



## Matskola för äldre

### SLUTRAPPORT

## Innehållsförteckning

1.	Projektet Matskola för äldre i korthet .....	3
1.1	Bakgrund .....	4
2.	Mål och avgränsningar .....	5
2.1	Effekt mål .....	5
2.2	Projekt mål .....	5
2.3	Projekt beskrivning .....	5
2.4	Avgränsning .....	5
2.5	Milstolpar .....	5
3.	Resultat .....	6
3.1	Måluppfyllelse .....	7
3.1.1	Effekt mål .....	7
3.1.2	Projekt mål .....	7
3.2	Tidsplan .....	7
3.3	Projekt budget .....	7
4.	Projektorganisation .....	7
5.	Övriga erfarenheter .....	8

## I. PROJEKTET MATSKOLA FÖR ÄLDRE I KORTHET

Projektet initierades för att se om Hässelby-Vällingby äldreomsorg kunde använda sig av konceptet *Matskola för äldre*, som Uppsala universitet tog fram i projektet *Food in later life*. Slutsatsen i det projektet var att det är viktigt för äldre att lära sig strategier för att klara sig själv även när orken minskar och behoven kring mat förändras på äldre dagar.

Projektet genomförde en matlagingscirkel för äldre vid fem tillfällen. Den kallades cirkel för att betona att alla deltagarna skulle kunna bidra med sina tankar och erfarenheter liksom kursledaren. Kursledaren var legitimerad dietist. Deltagare var nio personer varav fyra kvinnor och fem män från målgruppen, det vill säga intresserade personer som bodde i stadsdelen och var äldre än 65 år. Målet med cirkeln var att deltagarna skulle få kunskap till att förenkla matlagningen, få veta mera om behov kring mat för äldre samt att få tillfälle att träffas och äta tillsammans under trevliga former. Vid varje tillfälle diskuterade deltagarna tillsammans med kursledaren om mat och lagade och åt mat tillsammans. Föreläsningar hölls av kursledaren. Ämnena behandlade äldres behov av mat och näring, vilka halvfabrikat som är bra eller mindre bra, märkning av mat och ”nya” livsmedel och maträtter såsom tillexempel couscous. Fokus låg på hälsosam mat och snabblagade recept, gärna med bra halvfabrikat. Utvärderingen visade att cirkeln var mycket omtyckt. Samtal och skratt kring borden vittnade om att deltagarna trivdes tillsammans. Sällskap, kunskap om enkla rätter och matlådan deltagarna fick med hem vid varje tillfälle var bidragande orsaker till att deltagarna uppskattade cirkeln.

Projektet lyckades i sin ambition att finna vägar för gemensamma måltider för deltagarna. Delar av gruppen som träffades beslutade sig för att fortsätta. De kommer själva att ansvara för ett matlag som kommer att laga mat tillsammans i Växthuset, vilket är en träffpunkt för äldre i stadsdelen.

Sammanfattningsvis var matlaget en bra satsning för äldreomsorgen. Målet för projektet uppfylldes och projektets erfarenheter redovisas under *Resultat*, *Måluppfyllelse* och *Övriga erfarenheter*.

## I.1 Bakgrund

Mat och måltider är en viktig del i livet. Måltiden kan ge möjlighet till social samvaro och är självklart också en källa till den näring och energi som kroppen behöver. Statens folkhälsoinstitut beskriver behovet av bra mat genom livet. När man blir äldre ändras behovet. Från den tredje ålderns behov, där en varierad kost med mycket frukt och grönt är viktigt till behoven i den fjärde åldern. Den fjärde åldern innefattar den sista perioden i en människas liv. Det går inte att ange någon exakt biologisk ålder för den fjärde åldern utan skiljer sig från tidigare genom fysiska begränsningar för möjligheterna att leva ett oberoende liv och göra det man vill. I den fjärde åldern kan aptiten minska och den stora risken är att inte äta tillräckligt och därmed riskera undervikt och undernäring. Det viktigaste i den fjärde åldern, enligt Statens folkhälsoinstitut är att främja livskvalitet och välbefinnande<sup>1</sup>.

Undernäring har visat sig vara ett större hot mot hälsan än övervikt hos äldre. Jämfört med tidigare i livet då normal vikt främjar hälsan har Flicker et al. istället påvisat en ökad överlevnad hos dem med högre BMI<sup>2</sup>. Därför kan äldre som närmar sig den fjärde åldern behöva lära sig nya matvanor och om livsmedel som passar deras nya behov.

Utvecklingen idag innebär att butikerna hela tiden fylls med nya livsmedel och nya förpackningar. Det gäller för äldre att hänga med och uppdatera sin matkunskap för att välja rätt livsmedel att känna sig trygg bland. Den svenska delen av EU:s forskningsprojekt *Mat på äldre dar* såg ett behov av att äldre ges möjlighet att finna nya sätt att laga mat när behoven och förutsättningarna ändras. Det visade sig att matvarubutikernas utbud kunde kännas obekant vilket gjorde det svårt att hitta livsmedel som kändes trygga och bekanta. Samtidigt kunde bland annat orken minska. Behovet kunde handla om att förenkla momenten kring matlagningen, att lära sig att laga bra mat med utgångspunkt från bra halvfabrikat. Men även att finna nya livsmedel för att slippa bära hem tunga matvanor. Forskarna utvecklade då studiematerialet *Matskola för äldre*. Vilket är tänkt som en möjlighet för äldre (65+) att inhämta kunskaper om mat, hur man handskas med mat och hur den kan komponeras till bra, näringsriktiga måltider.

Mat och måltider för äldre är prioriterad verksamhet i Stockholms stad och enligt stadens budget för 2011 kommer *matens betydelse för äldres hälsa och välbefinnande fortsatt att vara i centrum för en stor del av utvecklingsarbetet* vilket tydligt visar att äldreomsorgen ska satsa på mat och gemensamma måltider för äldre.

Målet med Matskola för äldre, i Hässelby-Vällingby var att ge de medverkande mer kunskap om livsmedel och förenklad matlagning, kunskap om bra mat för äldre likväl som möjlighet att få ett nätverk för gemensamma måltider i framtiden. Syftet var samtidigt, enligt äldreomsorgens *Utvecklingsplan för det sociala innehållet* att undersöka hur stadsdelen kan fortsätta att arbeta med konceptet, eller likande koncept inom Växthusets regi.

<sup>1</sup> Hälsoutveckling och hälsofrämjande insatser på äldre dar. Statens folkhälsoinstitut, 2005:6.

<sup>2</sup> Flicker, et al. Body Mass Index and Survival in Men and Women Aged 70 to 75. Journal of the American Geriatrics Society, 58: 234–241. doi: 10.1111/j.1532-5415.2009.02677.x

## 2. MÅL OCH AVGRÄNSNINGAR

### 2.1 Effektmål

Projektets effektmål var att de medverkande i Matskolan skulle kunna använda sina nya kunskaper att laga mat efter kursen samt få en förståelse för vikten av bra mat för äldre. Ambitionen var att detta förväntades ge möjlighet till en god mathållning vilket på sikt kan bevara oberoende och ge bättre livskvalitet.

### 2.2 Projektmål

Projektmålen för att nå ovan beskrivna effektmål var att projektet skulle genomföra en Matskola för äldre. Matskolan skulle hållas vid flera tillfällen och ge kunskap om bra mat för äldre likväl som möjlighet att få ett nätverk för gemensamma måltider i framtiden.

### 2.3 Projektbeskrivning

Projektet omfattade framtagning av utbildningsmaterial samt planering och genomförande av en matlagningscirkel för äldre. Det omfattade även att identifiera möjlighet till gemensamma måltider inom Växthusets regi.

### 2.4 Avgränsning

Som pilot skulle enbart en matlagningscirkel ges i stadsdelen. Det fanns totalt åtta platser på kursen. Avgränsning utgjordes av ålder, och intresserade som var 65 år eller äldre och bodde i stadsdelen fick medverka, enligt principen ”först till kvarn”.

### 2.5 Milstolpar

Nedan beskrivna milstolpar var inplanerade enligt projektplanen.

- Milstolpe 1 – Skapa utbildning, lokal och hitta medverkande – 2010-09-21
- Milstolpe 2 – Kartläggning av utgångsläget för medverkande – 2010-09-21
- Milstolpe 3 – Matskolan genomförd – 2010-10-19
- Milstolpe 4 – Deltagarna intervjuade för att se effekt av matskolan – 2010-11-09
- Milstolpe 5 – Aktiviteter för att utveckla eller fortsätta konceptet i stadsdelen identifierat – 2010-12-23

### 3. RESULTAT

Deltagarna berättade efter kursen att de fått större kunskaper om bra mat och att de hade använt sina nya kunskaper. Detta är mycket positivt då effektmålet var att deltagarna skulle kunna använda sina nya kunskaper att laga mat samt få en förståelse för vikten av bra mat. Ambitionen var att detta förväntades ge möjlighet till en god mathållning som på sikt kan bevara oberoende och ge bättre livskvalitet, vilket inte kan mätas inom ramen för projektet. Projektet utvärderades genom enkäter som deltagarna fick fylla i före och efter kursen samt med en gruppintervju vid tillfälle fyra och en gruppintervju efter kursavslut. En majoritet av deltagarna uppgav enligt slutenkät samt vid gruppintervju att de hade fått kunskap om bra mat för äldre. Undantaget var en deltagare, vilken enbart medverkade vid ett tillfälle, som uppgav att han inte ansåg sig fått kunskap om bra mat för äldre. Övriga åtta ansåg att de hade fått mera kunskap, speciellt uppskattade deltagarna de enkla recepten samt de nya produkter de hade testat på matlagingscirkeln. Flera deltagare berättade att de hade lagat ett par av maträtterna efter kursens slut. De näringsrika efterrätterna vad speciellt populära. Kunskapen om att frysa grönsaker var lika nyttiga som färska och de enkla tillagningssätten för dessa togs emot som goda nyheter. Flera av deltagarna hade valt att köpa hem de produkter, vilka hade prövats under kursen och som var nyheter för dem. En av deltagarna formulerade sig så här: *"annars går man direkt på det man ska i affären och tänker inte på allt nytt som finns som kan göra det enklare"*.

Trevligt sällskap var viktigt menade de fem deltagare som deltog vid uppföljningstillfället efter matlagingscirkeln slut. Flera av de medverkande kvinnorna hade angett detta som orsak till att de sökte till cirkeln. Vid den avslutande gruppintervjun diskuterade de möjlighet att för gemensamma måltider i framtiden. Samtliga deltagare hade bjudits in, men de fem som hade yttrat att sällskap var en viktig del av cirkeln var också de som valde att komma. De uttryckte speciellt att *"matlagingscirkeln var så trevlig, med trevlig stämning och det smakar gott att äta tillsammans!"*.

Projektet lyckades i sin ambition då gruppen valde att fortsätta träffas i form av ett matlag. Växthuset, som är en träffpunkt för äldre i stadsdelen, skulle efter matlagingscirkeln slut hitta former för en eventuell fortsättning för gemensamma måltider. Projektledaren tillsammans med Växthuset resonerade först fram på vilket sätt detta kunde ske. Efter genomförd matlagingscirkel bjöds deltagarna sedan in till Växthuset för att prata om framtida möjligheter. Totalt samlades fem av deltagarna samt en intresserad väninna till en av deltagarna för att diskutera. Möjligheten som erbjöds, om intresse fanns hos deltagarna, var att fortsätta träffas och själva laga mat tillsammans i Växthusets lokaler. Detta var praktiskt möjligt på måndag eftermiddag, när ordinarie verksamhet var stängd. Förslaget löd att träffas, till att börja med, cirka en gång i månaden vid fyra tillfällen under våren. En av deltagarna tillfrågades innan mötet och erbjöd sig att vara "ansvarig" för inköp och strukturen vid dessa tillfällen. Gruppen kommer själva att ansvara för matlaget som beslutade sig för att fortsätta. Främst två saker tolkas ligga bakom detta, att kursledaren redan vid den första träffen pratade med deltagarna om eventuella möjligheter till att fortsätta att ses i form av ett matlag samt att en yngre, och piggare pensionär tillfrågades och tog på sig ansvaret för att handla. Flera i gruppen berättade att de inte ville ta på sig ansvaret för att själva hålla i ett matlag. Trots att tre personer först inte ville medverka i matlaget, eftersom de var oroliga för att inte kunna bidra på grund av sjukdom eller ork bjöd de övriga in dem till att bidra så mycket de orkade. De var välkomna även om de bara ville komma och äta. Detta visade att det skapats en fin sammanhållning i gruppen.

### **3.1 Måluppfyllelse**

#### **3.1.1 Effektmål**

Enligt enkäter och intervjuer uppfylldes effektmålet i stor grad. Den långsiktiga nyttan/effekten kan inte mätas inom ramen för projektet men projektet föreslår att beställaren följer upp effekten efter ett år för att se om den blivit den avsedda.

#### **3.1.2 Projekt mål**

Samtliga projekt mål har mätts och är uppfyllda. En matskola för äldre genomfördes vid flera tillfällen och kallades då för matlagingscirkel. Deltagarna uppgav att de fick kunskap om bra mat. Ett nätverk för gemensamma måltider i framtiden initierades i Växthusets lokaler med fem av deltagarna samt ytterligare två intresserade. Framöver kan formen för detta behöva utvärderas för att anpassa sig till nya deltagare eller nya behov för dem som medverkar i matlaget.

### **3.2 Tidsplan**

Genomförandet av matlagingscirkeln blev uppskjuten på grund av till en början för få deltagare. Cirkeln planerades att starta i september och startades istället i oktober. Som en följd av detta reviderades tidsplanen så att slutrapporten skrevs i februari 2011.

### **3.3 Projektbudget**

Beräknad budget hölls utan anmärkning. Varje deltagare betalade själv 250 kronor för mat och material, vilket inkluderade fem måltider samt fem matlådor. Den totala kostnaden för detta blev cirka 4250 kronor, av vilket de nio deltagarna betalade 2250 kronor. Maten subventionerades således med 2000 kronor. Kostnaden för livsmedel kan givetvis anpassas efter vilken budget som finns att tillgå. Lokalen kostade totalt 2000 kronor och övriga kostnader, såsom förkläden blev cirka 1000 kr. Kostnaden för kursledaren, vilket var den stora kostnadsposten stod stadsdelen för. Detta innebär att projektet i sin helhet kostade 5000 kr.

## **4. PROJEKTORGANISATION**

Att en dietist arbetade i stadsdelen gav möjlighet till att genomföra en matlagingscirkel till en ringa kostnad.

## 5. ÖVRIGA ERFARENHETER

Flera deltagare beskrev att de föredrog att matlagingscirkeln hade hållits under dagtid och gärna under den ljusa säsongen. Själva fick de vid flera tillfällen fick promenera genom mörker i regn eller snö för att ta sig till cirkeln. Enkäter och gruppintervjuer med deltagarna visade på tendenser till att kvinnorna till största del uppskattade sällskapet vid måltiderna medan männen framförallt var intresserade av recepten och matlagningen. Vid första tillfället låg fokus på att alla skulle få tid att presentera sig och för gruppen att lära känna varandra, något som säkert bidrog till den fina stämningen i gruppen. Att dela erfarenheter och testa nya produkter sågs som positivt. Att få med sig en matlåda hem vid varje tillfälle uppskattades mycket av de medverkande. Deltagare fick även skatta vad de ansåg om de olika recepten, åsikter som kan användas vid fortsatta matlagingscirklar.

Att rekrytera deltagare visade sig mer tidskrävande än planerat. De deltagare som valde att medverka fann information på pensionärsföreningarnas anlagstavlur, annons eller artikel i lokaltidningarna, på Växthuset, på vårdcentralen eller genom information som skickades direkt till personer med stort nätverk. Deltagarantalet avsåg att vara begränsat till åtta men en nionde person som sökte fick chansen att medverka, av den anledningen att erfarenhetsmässigt har det visat sig vanligt med bortfall vid kurstillfällena vid liknande kurser. Det visade sig dock att enbart en av deltagarna hade förhinder och samtliga övriga åtta var på plats vid varje träff. Själva uttalade de att de absolut inte ville missa detta trevliga tillfälle att ses. Det får tolkas som ett gott betyg att deltagarna trotsade snöoväder för att delta i cirkeln fem eftermiddagar i vintermörkret.

Att en dietist höll i cirkeln möjliggjorde att få svar på frågor om mat och hälsa. Materialet "Matskola för äldre" användes inte utan ett lite mer "lättsamt" material skapades och trycktes upp till deltagarna. Mest uppskattat när det gällde att lära ut teoretisk kunskap var det är att "tävla" kring påståenden om mat och hälsa. Deltagarna skulle själva avgöra om påståendena var sanna eller falska vilket gav aktivt deltagande i diskussionen. Uppskattningsvis var det lagom med åtta deltagare, vilket gjorde att alla kunde komma till tals vid träffarna.



*Speciellt efterrätterna var uppskattade av deltagarna. Här fruktsallad, en bild från [www.alltommat.se](http://www.alltommat.se)*