



Informasjon til pårørende om Matglede

Vi i Nasjonalforeningen for folkehelsen er glade for å kunne lansere en ny del av Aktivitetsvenntilbudet: **Matglede!**

Matglede består av kurs og samtaleverktøy, og er laget for å gi frivillige en innføring i kosthold rettet mot eldre og personer med demens, og kunnskap om kommunikasjon og samspill med denne målgruppen. Målet med kurset er at den frivillige skal kunne bidra til gode matopplevelser i hverdagen for personer med demens. Matgledekurset finnes også som e-læringskurs, dere kan gjerne ta en titt på:

<https://matglede.helsekompetanse.no/>.

Samtaleverktøyene er utviklet med tanke på å skape en toveiskommunikasjon hvor begge kan dele erfaringer og historier, med temaer som livet, hobbyer, oppvekst, familie, venner og mat.

Om kurset

Hensikten med kurset er å formidle viktigheten av det som skjer rundt et måltid, altså måltidsglede. Samt gjøre den frivillige trygg i rollen som aktivitetsvenn i møte med mat - slik at de kan bidra til at personer med demens får mer aktivitet og gode opplevelser i hverdagen.

Kurset vil gi kunnskap om kosthold relatert til eldre og for personer med demens, det sosiale aspektet ved måltidet og betydningen av å spise sammen med andre. Gjennom kunnskap, informasjon og erfaringsutveksling vil den frivillige få en god forståelse av hva det vil si å inkludere mat og måltidsglede i aktivitetene de gjør sammen, og hva dette betyr for personer med demens.

Alt materiell er utarbeidet av fagpersoner med ernæringsfaglig kompetanse hos Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Utlegg

Vi minner om at det skal ikke koste noe for den frivillige å være aktivitetsvenn. Dersom aktiviteten de skal gjøre sammen har en kostnad (cafétur, tur med nistepakke e.l.) skal dette betales av pårørende. Det er viktig og fint om dette avklares tidlig, for eksempel ved første møte. De fleste velger å samle på kvitteringene og skrive ned alle utgifter i et skjema, for så å få overført kostnadene via nettbank, i kontanter eller ved å bruke Vipps. Finn en løsning som passer for dere.

Henvend deg til din lokale kontaktperson hvis du har spørsmål.

