

Doften av kakan ger minnet liv

Doften från den mjuka pepparkakan som Elly Lundbergs mamma bakade sprider sig förföriskt i lokalen. Kakan, musik, bilder och gamla föremål hjälper de äldre på Solhaga att minnas.

Text & foto: HELENA WENNSTRÖM

Det är vackert dukat till kaffekalas på äldreboendets träffpunkt i Kode norr om Kungälv: vita dukar, kakor på fat och böcker som minner om förr.

Aktivitetssamordnaren Margareta Nilsson har just avslutat dagens läsning av lokaltidningen för dem som inte längre kan eller orkar läsa själva. Under tiden får Elly Lundberg hjälp av aktivitetsstödjaren Marie Gunnarsson med att röra ihop kaksmeten i köket och sätta in formen i ugnen.

De bakar Kungälv's mjuka pepparkaka efter ett gammalt recept som räddats åt eftervärlden. Just nu minns Elly Lundberg inte riktigt när hon bakat kakan.

– Det var länge sedan, det var nog mamma som gjorde den, säger Elly Lundberg.

HON OCH DE andra som vill vara med på dagens aktivitet samlas till kaffekalas. Margareta Nilsson visar bilder på en stor skärm och spelar gammaldags låtar. Hon använder sig av appen Mat-Musik-Minnen.

Den här dagen handlar det mycket om livet på landet, både vardag och nöjen. Margareta Nilsson plockar fram olika redskap. De lockar fram minnen och efterhand kommer samtalen i gång. Händelser – ibland från långt bakåt i tiden – dyker upp.

En brödspade – kallades den "fjöl" i Bohuslän? "Grischla" hette det i Västergötland. "Kävle" sade man, påpekar en av deltagarna när en kavel plockas fram.

DEN HÄR GÅNGEN verkar kvinnorna mer engagerade än männen. Det blir mycket snack om brödbak över öppen eld. Männen faller in i samtalen när det pratas om ved och skördetid.

– Minnen som annars är helt borta kommer fram när de känner igen något. Det är så värdefullt. Det leder till bättre humör och ökad



På de fint dukade bordet kompletteras dukar och porslin av böcker från förr.



Kerstin Nilsson förklarar för matkonsulten Eleonor Schütt hur hon använt den här typen av kavel.



Margareta Nilsson visar olika sorters serveringsförkläden för Gudrun Gustavsson.



Elly Lundberg som bor på Solhaga i Kode får hjälp av aktivitetsstödjaren Marie Gunnarsson att baka en mjuk pepparkaka efter gammalt recept. En kaka som många äldre känner igen smak och doft av.



Märta Norrtorp på Solhaga lyssnar intresserat och minns mycket om bakning under sitt liv.



Margareta Nilsson. Eleonor Schütt.

livskvalitet, säger Margareta Nilsson.

Hon tycker att appen är ett bra hjälpmedel. Den kretsar kring maten som på många sätt kan locka fram positiva minnen.

– Maten är höjdpunkten. Maten kommer varje dag och mat är så mycket, säger Eleonor Schütt, matkonsult på Hushållningssällskapet Väst, som är på besök på Solhaga den här dagen.

Hon är en av dem som utvecklat appen

och lär ut hur man kan använda den. Eleonor Schütts mamma var demenssjuk och hon såg behovet av ett samtalsverktyg för anhöriga och ett arbetssätt för vårdpersonal.

– Det behövs aktivitetsstöd för dem som arbetar med demenssjuka. Äldre med demens har kanske inga fysiska problem. När de är aktiva och gör saker som får dem att minnas kommer den där "goa" känslan, säger Eleonor Schütt.



Färdigt att servera! Elly Lundberg har bakat Kungälv's mjuka pepparkaka efter gammalt recept och bjuder sina grannar på Solhaga på det väldoftande resultatet.

Hon arbetar på olika sätt med bra mat till äldre och är van vid att arbeta med utbildningar för både måltids- och vårdpersonal. Att appen är rätt sätt att arbeta har hon fått bekräftelse på flera gånger, både från anhöriga och personal.

ELEONOR SCHÜTT BERÄTTAR om när en dotter såg i sin mammas ögon hur hon vaknade till, mindes och blev glad. Det betyder mycket även om det bara är för en kort sekund.

Hon berättar också om ett par som bodde på ett demensboende och inte längre kände igen varandra som makar. Men under en aktivitet med mat och musik utbrast mannen lyckligt: "Där är ju min fru!" när han såg på henne.

– **APPEN ÄR ETT** enkelt verktyg för dem som arbetar i äldreomsorgen. Man kan plocka fram det som passar för dagen eller för de boende, säger Eleonor Schütt.

Tillbaka till kaffekalaset på träffpunkten på Solhaga: "minnesväckarna" har fått upp stämningen.

Elly Lundbergs kaka är uppskuren och fram-satt. Det är dags att servera kaffet.

Margareta Nilsson och Eleonor Schütt tar på sig finförklädena. En av de äldre tycker att även jag bör ta på serveringsförkläde. Sagt och gjort: jag släpper kameran till förmån för kaffekannan och gör lite nytta. ■

FAKTA: MAT-MUSIK-MINNEN

■ **Appen** lanserades 2016. Den är ett interaktivt och praktiskt verktyg för personal i äldreomsorgen men även för anhöriga.

Mat-Musik-Minnen bygger på metoden reminiscens (ordet betyder hägkomst eller erinran) som öppnar dörrar till samtal och gemenskap. Med hjälp av "triggers" som bilder, musik, föremål, smak och dofter kan äldre återuppliva minnen, även om de är väl gömda. Då ökar välbefinnandet och det blir lättare att kommunicera.

Innehållet i appen knyter an till upplevelser som delas av många människor. Det finns tio teman: bakning, matlagning, mattraditioner, handla mat, kalas, skördedags, livet på landet, skog och vilt, sjö och hav, nöjen och semester.

■ **Hushållningssällskapet Väst** är huvudansvarigt för appen som kan laddas ned gratis till läsplattor, men är inte anpassad till telefon.

En webbversion finns på: www.matmusikminnen.nu

