

# Mad og måltider får værdi gennem mennesker.

(citater: Mette Kierkegaard)

v/Lektor og ergoterapeut Gry Segoli







## **Mad og måltidet er mere end bare at blive mæt**

Mad, kost og måltidet er en vigtig del af den samlede rehabiliteringsproces, da vi med at arbejde med maden og måltidet kan understøtte den fysiske funktionsevne, forebygge ensomhed og understøtte personens identitet og livshistorie.



# Kost, ernæring og madservice

Personer, der er i risiko for at tabe funktionsevne, skal ikke kun have kalorier.

Mad er også at planlægge indkøb, finde en opskrift, vælge en ret, dække bord og varme maden.

Mad er sanseoplevelser, social stimuli og en høj grad af identitet og livshistorie





# Samvær om måltidet skaber menneskelig energi



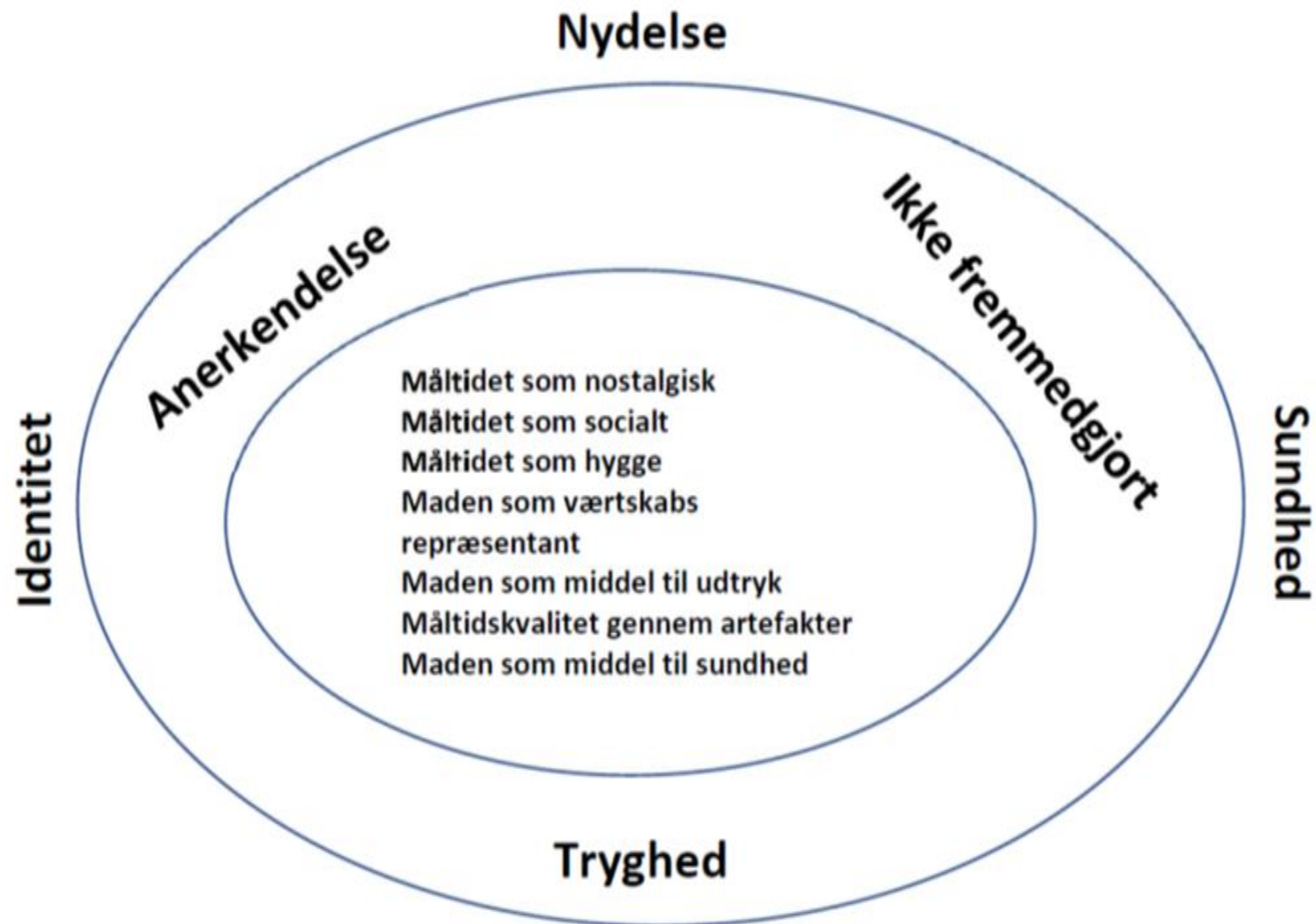
*"Når nu vi sidder og spiser en steg og der er en god sovs.*

*Og så bliver der sovs tilbage på tallerkenen.  
Hvad gør man så?*

*Så tager man gaflen og moser en kartoffel og rører lidt rundt. Det er ikke så pænt, men det er yderst hjemligt" (Kastanjehaven, Justesen)*



Måltidet er  
sundheds-  
fremmende



Justesen, L., Mikkelsen, B. E., & Gyimóthy, S. (2014). Understanding hospital meal experiences by means of participant-driven-photo-elicitation. *Appetite*, 75, 30-39.

# Mange løsninger og muligheder

- Rehabilitering og genoptræning, så personen bliver i stand til at fortsætte det levede liv
- Indtænke rehabilitering både på individuelt og på gruppeniveau
- Spisevenner
- Spisning på tværs af generationer
- Spisefællesskaber – gerne forankret i civilsamfundet
- Madservice – blik for valgmuligheder og inddragelse
- Velfærdsteknologi – skærmbesøg og andre løsninger
- Understøttelse af familien



# Eksempel på rehabilitering v. mad og måltider

En ældre kvinde, der boede alene, var begyndt at tabe sig og havde svært ved at tage initiativ til at spise. Man visiterede derfor, at hun kunne få selskab fra hjemmeplejen, når hun spiste.

Men ret hurtigt gav hun udtryk for, at det ikke var en optimal løsning for hende. Hun blev stresset af, at der sad en fra hjemmeplejen: "for de har jo altid så travlt".

Kommunen var i gang med at implementere skærmbesøg. Man blev enig med kvinden om at afprøve skærmbesøg ved spisning. For kvinden havde det en god effekt: hun fik selskab via skærmen, samtidig med, at hun havde ro til at spise (Fremfærdsprojekt, 2024)



