

A top-down view of a restaurant table. In the center, two burgers with sesame seed buns and fries are served on white paper trays. To the right, there is a glass of beer with a thick head of foam. To the left, there is a glass of orange juice. Silverware, including a fork and knife, is placed around the trays. The background is a dark, textured surface, possibly a tablecloth or wall.

En trevlig matupplevelse för alla

-mat och perception

Anna Morell och Jenny Karlsson
MOVE pedagogik

MOVE
→
pedagogik



Jenny Karlsson och Anna Morell

Följ oss gärna på:



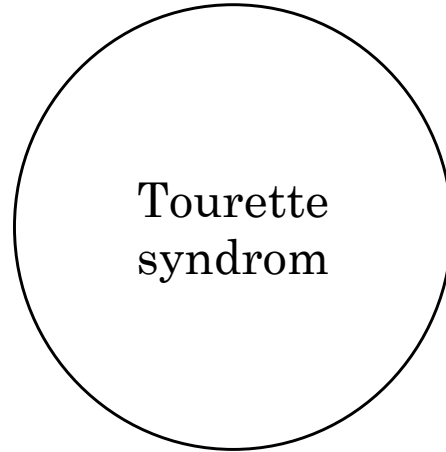
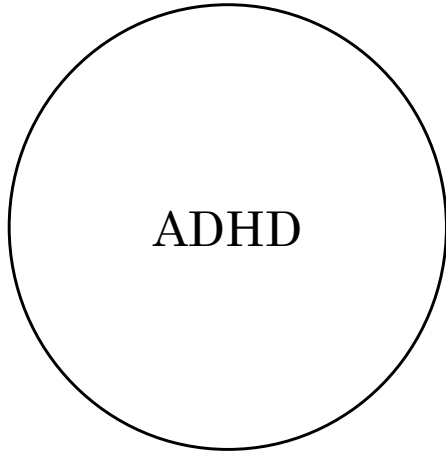
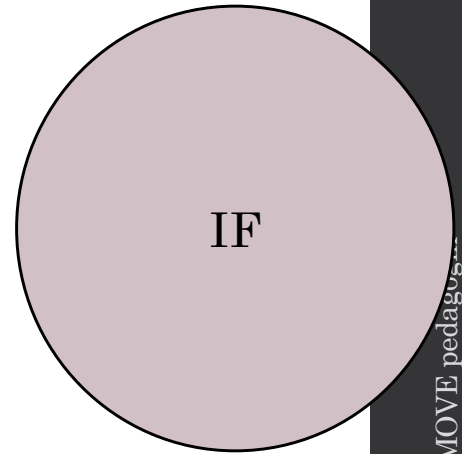
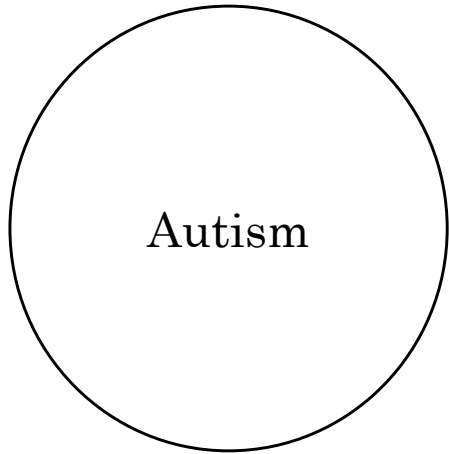
Instagram: [move.pedagogik](https://www.instagram.com/move.pedagogik)

Sensory overload

<https://www.youtube.com/watch?v=K2P4Ed6G3gw>



Vad står NPF för...

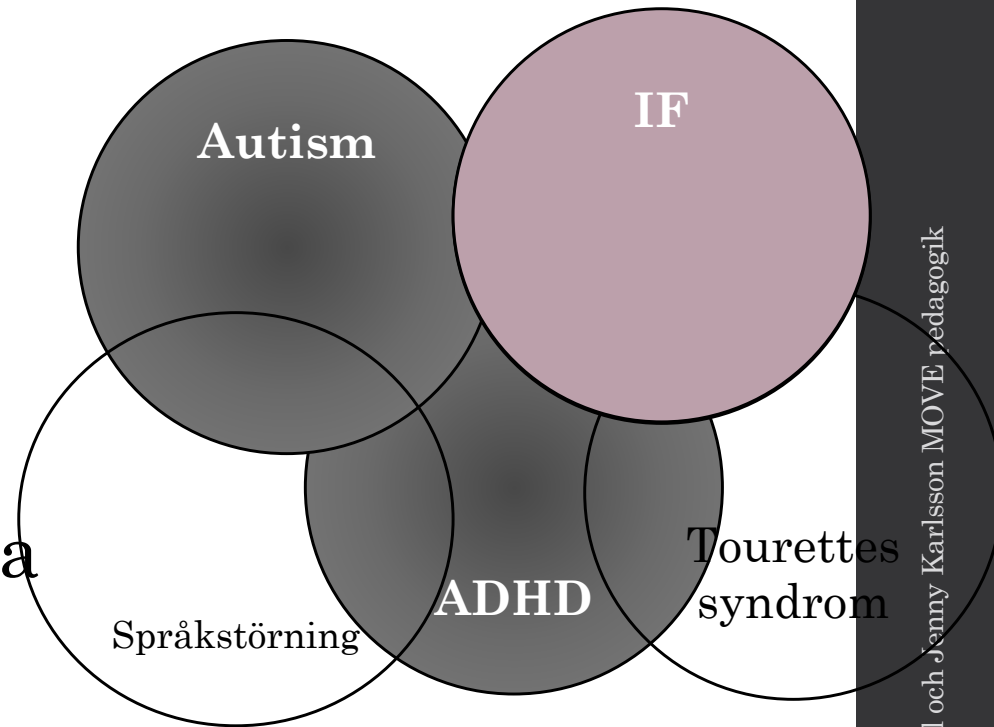


Vad står NPF för...

NPF

Neuropsykiatriska
funktionsnedsättningar

Individen kan ha samma
diagnos men ändå vara
olika – unika.

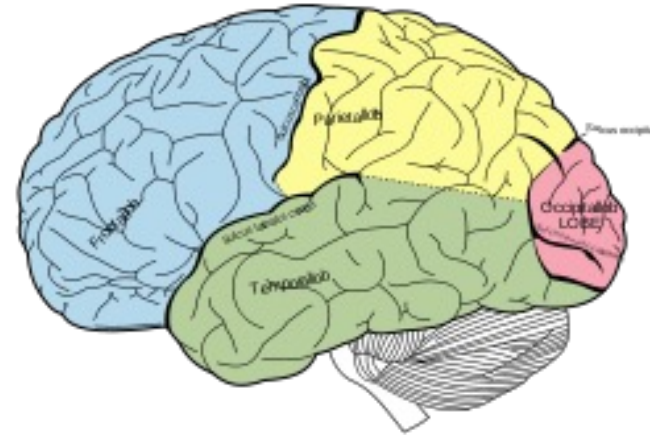


Förstå personer med NPF och IF

- Exekutiva funktioner – Hur hjärnan fungerar...
- Theory of mind – Förstå andra...
- Central koherens – Se helheter...
- Flexibilitet – Förändringar....
- Perception – Sinnesuttryck...

Exekutiva funktioner

- Arbetsminne
- Problemlösning
- Planera
- Överblicka
- Tidsuppfattning



Det kan för personen innebära:

- Man har svårt att komma ihåg muntliga instruktioner.
- Man har svårt att på egen hand planera och organisera (mat)aktiviteter.
- Man har svårt att veta hur mycket man kommer hinna under en (mat)aktivitet

Det kan i en matsituation handla om:

- Planera måltiden. Hur mycket är ”lagom” att ta?
- Hur lång tid får jag sitta och äta?

Theory of mind



- Inlevelseförmåga- att känna in vad andra önskar, tänker och känner.
- Att kunna förutse vad som kommer närmast.
- Att lista ut vad som förväntas i olika situationer.

Det kan för personen innebära:

- Man kan ha svårt att förhålla sig till andra i matsituationen.
- Man är inte hjälpt av situationen för att förstå hur man förväntas agera och göra

Det kan i en matsituation handla om:

- Att ha svårt att hantera köer
- Veta vad jag börjar med
- Veta hur jag gör när jag är klar

Central koherens



Personer med NPF:

- Ser detaljer före helhet.
- Är inte hjälpt av omgivningen för att få ihop sammanhanget till en begriplig situation.
- Svårare att generalisera från en situation till en annan.

Det kan för personen innebära:

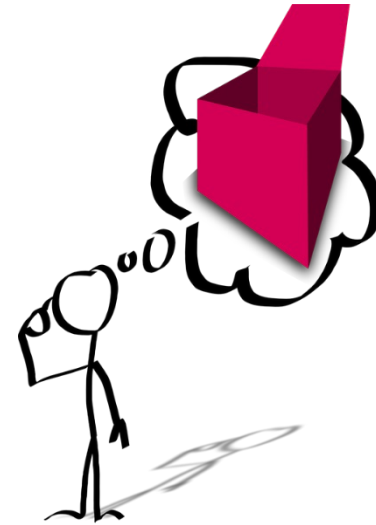
- Personer med svag central koherens har svårare att hitta och följa den röda tråden i en aktivitet.
- Personen kan ha svårt att hitta även fast miljön är ”välkänd”.

Det kan i en matsituation handla om:

- Att man har svårt att göra två saker samtidigt. Prata eller äta?
- Det tar tid att lära känna en ny omgivning.

Flexibilitet

- Att kunna ställa om
- Hantera förändringar
- Anpassa sig till andras idéer
- Hantera nya miljöer och nya människor
- Hantera snabba övergångar mellan olika aktiviteter.



Detta kan för personen innebära:

- Att man har svårt att ta förändringar (i miljön eller i strukturen).
- Personen kan uppfattas vara låst i ett visst mönster.
- Personen kan uppfattas styra andra och sin omgivning.

Det kan i matsituationen handla om:

- Bestämda platser, hur gör jag om någon sitter på min plats?
- Veta matsedel



Ett annorlunda tänkande -vilka konsekvenser kan det få?

- Svårighet att få mening och förstå sammanhang i en situation.
- Påverkar förmågan att kommunicera och samspela.
- Kan leda till ett annorlunda beteende.
- Personen med NPF och IF drar andra slutsatser, logiskt utifrån dem och deras annorlunda tänk.
- Annan kravkänslighet.
- Uppleva stress i "vanliga" miljöer.
- Annorlunda energiåtgång.

Perception



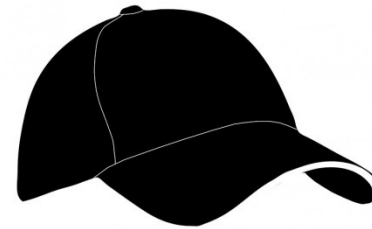
Ljud

Lukt

Känsel

Ljus

Mat/smak



Intrycksallergi



ANNA PG
Ordkonstnär

[Autism och sinnesintryck – YouTube](#)

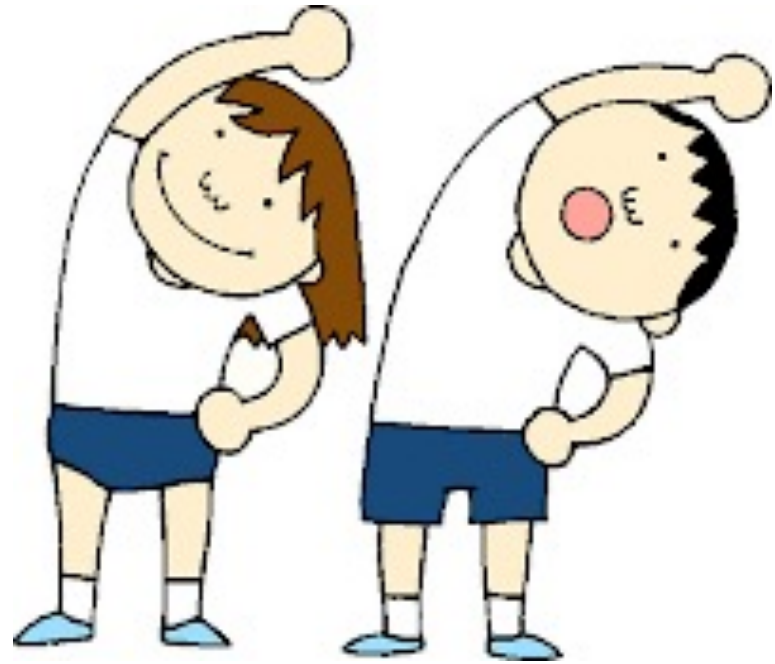
Bikupa med närmaste grannarna.

Reflektera kring det vi nyss såg på filmen.

Vad väcker det för tankar hos dig?



paus



Hörsel

- När det gäller avvikande hörsel hos personer med autism är överkänslighet – hypersensitivitet - vanligt förekommande

-Bogdashina

- Ca 70 och 85 procent av alla med autismdiagnos upplever stort obehag av ljud

-Lund/Råstam

Med tanke på många matplatser....

Ljudkällor som är störande är bland annat:

- ventilationsfläkt
- tickande klockor
- gälla ljud/skrik
- höga ljud
- surrande ljud
- bestick mot en tallrik
- bestick mot bestick
- brummande ljud från kylskåp
- metalliska ljud
- ljud från elektriska maskiner
- pulserande ljud med stora kontraster
- diskrummet
- plötsliga ljud, tappad bricka
- Vanligt prat

Många anger svårigheter att koncentrera sig, trötthet och utmattning som följd av ljudkänsligheten.

Lukt och känsel

- Luktsinnet är det sinnessystem som gör att vi kan känna olika lukter, odörer och dofter.
- Luktsinnet samverkar med smaksinnet och påverkar smakupplevelsen.
- Personer med taktil överkänslighet uppfattar all beröring som oroande och farlig. Överkänsligheten försvårar vardagen i olika grader ibland genom selektivt ätande. Ifall den sensoriska upplevelsen av maten i munnen är övermäktig kan inte personen äta vissa saker och detta kan inte övervinnas.

Med tanke på matsalen...

Linus som har ett känsligt luktsinne luktar alltid noggrant på maten innan han äter den.

Linn har också välutvecklat luktsinne och har stora svårigheter att koncentrera sig om hon tycker det luktar illa.

Sara svarade hon hade ett känsligt luktsinne som var starkt förknippat med maten. Hon beskriver att hennes mat smakar olika från gång till gång beroende vad de andra äter bredvid henne.

Lukten från deras mat påverkar smakupplevelsen av hennes egna mat.



Hur kan det annorlunda ätandet visa sig?

- Selektivt ätande
- Färg
- Konsistens och textur
- ”Ren mat”
- socialt

Selektivt ätande

- Vanligare hos pojkar/män
- Begränsat antal födoämnen/rätter (ex. färg, märke, konsistens)
- Selektivt ätande finns hos över 50% hos personer med NPF.
- Vanligaste matproblemet hos personer med NPF
- Selektivt ätande vid NPF försvinner sällan helt och är svårbehandlat.

Lund/Råstam



AFRID

I motsats till andra ätstörningsdiagnoser ingår inte kroppsfixering eller bantning i ARFID.

Inga fixeringar vid figur eller vikt, finns ingen medicinsk sjukdom som helt förklarar problemet

- ointresserade av mat på grund av dålig aptit.
- De som upplever sensoriskt obehag av matens egenskaper och utseende
- De som undviker att äta på grund av rädsla för att exempelvis sätta i halsen eller drabbas av matförgiftning



”Det är dock viktigt att förstå att till skillnad från exempelvis spindelfobi, så är den selektiva ätarens fobi inte bara psykologiskt betingad. Det finns fysiska/sensoriska faktorer som gör det svårt för en person med selektivt ätande att helt bli kvitt sina ätproblem.”

(Källa: <http://www.selektivastorning.se/345526507>)

Svårigheter som kan uppstå vid en måltidssituation för personer med NPF

- Förstår inte måltidens sociala sammanhang
- Svårt automatisera funktioner
- Svårt med antal, tidsuppfattning
- Problem med finmotoriken
- Svårt att generalisera från en situation till en annan

/ Lund University / Dept of Clinical Sciences, Lund / Råstam



Problem med mun/svalg vid NPF

- En del personer med NPF kan ha svag muskulatur runt munnen eller i munnen
- Dräglar eller har svårt att svälja
- Personer med NPF kan ha ökad känslighet i mun, tänder eller svalg
- ”Kliar i tänderna”
- Mer irriterade än de flesta av mat som fastnar mellan tänderna
- Obehag av att stoppa in föremål/bestick i munnen

Lund/Råstam

exempel

Gunilla Gerland beskriver hur hennes kost var selektiv (kokt korv utan skinn och chokladpudding) då hon hade väldigt känsliga tänder. Hon beskriver att tuggytan på tänderna ibland var så känslig att det nästan kändes som elektriska stötar.

Vidare hade hon svårigheter med att tugga maten. Det skedde inte automatiserat utan var en medveten handling. Hon skriver att hon var tvungen att kommendera kroppen att tugga och att det tog mycket energi. Därför valde hon att svälja maten hel om det gick.

Gerland 1996

Personers behov och egenskaper visar vägen

Att anpassa och förstå personens behov för att uppnå den bästa miljön och upplevelsen under måltiden

-Gå igenom **matsedeln** med personen och markera vilken mat som fungerar och inte fungerar.

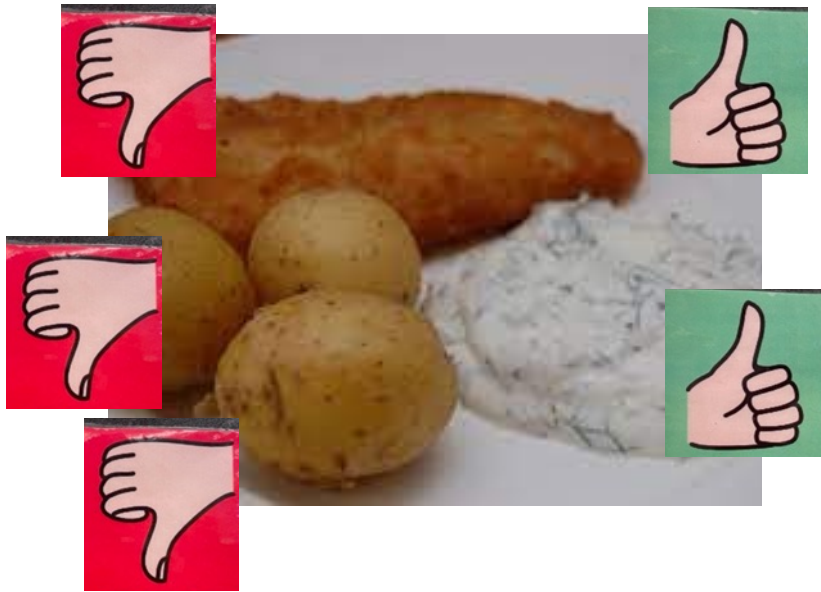
-Inventera **matsalen**.
Perceptionsperspektiv





Kartlägg!

- Hur vill jag ha det
- Vad stör perceptuellt



Frukostval på Källan













<p>1 Alternativ 1</p>	<p>2 Två smörgåsar</p>	<p>1 glas mjölk</p>
<p>2 Alternativ 2</p>	<p>Havregrynsgröt</p>	<p>En kopp te</p>

VAD ÄTER DU?

ÄPPLÉ	BANAN
VINDRUVOR	APELSIN
SMÖRGÅS	CLEMENTIN

JAG	VILL?	HA?	VET INTE
DELA	FÄRDIG	BRA	INTE BRA

lukt

			
jobbigt <input type="checkbox"/>	jobbigt <input type="checkbox"/>	jobbigt <input type="checkbox"/>	jobbigt <input type="checkbox"/>
helt ok <input type="checkbox"/>	helt ok <input type="checkbox"/>	helt ok <input type="checkbox"/>	helt ok <input type="checkbox"/>
störs inte alls <input type="checkbox"/>	störs inte alls <input type="checkbox"/>	störs inte alls <input type="checkbox"/>	störs inte alls <input type="checkbox"/>
			
jobbigt <input type="checkbox"/>	jobbigt <input type="checkbox"/>	jobbigt <input type="checkbox"/>	jobbigt <input type="checkbox"/>
helt ok <input type="checkbox"/>	helt ok <input type="checkbox"/>	helt ok <input type="checkbox"/>	helt ok <input type="checkbox"/>
störs inte alls <input type="checkbox"/>	störs inte alls <input type="checkbox"/>	störs inte alls <input type="checkbox"/>	störs inte alls <input type="checkbox"/>
			
jobbigt <input type="checkbox"/>	jobbigt <input type="checkbox"/>	jobbigt <input type="checkbox"/>	jobbigt <input type="checkbox"/>
helt ok <input type="checkbox"/>	helt ok <input type="checkbox"/>	helt ok <input type="checkbox"/>	helt ok <input type="checkbox"/>
störs inte alls <input type="checkbox"/>	störs inte alls <input type="checkbox"/>	störs inte alls <input type="checkbox"/>	störs inte alls <input type="checkbox"/>

TA REDA PÅ VAD
PERSONEN TYCKER,
TÄNKER OCH KÄNNER

 jättebra	 bra	 okey	 dåligt	 jättedåligt
 personal	 matsalen		 lugnt	
 elever			 högljutt	
 maten	 rädd	 trygg	 ensam	 Text



Fysisk miljö

- Var ska jag sitta?
- Vilka ska jag sitta bredvid?
- Var tar jag mat?
- Vart finns drickat, smörgåsarna?
- Hur sorterar jag matresterna?
- Var ska jag hänga av mig ytterkläderna?
- Hur hittar jag till matsalen?
- Vart lämnar jag brickan?

- Intrycken

LJUDEN, LJUSET, LUKTEN

Det här vet vi om visuellt stöd:

- Minskar stress och ger personen ett lugn.
- personen får en överblick över situationen.
- Skapar förutsägbarhet.
- Ger begriplighet och sammanhang.
- Ökad chans till självständighet och egenkontroll vilket i sin tur ger en ökad självkänsla.

Vi vet också att:

- tydlighet ökar motivationen (till att klara av situationen självständigt)
- tydlighet över hur situationen ska hanteras minskar problemskapande beteende.



Visualisera

- Placeringar
- Vad ska vi äta?
Alternativ?
- Hur kan jag
kommunicera under
måltiden?
- Hur länge ska jag sitta
här?
- Intryckssanera





Ladda ner PDF
Handledning
och tips



Läs om p
MatGlad -

Tips på pedagogisk och lättanvänd digital kokbok

<http://matgladheltenkelt.nu/>



Hushållnings
sällskapet

Frågor, reflektioner och era egna tips!





Tack för att du har lyssnat!