

5 borgere fortæller -

Sådan genvandt
vi appetitten på
maden og livet



5 historier borgere diætister

Kære læser

Du sidder nu med 5 personlige historier om at komme sig efter alvorlig sygdom og at genfinde appetitten og lysten til livet. For de fleste af os er maden og måltiderne noget, vi nyder og ser frem til. En velfortjent pause og omsorg for os selv og vores nærmeste.

De færreste af os tænker nok over, hvor svært det kan være med maden og måltiderne under sygdom, og hvor svært det er at opretholde den gode ernæring. I denne bog kan du læse om fem forskellige menneskers liv. Om diætistens rolle, og hvordan hun i relation til hvert enkelt menneske bringer sin faglighed i spil.

Du vil blandt andet møde Birthe, der bliver alvorligt syg af et skovflåtbid. Ruth, der elsker sociale arrangementer, men er bundet til sit hjem. Og Jeanne, som bliver slået ud af en kræftsygdom. Du vil også møde Lise, der er KOL-patient og drømmer om igen at kunne gå i haven, og Karsten, der vejer for lidt til at få indopereret den pacemaker, som skal redde hans liv.



Søren Windell

Rådmand, Ældre- og Handicapforvaltningen

Odense Kommune



Diætisterne i Ernæringsteamet

Lærke Holm Roholt Mortensen
Klinisk diætist, Syd

“Jeg har en stor madglæde, og især aftenmåltidet er noget, jeg ser frem til. Jeg nyder at lave mad i fællesskab med min kæreste, hvor vi laver maden ud fra, hvad vi har i køkkenet. Jeg er altid klar på nye smagsoplevelser og nysgerrig på mad fra forskellige kulturer.”

Camilla Hindsgaul
Klinisk diætist, Syd

“Jeg er pjattet med mad! Jeg kan spise det, lave det og tale om det i uendeligheder. For mig bidrager mad med så meget mere, end den næring vores krop har brug for. Det kan ofte være maden, og det måltid det indbyder til, der er stjernestunden på en helt almindelig grå tirsdag. Og særligt hvis der er tale om en duftende simreret, en sprød kålsalat eller en fastelavnsbolle med masser af flødeskum!”

Michelle Nielsen
Klinisk diætist, Nord

“Hver lørdag går jeg på opdagelse på grøntorvet i Odense, hvor der findes et hav af forskellig frisk frugt, grønt, fisk og andre specialiteter. Det samme gør jeg, når jeg er ude at rejse. Inspirationsture på markeder, hvor alle sanser kommer i spil, er noget af det bedste... Efterfølgende leg i køkkenet med de forskellige råvarer, smage og spisning af den mad, der kommer ud af det, med dem jeg elsker, er lykke for mig.”

Mette Bech Øder
Klinisk diætist, Nord

“Jeg er vild med mad, smag, duft og konsistens og synes, at det er spændende at sætte dette i spil i forhold til borgerne i Ældre- og Handicapforvaltningen. Jeg sætter pris på at finde den individuelle løsning, hvor vi med færrest mulige ændringer og anstrengelser hjælper borgere bedst muligt ernæringsmæssigt.”



Indhold

“Det er ikke så sjovt, når det hele hænger”

Birthe og Lærkes. 5

“Jeg kan li’ al mad – bare det er ordentlig kvalitet”

Jeanne og Camilla.....s. 11

“Karsten skulle lære at spise igen”

Karsten, Hanne og Michelles. 17

“Hver dag var en drøm, når vi skulle spise”

Ruth og Rikkes. 23

“I dag har jeg rejst mig uden at skulle støtte mig til noget”

Lise og Mette.....s. 29

Rikke Nestor
Klinisk diætist, Syd

“Jeg sætter stor pris på at arbejde med mad, måltider og ernæring. Særligt på de dage, hvor jeg oplever, at de tre elementer går op i en højere enhed hos borgerne. Kage har en særlig plads i mit hjerte. Jeg elsker at blade i blade og bøger med flotte billeder og skønne bageopskrifter, se bageprogrammer i TV, bage i mit eget køkken – gerne sammen med børnene – og ikke mindst spise lækre kager. Især når jeg er ude at rejse, er det af største vigtighed for mig lige at orientere mig omkring, hvad bageren har at byde på. Jeg har ikke tal på de gange, hvor min familie og jeg har kørt små sydfranske byer tynde for at finde en delikat tarte tatin.”

Sofie Bøgstrup Vigso
Klinisk diætist, Syd

“Musik & sang inspirerer mig i min madlavning. Elsker at høre HØJ musik, synge og skabe ny musik, mens jeg laver mad. Ligeledes kan musikken give kreative idéer til madlavningen. Kombinationen af mad og musik skaber stor glæde til min families måltider. En lille dans inden maden sker også ofte hjemme hos os. Det giver livsglæde og ikke mindst god appetit.”

Pia Asferg Nielsen
Klinisk diætist, Nord

“Det er vigtigt for mig, at ernæring er noget vi gør – og ikke kun siger! Det er berigende for mig at opleve borgere, pårørende og personale, der med råd og vejledning om den rette ernæring formår at omsætte det til praksis – og også når i mål.”





Det er en vigtig
del af mit arbejde
at se borgeren
som det hele
menneske.





Hvad er dit navn?

Birthe Madsen

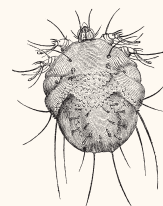
Alder:

79 år

☞ Det er ikke så sjovt, når det hele hænger ☞☞

Der kan følge mange udfordringer med en sygdom. Det ved Birthe alt om. Hendes liv som campist blev sat på en lang pause, da hun i sommeren 2017 blev bidt af en skovflåt og herefter tabte bevægelighed, synkeevne og 20 kilo.

Det skete nok Sankt Hans Aften. Derefter begynder Birthe at få ondt i højre side af kroppen. Senere får hun konstateret sygdommen neuroborreliose, som giver voldsomme smerter i foden og synkebesvær. Birthe taber næsten 36 % af sin kropsvægt og får udelukkende mad via sonde.



SKOVFLÅTEN (*Ixodes ricinus*)
er en mide. Dens bid kan overføre sygdomsfremkaldende organismer som borrelia-bakterien, der er skyld i infektionssygdommen borreliose.

Sondemad skaber problemer

Efter diagnosen er stillet, opholder Birthe sig på 'Lysningen' – et rehabiliteringssted, hvor Lærke Mortensen er tilknyttet som diætist.

“Birthe kom til os, fordi hun havde ondt i maven,” fortæller Lærke. “Det viste sig, at Birthe ikke kunne tåle det sondeprodukt, hun fik. Og heller ikke det næste. Det tredje produkt er imidlertid så skånsomt, at Birthe ikke længere har maveproblemer. Nu kan hun holde vægten”.

Da Birthe igen flytter hjem til sin mand, Henning, får hun fortsat sondemad og spiser lidt suppe, øllebrød og fløde. Flere dage om ugen får hun besøg af eksperter, der hjælper hende med at genvinde bevægeligheden. Blandt dem er en tygge-synke-ekspert, som på eget initiativ kontakter Lærke.

**BIRTHE OG LÆRKE I EN
HYGGESTUND I BIRTHES KØKKEN**



Fejl i bestillingen

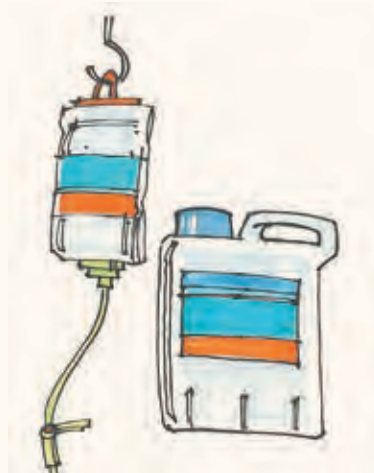
“Jeg bliver kontaktet, da Birthe har behov for at vide, hvad hun kan spise, og hvordan hun kan trappe ud af sondeernæringen,” fortæller Lærke, som ringer og aftaler et møde med Birthe.

Mødet kommer dog til at handle om noget helt andet. Lærke opdager, at Birthe endnu engang har ondt i maven, og at hun får et forkert sondeprodukt. Lærke bestiller med det samme det rigtige – og mere skånsomme – sondeprodukt og kontakter samtidig alle de fagpersoner, der er involveret i Birthes behandling, så de ved, hvad der er sket.

“At hverken Henning eller Birthe selv bemærker, at det ikke er det rigtige sondeprodukt, er måske ikke så underligt. Henning lider selv af sukkersyge og har derfor også svært ved at overskue alle konsekvenserne af Birthes sygdom,” forklarer Lærke og reflekterer over de mange begivenheder i det lange forløb.

Et ægtepar med vidt forskellige kostbehov

“Vores møde i Birthes hjem var vigtigt af to årsager: Først fordi vi ændrede sondeproduktet, så Birthe igen kan holde vægten, og dernæst fordi jeg fik mulighed for at møde Henning og tale om, hvordan han og Birthe bedst kan tilgodese deres vidt forskellige kostbehov,” fortæller Lærke.





En god behandling bygger på et solidt samarbejde

Hvad kan vi lære?

Sørg for at holde hinanden informeret.
Der kan være mange faggrupper i arbejde omkring én borger. Det er vigtigt at holde hinanden orienteret om ændringer og behov i borgerens tilstand.

Hvad skal vi være ekstra opmærksomme på?

Hold øje med de borgere, der kommer tilbage i eget hjem. Diætister får ikke besked, når borgere udskrives. Her kan en opfølgende samtale være en god idé.

Birthe mangler endnu at tage 8 kilo på, inden hun kan 'fylde tøjet ud igen', som hun selv formulerer det.

"Det er ikke så sjovt, når det hele hænger. Men det kommer ligeså stille," siger Birthe roligt.

"Nu kan jeg smage rødvinen igen, og på søndag skal vi i byen til brunsviger og boller," fortæller Birthe med et smil. "Og så hjælper det også med de gæster, vi får, når vi nu skal ud på pladsen," fortæller Birthe og sender et kærligt blik mod billedet af den grønne bil og campingvognen.



Birthe oplevede disse forbedringer:

- Hun gik fra fuld sondeernæring til udelukkende fast føde
- Hun har foreløbigt taget 7 kilo på
- Hun hjælper igen selv med madlavningen og alle daglige gøremål



... the year's love time is never again. The reason
... the next month and winter in
... left on the way - to no purpose, because on
... the next morning on the same day and in
... the words forming me and then no longer
... in case of illness, however I do very believe
... the year's love time is never again. The reason
... the next month and winter in
... before anecdotes. The reason is that on no occasion
... the monk's prayer and contemplative prayer
... with devotion. The next month and winter
... the next morning on the same day and in
... the words forming me and then no longer
... in case of illness, however I do very believe



Hvad er dit navn?

Jeanne

Alder:

63 år

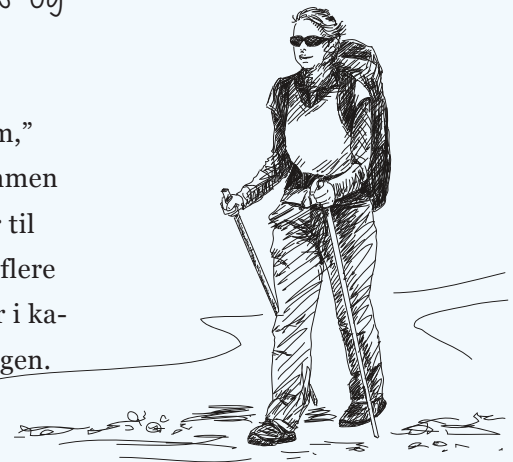


Jeg kan li' al mad – bare det er ordentlig kvalitet



Jeanne har altid levet et aktivt og sundt liv, indtil hun i november 2016 væltede omkuld af et kræftforløb. Derefter er maden – og det at få nok af den – en vigtig faktor for at vende tilbage til et liv med træning, dans og rejser.

“Bakker er til for at blive besteget, ikke for at gå udenom,” siger Jeanne med et smil og fortæller, hvordan hun sammen med sin moster tager på dagslange vandreture og rejser til bl.a. Grækenland. Jeanne, der tidligere dyrkede fitness flere gange om ugen og nød at tage børnebørnene med en tur i kajakken, håber inderligt, at de snart kan komme af sted igen.



For træt til at spise

“Den sidste tur blev udskudt, fordi jeg startede i kemobehandling,” fortæller Jeanne. I efteråret 2017 får Jeanne konstateret lungekræft, og lægerne fjerner en stor del af den ene lunge. Kort efter begynder kemobehandlingen. “Kemoen slog bunden ud af mig,” fortæller Jeanne alvorligt. “Jeg kunne bare ingenting”. Flere dage står hun ikke op af sengen, men sover dagen igennem.

Sygdomsforløbet, den massive træthed og det faktum, at ‘alting pludselig smagte af metal,’ tærer på Jeannes fysik. I januar 2018 ønsker hun at starte genoptræning på Hollufgård, men fysioterapeuterne vurderer, at hun er for afkræftet. Jeanne får ikke nok næring til at opbygge muskler, og træningen vil derfor virke nedbrydende og få hende til at tabe sig yderligere. Derfor får hun besøg af diætist Camilla Hindsgaul.

Camilla Hindsgaul
Klinisk diætist, Syd



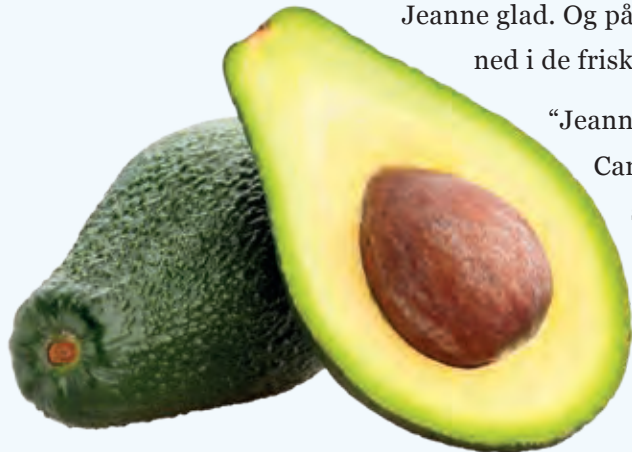
Små portioner med stor energi

“Det her blander jeg stadig i min skyr hver morgen”, fortæller Jeanne, mens hun peger på et billede af en bøtte med proteinpulver. Fotoet er klistret på én af de fotocollager, som Camilla har haft med til Jeanne, og som inspirerer til mad med ekstra protein og næring. “Pulveret fungerer fint. Bare ikke i min grønsagssuppe – så smager den for meget af vanilje,” griner Jeanne.

I den periode, hvor hun er i kemohandling, står Jeannes datter ofte i køkkenet og laver gryderetter, bager tærter og kokkerer alle Jeannes livretter. “Alt blev serveret på en lille underkop. Så virkede maden ikke for overvældende,” fortæller

Jeanne glad. Og på den måde lykkes det hende at klemme lidt næring ned i de friske stunder.

“Jeanne spiste allerede mange af de rigtige ting,” fortæller Camilla. “Hun spiste bare ikke nok af det! Og når hun sover meget, kan kroppen ikke nå at få den nødvendige næring. Derfor er det vigtigt at supplere med tilskud og proteinrige fødevarer”.



Klar til flere aktiviteter og nye eventyr

På to måneder tager Jeanne så meget på i vægt, at hun er stærk nok til at starte op på genoptræningen. Træningen giver hende både appetit og en tro på, at det aktive liv med svømning, dans og gåture nok skal komme igen. Og med en uge, der indtil videre har budt på både træning, tre timers dans og indkøbsture, er der håb for, at Jeanne og moster snart kan nyde en græsk salat på en smuk ø i det græske øhav.



Hvad kan vi lære af Jeannes historie?

Hvis appetitten er lille, kan det være svært at dække behovet for protein uden tilskud fra ernæringsprodukter som fx proteinpulver.

50 g proteinpulver svarer til indholdet af protein i en typisk portion varm aftensmad. Det minimerer mængden af mad, der skal indtages, og kan virke mere overskueligt.





Hvad er dit navn?

Karsten Andersen

Alder:

72 år

Hvad er din livret?

Hakkebøf med bløde løg, kartofler,

brun sovs og agurkesalat

“ Karsten skulle lære at spise igen ”

KARSTEN HAR TABT SIG VOLDSOMT EFTER AT HAVE LIGGET PÅ INTENSIV. HAN FÅR SONDE SEKS GANGE I DØGNET, OG KRÆFTERNE ER VÆK. HAN HAR OGSÅ PROBLEMER MED HJERTET OG SKAL HAVE EN NY HJERTEKLAP, MEN LÆGERNE VIL IKKE OPERERE, FØR HAN FÅR DET BEDRE.

Karsten og Hanne har ‘kun’ kendt hinanden i 15 år. Alligevel taler de ‘som et gammelt ægtepar’ og afslutter hinandens sætninger.

“Karsten kunne ikke komme op,” siger Hanne, hvorefter Karsten straks gentager.

“Nej, jeg kunne ikke komme op”.

Og da vi spørger mere specifikt ind til Karstens sygdomsforløb, svarer han:

“Jamen, det er Hanne lige så god til at fortælle som mig. Hun er næsten bedre”.

Det er der måske noget sandhed i. At Hanne kan svare mere præcist. For i den lange periode, Karsten har været alvorligt syg, har Hanne fungeret som hans livslinje og talerør.

I 2016 ligger Karsten på intensiv

Listen over antallet af sygdomme, der har ramt Karsten i løbet af hans 72-årige liv, er lang: En blodprop, KOL, knogleskørhed, to hoftebrud, brok, blodforgiftning, lungebetændelse og en slem infektion. Alt det på bare seks år, hvor især de sidste to år har været særligt krævende.

I november 2016 bliver Karsten pludselig meget dårlig. Først opdager lægerne en

lungebetændelse, herefter en slem blodforgiftning. Karstens tilstand er kritisk, og han ender på intensiv. Her ligger han i otte dage. Uden at kunne tale. Uden at kunne spise. På den tid taber Karsten sig næsten 20 kg. Han kommer hjem med en kropsvægt på 45 kg og ingen muskelmasse.

Sonde 6 gange i døgnet

Da Karsten kommer hjem, får han sonde seks gange i døgnet. Det bliver begyndelsen på et langt forløb, hvor diætisten Michelle og Karstens hustru, Hanne, i fællesskab arbejder på at vende Karstens vægtskurve. Michelle regner sig frem til, at Karsten har behov for mere energi og protein. Hun sikrer også, at han får de rigtige vitaminer og mineraler. Imens sørger Hanne for at veje Karsten en gang om ugen, og Michelle og hende taler løbende sammen over telefonen.

“Den telefoniske kontakt betød, at vi hurtigt kunne slå ned, hvis der opstod et dyk,” fortæller Michelle, hvortil Hanne tilføjer:

“Det er rart at vide, at man altid kan få fat på nogen,” siger Hanne. “Det beroliger én”.

Èt menneske – flere perspektiver

Michelle fremhæver tværfagligheden mellem både en ergoterapeut, fysioterapeut og hjemmeplejen som en vigtig faktor, da vi taler om, hvorfor det er lykkedes Karsten at genvinde kræfterne og vægten.

“Et menneske skal ikke ses fra ét perspektiv, men fra flere. Hvis jeg kun arbejder ud fra mit perspektiv, får jeg ikke set hele Karsten,” fortæller hun.

Trapper ud af sonden

Efter den første måned bliver Hanne og Michelle enige om at fjerne to af de seks sonde-måltider, så Karsten trapper ned til fire. De øvrige måltider spiser han selv, og ergoterapeuten hjælper ham med at træne, så han kan lære at synke igen. To måneder



senere fjerner de endnu et sonde-måltid, og efter yderligere tre måneder endnu ét.

I dag – snart halvandet år senere – er Karsten nede på ét sonde-måltid. Alle andre måltider spiser han selv. Derudover får han energi- og proteindrikke til at supplere op med.

I den tid Hanne har været i kontakt med Michelle, har Karsten i gennemsnit taget 0,5-1 kg på om ugen. Det har resultatet i en vægtøgning på 20 kg, så Karsten nu er tilbage på sin startvægt, fra før han blev syg. Samtidig har et tæt samarbejde mellem flere fagpersoner betydet, at både træningen i hjemmet og maden har suppleret hinanden positivt, så Karsten både har taget på i vægt og opbygget godt med muskelmasse.

Januar 2018 – Karsten får ny hjerteklap

“Jeg har et stykke kalv inden i mig,” siger Karsten kækt, da snakken falder på den operation, han gennemgik i januar 2018. Det er et friskt svar, der meget godt beskriver, hvordan Karsten har håndteret sit lange og alvorlige sygdomsforløb.

Med en imponerende optimisme. For Karsten ville tilbage til det liv, han havde. Han ville være frisk igen.

“Den hjælp, vi har fået fra kommunen, har været fantastisk,” siger Hanne begejstret, hvorefter Karsten siger:

“Nej, vi kan ikke klage over noget,” indtil Hanne igen bekræfter ham.

“Nej, det kan vi ikke”.



Hvad kan vi andre lære?

Karsten er et eksempel på, hvordan det over kort tid kan gå ned ad bakke – også med vægten. Historien er god til at vise, hvor vigtigt det er, at vi som fagpersonerne får bragt hinandens fagligheder i spil.

Hvad var det sværeste?

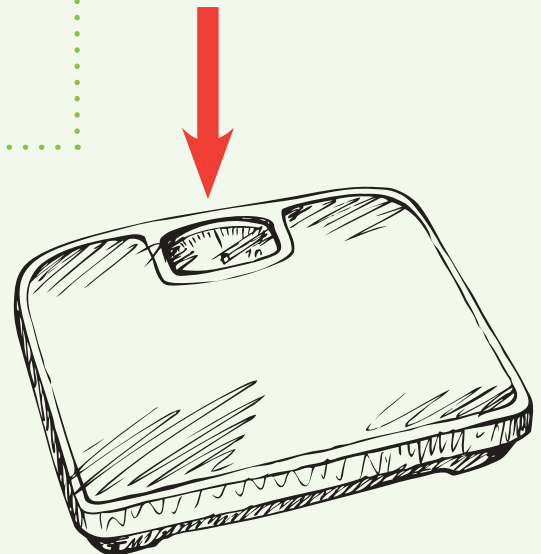
Det stiller krav til koordineringen mellem de forskellige faggrupper. Det er et langstrakt forløb, som kræver meget opfølgning – over lang tid.

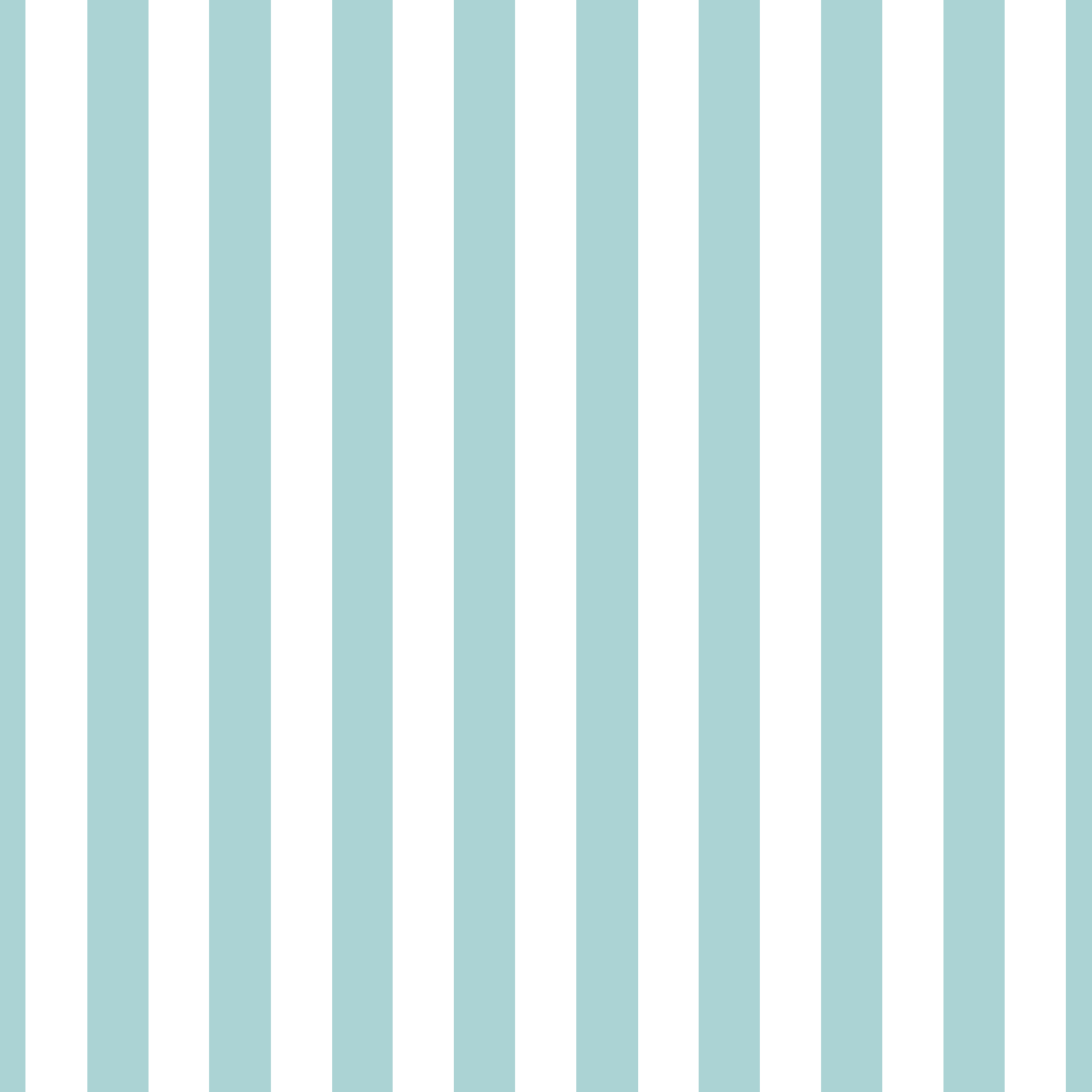
Karsten og Hannes råd til andre:

“Selv om det er nemt at sige, så handler det meget om at holde humøret oppe og være positiv.

Det handler også om at være positiv over for den hjælp, man får. Selv om der kommer mange mennesker ind og ud af ens hjem, så er de der jo for at hjælpe én. Man er nødt til at være positiv over for personalet. Det gør så mange ting nemmere for dem, der skal hjælpe én”.

20 kg







Hvad er dit navn?

Ruth Inge Iversen

Hvad er din livret?

*Flæskesteg, medisterpølse,
frikadeller og stegt lever og
stegte hjerner, brunkål og
supper*

“ Hver dag var en drøm, når vi skulle spise ”

At spise sammen med andre er noget, mange af os tager for givet. Men når man bliver ældre, er det ikke en selvfølge. Det kan være, man bliver syg, er alene eller har svært ved at komme ud. Hvad gør man så, når man er et socialt væsen, der bliver bundet til sit hjem? Dette er historien om Ruth Inge Iversen, der, som hun selv udtrykker det, “ikke er god til at sidde med hænderne foldet i skødet”. Og fortællingen om, hvordan en ‘Måltidsguide’ bliver ét af flere vigtige skridt i den rigtige retning.



Hvad Ruth ikke har i benene, har hun i armene. De ryger i vejret, hver gang hun tager hul på en ny historie og dirigerer lytteren gennem fortællingen. Så er det svært at forestille sig, at hun har været voldsomt svækket. Ruth mangler en hofte. Eller rettere ... hun mangler den kunstige hofte, som hun fik indopereret for seks år siden. Men det kom aldrig til at fungere. Der gik infektion i hoften, og på fire år taber hun sig 35 kg. I den periode er Ruth, som hun selv beskriver det: 'ikke sig selv'. Hende, der normalt faredede omkring og bl.a. arrangerede fællesspisninger i sin boligforening, er pludselig bundet til huset.

Fællesspisning på Lysningen

Fire år med antibiotika og invaliderende maveproblemer bliver det til, før lægerne til sidst beslutter at fjerne implantatet.

“Lige så snart den kunstige hofte blev fjernet, forsvandt infektionen,” fortæller Ruth. Hun får det hurtigt bedre, og de 20 cm, som hun mister i højre side, kompenseres i dag af en høj plateausål. Efter operationen bliver Ruth indlagt på Lysningen, der er Odense Kommunes døgnrehabiliteringstilbud. Under opholdet bliver hun

IDÉEN BAG MÅLTIDSGUIDE

Ideen opstod, da Mad og Måltider i 2016 søgte satspuljemidler og begyndte at uddanne Måltidsguides. I dag fungerer det som et samarbejde mellem Mad og Måltider, Team Frivillighed og Ældre sagen, som i 2019 på egen hånd skal fortsætte med Måltidsguide som en aktivitet.

mindet om, hvor meget hun nyder at spise med andre:

“Hver dag var en drøm, når vi skulle spise. Vi var en lille klike, der spiste sammen, og jeg glædede mig hver dag. Der duftede så dejligt af mad”.

Rikke fra Mad og Måltider besøger Ruth

Langsomt begynder Ruth at få sit gamle liv tilbage. Hun kommer hjem. Men hvordan skal hun klare sig? Kan hun servere mad til sine gæster? Og hvad med fællesspisninger? Kan hun igen komme af sted?

I forbindelse med projektet 'Appetit på måltidet' får Ruth besøg af diætist Rikke Nestor fra Mad og Måltider. Rikke forstår

godt de tanker og overvejelser, der opstår, når ens krop begrænser én i at deltage til de ting, man er vant til.

“Når man er blevet ældre eller har svært ved at komme omkring, melder flere spørgsmål sig: Er der trapper? Kan man komme ind med rollatoren? Hvordan kommer jeg derhen?”

Glad for Byens Køkken

Rikke sætter sig ned og taler med Ruth og hjælper hende med at se på mulighederne for at genoptage de sociale aktiviteter. Skal hun fx have gæster, kan Ruth bestille ekstra mad i Byens Køkken, som hun får leveret mad fra tre gange om ugen. Madordningen er Ruth utrolig glad for. Og da samtalen falder på Byens Køkken, triller Ruth med sin rollator over til sofabordet, hvor ugeplanen ligger fremme. Det minder om et a la carte-menukort, som Ruth udfylder med omtanke og omhyggelighed.

“Først bruger jeg en blyant, så jeg kan rette i bestillingerne. Til sidst vælger jeg menuen med kuglepen”.

Jeg elsker flæskesteg, medisterpølse, frikadeller og stegt lever og stegte hjerner, brunkål og supper.



Rikke anbefaler også, at Ruth får kontakt til en 'Måltids-
guide'. Måltidsguide er et koncept, som er opstået i et sam-
arbejde mellem Odense Kommune og Ældre Sagen. Det går
ud på, at en frivillig fra Ældre Sagen kommer ud og hjælper
borgeren med at genfinde glæden ved måltidet, fx ved at
arrangere en hyggelig middag, deltage i fællesspisninger osv.
Ruth kan godt lide konceptet bag Måltidsguide.

“Jamen, det er jo alletiders for mig, for jeg går jo ikke ud og
spiser alene”.



*Ilse kommer med servietter
og lys*

Ruth bliver sat i forbindelse med Ilse, som er frivillig i Ældre
Sagen.

“Hun kom med en sådan en fin pakke med kaffe, servietter
og stearinlys. Det var så hyggeligt. Jeg blev så overrasket,”
siger Ruth med en lys og begejstret stemme, der meget godt
beskriver den taknemmelighed og positivitet, som præger
hende. Hun har en livsvilje og optimisme, der måske ud-
springer af, at hun har befundet sig et sted, hvor det hele så
umuligt ud. I dag sætter hun pris på de små ting.

Ilse fortæller om et julearrangement i Filosofhaven inde i

HVAD ER MÅLTIDSGUIDE?

Måltidsguide er et samarbejde mellem Mad og Måltider og Team Frivillighed i Odense Kommune og Ældre Sagen. Konceptet er, at en frivillig i dialog med borgeren finder frem til, hvad borgeren har af ønsker ifm. måltidet. Det kan for eksempel være at inspirere til let madlavning, fokus på hvordan man kan invitere gæster, når overskuddet ikke er stort, eller ledsage til fællesspisninger.

www.odense.dk/paletten

Odense. De beslutter sig for at melde sig til. Fællesspisningen er en succes.

“Det var sjovt at være sammen med alle de mennesker. Jeg mødte endda én fra min barndom,” fortæller Ruth begejstret.

Det går i det hele taget fremad for Ruth. Hendes liv ser ganske anderledes ud i dag end for bare et år siden.

“Det går så godt,” siger hun, da hun bliver spurgt, til, hvordan hun har det. Også selv om hun er afhængig af en rollator og en kørestol på længere ture. Ruth glæder sig til, at det slår om i vejret (interviewet fandt sted på én af vinterens koldeste dage), så hun igen kan komme ud – bl.a. til fællesspisning, som Ruth og Ilse allerede har talt om.

Ruth sidder rank ved spisebordet, knytter sine hænder, smiler og siger.

“Jeg glæder mig til, at den første sol kommer”.







Hvad er dit navn?

LISE SHIERNING VAN DOREN

Alder:

68 ÅR

Hvad er din livret?

*TARTELETTER MED FISKEBOLLER,
REJER OG ASPARGES I TOMATSOVS*

PP I DAG HAR JEG REJST MIG UDEN AT SKULLE STØTTE MIG TIL NOGET 99

At lytte aktivt og sætte sig ind i et andet menneskes liv og behov. Med de egenskaber er det lykkedes diætist Mette Bech Øder at bringe Lise tilbage til en hverdag med træning og ugentlige indkøb i den lokale Fakta.

Lise er 68 år og lider af KOL. Hun bor i et lille rækkehus, hvor ringeklokken spiller titelmelodien fra Titanic. Stuen er fyldt med møbler, bøger, dukker og brætspil. I sofaen sidder en kæmpebamse, som hun ikke kunne forlade. “Den købte jeg på en messe i kongrescentret. Den sad i boden ved siden af os og var stadig tilbage, da vi skulle til at lukke,” fortæller Lise og griner lidt.

SVAG OG STÆRK PÅ SAMME TID

Lise føler sig tryk hos Mette. De mødte hinanden første gang i januar 2017, da fysioterapeuterne mente, at Lise var blevet for svag til at træne. “Dengang måtte Lise støtte sig til møblerne for at komme rundt i stuen,” fortæller Mette, der samtidig også bemærkede, at hun stod overfor en kvinde med en stærk vilje. “Uanset hvor afkræftet Lise er, skal hun nok give lyd, hvis hun ikke er tilfreds med indsatsen,” siger Mette anerkendende.

Lise har danset meget, og hun er stadig meget bevidst om både krop og vægt, og hvordan bestemte madvarer påvirker hendes velbefindende. Desværre er hun også ofte ramt af maveproblemer og sygdom, hvilket gør flere fødevarer besværlige. “Lise er meget bekymret for at få ondt i maven, og hun har en klar holdning til, hvad hun ikke kan tåle,” fortæller Mette.



INSTRUKSER OG KÆRNEMÆLK

“Jeg glemmer aldrig den første seddel, jeg fik af Mette,” fortæller Lise og holder armen strakt ud, som læser hun op af en note i hånden. “1/2 liter kærnemælk HVER DAG. Og efter en uge må jeg begynde at spise ostehaps,” griner Lise.

Lise følger Mettes råd, og selvom det ikke bliver til en halv liter kærnemælk hver dag, roser Mette hende for at drikke et enkelt glas. Lise begynder også at få mad fra Byens Køkken – ikke hver dag men flere gange om ugen. Og efter cirka seks måneder har Lise taget 5-6 kilo på. Nu er hun endelig stærk nok til at træne.

KROPPEN BLIVER STÆRKERE

“I dag har jeg rejst mig uden at skulle støtte mig til noget. Det er første gang,” fortæller Lise stolt. Vægten holder hun også, og de dage, hun ikke får mad fra Byens Køkken, laver hun selv mad. “Det kan fx være en æggekage,” fortæller Lise. “En æggekage med lige det, jeg har lyst til”.

“Grønsager. Jeg elsker grønsager,” siger Lise og kigger ud på haven. “Ja, det har jeg altså





Lises livret er tarteletter med fiskeboller, rejer og asparges i tomatsovs.

Lises mor lavede ofte denne ret, og Lises egne tre børn er også vokset op med den. Lise laver stadig retten og tager en hurtig genvej i form af mornaysauce med tomatpuré.

ikke opgivet endnu,” siger hun og griner hen mod Mette, der er helt bekendt med Lises drøm om igen at gå i haven og grave kartofler op.



KOL-BORGERE HAR ET ØGET BEHOV FOR PROTEIN. RASKE MENNESKER KAN KLARE SIG MED 0,8 GRAM PROTEIN PR. KILO LEGEMSVÆGT, MEN KOL-PATIENTER SKAL GERNE HAVE 1,5 GRAM.

FOR LISE, SOM ER SMÅTSPISENDE, BETYDER DET, AT HUN SKAL HAVE PROTEINKILDER TIL ALLE MÅLTIDER, BÅDE I MAD OG DRIKKEVARER. PROTEIN FÅR HUN I FORM AF ÆG, KØD, FISK OG MÆLKEPRODUKTER.

HVAD KAN VI LÆRE AF LISES HISTORIE?

I rehabiliteringsarbejdet med Lise har det tværfaglige samarbejde været kernen. Et godt eksempel er, at fysioterapeuten opfordrede Lise til at spise et måltid med ekstra mange proteiner lige efter træning, hvor musklen bedst optager proteiner. Samarbejdet mellem diætist og fysioterapeut har derfor givet Lise den optimale støtte i hendes genoptræning.





Mad bør være en nydelse og måltidet en stjernestund,



for god ernæring er afgørende for vores sundhed og livskvalitet. I bogen har du mødt fem mennesker i deres hverdag og kamp for at genfinde madglæden og energien til livet. For som bekendt “Uden mad og drikke duer helten ikke”. Vi kan ikke leve uden mad, og når sygdom spænder ben for den rette ernæring, er det nødvendigt med en ekstra indsats. Her kan diætisten med sin faglighed og relation til hvert enkelt menneske hjælpe ernæringen på rette vej, skabe samtaler om måltidet og give en forståelse for madens næringsindhold.

Denne lille bog er en del af fortællingen om det ernæringsfaglige team og diætisterne i Ældre- og Handicapforvaltningen i Odense Kommune.

Kolofon

Udgivet af:



Tekst:



Layout:

KreativGrafisk

Tryk:



