



– Jeg kan stadig stenografere.
Det er sjovt, at det man lærte som
ung, det glemmer man ikke



TID

til madlavning og fællessang

To gange om ugen mødes borgere fra Brønshøj/Husum/Vanløse for at lave mad og spise sammen. Fælles for dem er, at de lider af en demens-sygdom.

Det er en våd vinterdag, og eftermiddagsmørket har for længst sænket sig ned over demenscentret Pilehuset i Brønshøj. Indenfor ligger gangen badet i orangegult lys og virker som kontrast til mørket udenfor. Farvevalget er ikke tilfældigt. For bygningen huser støttevære-grupper for demente, som er særligt modtagelige over for sansoplevelser. For enden af gangen lyder tonerne af gamle evergreens fra den gang farfar var ung. Indenfor i den vinrøde dagligstue har seks ældre mænd og kvinder taget plads i sofaarrangementet. Ergoterapeuterne Pernille Jespersen og Lotte Mogensen har skruet op for hyggen med sodavand, chips og fællessang.

– Du er ikke som de andre piger... lyder det fra en af herrerne, der er brudt ud i solosang, mens han kærlig tjatter til kvinden, der sidder ved siden af.

– Hvad har I nu lyst til at synge, spørger en af ergoterapeuterne. Og igen er det manden i sofaen, der fører an og med

høj og klar røst synger „Vi har det åh, åh, så dejligt åh, åh“. Tommy hedder manden. Han er 73 år og lider ligesom de øvrige i sofa-arrangementet af demens.

To gange om ugen deltager Tommy og de fem andre i madgruppen i Pilehuset, hvor de synger, hygger sig og laver mad.

Vi har det
åh, åh,
så dejligt åh, åh

Ergoterapeuterne sørger bl.a. for, at deltagerne husker at slukke for komfuret og får puttet de rigtige ingredienser i maden. Små hverdagsnære ting som nemt går galt, når man har en demens-sygdom.

Bøf og lagkage

I aften står menuen på Bøf Lindström med kartofler, rødvinssovs og salat. Og til dessert sveskelagkage.

Et par af kvinderne og en enkelt mand

har allerede gjort klar til at gå i køkkenet for at forberede maden. Edith er en af dem. En høj og rank kvinde på 88 år. Hun er tidligere sekretær i Københavns Belysningsvæsen, fra dengang hvor stenografi var en sekretærs vigtigste redskab.

– Jeg kan stadig stenografere. Det er sjovt, at det man lærte som ung, det glemmer man ikke, siger Edith, der har været med i madgruppen i syv måneder.

– I starten var jeg skeptisk ved tanken om at skulle være sammen med en masse fremmede mennesker. Men nu er jeg så glad for det. Det er virkelig hyggeligt, forklarer hun og tager sig til hovedet.

– Åh, det er så irriterende, når jeg ikke kan huske. Det er min korttidshukommelse, den er gal med, undskylder hun og fortæller om sin datter, der er tandlæge, om sønnerne, børnebørnene og oldiebarnet, som hun ikke kan huske alderen på. Edith har fået konstateret Alzheimer, og er en af de få, der har erkendt, at der

i kølvandet på demens kommer også underernæring. 35 procent har et BMI – bodymassindex – der er for lavt.

er ting, hun skal have hjælp til. Men det er langt fra almindeligt, forklarer sygeplejerske Tina Broholm.

Styrket identitet

Ud over det er hyggeligt og bryder den isolation, som ofte følger i kølvandet på en demenssygdom, har madgruppen også andre formål. Og det er af mere ernæringsmæssigt karakter. For i kølvandet på demens kommer også underernæring. 35 procent har således et BMI – bodymassindex – der er for lavt. Og det kan være medvirkende til, at sygdoms-

forløbet bliver skubbet i den forkerte retning.

– Med ernæringsrigtig mad, ordentlig og rette medicinering kan man forhale udviklingen af demenssygdomme. Kure dem kan man ikke på nuværende tidspunkt, forklarer Tina Broholm.

– Men gennem madlavningen viser de, at de stadig kan noget. De får styrket deres identitet. Og det er interessant at se, hvad der sker, når man går i køkkenet. Gamle funktioner dukker op til overfladen. En af vores borgere har eksempelvis lavet mad til ti, helt alene. *-dox*

Giv tid

Madgruppen er en del af projekt Giv Tid, som har kørt i lokalområdet Brønshøj/Husum/Vanløse i syv måneder. Projektet går ud på at yde en ekstra indsats over for borgere med demens og deres pårørende. 75 borgere og deres pårørende er således blevet visiteret til projektet, der udover sociale aktiviteter også omfatter et særligt hjemmeplejekorps, der uddannet i pleje og omsorg for demente. Projektet er finansieret med i alt ni millioner kroner fra Socialministeriets pulje til bedre og mere fleksibel hjemmehjælp. Projektet blev afsluttet med udgangen af januar og er ved at blive evalueret. Erfaringerne fra Giv Tid vil indgå i arbejdet med at udforme den strategi på demensområdet, som er i gang i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

Smag på maden

Citroner, krydderier og en smørklat kan gøre meget for den mad, beboerne på kommunens plejehjem får. Slottet er et af de plejehjem, der har haft besøg af en kok, der giver gode råd og ideer til, hvordan de ansatte opvarmer og krydrer maden bedst muligt.

– Vi varmer sovsen op i en gryde. Og så skal vi have krydret makrellen med salt med syltede citroner i.

– Det med sovsen, det har jeg faktisk brugt siden sidst.

Det er ved at være spisetid på tredje sal på plejehjemmet Slottet i De gamles By. Sosuhjælper Lilli Jørgensen er lige mødt på sin aftenvagt og har denne aften selskab af Thomas Elletoft. Han er kok og konsulent og er for anden gang på besøg

for at give Lilli og hendes kolleger tip til, hvordan maden fra centralkøkkenet kan gøres mere smagfuld, inden den skal serveres for beboerne.

– Tidligere røg al maden ind i ovnen i de metal-containere, det kom i, og blev varmet i 45 minutter, uanset hvilken mad det var. Men nu varmer vi maden op i gryder og smager den til. Det betyder, at der også begynder at dufte af mad i huset her. Og måske er der en beboer,

der kan knibe en kartoffel ekstra ned. Og så håber vi, at medarbejderne ikke synes, det er for stor en ekstraopgave. De skal jo passe beboerne og tage klokker undervejs, siger Thomas Elletoft og springer ned til det næste køkken for at vejlede i den sidste tilberedning inden serveringen. Imens er Lilli gået i gang med at skrælle kartofler i stedet for at bruge de vakuumpakkede af slagsen.

– Her på denne afdeling er de glade for

Der skal smages på maden, og den skal peppes op med krydderier, smør og friske krydderurter. Det er en af de ting, Lilli Jørgensen og hendes kolleger på plejehjemmet Slottet har lært af kok Thomas Elletoft. Foto: Anne-Li Engström.

gammeldags mad. De er ikke så vilde med grøntsager, men de skal have kartofler til alle retter, siger hun, mens en svag duft af dagens menu begynder at brede sig i spisestuen: kørvælsuppe, stegt makrel og persillesovs.

Citron i suppen

– Den ser godt nok lidt tyk ud denne her sovs. Gad vide, hvad Thomas vil gøre ved den, siger Lilly, inden kokken kommer hende og sovsen til undsætning. Mælk skal der i, og så gerne en dusk frisk persille. Det skal vise sig at være svært at opsnuse. Det går bedre med citronen, som redder kørvælsuppen fra at smage for meget af bouillon, forklarer kokken, der er i gang med at udvikle nogle krydderblandinger, som afdelingerne kan have stående i køkkenet som erstatning for almindelig sort peber og køkkensalt, som er standard-krydderier i afdelingskøkkenerne.

– Jeg har fået god respons fra aftenholdet. Og håbet er, at de vil tage nogle af tippene til sig. Nogle kan måske ikke overskue at have fire gryder på komfuret på én gang, men det er også i orden at starte med en enkelt ting ad gangen, siger Thomas Elletoft. *-dox*



Stik en ske i sovsen

Ifølge kostkonsulent Mette Frøsig og leder af Centralkøkkenet Susanne Jonassen er der brug for at sætte fokus på, hvordan plejehjemmene får mest muligt ud af maden.

– Vores erfaringer viser, at der kan være problemer med at håndtere maden på plejehjemmene om aftenen. Medarbejderne står meget alene med det. Og så har de travlt med mange andre opgaver. Dertil kommer, at personalets egen interesse, erfaringer og holdninger spiller en rolle for den måde, maden tilberedes på, forklarer Mette Frøsig. Og Susanne Jonassen supplerer:

– Vi vil gerne have medarbejderne til at forholde sig til maden på en anden måde. I stedet for at betragte maden som færdig, vil vi have dem til at stikke en ske i sovsen og smage på den, inden de anretter den. Smag er meget individuelt, nogle kan lide sennepssovsen stærk, andre skal have den mild. Men i sidste ende gælder det om, at både beboere og ansatte oplever, at mad og anretning går op i en højere enhed, siger Susanne Jonassen om projektet, der rundes af med, at Thomas Elletoft besøger Centralkøkkenet for at komme med gode råd og ideer til madlavningen. Som et led i projektet, skal der også laves en ABC om, hvordan de ansatte får mest muligt ud af den mad, der bliver leveret fra Centralkøkkenet.

I første omgang har ordningen kørt som et forsøg. Udover Slottet, har plejehjemmene Aalholmehjemmet og Solgavehjemmet i Valby også været med. Om kokke-besøget skal bredes ud til alle plejehjem afhænger af evalueringen, og om der bliver bevilget penge til det.