fänkål eller kanel. Personen med demenssjukdom kan också samtidigt bjudas på nybakt, få känna på mjöl eller på hela sädeskorn eller kavla pepparkaksdeg.





Mat Musik Minnen

HANDBOKEN



Minnenas meny – Välj ett tema

Tillsammans väljer ni det tema ni vill arbeta med genom att klicka på den bild som representerar temat. Totalt innehåller appen 10 stycken olika teman.

Minnenas menys 10 teman:

- Bakning
- Handla mat
- Kalas
- Mattraditioner (inkl. maträtter som visar högtider såsom jul, påsk etc.)
- Sjö och hav
- Livet på landet
- Matlagning
- Skördedags
- Skog och vilt
- Nöjen och semester

När ni valt teman kommer du till följande rubriker:

1. Mat
2. Musik
3. Minnesbilder



Arbeta med mat

Här får du tips och idéer om hur du kan väcka minnen ur det fördolda genom att ta hjälp av olika smakförstärkare som väcker sinnen. Du får inspiration till både enkla och lite mer omfattande aktiviteter där minnet stimuleras genom att maten och måltiderna används som redskap för kommunikation och dialog. Genom att samtidigt lyssna på musik som anspelar till temat, kan du få ett hjälpmedel som förhöjer upplevelsen. Men var uppmärksam på att alla inte uppskattar att flera sinnen stimuleras samtidigt och att det tvärtom kan verka störande. Det finns två nedladdningsbara PDF: er, en som har förslag på mataktiviteter och en som innehåller samtalsämnen. För att förenkla kan du skriva ut listorna som kan vara bra att ha vid sidan om när du arbetar praktiskt med temat.



Arbeta med musik

Genom att lyssna på musik eller en ljudslinga som



Mat Musik Minnen

HANDBOKEN

anspelar till temat kan minnet förstärkas och en extra dimension fås i ett tema. Att också samtidigt smaka på något som musiken anspelar till förhöjer upplevelsen. Viss musik, eller fågelkvitter, på låg volym kan ge ökad sinnesro och tillfredsställelse. I detta kapitel får du förslag på melodier som passar ihop med temat. Musikförslagen finns på en nedladdningsbar PDF. Skapa gärna en MMM-tema-spellista på Spotify eller Youtube för de föreslagna melodierna, gärna innan du börjar arbeta med appen.



Arbeta med minnesbilder

En bild kan betyda mer än tusen ord är ett bevingat talesätt. Ett bra sätt att skapa dialog och hitta samtalsämnen är att utgå från en bild. Genom att använda en bild som utgångspunkt kan man kommunicera och genom frågor få fram många minnen. Bilderna är små tidskapslar som kan avlockas en berättelse.

Det finns tre sätt att arbeta med bilderna:

1. Välj ut en eller flera bilder att tala kring.
2. Bilderna kan ses i ett bildspel
3. Bilderna kan ses tillsammans med ljudslinga/temamusik

Vill du ha tips på frågor och ämnen att samtala kring finner du detta under rubriken "Samtalsämnen".

PDF – Samtalsämnen

Alla har en historia att berätta. Om du behöver stöd och inspiration i din dialog med den som har demenssjukdom så kan du få hjälp. Använd de samtalsförslag som finns i PDF: en "Samtalsämnen". För att få igång en diskussion är det ofta bra att ställa följdfrågor som inte kan besvaras med ja eller nej. I den nedladdningsbara PDF-filen (som du kan skriva ut) hittar du förslag på samtalsämnen och generella frågor.

Våra fem sinnen

Smaka

Smaken associeras till de fem grundsmakerna; sött, salt, surt, beskt och umami. Umami är smaken av protein och finns i till exempel köttbuljong och parmesanost. Det har tidigare skrivits och sagts att grundsmakerna känns på olika delar av tungan men detta är en missuppfattning. På tungan finns det smaklökar som var för sig är känsliga för flera grundsmaker. Smaksinnet är dock mer utvecklat i tungspetsen, på tungans sidor och i den bakre delen av tungan.

Se

Ögat är hjärnans fönster mot omvärlden och med hjälp av synen upplever vi bland annat mörker och ljus, olika färger och rörelser.

Synintrycket är viktigt! Vem blir inte sugen att smaka på alla vackra, färgsprakande frukter i ett fruktstånd och det är inte en slump att mat på restaurang är upplagt på ett, för ögat, vackert sätt. Vi lockas av vackra, lysande färger. Ögat fångar livsmedlets utseende och tillstånd (färg, form, storlek, lyster etc). På ålderns höst försämras synen och då kan det vara viktigt att lägga till något färgglatt på tallriken, till exempel en klick lingonsylt till köttbullarna, rödbetor till kalopsen eller gröna ärter till fisken.

Känna

Känslens betydelse för upplevelsen. Känslensinnet i huden består av känselkroppar och nervtrådar. De reagerar på värme, kyla, beröring, tryck och smärta. Mat och dryck kan ge upplevelser i munnen som har





Mat Musik Minnen

HANDBOKEN

karaktären av en kemisk reaktion. Det kan till exempel kännas brännande (chili) eller stickande (kolsyra). Konsistensen på en rätt kan beskrivas som fet, rinnande, trådig, mager, fyllig, klubbig etc. Temperaturen handlar om kallt och varmt, till exempel iskall sorbet eller rykande het soppa. Temperaturen styr upplevelsen av olika rätter. Det är stor skillnad i upplevelsen om något serveras varmt eller kallt. Kyla och värme kan minska eller öka stimulansen av sinnen. Tidigare upplevelser som vi har varit med om, har analyserats och lagrats i hjärnan. Det är som när vi slår igen en bok som vi har läst. Vi kommer ihåg det vi har förstått och kan öppna boken på rätt sida för att hitta det igen. På samma sätt hjälper sinnesintryck till att förmedla ny smakinformation till hjärnan. Med utgångspunkt från minnet kan vi välja nya smakupplevelser och hitta tillbaka till gamla.

Lyssna

När en maträtt tillreds uppstår olika ljud. Av matfett som fräser i pannan, av grytor som det småsjuder eller puttrar i. Även när vi äter uppstår ljud, som knastret av knäckebröd eller äpplet som vi sätter tänderna i. Bettet i ett grönt äpple ger ett annorlunda ljud än bettet i en persika. En smörgås gjord på mjukt, nybakt bröd ger ett annat ljud än knäckebröd. Ljudet av wienerbrödsfras kan vara ett minne av lycka.

Dofta

När vi doftar på något känner vi oss attraherade eller bortstötta av luktkontakten. Doftvärlden är känslig, rik och utan gränser. Den förnyar sig hela tiden. Dofter omsluter oss som en stor kappa. Man kan lära sig att "plocka" dofter och associera till den miljö de upplevts i. Kryddofter, doften av mogna frukter, stekt kött, nybakat bröd. Alla dofter har en identitet. Doftspråket skapas genom jämförelser. Dofte som utsöndras kanske påminner oss om något vi känner igen. Dofterna känns genom att vi doftar på maten. Aromerna kommer via munnen till näsan. Utan aromer skulle livet vara tröst. Förstärk doftminnet genom att till exempel använda kryddor som anspelar till ett tema. Att hacka extra dill som ställs fram på bordet när Dillkött serveras till middag eller varför inte riva extra pepparrot när det serveras kokt torsk kan förstärka minnet och igenkänningsfaktorn.

Minnas – Reminiscens

Att uppleva minnesförlust kan drabba vem som helst. Ofta är minnesproblemen övergående, men det kan också vara första steget i en demenssjukdom. Så länge det inte finns någon bot eller väl fungerande läkemedel för personer med demenssjukdom, är det viktigt att fokusera på andra alternativ för att på ett bra sätt kunna möta dessa människor. Idag talar man ofta om "reminiscens" som en nyckel till framgång för att förstärka minnet och framkalla minnesbilder. Med olika hjälpmedel som föremål, konst, händelser med mera väcker man minnen till liv och skapar meningsfullhet för personer med demenssjukdom. För när minnet sviker finns sinnen ändå kvar. Det handlar om att få igång hjärnan och även väga in mjuka värden som skapar mening för den som har en demenssjukdom. Mat i kombination med musik kan vara en brygga för att få kontakt. Olika maträtters och livsmedels utseenden, dofter, smaker och konsistenser är ofta intimt förknippade med känslor och upplevelser tidigare i livet liksom även musik kan vara. Beroende hur långt in i demenssjukdomen personen i fråga har kommit kan den korta stund som minnet väcks ge en härlig känsla. Denna korta sekvens är mycket värt för både den demenssjuke och till exempel för en anhörig. Minnesmetoden kan leda till en meningsfullare tillvaro med ökat välbefinnande och höjd livskvalitet. Studier har visat att personer med demenssjukdom mår bättre när de får gå tillbaka i sina minnen och erinra sig händelser i sina liv.

Genom att se, känna, vrida och vända på råvaror/livsmedel och smaka på olika maträtter är det enklare att nå den kontext, de sammanhang där dessa ingått både ur ett personligt och tidsmässigt perspektiv. Givetvis har inte alla erfarenhet av allt. Men ofta väcks intresset när någon berättar om dem på ett eller annat sätt. Sakerna sätts då in i ett sammanhang. Genom att anknyta till specifika händelser förmedlas en förståelse. Mat och musik upplevs och kulturarvet förmedlas på så sätt via olika erfarenheter och uppfattningar.

För mer information kontakta:

Margareta Frost-Johansson, Eleonor Schütt och Cecilia Sassa Corin, Hushållningssällskapet Västra.

Appen Mat-Musik-Minnen finns att ladda ner till surfplattor från **App Store** och **Google Play/Playbutiken**. Det finns också en webbversion på **www.matmusikminnen.nu**

