Mat-Musik-Minnen

Handboken

Sammanfattning



Sammanfattning av Mat-Musik-Minnen

Vad är Mat-Musik-Minnen?

Mat-Musik-Minnen är en webbapp som ger stöd till äldre personer med demenssjukdom eller kognitiv svikt att minnas och uppleva ökat välbefinnande.. Den använder bilder, musik, ljud, smak och doft för att väcka minnen och skapa fina stunder tillsammans med anhörig eller personal.. Appen fungerar på smartphone, surfplatta och dator.

Var används appen?

Mat-Musik-Minnen kan användas i äldreomsorgen, dagverksamheter, gruppaktiviteter, vid enskilda möten och i hemmet tillsammans med anhöriga. Appen stödjer ett personcentrerat arbetssätt där personen står i fokus.

Varför fungerar Mat-Musik-Minnen så bra?

Appens olika funktioner skapar trygghet, igenkänning, väcker slumrande minnen till liv och öppnar upp för sociala möten och samtal. Reminiscensmetoden, som appen bygger på, bjuder in till delade stunder med värme och kravlöshet när orden är svåra att hitta.

Vad kan man göra i appen?



1. Välja ett tema

Appen har tio teman, till exempel Bakning, Matlagning, Sjö och hav, På landet och Fest. Temana är ett stöd till samtal och aktivitet.



2. Titta på bilder

I varje tema finns bilder som kan aktivera minnet hos personen och starta igång samtal. Bilderna kan visas en i taget eller som bildspel.



3. Lyssna på musik och ljud

Det finns både välbekanta ljud som vågor eller fågelsång och temamusik som förstärker känslan i temat. Det finns också extra musik som är skön att lyssna på.



4. Starta samtal

Till varje tema finns enkla frågor och ord som gör det lättare att börja prata med varandra. Ett enda ord som ”sommaräng” eller ”doft av kanel” kan räcka för att väcka minnen.



5. Göra mataktiviteter

Mat väcker minnen och det finns förslag på enkla aktiviteter som t ex att smaka på frukt, dofta på kryddor, titta i gamla recept eller duka fint.



6. Använda kulturkalendern

Kulturkalendern visar högtider och traditioner från 60 länder. Den hjälper till att planera firanden och skapa samtal om kultur och bakgrund.

Handbok



Appen Mat-Musik-Minnen används för att väcka minnen och skapa varma, trygga samtal genom bilder, musik och välbekanta dofter och smaker. (Som fungerar som minnesväckande triggers). På ett enkelt och lustfyllt sätt kan appen och dess arbetssätt skapa kontakt, stärka relationer och ge meningsfulla stunder tillsammans med äldre och personer med demenssjukdom eller kognitiv svikt. Mat-Musik-Minnen är ett digitalt verktyg somsamlar bilder, ljud, musik, samtalsämnen och aktiviteter i tio olika teman.
Appen innehåller även en kulturkalender med svenska och mångkulturella dagar att fira.

Målgrupp

Den primära målgruppen för appen är äldre och personer med demenssjukdom eller kognitiv svikt. En annan viktig målgrupp är personal, anhöriga eller volontärer som kan använda den som ett arbetsverktyg i verksamheten eller introducera appen för äldre. Appen fungerar utmärkt för enskilda möten likväl som för gruppaktiviteter på dagverksamheter, äldreboende eller i hemma miljö.

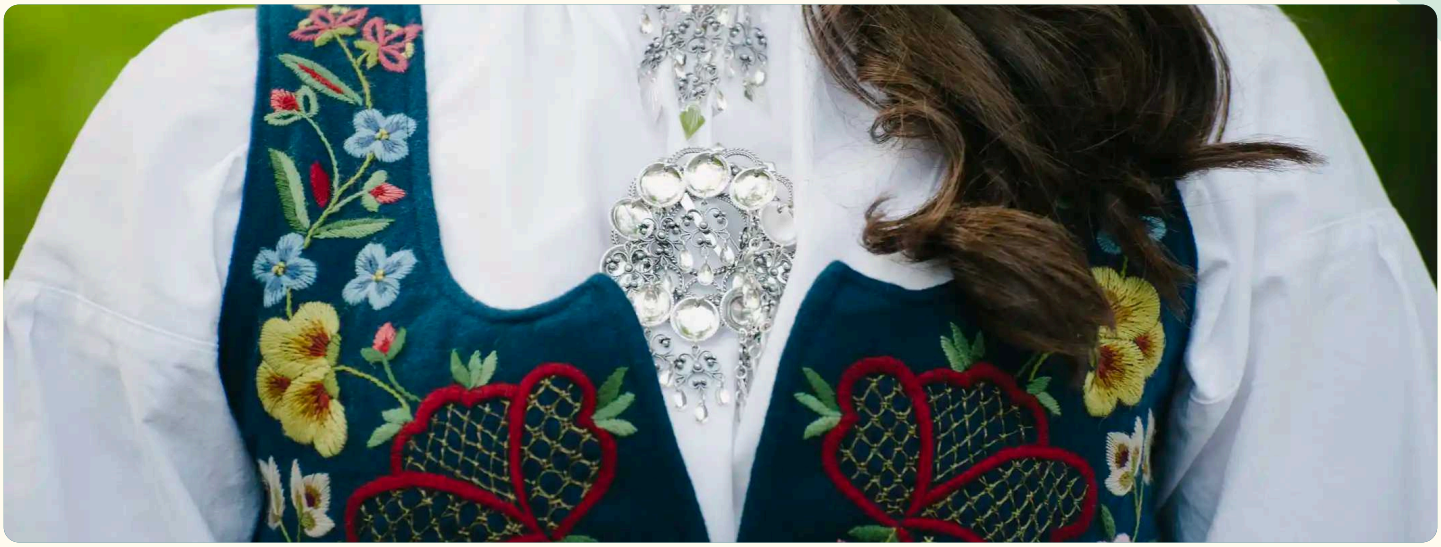
Handboken vänder sig till personal, anhöriga eller hemmamiljö. Här finns information om appens funktioner, inspiration och tips på hur du kan använda appen i arbetet och i möten med målgruppen.

Reminiscens väcker minnen
Innehållet i appen bygger på reminiscensmetoden som med ”triggers” (igångsättare) så som bilder, musik, mat och sinnesintryck kan väcka slumrande minnen till liv.
Det är en beprövad arbetsmetod som gör det enklare att starta samtal, skapa kontakt och förstärka relationer.

Med dessa ”triggers” kan varje möte bli mer personligt och öppna dörrar till berättelser, känslor och erfarenheter som annars kan vara svåra att nå.

Personcentrerat arbetssätt
I socialtjänstlagen uppmärsammas vikten av ett personcentrerat förhållningssätt i all vård och omsorg. Kortfattat kan det beskrivas som att personen ska stå i fokus, inte sjukdomen. Vårdpersonal ska ta hänsyn till den enskildes behov, resurser och önskemål.

Starta och visa



Webbapp

Mat-Musik-Minnen är en webbapp som kan användas på alla plattformar; smartphone, surfplatta (iOs och Android) och dator. En webbapp körs direkt i webbläsare och finns inte i App Store eller Google Play. Appen finns på www.matmusikminnen.nu
För att Mat-Musik-Minnen ska fungera behöver du ha tillgång till internet via wifi eller surf.

Skapa genväg

För att det ska bli enkelt att öppna webbappen med ett klick kan du skapa en genväg till appen. Då syns appens ikon direkt på din enhets startskärm eller skrivbord. Det görs på lite olika sätt beroende på vilken smartphone, dator eller surfplatta du har och vilken webbläsare du använder. Läs mer om hur du gör på sidan 27 - 28

Visa på större skärm och lyssna på musik

För att få en större bild och kanske bättre ljud kan du koppla surfplatta eller dator till en TV, bildskärm eller projicera via en dataprojektor. Det kan passa alla men är särskilt användbart när du vill visa bilder för en grupp eller låta ett bildspel rulla i t ex en samlingssal.
Musiken kan spelas direkt i enheten eller i högtalare eller hörlurar.

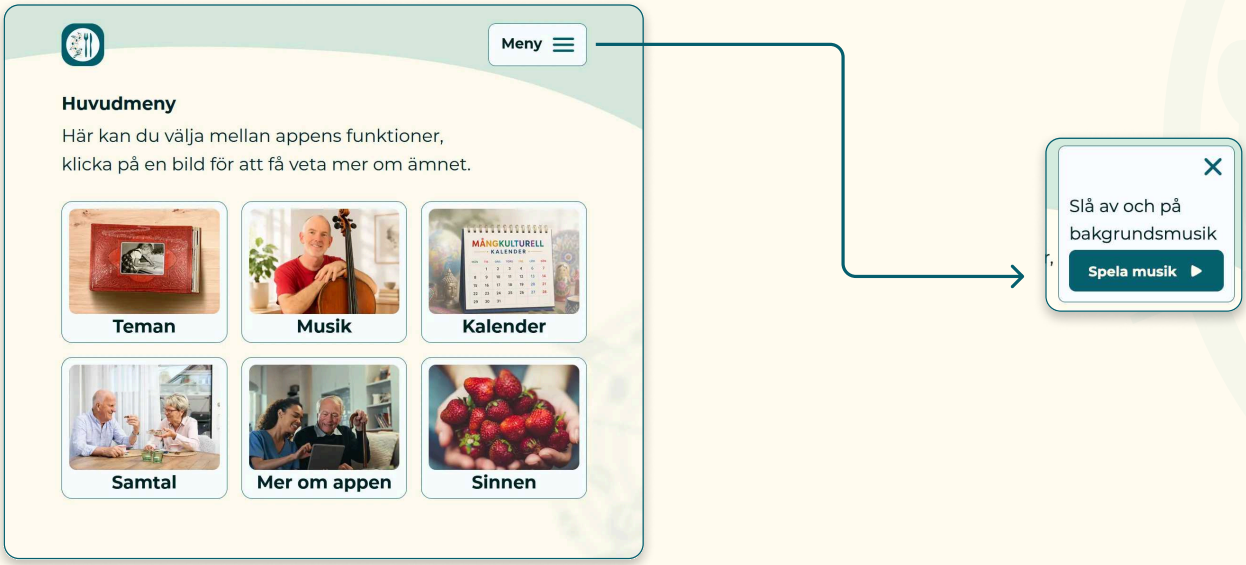
Steg för steg



Bakgrundsmusik

Varje gång du öppnar appen får du en fråga om du vill att bakgrundsmusiken ska spelas eller inte. Du kan starta och stänga av bakgrundsmusiken i appens sidomeny. Bakgrundsmusiken stängs av när du öppnar menyer som är tänkta för samtal eller när annan musik spelas.

Huvudmenyn är appens centrum där du kan välja mellan appens olika funktioner.





Bilder kan starta samtal

Att börja ett samtal utifrån en bild är ett enkelt och fint sätt att väcka minnen, känslor och berättelser. En enda bild kan öppna upp för samtal om platser, dofter eller upplevelser som varit betydelsefulla. Till exempel kan en bild på en sommaräng leda till samtal om barndomens lekar, doften av nyslaget hö eller minnen från sommarstugan.

Bilder skapar igenkänning och trygg kommunikation. Låt bilderna bli en naturlig del av stunden och använd dem på det sätt som känns bäst för både dig och personen du möter.

Bilder och Bildspel

Varje tema innehåller omkring 100 bilder som på olika sätt knyter an till temat och som kan passar personer i olika åldrar och med olika bakgrund. Bilderna visas först som små bilder i ett Galleri. Om du klickar på en bild visas den i större format.

Du kan också klicka på Stor bild och få samma resultat. Valet Starta bildspel innebär att temats alla bilder växlas automatiskt.





Temaljud och Temamusik

När du tittar på temats bilder kan du välja att spela temaljud eller spela temamusik. Ljud och musiken kan förstärka temat, fördjupa upplevelsen, skapa stämning och ge stöd i samtalet.

Var uppmärksam på att ljud kan upplevas störande eller förvirrande vid t ex samtal. Temaljud är välkända ljud som förknippas med och förstärker temat, till exempel vågskvalp, fågelsång eller stadsljud. Temamusiken är specialkomponerad musik som passar till temat.



Praktiska idéer och inspiration

- Visa bilder en i taget för att skapa lugn och ge tid för samtal.
- Kombinera bilder med ord eller frågor från temat, det kan göra det lättare att minnas och börja berätta.
- Dela gärna en egen liten berättelse kopplad till bilden för att inspirera till samtal.
- Starta ett bildspel (bilderna växlar automatiskt).
- Visa bildspelet på större skärm och komplettera gärna med temaljud eller musik för en stämningsfull miljö.
- Kombinera ljud och musik med andra sinnesupplevelser som smak, doft eller känsel för att göra stunden mer levande.
- Lyssna på musiken individuellt eller i grupp.
- Skapa egna spellistor eller sök färdiga listor och natur- eller miljöljud som passar temat. Det går ofta att söka efter färdiga spellistor med olika tema på olika musiktjänster, t ex Spotify.

Sidomeny

I temats sidomeny finns förslag på ämnen för Samtal, Mataktiviteter och Låttips till det aktuella temat. Alla tio temans dokument finns samlade i Mer att göra (i huvudmenyn) med förslag på fler användningsområden. Du kan också läsa mer om aktiviteterna i detta dokument på sida 24.

Mataktivitet
Mat och måltider väcker ofta minnen och känslor. Med hjälp av smak, doft, syn, känsel och hörsel kan man skapa igenkänning och samtal. Aktiviteterna kan vara enkla eller mer omfattande och göras i grupp eller individuellt – välj det som passar personen, situationen och miljön.

Samtal
Här finns frågor och ord kopplade till varje tema. De kan inspirera samt ge förslag till samtal och gemensamma stunder. Använd dem som inspiration, och var lyhörd för vad olika personer visar intresse för.

Låttips
Här hittar du förslag på musik som passar till temat och som finns att spela från olika musiktjänster. De presenteras med låttitel och förslag på artist. Förslagen kan också inspirera till samtal om musik, till sång, musikstunder eller allsång.





Musik

Under Musik finns extra musik som inte är kopplad till appens tio teman, utan är fristående och skön att lyssna på. Det finns fyra musikkategorier att välja mellan.

All musik i appen är komponerad och framförd av Jonas Franke-Blom, komponist och musiker.



Kulturkalendern

Kulturkalendern syftar till att inspirera och uppmärksamma både svenska och mångkulturella dagar året runt.

- Den ökar kunskapen om kulturella traditioner och stärker förståelsen mellan boende, anhöriga och personal.
- Ger snabb information om traditioner och högtider kopplade till de boendes ursprung.
- Underlättar planering av firanden, aktiviteter, och matsedel och bidrar till ett inkluderande arbetssätt.
- Kan användas i samtal, individuellt eller i grupp, för att väcka minnen, skapa igenkänning och stärka relationer.
- Kan vara en naturlig ingång i samtal med anhöriga om traditioner, livsberättelser och viktiga högtider.

Kalendern bygger på de 60 vanligaste ursprungsländerna bland personer som bor i Sverige (enligt Statistiska centralbyrån 2025) och innehåller högtidsdagar kopplade till dessa länder. Vi har försökt att få med så många dagar att fira som möjligt för varje land och deras kultur, men vissa kan ändå saknas. Kalendern innehåller också ett urval av högtider från Sveriges nationella minoriteter.

Varje dag har en källhänvisning. Informationen kommer främst från Wikipedia och har kompletterats med texter från Hushållningssällskapet Västra. Du kan läsa hela originaltexten via källan.



Samtal

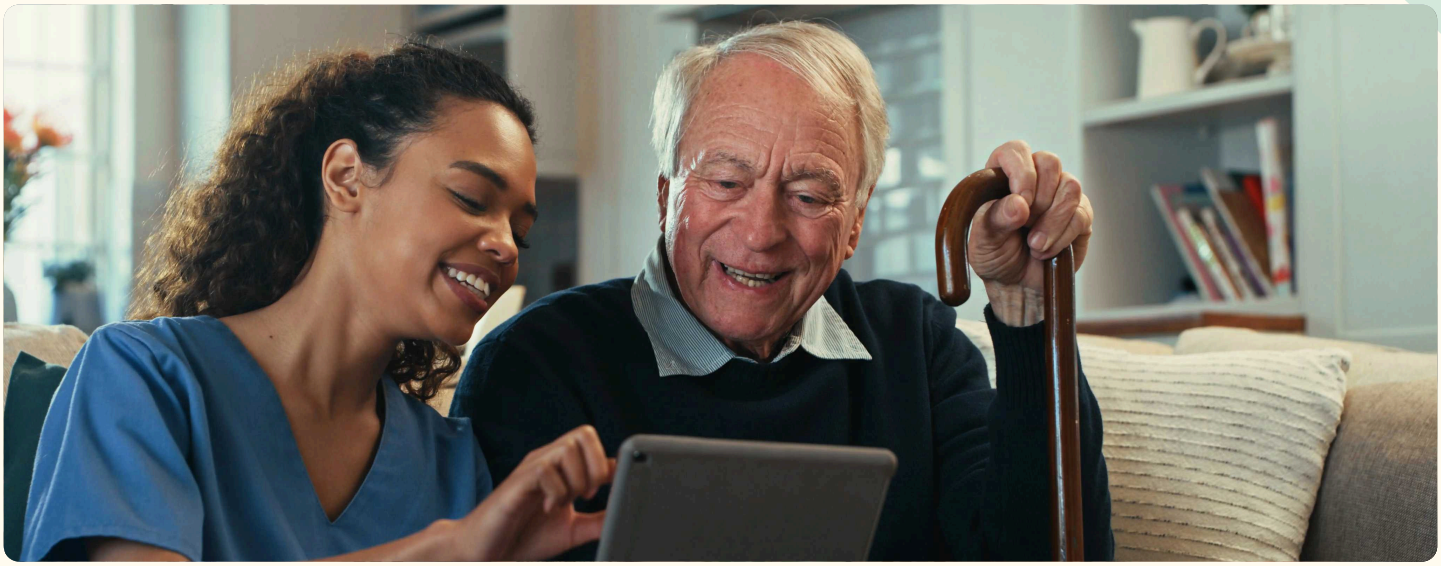
Samtal med stöd av Mat-Musik-Minnen
Att starta ett samtal med en äldre person kan ibland vara lite svårt, särskilt vid demenssjukdom eller kognitiv svikt. Det är inte alltid så lätt att veta vad man ska prata om och personen kan behöva lite stöd för att ”komma i gång”, för att minnas, hitta orden och känna sig trygg.

Appens tio teman ger stöd och inspiration till samtal och möten. Både glada och tunga minnen kan väckas till liv. Det är viktigt att respektera om en person inte vill dela med sig, särskilt när det gäller mer privata erfarenheter. Tänk på tystnadsplikten.
Utgångspunkten är att bekräfta de minnen som en person själv uttrycker.
Bekräfta personens känsla av minnet, utan att korrigera eller tillrättalägga.

Var lyhörd och försök läsa av om personen vill samtal eller inte. Kanske vill hen hellre sjunga lyssna på musik, titta på bilder eller bara vara. Appens innehåll kan ge värdefulla stunder även utan samtal.

I funktionen Samtal får du förslag på olika frågor och samtalsämnen. Till varje tema finns sex frågor och sex ord som bygger på valt tema. De presenteras tillsammans med bilder och används för samtal och inspiration och naturligt leda vidare till andra frågor och samtalsämnen.

Om du vill ha fler samtalstips kan du gå till huvudmenyn och välja ”Mer att göra”.
Välj ett tema och sedan ”Samtalsämnen” för att få tillgång till fler ord och frågor.



Mer om appen

Små stunder kan göra stor skillnad. Med samtal, mat och musik som utgångspunkt skapas möjligheter till gemenskap, igenkänning och meningsfulla aktiviteter i vardagen. Materialet ger inspiration till enkla och lustfyllda aktiviteter som kan anpassas efter individ, grupp och situation – på ett äldreboende eller i andra möten med äldre.

Här finns inspiration till appens alla teman samlade för Samtal, Mataktiviteter och Låttips. Det finns även en handbok som beskriver appens innehåll och funktioner.

Samtal

Frågor och ord kan inspirera till olika samtalsämnen och öppna upp för samtal. Använd frågorna och orden i dokumentet som inspiration, var lyhörd och använd de ämnen som personen eller gruppen visar intresse för.
Frågor kan hjälpa till att starta samtal, men direkta frågor kan ibland kännas svåra och stressande för personer med demenssjukdom. Använd dem varsamt.

- Använd orden som stöd. Ett enda ord kan väcka tankar, känslor och minnen.
  Ofta räcker det att säga ett ord högt – som ”sommaräng”, ”skörd” eller ”doft av kanel” för att väcka tankar, bilder eller känslor hos personen.

- Ett bra sätt att komma i gång är att dela något från dina egna erfarenheter. Genom att du själv berättar ett litet minne eller beskriver en situation kan du hjälpa personen att känna igen sig och låta egna minnen börja växa fram.

- Kombinera samtalsämnena med bilderna som finns i temat. En bild tillsammans med ett ord eller en kort berättelse kan göra det lättare för personen att hitta en tråd att börja prata om.

Mataktiviteter

Mat och måltider är starkt förknippade med minnen, traditioner och känslor. Genom att använda smak, doft, syn, känsel och hörsel, kan även små detaljer ge igenkänning och starta samtal.

Mataktiviteterna kan göras enkla eller lite mer omfattande beroende på situation. De kan göras med en grupp eller tillsammans med en person. Välj aktivitet som passar gruppen, individen, tillfället eller miljön.

Enkla exempel på aktivitet:

- Smaka på olika äpplesorter, ostar, korvar eller drycker
- Gör en miniutställning med olika glas, kaffekoppar eller köksredskap
- Dofta på olika kryddor
- Titta på nya eller gamla receptböcker
- Duka fint tillsammans

Låttips

Musik är starkt förknippad med livets olika händelser. Genom att använda melodier, rytmer, ljud och sång kan även små musikaliska inslag väcka känslor och skapa stämning av olika slag. Här finns musikförslag som på olika sätt kopplar till varje tema. De presenteras med låttitel och förslag på artist. Många av låtarna finns med olika artister och i olika versioner. Använd dem som inspiration eller skapa egna listor.

Den som har ett konto på en musiktjänst kan lätt skapa spellistor. En sådan spellista kan vara trevlig och ge underhållning både för enskilda personer och grupper. Det går ofta att söka efter färdiga spellistor med olika tema på olika musiktjänster, t ex Spotify. Där brukar det även gå att hitta natur- och miljöljud som t ex fågelkvitter och vågskvalp.

Det är viktigt att undersöka vilka möjligheter som finns att spela musik från olika musiktjänster i verksamheten, och säkerställa att de följer reglerna för offentlig musik.



Sinnen

När vi använder våra sinnesupplevelser - dofter, smaker, bilder, ljud eller känsel kan minnen bli mer levande och lättare att prata om. Här får du en enkel och lättförståelig beskrivning av hur varje sinne fungerar och hur du kan använda dem i praktiken.

Här finns även en kort information om reminiscensmetoden (”Minnen”) och dess betydelse i arbetet med äldre och personer med demenssjukdom eller kognitiv svikt. Mat-Musik-Minnen bygger på reminiscensmetoden, som handlar om att skapa igenkänning och kontakt genom att utgå från minnen från förr.

Utveckling



Utveckling av Mat-Musik-Minnen

Appen har utvecklats av Hushållningssällskapet Västra tillsammans med Dimh Norden AB med stöd från Allmänna Arvsfonden.

Arbetet har genomförts i nära samarbete med Svenskt Demenscentrum, Demensförbundet, Institutionen för Kost- och idrottsvetenskap (Göteborgs universitet), Integrationsnätverk Göteborg, SIOS (Samarbetsorgan för etniska organisationer i Sverige), Härryda, Skövde och Orust kommun samt pensionärsorganisationen Aktiva Seniorer i Kungälv. All musik i appen är komponerad och framförd av Jonas Franke-Blom, komponist och musiker som också skapat temaljuden.

Appen har testats i flera steg med samarbetspartners, målgrupp och personal.

Sammarbetspartners

Hushållnings sällskapet

dimh

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN



Appens tillgänglighet

Tillgänglighetsanpassning innebär att så många som möjligt ska kunna använda en webbplats eller app, oavsett funktionsnedsättning. T ex ska kontraster och knapparnas placering underlätta för personer med synnedsättning.

Mat-Musik-Minnen uppfyller lagkraven som ställs i WCAG (Web Content Accessibility Guidelines) 2.2 nivå AA.

Veta mera



Utforska platser digitalt – Google Street View och YouTube

Det finns flera sätt att väcka minnen till liv genom att återse betydelsefulla platser. Med hjälp av exempelvis Google Street View och YouTube kan man besöka städer, gator, byggnader och miljöer där man kanske har bott, arbetat eller semestrat.
På YouTube och i olika TV- eller filmtjänster finns också äldre och nyare dokumentärer om olika platser.

Google Street View

1. Öppna en webbläsare (t.ex. Chrome eller Safari).
2. Skriv ”Google Maps” i sökfältet och öppna sidan.
3. Skriv in en adress, plats eller stad i sökrutan i Google Maps.
4. Dra den lilla gula figuren (”Pegman”), nere i högra hörnet på kartan, till den plats på kartan som vi vill titta på.
   Du ser då platsen som om du stod där själv, och kan ”gå” längs gatan genom att klicka i bilden.

Tips: Du kan också skriva platsens adress/namn direkt i Google Maps. Funktionen för Street View finns som ett litet foto med en cirkelpil i.

Youtube

1. Öppna YouTube via webbläsaren eller appen.
2. Skriv in det du vill hitta i sökfältet, till exempel:
   - ”Stockholm/annan stad förr i tiden”
   - ”Göteborgs hamn 1960-tal”
   - ”Gamla filmer [platsens namn]”
   - ”Stadsvandring [platsens namn]”

Tidsresa till åtta svenska städer

På SVT play finns programserien Så byggdes din stad – en tidsresa genom SVT:s arkiv. Serien innehåller program om åtta svenska städer – Karlskrona, Karlstad, Umeå, Uddevalla, Falun, Visby, Sundsvall och Västerås. Produktionsår 2025.



Digitala kanaler som kan ge vägledning, kunskap och stöd i frågor som rör äldres hälsa och kognitiva sjukdomar.

Svenskt demenscentrum en central kunskapsbank som samlar, sprider och utvecklar kunskap om demenssjukdomar.
https://demenscentrum.se/

Demensförbundet arbetar för att förbättra förhållandena för personer med demenssjukdom och deras anhöriga. På deras hemsida finns fakta om demenssjukdomar mm. https://www.demensforbundet.se/

BPSD-registret är ett nationellt kvalitetsregister som syftar till att kvalitetssäkra och utveckla vården för personer med kognitiv sjukdom/demenssjukdom.
https://bpsd.se/

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA) arbetar för ett anhörigvänligt samhälle genom att samla och skapa kunskap om anhöriga.
https://anhoriga.se/

Socialstyrelsens webbplats har en bra sökfunktion om till exempel äldre, demenssjukdom och kognitiv svikt.
https://www.socialstyrelsen.se/

Brain Health Institute (FBHI) driver, samordnar och stödjer fortsatt klinisk forskning som bygger på FINGER-studien. Studien visade att faktorer som kost, fysisk aktivitet, kognitiv träning, sociala aktiviteter och hjärt- och kärlhälsan kan bidra till att förebygga kognitiv nedgång. https://fbhi.se/

Riksföreningen äldres hälsa arbetar med äldres hälsa och välbefinnande, och för att motverka fysisk och psykisk ohälsa. https://aldreshalsa.com/

Riksförbundet Hjärnkoll arbetar för att sprida kunskap och motverka v fördomar om psykisk ohälsa bland äldre.
https://hjarnkoll.se/hjarnkoll-aldre/

Alzheimer life finns på Facebook och Instagram
En ideell stiftelse som arbetar för att öka förståelsen och kunskapen om kognitiva sjukdomar, särskilt Alzheimer.

Skapa genvägar



Skapa genvägar

För att det ska bli enkelt att öppna webbappen med ett klick kan du skapa en genväg till appen som syns som en appikon direkt på din enhets startskärm eller skrivbord. Det görs på lite olika sätt beroende på vilken smartphone, dator eller surfplatta du har och vilken webbläsare du använder.

Iphone eller Ipad

1. Gå till matmusikminnen.se i din webbläsare.
2. Tryck på ”Dela”-menyn



3. Välj ”Lägg till på hemskärmen”.



4. Välj ”Lägg till”.

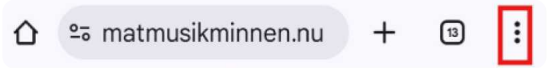


5. Appen finns nu som en ikon på din skärm.

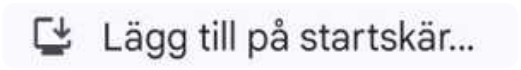


Android smartphone eller surfplatta

1. Gå till matmusikminnen.se i din webbläsare.
2. Tryck på de tre prickarna längst upp till höger



3. Välj ”Lägg till på hemskärmen”.



4. Välj ”Installera”.
5. Appen finns nu som en ikon på din skärm.



Dator med Chrome eller Edge webbläsare

På en dator dyker det upp en installationsikon i adressfältet i utvalda webbläsare.
Om du använder Chrome eller Edge kan du göra så här:

1. Gå till matmusikminnen.se
2. I adressfältet finns en ikon som ser ut så här:



Tryck på den ikonen.

3. Välj sedan ”Installera” eller ”Install web app”.



Klart!

Dator med Safari webbläsare

1. Gå till matmusikminnen.se
2. I adressfältet, uppe till höger i webbläsaren finns en ikon som ser ut så här:



Tryck på den ikonen.

3. Välj sedan ”Lägg till i Dock”.



4. Välj sedan ”Lägg till”.



Klart!

Mat-Musik-Minnen