

# Det gode måltid – er andet end kulhydrater, fedt og proteiner

*Helle Thomsen, plejecenterleder på Fuglsanggården i Grenaa, formand for videnscenter om demens i Norddjurs Kommune*

Det gode måltid er et måltid, hvor man sammen har et fælles tredje. Et pædagogisk måltid er en faglig tilgang til alle de seks måltider, der er, - for hver eneste beboer, gæst og personale på plejecenteret, uanset årstid, lejligheden der fejres og antal af deltagere.

Vi mener her på Fuglsanggården, at måltidet er et af de vigtigste højdepunkter på dagen, som samtidig også skal sikre vores basale behov for mad og væske. Personalet har derfor gennemdiskuteret og besluttet "Det pædagogiske måltid". Det er vigtigt, at man accepterer, at det ikke er den enkelte medarbejders private praksis, der arbejdes efter, men det er skabt ud fra en fælles forståelse af den pædagogiske praksis omkring måltidet.



Høstfest på Fuglsanggården, privatfoto. Arkiv.

Jeg har mange gange selv oplevet, at når man indtager et såkaldt pædagogisk måltid, føles der en samhørighed, vi har samme mål, – at sidde til bords, hygge os, og måske bare tale om vind og vejr. Drøfte den mad vi spiser, og hvad der skal ske i løbet af dagen, eller måske i morgen. Ikke alle har samme bordskik, og nogen har behov for hjælp, og andre vil drage omsorg for naboen. Men der er plads og rummelighed, og vi holder af alle vores beboere og håber også, at hvis vi får brug for hjælp en dag, vil der være nogen, der vil tage sig kærligt af os og tænke et pædagogisk måltid ind. I et miljø, hvor der er så hjemligt som muligt, og hvor der ikke er nogen, der taler hen over hovedet på en. Det er nemlig ikke tilfældigt, hvordan man sidder placeret ved et stort bord. Det er heller ikke tilfældigt, hvor personalet sidder ved bordet, og om der er to små borde eller et stort. Spejling, interaktion og afhjælpning af kedsomhed, ensomhed og hjælpeløshed er vigtige nøglebegreber omkring al hjælpekunst.

## **Demens og kontaktøer**

Nogle gange spiser personalet også med i egen lejlighed. Det sker ofte hos de, som ikke kan rumme sociale fællesskaber, og som skal guides og sikres den optimale indtag af mad og væske. Her er det i sandhed en kunst, blot at kunne være tilstede, måske uden at sige noget. Blot at være vejledende med sit kropssprog og igennem sit nærvær at skabe en relation imellem to mennesker. Et nærvær, der skaber en hygge, og en god atmosfære i rammen om et pædagogisk måltid. Til mennesker med svær demens er kontaktøer omkring måltider og mellemmåltider en særdeles vigtig indsats, hvis der skal tilbydes de mest optimale betingelser for et godt måltid. Et måltid kan også indtages gående - eller hvor man to og to går sammen.

For mennesker med demens, er det meget vigtigt, at vi alle har det samme på tallerken. At der er en god stemning, og der er de mest optimale terapeutiske muligheder. Det handler både om kontakten i relationen, om det der serveres, måden det serveres på og hvordan, og hvor meget der serveres.

Til grillaften i campingvogn i haven, foto: James Hjertholm.



res. Få ting af gangen er et must. Hvordan sidder man ved bordet? Er det fingermad, der serveres? Er der brug for en personaleplacering ved siden af eller overfor? Skal der hjælpes med indtagelsen? Skal det være plastikserving?

Hvordan er tygge-

synkefunktion og tandstatus? Beboerens livretter og særlige fokus vil være inddraget i den pædagogiske vurdering. Alle beboere får ved indflytningen udarbejdet en BMI.

Motion vægtes højt, og er også med til at give naturlig sult og appetit. Så en ernæringshandleplan og en faglig vurderet pædagogiske tilgang sammenholdt med en viden om beboerens tidligere liv, diagnoser og funktionsniveau er med til at sikre det optimale forhold og rammen om det gode måltid.

### Hvordan skaber man vilkår og muligheder for pædagogiske måltider?

Det er kultur, holdninger og faglighed, der skaber lyst og motivation for "at sidde med ved bordet" og yde en faglig og professionel pædagogisk praksis under måltidet. Der vil være forskellige muligheder for personalet for at kunne spise med. På Fuglsanggården ligger medarbejderne en beskedent sum for at deltage i pædagogiske måltider.

Det pædagogiske måltider danner rammen om et hjemligt miljø, hvor der f.eks. laves forskellige årstidens dekorationer. Hvor der udvikles et fællesskab omkring borddækning, tilberedning og afrydning. Det forsøges at ska-

be hverdagen om til fest og have mulighed for, både det sociale og det individuelle. Nogen kan være med i fem minutter og andre i en time, men alle skal føle sig inkluderet og som en del af fællesskabet. Der, hvor det giver mening, vil det være en stor gevinst, at invitere udefrakomne ind i huset og skabe liv, aktivitet og fællesskab med familierne, med lokalsamfundet og på tværs af generationer.

Se mere på [www.fuglsanggaarden.dk](http://www.fuglsanggaarden.dk)



15 Helle Thomsen, Plejecenterleder serverer stegte frølår til Storkefesten.

Foto: Birthe Vembye.