



Oslo kommune

Sluttrapport

Løft for bedre ernæring, delprosjekt 2: Fellesmåltid ved eldresenter



Oktober 2013

Et pilotprosjekt gjennomført i Bydel Alna, i samarbeid med seniorveiledertjenesten, hjemmetjenesten og seniorsenteret.



Et utvalg av mattilbudet på Furuset seniorsenter i Bydel Alna

Forord

Sluttrapporten oppsummerer pilotprosjektet "Fellesmåltid ved eldresenter" og beskriver detaljert modellen som er utprøvd i Bydel Alna. Vi ønsker at sluttrapporten skal inspirere bydelene til å videreutvikle modellen, og har derfor gitt en detaljert beskrivelse til hjelp i planlegging og praktisk gjennomføring.

Takk til Alna hjemmetjeneste, Furuset seniorsenter og seniorveileder i Alna nord for stort engasjement i hele pilotprosjektet, og for mottatte erfaringsnotat. Videre ønsker vi å takke deltakere og faste brukere av seniorsenteret som har bidratt med erfaringer og synspunkter om tilbudet fellesmåltid.

Oslo 26. november 2013

Kari Sletnes
konstituert direktør

Sammendrag

Pilotprosjektet "Fellesmåltid ved eldresenter" er et delprosjekt i satsningen "Løft for bedre ernæring" i Oslo kommune. Satsningen er et samarbeid mellom Helseetaten og Utviklingssenter for hjemmetjenester i Oslo. Målet er å styrke det systematiske ernæringsarbeidet i pleie- og omsorgstjenesten, og gi "mer mat i magen" til brukerne. Helseetaten har hatt ansvaret for gjennomføringen av pilotprosjektet på oppdrag fra Byrådsavdeling for eldre og sosiale tjenester.

En modell for fellesmåltider for eldre ble utviklet og utprøvd i samarbeid med Bydel Alna. Fellesmåltid ved eldresenter er et tilrettelagt tilbud, for en spesifikk målgruppe. Tilbudet gis i samarbeid mellom ulike tjenestesteder i bydelen som et ledd i det systematiske ernæringsarbeidet.

Målgruppen var eldre personer som er i kontakt med bestillerkontoret, hjemmetjenesten eller seniorveiledertjenesten. Deltakerne ble valgt ut med tanke på at de skulle ha utbytte av fellesmåltid utenfor hjemmet ved å oppleve måltidsfellesskap og spise mer mat.

I løpet av 15 uker ble til sammen 71 personer invitert av hjemmetjenesten og seniorveiledertjenesten til å delta på fellesmåltid ved Furuset seniorsenter. Av de inviterte takket 43 personer ja til invitasjonen, og 33 personer deltok på ett eller flere fellesmåltider ved seniorsenteret.

Fellesmåltid ved seniorsenteret vurderes å bidra til at eldre som bor i Bydel Alna opplever måltidsfellesskap og spiser mer mat, noe som styrker helsen for å klare hverdagens aktiviteter og holde seg sprek i eget hjem. Deltakerne og de faste brukerne av Furuset seniorsenter anbefaler andre eldre å besøke seniorsenteret.

Gjennom pilotprosjektet er følgende oppnådd:

- Utprøvd modell for fellesmåltid ved eldresenter har vist seg å fungere i praksis og kan iverksettes i daglig drift ved tjenestestedene
- Mattilbudet ved Furuset seniorsenter har vært attraktivt for deltakerne og bidratt til sosialt samvær
- Eldre som er blitt introdusert for tilbudet, har kommet tilbake og benyttet seg av mattilbudet og seniorsenterets øvrige tilbud, og flere har blitt faste brukere
- Bydel Alna har fått et grunnlag for videre samarbeid om fellesmåltid for eldre personer, og anbefaler andre bydeler å prøve modellen for fellesmåltid ved eldresenter

For at modellen skal fungere i praksis er det nødvendig med:

- God forankring i bydelen
- Samarbeid på tvers av tjenestesteder
- Tydelige rutiner og klar arbeidsfordeling
- Tydelig skriftlig og muntlig informasjon til nye brukere av mattilbudet
- Tett oppfølging av deltakerne
- Tilbud om transport til og fra seniorsenteret
- Sikre deltakerne en god mottakelse ved seniorsenteret og oppfølging av vertinne
- Rimelig pris på mattilbudet

Innholdsfortegnelse

FORORD	2
SAMMENDRAG.....	3
INNHALDSFORTEGNELSE	4
1 INNLEDNING	5
1.1 BAKGRUNN FOR PILOTPROSJEKTET	5
1.2 BYDEL ALNA	6
1.3 ORGANISERING OG RAMMEBETINGELSER	8
2 MÅL OG MÅLGRUPPE.....	10
3 GJENNOMFØRING.....	11
4 RESULTATER	14
4.1 OPPSLUTNINGEN OM TILBUDET.....	14
4.2 TILBAKEMELDINGER GITT I INTERVJU MED PROSJEKTLEDER.....	16
4.3 TILBAKEMELDINGER FRA BRUKERE AV HJEMMETJENESTEN.....	18
4.4 TILBAKEMELDINGER GITT TIL SENIORVEILEDER	19
4.5 TILBAKEMELDINGER GITT TIL DAGLIG LEDER AV SENIORSENTERET	20
4.6 DE FASTE BRUKERNES OPPLEVELSE AV MATTILBUDET VED FURUSET SENIORSENTER	20
5 ERFARINGER	23
6 OPPSUMMERING	28
7 ERFARINGSNOTAT	29
8 REFERANSER	29

FIGURLISTE

Figur 1: Illustrasjon av brukere aktuelle for medspising i hjemmetjenesten og fellesmåltid ved eldresenter.....	10
Figur 2: Modell for gjennomføring av "Fellesmåltid ved eldresenter".....	12
Figur 3: Flytskjema for deltakerne i pilotprosjektet "Fellesmåltid ved eldresenter" (antall).....	15
Figur 4: De faste brukerne sine argumenter for at eldre burde benytte seg av mattilbudet på Furuset seniorsenter	22
Figur 5: Utvalgte kommentarer fra de faste brukerne om mattilbudet.....	22

1 Innledning

Pilotprosjektet ”Fellesmåltid ved eldresenter” er et delprosjekt i satsningen ”Løft for bedre ernæring” i Oslo kommune. Satsningen er et samarbeid mellom Helseetaten og Utviklingssenter for hjemmetjenester i Oslo, hvor målet er å styrke det systematiske ernæringsarbeidet i pleie- og omsorgstjenesten, og gi ”mer mat i magen” til brukerne. Helseetaten har hatt ansvaret for gjennomføringen av pilotprosjektet på oppdrag fra Byrådsavdeling for eldre og sosiale tjenester.

En modell for fellesmåltider for eldre ble i samarbeid med Bydel Alna utviklet og utprøvd over en periode på 15 uker.

Fellesmåltid ved eldresenter er et tilrettelagt tilbud for en utvalgt målgruppe:

- *Invitasjon til eldre som kan ha nytte av et mattilbud, helsemessig og sosialt*
- *Eldre spiser sammen i et lokale som vektlegger trivsel med andre, i motsetning til å spise et måltid alene i eget hjem*
- *Eldre får mulighet til å spise mer variert mat*
- *Tilbudet gis i samarbeid og på tvers av tjenestestedene i bydelen*
- *Deltakelsen er frivillig og deltakernes egne ønsker og behov respekteres*
- *Målet er å styrke den enkeltes helse, og øke sjansen til å klare hverdagens aktiviteter og holde seg sprek i eget hjem*

Bydel Alna ble valgt som pilotbydel blant annet fordi de aktuelle tjenestestedene hver for seg hadde signalisert interesse for ernæringsarbeid. Pilotprosjektet er forankret i bydelens egen folkehelseplan (Bydel Alna, 2013) og Folkehelseplan for Oslo (Oslo kommune, 2013a), samt oppfølging av Omsorgsplan 2015 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2006) og Kosthåndboken -veileder for ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (Helsedirektoratet, 2012).

Gjennom pilotprosjektet skulle Furuset seniorsenter, i samarbeid med Alna hjemmetjeneste, bestillerkontoret og seniorveiledertjenesten i Alna nord, invitere eldre personer til flere fellesmåltider ved seniorsenteret.

1.1 Bakgrunn for pilotprosjektet

Gode mat- og måltidsvaner er av stor betydning for god helse og livskvalitet hos eldre (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Måltidene i løpet av dagen skal dekke den enkeltes behov for energi og næringsstoffer (Helsedirektoratet, 2012). Eldre har et lavere energibehov enn i yngre år, men behovet for vitaminer og mineraler er det samme eller høyere. Dette øker kravet til kostens sammensetning (ibid). For mange kan måltidene være dagens høydepunkt, en hjelp til å dele opp dagen og gi sosialt felleskap. Et variert kosthold og en aktiv livsstil er viktig for å opprettholde god helse og bevare funksjonsdyktigheten lenger (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Funksjonsnedsettelse kan føre til vansker med dagliglivets aktiviteter som innkjøp og matlaging, og skaper avhengighet av andre på matområdet.

Mange eldre har et redusert matinntak av ulike årsaker (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Blant annet kan tap av ektefelle, ensomhet, depresjon og medisinbruk gi liten matlyst. Videre kan også dårlig tannhelse føre til et mindre variert kosthold og et lavere matinntak dersom tilbud fra tannhelsetjenesten ikke benyttes (Helsedirektoratet, 2012). Et redusert

mattinntak kan føre til underernæring, og forskning viser at underernæring kan øke risikoen for komplikasjoner, redusere motstand mot infeksjoner, forverre fysisk og mental funksjon, gi redusert livskvalitet, forsinke rekonvalesensen og gi økt dødelighet (Helsedirektoratet, 2009). Kronisk sykdom, spesielt demens, kreft, hjerte- og lungesykdommer, leddgikt og osteoporose, innebærer økt risiko for underernæring.

Forekomsten av underernæring blant syke eldre er anslått å være ca. 10 prosent, men en studie gjennomført i Oslo og Bærum har vist at 46 prosent av hjemmeboende eldre som mottok hjemmesykepleie var underernærte eller i ernæringsmessig risiko (Helsedirektoratet, 2009). Helse- og omsorgsdepartementet (2006) har lagt vekt på nødvendigheten av ekstra innsats fra kommunene for å tilrettelegge for en bedre ernærings situasjon for eldre. For å imøtekomme ønsker om å kunne bo lengst mulig i eget hjem, er ordninger som ivaretar behovet for mat og måltider sentralt. Mattilbud ved eldresenter er eksempel på et tiltak som styrker innsatsen i kommunen, og helse- og omsorgstjenesten bør dermed samarbeide med eldresentrene for å fremme og utvikle sitt ernæringsarbeid (Helsedirektoratet, 2012).

Eldresenteret er en arena for helsefremmende og forebyggende aktivitet

Eldresenteret er et viktig forebyggende og helsefremmende lavterskeltilbud som betyr mye for trivsel og mat- og mosjonsvaner for hjemmeboende eldre (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Både friske og de med sviktende helse er i målgruppen. Eldresenteret skal blant annet være et sted som er lett å besøke, gir informasjon, har et bredt aktivitetstilbud og skal være en arena for sosial kontakt og deltakelse. Gjennom sin rolle og funksjon kan eldresenteret blant annet fremme psykisk helse, og forebygge underernæring, ensomhet, fysisk inaktivitet og depresjon hos eldre (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013).

For kommunene er ikke eldresenter en lovpålagt organisasjonsform, men en måte kommunen kan yte andre lovpålagte oppgaver på (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Driften av eldresentrene i landets kommuner er ofte basert på frivillighet, og de frivillige er i flere tilfeller helt avgjørende for at sentrene skal kunne opprettholde og utvikle sitt tilbud til de eldre i befolkningen.

Mattilbudet ved eldresenteret gir mulighet for å spise sammen med andre. I tillegg til at måltidene gir sosialt samvær, har mattilbudet betydning rent ernæringsmessig (Helsedirektoratet, 2012). Næringsrike og fristende måltider i hyggelige omgivelser sammen med andre er av stor betydning for god appetitt og tilstrekkelig næringsinntak hos eldre (ibid).

1.2 Bydel Alna

Bydel Alna har per 1. januar 2013 i alt 48 062 innbyggere, og 48,6 prosent av disse har innvandrerbakgrunn (Oslo kommune, 2013b). Blant innbyggerne er 5346 personer i alderen 67 år oppover.

Furuset seniorsenter

Furuset seniorsenter er ett av to seniorsentre som drives av Bydel Alna. Seniorsenteret er et lavterskeltilbud tilrettelagt for pensjonister og uføretrygdete i alderen 50+ bosatt i Alna nord. Det er et møtested med et variert mattilbud, sosialt samvær, trim, underholdning, frisør, fotpleie og mange aktiviteter. Seniorsenteret er sentralt plassert ved Furuset senter og har god buss- og T-baneforbindelse. Hvis de eldre ikke kan komme seg til seniorsenteret ved egen hjelp, kan de bli kjørt mot betaling, 40,- kroner tur/retur. Seniorsenteret disponerer en bil med plass til 3-4 brukere, og bilen kjøres av en frivillig hvert 20 minutt.

Seniorsenterets kafé har åpent mandag til fredag kl. 09.00-14.30. Utvalget i kaféen varierer fra dag til dag. Middag serveres hver dag kl. 13.00-14.00. En middag koster 60,- kroner og ca.15-30 brukere kjøper daglig middag. Månedens middagsmeny legges ut på seniorsenterets egne nettsider, og ukens middagsmeny og aktivitetsprogram annonseres hver uke i lokalavisen. Hver torsdag kl. 09.30-11.00 serveres det frokostbuffé til 45,- kroner. Frokosten settes frem på et bord, og betalende gjester kan forsyne seg med det de har lyst på og ta så mye de måtte ønske i tidsrommet frokosten serveres.

I 2012 var 480 eldre registrert med brukerkort på Furuset seniorsenter. Hovedtyngden av brukerne er fra 70 år og oppover, og et flertall er kvinner. Det er få brukere med innvandrerbakgrunn. Seniorsenteret fikk 89 nye brukere med brukerkort i 2012. Brukerkortet koster 300 kroner pr. år, og gir redusert pris på mattilbudet, frisør, fotterapeut, turer og enkelte aktiviteter ved seniorsenteret.

Det er til sammen fire faste ansatte på seniorsenteret; daglig leder, husholdstyrer og kjøkkenassistent. Disse utgjør til sammen tre årsverk. I tillegg er det i perioder personer i praksisplass på kjøkkenet. Videre er de 60 frivillige svært sentrale i driften av seniorsenteret. De frivillige kjører bilen, betjener resepsjonen, hjelper til i kaféen, er vertinner og driver flere av aktivitetstilbudene.

Seniorveiledertjenesten, Alna nord

En seniorveileder i 50 prosent stilling er tilknyttet Furuset seniorsenter og betjener beboere bosatt i Alna nord. Seniorveiledertjenesten skal være et lavterskeltilbud, og tilbyr forebyggende og helsefremmende samtaler. Alle over 77 år og uten kommunale tjenester tilbys gratis timeavtale eller hjemmebesøk. I tillegg til målgruppen tilbys faste brukere av Furuset seniorsenter samtaler etter avtale. Seniorveileder skal bidra til at den enkelte kan bli boende lengst mulig i eget hjem og være mest mulig aktiv i eget liv.

Seniorveileder gir råd og veiledning om:

- Hvordan hjemmeulykker og brann kan forebygges
- Ulike former for forebyggende tiltak og aktiviteter som finnes i bydelen
- Utfylling av ulike søknadsskjemaer
- Det offentlige hjelpeapparatet

Som seniorveileder er man en nøkkelperson i bydelen når det kommer til å avdekke redusert allmenntilstand, begynnende funksjonssvikt, underernæring og manglende sosial støtte på et tidlig tidspunkt hos hjemmeboende eldre uten kommunale tjenester (Oslo kommune Helseetaten, 2012).

Bestillerkontoret

Bestillerkontoret behandler søknader om pleie- og omsorgstjenester i bydelen. De vurderer hva slags hjelp søkeren skal få, og gir søkeren råd og veiledning. Det skal legges til rette for at søkeren skal kunne bo hjemme lengst mulig, forutsatt at dette er forsvarlig. Hvor mye hjelp vedtakene som blir gitt omfatter, blir fastsatt ut fra en individuell vurdering av behov. Blant pleie- og omsorgstjenestene man kan søke om til bestillerkontoret er tjenestene praktisk bistand og hjemmesykepleie.

Alna hjemmetjeneste

Alna hjemmetjeneste er bydelens kommunale hjemmetjeneste. Hjemmetjenesten utfører vedtakene som blir gitt av bestillerkontoret om praktisk bistand og hjemmesykepleie hos brukere. Brukerne kan selv velge om de ønsker privat eller kommunal leverandør av sine hjemmetjenester. I slutten av juli 2013 var det i alt 614 personer som mottok hjemmesykepleie og 539 personer som mottok praktisk bistand fra Alna Hjemmetjeneste (Bestiller-Utfører-Mottaker rapporten, 2013). Flere av personene mottar både praktisk bistand og hjemmesykepleie.

Praktisk bistand kan være hjelp til personlig hygiene, stell, matlaging, renhold, klesvask og i noen tilfeller handling. Hjemmesykepleie gis til personer som på grunn av helsesvikt eller funksjonshemming har behov for sykepleie i hjemmet, og skal bidra til å ivareta grunnleggende helse- og pleiebehov. Dette kan blant annet være hjelp til personlig hygiene, hjelp til sårstell og medisintlevering. Alle brukere av hjemmesykepleien skal ha en tjenesteansvarlig, og brukere med omfattende behov skal i tillegg ha en primærkontakt. Tjenesteansvarlig og primærkontakt skal samarbeide tett om faglig god praksis og de skal sikre kontinuitet i oppfølgingen av den enkelte brukeren. Hjemmetjenesten skal forholde seg til Helsedirektoratets retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring, og skal gi personer i ernæringsmessig risiko målrettet ernæringsoppfølging (Helsedirektoratet, 2009).

I Alna hjemmetjeneste har de delt opp driften etter områdene nord og sør. Alna hjemmetjeneste har en egen ernæringsgruppe som er tverrfaglig sammensatt av sykepleier, hjelpepleier og hjemmehjelpere.

Tidligere erfaringer med tilbud om gratis middag

Furuset seniorsenter og Alna hjemmetjeneste har i den senere tid prøvd å samarbeide om rekruttering til seniorsenteret. Hjemmetjenesten har i perioder hatt ekstra fokus på informasjon om seniorsenteret til sine brukere. Som et resultat av et møte med hjemmetjenesten i 2012 kom fem brukere av hjemmetjenesten på en gratis middag på Furuset seniorsenter.

Seniorveileder, Alna nord, har i lengre tid hatt mulighet til å gi brukere ett gavekort på en gratis middag på Furuset seniorsenter. Tilbudet har blitt gitt til eldre som kunne ha behov for middag og sosialt samvær, og seniorveileder og vertinne har tatt seg av den besøkende. En gratis middag ble i 2012 gitt enkeltvis til seks brukere av seniorveiledertjenesten.

Pilotprosjektet er en videreutvikling av tidligere tilbud. Det som er nytt er blant annet systematisk rekruttering, en spesifikk målgruppe, god forankring i bydelen, tettere samarbeid på tvers av tjenestesteder, klar arbeidsfordeling og nye brukere av mattilbudet ble invitert til å spise sammen og fikk tett oppfølging over tid.

1.3 Organisering og rammebetingelser

Det ble ansatt en prosjektleder i Helseetaten for fem måneder. Utgangspunktet for utprøving av modellen er at den skal fungere i daglig drift på tjenestestedene i fremtiden. Prosjektleder deltok derfor ikke i den praktiske gjennomføringen av fellesmåltidene eller rekrutteringen. Hovedoppgaven var å koordinere og samarbeide med arbeidsgruppen i pilotprosjektet om å utvikle og utprøve modellen, samt å skrive sluttrapport. Bydel Alna stilte med egne ressurser i form av ansatte fra alle tjenestestedene og frivillige ved seniorsenteret.

Pilotprosjektet er finansiert av Byrådsavdeling for eldre og sosiale tjenester. Tildelte midler ble benyttet til lønn til prosjektleder, honorar for skriving av erfaringsnotat og matutgifter i forbindelse med gavekort og rabattkort til deltakerne.

Prosjektgruppen i Helseetaten:

Martine Post, prosjektleder

Vigdis Brit Skulberg, fagansvarlig ernæring

Arbeidsgruppen i Bydel Alna:

Martine Post, prosjektleder Helseetaten

Bente Larsen Stori, seksjonsleder Alna hjemmetjeneste

Inger Bakke, daglig leder Furuset seniorsenter

Aina Westby, seniorveileder - Alna Nord

Carl-Fredrik Sandkroken-Olafsen, enhetsleder kultur, møteplasser og frivillighet, Bydel Alna

Styringsgruppen for satsningen Løft for bedre ernæring:

Helseetaten, Bente Riis (leder)

Bydel Alna, Carl-Fredrik Sandkroken-Olafsen

Utviklingssenter for hjemmetjenester, Line Orlund

Geriatrisk ressurscenter, Ellen Andersen

Helseetaten, Vigdis Brit Skulberg (sekretær)

2 Mål og målgruppe

Følgende mål og målgruppe ble satt opp for pilotprosjektet før prosjektets start:

Hovedmål

Gode tilbud om måltider ved seniorsenteret skal bidra til at eldre som bor i Bydel Alna opplever måltidsfellesskap og spiser mer mat, noe som styrker helsen for å klare hverdagens aktiviteter og holde seg sprek i eget hjem.

Delmål

- Mattilbudet ved seniorsenteret skal være attraktive for seniorene og bidra til sosialt samvær og motivasjon for å delta i ulike aktiviteter ved seniorsenteret
- Eldre som er introdusert for tilbudet om fellesmåltid skal komme tilbake i kaféen
- Seniorsenter, hjemmetjenesten, bestillerkontor og seniorveiledertjenesten i bydelen skal få et grunnlag for videre samarbeid om fellesmåltid ved seniorsenter for eldre personer

Målgruppe

Det var ikke ønskelig med en generell rekruttering, men at en spesifikk målgruppe skulle få tilbud om fellesmåltid ved eldresenter. Målgruppen for pilotprosjektet er eldre personer i Bydel Alna som:

- Er i kontakt med bestillerkontoret, hjemmetjenesten eller seniorveiledertjenesten
- Vurderes å ha utbytte av måltid utenfor hjemmet for å styrke helse og øke trivsel gjennom god mat i sosialt fellesskap
- Er bosatt i nærområdet til Furuset seniorsenter
- Ikke allerede benytter seg av mattilbudet ved Furuset seniorsenter

Videre ble det satt som kriterier at deltakerne på fellesmåltidene måtte:

- Ved egen hjelp komme til bilen som kjører til og fra seniorsenteret
- Være mest mulig selvfungerende
- Ikke ha behov for hjelp til å spise eller ved toalettbesøk

I figur 1 gis det en illustrasjon over hvem som er målgruppen for fellesmåltid.

Figur 1: Illustrasjon av brukere aktuelle for medspising i hjemmetjenesten og fellesmåltid ved eldresenter.

	Fellesmåltid		Medspising
			
Klarer seg selv Tar selv initiativ til å bruke mattilbudet ved eldresenter eller fra et annet sted	Litt avhengig av andre Besøk av seniorveileder Kan ha nytte av mattilbud ved eldresenter	Avhengig av andre Kan ha nytte av mattilbud ved eldresenter Ernæringsmessig risiko eller underernært IPLOS skår: Lage mat 3-4 Spise 1-2	Svært avhengig av andre Kan vanskelig benytte mattilbud utenfor hjemmet Ernæringsmessig risiko eller underernært IPLOS skår: Lage mat 4-5 Spise 3-4-5

3 Gjennomføring

En modell for gjennomføring av fellesmåltider for eldre ble i samarbeid med Bydel Alna utprøvd over en periode på 15 uker, modellen er vist i figur 2. Det ble vektlagt at seniorsenteret, bestillerkontoret, hjemmetjenesten og seniorveiledertjenesten skulle samarbeide og få et grunnlag for videre samarbeid om fellesmåltid når pilotprosjektet var avsluttet. Som en del av pilotprosjektet ble brukere og deltakere intervjuet om mattilbudet og fellesmåltidet på seniorsenteret. Videre skulle hjemmetjenesten, seniorveiledertjenesten og seniorsenteret skrive egne erfaringsnotat ved pilotprosjektets slutt.

Seniorsenteret, hjemmetjenesten, seniorveiledertjenesten og prosjektleder samarbeidet om både forberedelser, gjennomføring og evaluering. Bestillerkontoret skulle delta i rekrutteringsarbeidet i siste halvdel av gjennomføringsperioden, men ble forhindret fra å rekruttere pga. lengre tids sykdom blant ansatte. Arbeidsoppgavene til alle involverte parter ble gjennomgått i fellesskap og oppsummert skriftlig.

Den praktiske gjennomføringen av modellen, vist i figur 2, oppsummeres nedenfor:

Rekruttering

Seniorveileder informerte eldre i målgruppen om prosjektet og motiverte dem til å delta på fellesmåltid ved Furuset seniorsenter. Det ble informert om pilotprosjektet i forbindelse med timeavtaler eller ved å ringe opp eldre fra tidligere timeavtaler. De inviterte fikk utdelt et informasjonsskriv om pilotprosjektet og seniorsenterets program. Seniorveilederen avtalte tidspunkt for fellesmåltid 1 og informerte om transportmuligheter.

Ansatte ved hjemmetjenesten informerte brukere i målgruppen om prosjektet og motiverte dem til å delta på fellesmåltid ved Furuset seniorsenter. Brukerne fikk utdelt et informasjonsskriv om pilotprosjektet og seniorsenterets program. Sammen med invitert bruker fylte den ansatte ut et samtykkeskjema hvor bruker samtykket i at seniorsenteret kunne ta kontakt nærmere. Utfylte samtykkeskjema med "ja" ble fortløpende sendt til Furuset seniorsenter med internpost. Daglig leder ved seniorsenteret ringte brukerne som hadde krysset av for "ja" med en gang samtykkeskjemaene ble mottatt. I samtalen ble det gitt nærmere informasjon om fellesmåltidene ved seniorsenteret, og spørsmål fra de inviterte ble besvart. Det ble videre avtalt tidspunkt for fellesmåltid 1 for de som ønsket å delta og informert om transportmuligheter.

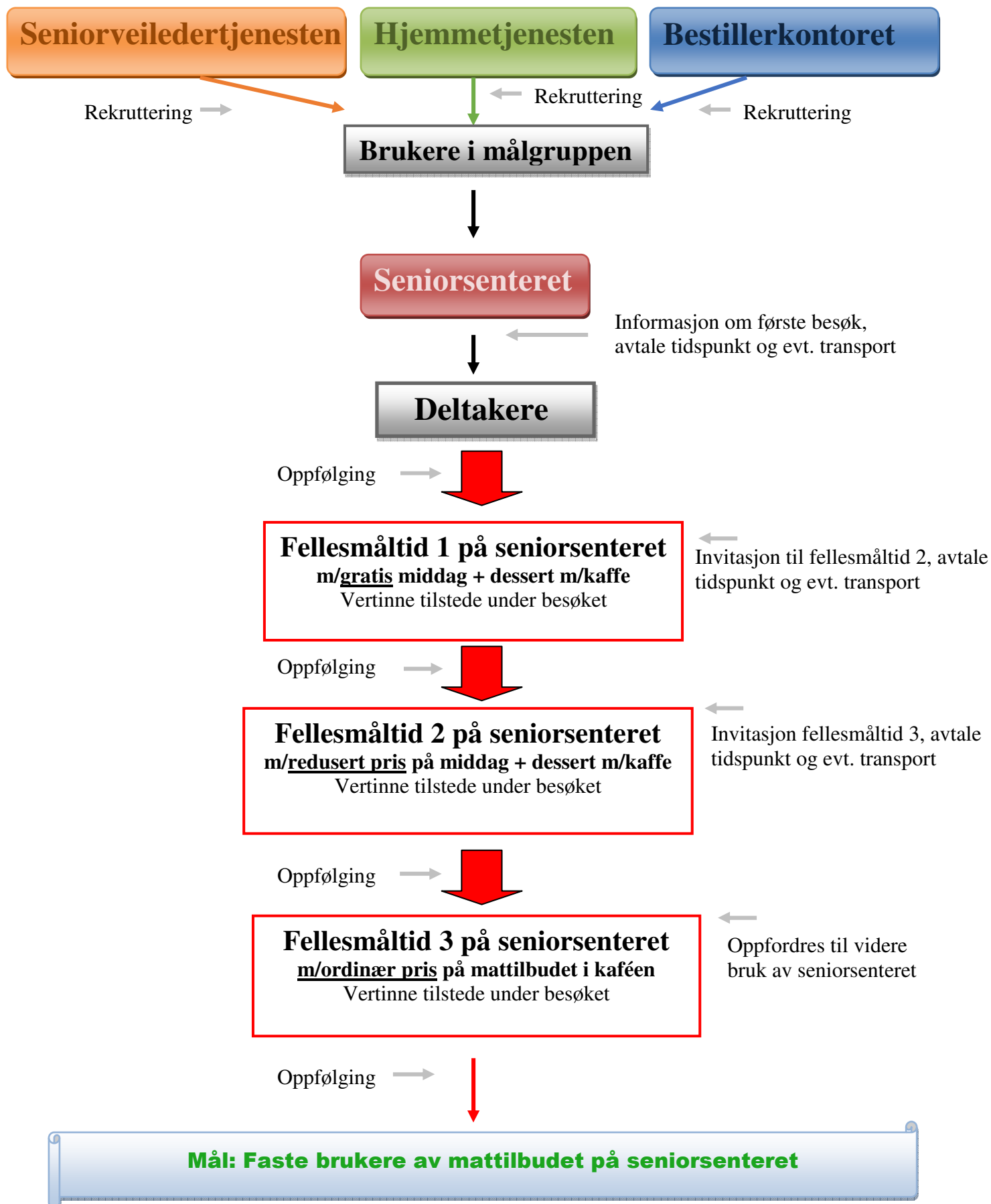
Transport

Ved behov hentet transporttjenesten ved Furuset seniorsenter deltakerne utenfor egen bolig og kjørte dem hjem. Betaling ble gjort i resepsjonen når de ankom seniorsenteret.

Mottakelse av deltakerne

Alle deltakerne på de forskjellige fellesmåltidene ble møtt og fulgt opp av en hyggelig vertinne. I tillegg til vertinnen, tok seniorveileder imot sine inviterte deltakere ved ankomst. Vertinnene som ble inkludert i pilotprosjektet var faste, frivillige vertinner ved Furuset seniorsenter. De pratet med deltakerne, hjalp til med å finne egnet bordplassering, satte dem i kontakt med faste brukere, informerte om seniorsenteret, ga omvisning og hjalp til med servering ved behov. Daglig leder presenterte seg og pratet med deltakerne ved flere av fellesmåltidene.

Figur 2: Modell for gjennomføring av "Fellesmåltid ved eldresenter".



Bordplassering og antall deltakere

Det ble vurdert egnet gruppestørrelse rundt bordet, og hvem som passet til å sitte sammen og ved siden av hverandre. Daglig leder og seniorveileder var i dialog med vertinnene om dette. Bordplasseringen ble gjennomført i samråd med deltakerne.

Fellesmåltid

Fellesmåltidene ble i hovedsak gjennomført mandager og fredager. Det ble servert middag, fiskerett mandag og kjøttrett fredag. Det var ønskelig at deltakerne skulle delta på tre fellesmåltider i regi av pilotprosjektet for å bli kjent med mattilbudet på seniorsenteret. Deltakerne ble derfor invitert tilbake av vertinnen, eller i noen tilfeller av seniorveileder, til et nytt fellesmåltid når de var på besøk.

Deltakerne ble i første omgang invitert til fellesmåltid 1 med servering av gratis middag m/dessert + kaffe til en verdi av 85,- kroner. De fikk utdelt et gavekort av dagens vertinne ved ankomst, og kortet ble brukt som betaling. På slutten av fellesmåltid 1 ble deltakerne invitert tilbake til fellesmåltid 2 med redusert pris.

Ved fellesmåltid 2 fikk deltakerne utdelt et rabattkort av dagens vertinne ved ankomst. Rabattkortet ga deltakerne redusert pris på måltidet, det vil si at deltakerne betalte 40,- kroner for middag m/dessert + kaffe når de leverte utdelt rabattkort i kaféen. På slutten av fellesmåltid 2 ble deltakerne invitert tilbake til fellesmåltid 3, med informasjon om at denne gangen skulle de betale ordinærpris på middag.

På fellesmåltid 3 måtte deltakerne betale ordinær pris på mattilbudet i kaféen. Det vil si at deltakerne måtte betale 85,- kroner for middag m/dessert + kaffe hvis det var dette som de ønsket å kjøpe i kaféen denne dagen.

Oppfølging av deltakerne på telefon

Alle deltakerne fikk tett oppfølging av seniorsenteret, og det ble lagt vekt på at deltakernes egne ønsker og behov skulle respekteres. Deltakerne ble ringt opp av seniorveileder eller daglig leder på morgenen samme dag som de var invitert til et fellesmåltid. Kunne de ikke komme ble det avtalt ny dato, eller gjort avtale om når de kunne ringes neste gang for å avtale videre deltakelse.

Ikke alle deltakerne ønsket å avtale tidspunkt for et nytt besøk når de var på et fellesmåltid, disse ble ringt opp av seniorsenteret i ettertid. Noen av deltakerne ble også fulgt opp på telefon etter at de hadde deltatt på tre fellesmåltider med sikte på at de også fremover skulle benytte seg av mattilbudet og bli en del av det sosiale fellesskapet.

Samarbeidsmøter

Det ble arrangert samarbeidsmøter både internt på tjenestestedene og mellom samarbeidspartene for å dele erfaringer underveis.

4 Resultater

"Jeg ble overrasket da jeg fikk invitasjon fra hjemmetjenesten, så fint de tok opp temaet"

"Så hyggelig å bli invitert, jeg blir jo aldri invitert på noe"

"Helt topp. Er ikke noe flink til å lage mat selv. Lagde når kona levde, ikke nå. Kjedelig å sitte og spise alene. Fint med selskap og mat"

"Lettere å komme tilbake hit når man er kjent her"

"Forstår ikke hvorfor vi ikke har benyttet dette før"

Sitat fra deltakere på fellesmåltid

Nedenfor oppsummeres oppslutningen om tilbudet, tilbakemeldinger fra brukere som ble invitert, deltakere som deltok på et eller flere fellesmåltider og tilbakemeldinger fra faste brukere av mattilbudet på Furuset seniorsenter.

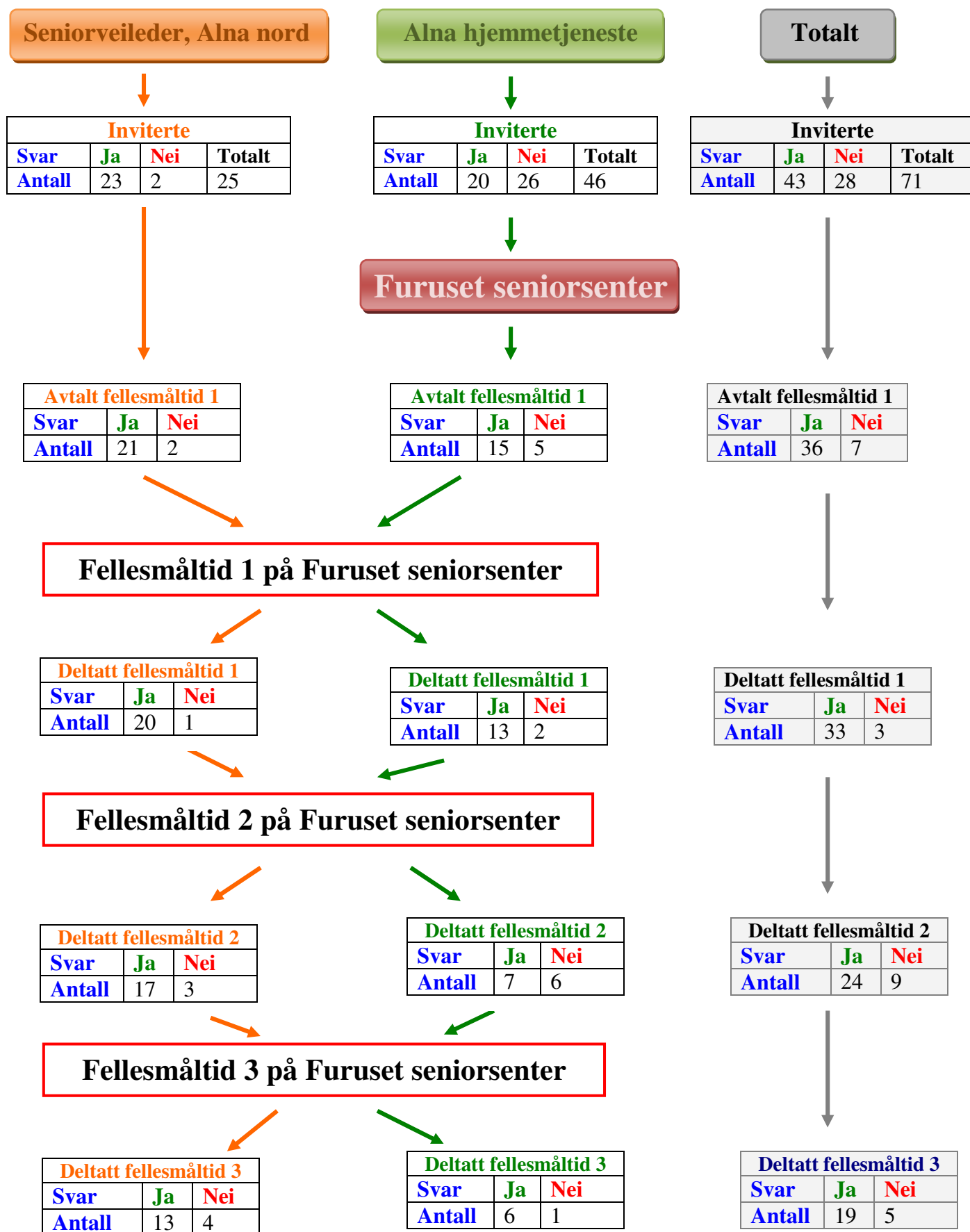
4.1 Oppslutningen om tilbudet

I løpet av 15 uker ble til sammen 71 personer invitert av hjemmetjenesten og seniorveiledertjenesten til å delta på fellesmåltid på Furuset seniorsenter. Av de inviterte takket 43 personer ja til invitasjonen. I alt 26 av 28 brukere som takket nei til invitasjonen var brukere av hjemmetjenesten. De ønsket ikke å delta fordi de allerede var brukere av mattilbudet på seniorsenteret, ikke fikk tilbud om transport da de bodde i sør, var syke, syntes ikke tilbudet passet dem eller var engstelige og utrygge. Blant de inviterte som takket ja, ble tidspunkt for fellesmåltid 1 avtalt med til sammen 36 personer.

Til sammen 76 besøk ble registrert i forbindelse med fellesmåltidene og 1-5 deltakere deltok per fellesmåltid. På fellesmåltid 1 deltok totalt 33 deltakere, blant disse var 19 kvinner og 14 menn. 24 deltakere møtte på fellesmåltid 2, og på fellesmåltid 3 møtte 19 deltakere. En mer detaljert beskrivelse av antall deltakere fra seniorveileder og hjemmetjenesten er vist i figur 3. I alt 11 av de 17 deltakere som ikke møtte opp til avtalt fellesmåltid oppga at de ikke kom pga. sykdom. Transporttilbudet fra seniorsenteret ble fast benyttet av til sammen 14 deltakere, 8 som var invitert av seniorveileder og 6 blant de inviterte fra hjemmetjenesten.

De fleste deltakerne som gjennomførte fellesmåltid 3 er i dag brukere av seniorsenteret på eget initiativ eller gjennom oppfølging av seniorsenteret.

Figur 3: Flytskjema for deltakerne i pilotprosjektet "Fellesmåltid ved eldresenter" (antall).



4.2 Tilbakemeldinger gitt i intervju med prosjektleder

I alt ble 10 deltakere intervjuet av prosjektleder. Intervjuene ble gjennomført ved Furuset seniorsenter etter at deltakerne hadde deltatt på fellesmåltid 2 eller 3, eller ved et senere besøk.

Kjennskap til seniorsenteret

Blant deltakerne var det til sammen fire personer som aldri hadde vært på Furuset seniorsenter før de deltok på fellesmåltid 1. To av dem oppga også at de aldri hadde hørt om seniorsenteret. Det var seks deltakere som kjente til seniorsenteret fra før, men fire av dem sa at de aldri hadde benyttet seg av mattilbudet. De benyttet seg av frisøren og fotpleien eller hadde benyttet seg av dette for flere år tilbake.

Invitasjon

Alle deltakerne sa at de syntes det var hyggelig å bli invitert til fellesmåltid på seniorsenteret. En deltaker la vekt på at *"jeg ble overrasket da jeg fikk invitasjon fra hjemmetjenesten, så fint at de tok opp temaet"*. Kun én av deltakerne nevnte at gratis middag var en påvirkningsfaktor for hvorfor det ble takket ja. Flere sa de var nysgjerrige på både fellesmåltid og seniorsenteret, og *"lyst på selskap"* ble nevnt av en deltaker som en årsak til at det ble takket ja til invitasjonen.

Transport

Deltakerne kom seg til seniorsenteret med seniorsenterets transporttjeneste, offentlig kommunikasjon eller egen bil. En av deltakerne som benyttet transporttjenesten sa følgende: *"Greit å komme seg hit med seniorsenterets bil. Jeg blir hentet ved døra og ringt på forhånd, og det er en fordel. De er greie de som henter meg. Jeg har vanskeligheter for å gå hit så det hadde vært vanskelig å komme hit om det ikke hadde vært mulighet for transport"*.

Fellesmåltid 1

Mange av deltakerne la vekt på at de syntes maten de fikk servert på fellesmåltid 1 var god. Videre ble gavekort og rabattkort opplevd som enkle å forstå. Flere nevnte at de hadde fått informasjon og omvisning på sitt første besøk, mens en annen nevnte at de ikke rakk omvisning.

Andre kommentarer fra deltakerne etter fellesmåltid 1:

- *"Jeg ble hentet og tatt imot når jeg kom"*
- *"Jeg har blitt kjent med noen"*
- *"Flott og fabelaktig. Jeg har møtt kjente, som er faste brukere, som jeg har sittet sammen med når jeg har vært her"*
- *"Jeg spiste middag sammen med flere damer begge gangene. Veldig hyggelig. Vi snakket om gamle dager"*
- *"Vertinnen var veldig hyggelig, og fint at man kan komme når det passer."*
- *"Vi ble møtt i døra når vi kom. Vi ble spurt om hvor vi ville sitte, og vi satt oss på et bord med flere andre, de andre tror jeg hadde vært her før. Vi gikk sammen, ikke sikkert vi hadde turt alene, lettere når man er to. Det var veldig hyggelig"*.
- *"Vi møtte flere av de frivillige"*
- *"Det er et godt miljø"*

Deltakerne ble invitert tilbake

Alle deltakerne var veldig positive til at de ble invitert tilbake til flere fellesmåltider, og ingen ga uttrykk for at de ikke opplevde det som frivillig å komme tilbake. Det ble nevnt at *"det var*

fint å bli invitert flere ganger”, ”en fin måte å få oss hit på” og ” jeg fikk en påminnelse på telefon etter ferien, hyggelig at de minnet meg på det, det ga meg et lite dytt”. En av deltakerne hadde deltatt på tre fellesmåltider og oppga at ”de er flinke til å minne meg på at jeg må komme tilbake”.

Mattilbudet

De fleste deltakerne var veldig fornøyde med mattilbudet. Ingen av deltakerne sa at prisen på maten var for høy. Noen av kommentarene som ble gitt om mattilbudet var:

- *”Ypperlig, god mat”*
- *”Velsmakende middag, og nydelig smørbrød og kake”*
- *”Helt topp”*
- *”Bra den maten jeg har fått”*

Det ble gitt tilbakemelding fra flere om at porsjonene ble opplevd som for store, mens enkelte andre syntes det var flott at det var store porsjoner. To personer sa at *”middagen serveres litt for tidlig, men vil se på menyen om det er noe som frister litt ekstra en dag”*. Videre bemerket en deltaker at middagen er for salt, og vil derfor lage middagen selv.

Deltakerne ble spurt om *”Hva betyr den maten du spiser her for deg?”*. Svarene som ble gitt var:

- *”Helt topp. Er ikke noe flink til å lage mat selv. Lagde når kona levde, ikke nå, men jeg kan fortsatt. Kjedelig å sitte og spise alene. Fint med selskap og mat”*
- *”Jeg lager noe mat hjemme, jeg sulter ikke, men det er fint å få ferdig middag”*
- *”Jeg lager mat hjemme. Prøver å lage store porsjoner og fryser ned så jeg slipper å lage mat hver dag, det gidder jeg ikke. Blir enkelt av og til. Kjempebra å få ferdig mat her, supert”*
- *”Jeg lager mat, jeg har appetitt og er sulten. Mat får jeg nok av, men det sosiale vil være en viktig grunn for at jeg vil besøke seniorsenteret”*
- *”Av og til litt lei av å lage mat, deilig å få maten servert”*

Videre bruk av mattilbudet

Det var ingen som sa de ikke skulle benytte seg videre av seniorsenterets mattilbud. I tillegg til bruk av mattilbudet, var det mange som oppga at de ville benytte seg av andre tilbud på seniorsenteret. Samtidig var det flere som la vekt på det sosiale ved å bruke seniorsenteret.

Noen kommentarer fra deltakerne om videre bruk av seniorsenteret:

- *”Jeg skal komme tilbake. Lyst til å delta på trim. Jeg bor alene og har god tid. Her er det flere som spiser sammen, og jeg har møtt flere naboer. Det er litt vanskelig å bli kjent med naboene hjemme, det er lettere å prate med dem her. Mange som ønsker å prate med meg her, og det er hyggelig å være sammen med noen. Jeg har vært vant til å være sammen med folk og merker at det ikke er lett å være alene”*
- *”Ja, jeg tar en tur om det passer, så jeg kommer nok innom. Ta en kopp kaffe, noe å spise og treffe noen å prate litt”*
- *”Veldig koselig her. Benyttet meg av fotpleie, og vært på hyggetreff allerede. Vil være med på det jeg kan være med på, men dårlig til beins, så ikke trimmen. Vil benytte meg av mattilbudet og lyst til å være med på turene som arrangeres”*
- *”Hadde tenkt det. Bruker fotpleien og må melde meg på datakurs. Spise middag. Hyggelig at man kan komme innom for å spise litt og drikke kaffe. Flott det de driver med her”*

- *"Vil benytte meg av trimtilbudet om jeg er ledig og været er ok. Jeg tenker kanskje å gå i kaféen etterpå når det passer. Fint å kunne komme og prate, litt langt å dra hver dag, så det kommer jeg ikke til å gjøre"*
- *"Viktig å kunne møte folk på samme alder og artig å komme et sted med likesinnede".*
- *"Vi er to, men ikke sikkert vi er det alltid. Fint for den som blir igjen å ha et sted å dra til, lettere å komme tilbake hit, når man er kjent her"*

Mottakelse av nye brukere

Deltakerne fikk spørsmålet *"Har du forslag til hvordan Furuset seniorsenter kan ta imot nye brukere av senteret slik at nye brukere føler seg velkommen og ønsker å komme tilbake?"* Deltakerne mente at de ble godt mottatt og at seniorsenteret burde fortsette med denne type mottakelse. De frivillige fikk mye skryt; *"de frivillige er enestående", "vertinneordningen er veldig flott", "jeg må rose de frivillige, de gjør en flott jobb"*. Videre ble det nevnt at det er viktig med god informasjon og at seniorsenterets program blir delt ut til nye brukere. Det var stor enighet om at de kunne anbefale andre eldre å besøke Furuset seniorsenter.

4.3 Tilbakemeldinger fra brukere av hjemmetjenesten

Hjemmetjenesten gikk aktivt inn for å få tilbakemeldinger fra både inviterte brukere og de brukerne som deltok på ett eller flere fellesmåltider. Tilbakemeldingene fra brukerne ble gitt til de ansatte som hadde invitert dem.

"Jeg ble overrasket da jeg fikk invitasjon fra hjemmetjenesten, så fint at de tok opp temaet"
Sitat bruker av hjemmetjenesten

Invitasjon

Flere av brukerne som ble invitert av hjemmetjenesten måtte ha flere dager på seg til å vurdere om de ville ta imot invitasjonen eller ikke. De sa blant annet at de måtte spørre noen i familien sin om de skulle delta. Blant hjemmetjenestens brukere var det mange som takket nei til invitasjonen om fellesmåltid ved seniorsenteret, men noen sa de skulle vurdere det igjen til høsten. Brukerne som takket ja var positive til å delta, og sa at det var et fint tilbud. En deltaker sa blant annet *"Godt å være sosial utenom konditoriet på kjøpesenteret"*.

Deltakelse på et eller flere fellesmåltid

Flere brukere av hjemmetjenesten har gitt uttrykk for at de var fornøyde med besøket på Furuset seniorsenter. De sa blant annet at det var veldig god mat der, at de har fått nye bekjentskaper, og at de har truffet gamle venner på nytt. Noen handler i matbutikken på kjøpesenteret i forbindelse med besøket ved seniorsenteret, og synes det er en grei ordning.

Andre tilbakemeldinger gitt til de ansatte i hjemmetjenesten:

- Det er fint at det er frisør der
- Mottagelsen var flott. Ble vist rundt på hele seniorsenteret
- God mat
- Opplegget var veldig fint, og det vil få eldre til å trives. Det er synd at man ikke blir hentet hjemme for de som bor i sør
- Seniorsenteret serverer veldig gode middager, bruker ønsker mer variert varmmat enn brødskiver.
- Bruker er fornøyd med serveringen og middagen. Har fått nye sosiale nettverk med personer i samme alder.

- Bruker var fornøyd med seniorsenteret og har fått god mat. Det var hyggelige mennesker som jobbet der. Vedkommende vil gjerne komme seg ut og være sammen med andre mennesker.

Bruk av seniorsenteret videre

Noen av deltakerne fra hjemmetjenesten har blitt faste brukere av seniorsenteret og kjøpt brukerkort. Videre ble det gitt tilbakemeldinger om at enkelte ønsket å delta på trim, datakurs og andre aktiviteter, mens en bruker var glad i å lage ting og ville gjerne begynne i håndarbeidsgruppa.

4.4 Tilbakemeldinger gitt til seniorveileder

Seniorveileder har fått tilbakemeldinger fra inviterte brukere, og brukere som deltok på et eller flere fellesmåltider.

Invitasjon

Deltakerne som var invitert av seniorveileder ga kun positive tilbakemeldinger. Alle synes det var flott at Oslo kommune og Bydel Alna hadde et slikt samarbeid og tilbud. De som takket nei, synes også det var et godt tilbud, selv om det ikke passet for dem. Mange ble veldig glade for invitasjonen.

Noen kommentarer fra deltakerne som ble invitert av seniorveileder:

- *"Egentlig så er jeg litt redd for å gå ut, men jeg har veldig lyst på kålruletter, så da kommer jeg på fredag"*
- *"Så hyggelig å bli invitert, jeg blir jo aldri invitert på noe"*
- *"Kjøttkaker med stuert kål, kan jo ikke si nei til det"*
- *"Godt å komme til dekket bord, spiser mest Fjordland, og så putter hjemmehjelpen litt i kjøleskapet".*
- *"Veldig positivt å komme seg ut og se litt folk"*
- *"Er dette mulig, gratis middag"*

Deltakelse på fellesmåltidene

Seniorveileder fikk mange positive tilbakemeldinger på hvor flott tilbudet var. Flere sa de ikke trodde at det fantes så mye positivt innenfor eldreomsorgen. Deltakerne ga tilbakemelding om at de har blitt tatt godt imot, og at maten har vært god. Noen synes det var for tidlig med middag kl. 13.00, disse kjøpte smørbrød istedenfor. Videre ble det gitt tilbakemelding fra noen om at middagsporsjonene var for store. Kun en person sa det var for dyrt å betale middag selv.

Flere av deltakerne har møtt både naboer og tidligere bekjente på seniorsenteret. En deltaker opplevde at naboer gjennom 20 år som aldri snakket med hverandre hjemme i borettslaget, ble kjent via fellesmåltidet. Deltakeren konkluderte med at det var lettere å snakke med naboer på seniorsenteret. Videre ble en deltaker kjent igjen av en nabo som var fast bruker, og de avtalte å spise middag sammen neste uke. Flere deltakere har uttrykt glede og nytte av å delta. To personer fortalte sammen til seniorveileder når de skulle gå, *"forstår ikke hvorfor vi ikke har benyttet dette før, eller naboene våre. Vi skal fortelle om hvor fint vi har hatt det"..*

Bruk av seniorsenteret videre

Mange deltakere har gitt positiv tilbakemelding på at det er en rekke flotte aktiviteter på Furuset seniorsenter. Flere har begynt eller ønsker å begynne på et av trimtilbudene med

fysioterapeut, blant annet styrke- og balansetrening. Enkelte har meldt seg på datakurs, og deltatt på fellesturer i regi av seniorsenteret og hyggetreff. Flere er nå brukere av mattilbudet seniorsenterets øvrige tilbud.

4.5 Tilbakemeldinger gitt til daglig leder av seniorsenteret

Deltakerne ga daglig leder tilbakemeldinger i løpet av samtalen da tidspunktet for fellesmåltid 1 skulle avtales.

Samtlige deltakere gav svært positive tilbakemeldinger på invitasjonen da daglig leder ringte brukere av hjemmetjenesten. Selv de som takket nei på grunn av helsetilstanden, syntes tilbudet var enestående og ønsket å benytte seg av det på et senere tidspunkt. Transportordningen ble spesielt bemerket som et unikt tilbud, blant de som trengte det. Enkelte gav uttrykk for å ha kjent til seniorsenterets tilbud, men ikke benyttet seg av det. Andre kjente ikke til tilbudet fra før.

4.6 De faste brukernes opplevelse av mattilbudet ved Furuset seniorsenter

Det ble gjennomført samtaler med 15 faste brukere av mattilbudet ved Furuset seniorsenter. Faste brukere er her definert som brukere som benytter seniorsenteret uavhengig av pilotprosjektet. Samtalene ble gjennomført ved Furuset seniorsenter, enten på tomannshånd eller i en gruppesamtale med flere faste brukere. I tillegg til samtalene ble prosjektleder kontaktet av andre faste brukere som ønsket å gi tilbakemeldinger på mattilbudet. Videre har prosjektleder observert mattilbudet og de faste brukerne av mattilbudet over tid.

Mattilbudet ved seniorsenteret blir benyttet på ulike måter, og de faste brukerne har benyttet seg av mattilbudet fra under 1 år og til over 30 år. Videre viser det seg at de faste brukerne besøker seniorsenteret fra sjeldnere enn én gang per uke til hver dag.

Hva kjøper den enkelte?

Hva den enkelte kjøper i kaféen oppgis å være påvirket av menyen, matlysten og om de skal lage eller få mat hjemme samme dag. Det er faste brukere som spiser nesten alle måltidene sine på seniorsenteret, mens andre kun tar en kopp kaffe og en vaffel. Middag, snitter/smørbrød, kaffe, vafler og kake er mat de faste brukerne uttaler at de liker å kjøpe i kaféen. Noen faste brukere spiser alltid middag når de er på besøk, mens andre gjør det aldri, da de oppgir at de vil lage middag selv. Det kom også frem i samtalene at ikke alle definerte grøt og suppe som ordentlig middag, og noen kjøpte ikke dette fordi de kunne lage slik mat selv.

Informasjon og pris

For informasjon om hva som kan kjøpes i kaféen, ser de faste brukerne på menyen eller titter i disken. Menyene for ukens middager er plassert på bordene, og blir annonsert i den lokale avisen og på seniorsenterets egne nettsider. Mattilbudet for øvrig står ikke på menyen. Prislisten for mattilbudet på seniorsenteret henger godt synlig i kaféen, og kan bidra til å vise hva som er mulig å kjøpe utover middag. Både de som oppgir å bli påvirket av menyen, og de som uttaler at de ikke blir påvirket av menyen, uttrykker at de liker å følge med på hva som er på menyen. Det var ingen faste brukere som mente prisene i kaféen var for høye. Flere valgte å sammenligne prisene med tilgjengelige kaféer i nærområdet, og konkluderte med at det var dyrere andre steder enn på Furuset seniorsenter.

Frokostbuffé

En dag i uka er det tilbud om frokostbuffé på Furuset seniorsenter. Samtalene viste at frokostbuffé var et veldig bra tilbud til brukerne av seniorsenteret.

Kommentarer fra de som benyttet seg av frokostbuffé *"hver uke"* eller *"av og til"*:

- *"Herlig frokost, kan velge det man vil"*
- *"Deilig frokost, fint tilbud med alt mulig"*
- *"Spiser masse, tilbudet er flott, og det er hotellstandard"*
- *"Frokosttilbudet er flott, og det er stort utvalg, det ser fristende ut og god pris"*
- *"Tenker jeg skal begynne på det fast"*

De som ikke benyttet seg av frokostbuffé hadde ikke noe å utsette på tilbudet, men det var andre personlige preferanser eller praktiske årsaker som var grunn til at de ikke benyttet seg av tilbudet.

Forbedringspotensial for mattilbudet

Samtalene indikerer at mattilbudet ved Furuset seniorsenter har et forbedringspotensial når det kommer til variasjon i tilberedning og bruk av ferske grønnsaker, variasjon i tilberedning av fiskemåltidene og bruk av ulike fiskeslag, utvalget av brød til frokostbuffé og markedsføring av mattilbudet. Under samtalene kom det frem ønske om at salat og smoothie skulle serveres flere dager i uken. Blant de faste brukerne av mattilbudet er det personer med diabetes og glutenallergi, og de har begrensende valgmuligheter i kaféen. Enkelte faste brukere av mattilbudet kjøper med seg mat hjem eller tar med rester, men denne muligheten er det ingen informasjon om i kaféen. Videre kom det frem at frokostbuffé er et tilbud som kunne vært bedre markedsført, det er et flott tilbud som flere burde få kjennskap til.

Nye brukere av mattilbudet

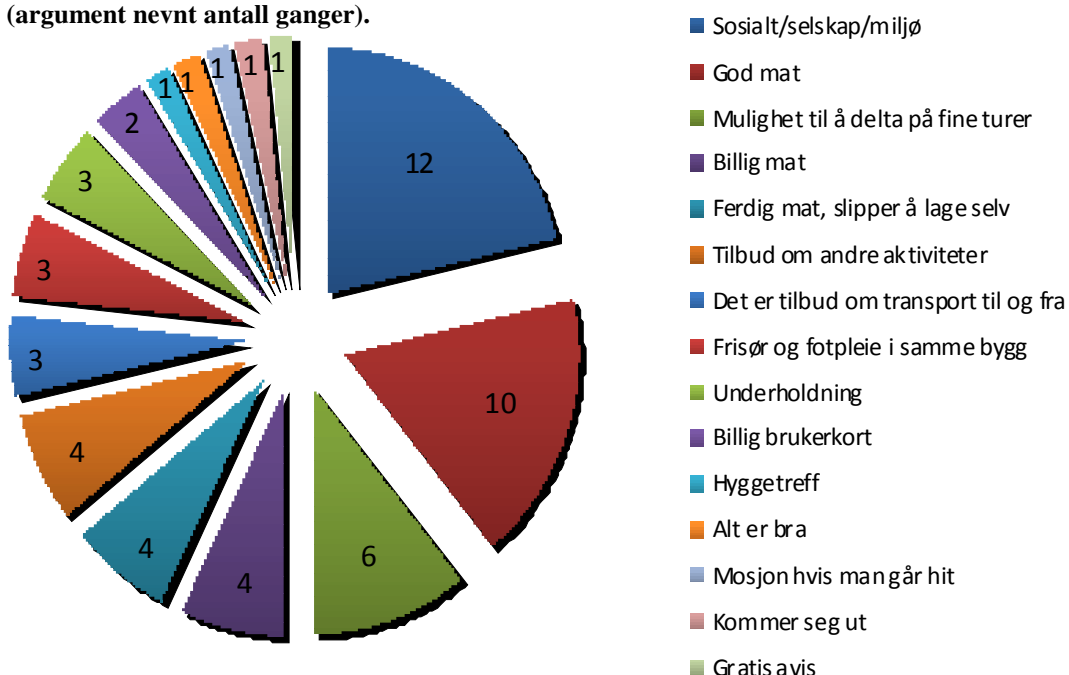
På Furuset seniorsenter er det lagt opp til at det skal være en vertinne tilstede i kaféen hver dag. Vertinnen har blant annet i oppgave å ta imot nye brukere av seniorsenteret. I samtalene med de faste brukerne kom det frem at vertinnene er veldig viktige i arbeidet med å ta imot nye brukere av kaféen. Det ble nevnt at *"De gjør en kjempejobb"*, *"De er vennlige"*, *"De er flinke"* og *"De prater med oss så vi føler oss hjemme"*. Samtidig uttalte flere at det er viktig med gode rutiner for hva som er vertinnens oppgave slik at de forskjellige vertinnene arbeider på samme måte.

De faste brukerne er uenige i om det er faste plasser i kaféen, og om evt. faste plasser kunne gjøre det vanskelig for nye brukere å sette seg ned ved et bord. Det ble nevnt at *"Det er lettere å sette seg ved et bord med flere når man har blitt litt kjent"* og andre nevner at *"Det er lettere når man er to eller kjenner noen andre brukere når man skal sette seg på et bord med andre brukere"*. En fast bruker sa at *"Det er viktig at vi faste brukere også tar imot og prater med nye"*, og la vekt på at de faste brukerne også har en viktig rolle i mottakelsen av nye brukere av seniorsenteret. Andre nevnte at *"Det er lettere å snakke med nye når man har sett dem flere ganger"*, mens en annen oppga at *"Når jeg var ny satt jeg alene og fikk tilbud om å sette meg på et bord med flere, det var hyggelig"*.

De faste brukerne av mattilbudet oppga mange gode grunner til at andre eldre i Bydel Alna burde benytte seg av mattilbudet ved Furuset seniorsenter. De to grunnene som ble oppgitt flest ganger var *"sosialt/selskap/miljø"*, og *"god mat"*. Det var henholdsvis 12 og 10 faste brukere som nevnte dette under intervjuet. Det var mange som i tillegg til mattilbudet la vekt på alle aktivitetene som tilbys på seniorsenteret. Alle grunnene som ble oppgitt av de faste

brukerne er vist i figur 4. Videre er andre kommentarer sagt om mattilbudet ved seniorsenteret vist i figur 5.

Figur 4: De faste brukerne sine argumenter for at eldre burde benytte seg av mattilbudet på Furuset seniorsenter (argument nevnt antall ganger).



Figur 5: Utvalgte kommentarer fra de faste brukerne om mattilbudet.

"Flott med gratis vann på benken, og det er mye bedre vann her enn hjemme"	"Lager ikke mat hjemme, så jeg spiser her"	"Enslige mannfolk burde komme hit"	"Vi er heldige som får være her"
"Servering ved bordet hvis man ønsker"	"Mange spiser her mandag og fredag"	"Jeg bor alene så fint å komme hit å spise"	"Fin åpningstid, alt står klart når man kommer kl. 09.00"
"Senteret er mer enn mat, mye sosialt"	"Kjøper med meg salat hjem"	"Her kan man spise og treffe kjente"	"Liker å sitte her, slappe av, lese avisen og spise litt"
"Bra at porsjonene kan tilpasses etter eget ønske"	"Nye ting er spennende"	"Opplever at vi er velkomne"	"Flinke frivillige"
"Hyggelige folk her"	"Vet ikke hva jeg skulle gjort uten dette seniorsenteret, det er mitt andre hjem"	"Ser behovet for seniorsenteret"	

5 Erfaringer

Utprøving av modellen for gjennomføring av fellesmåltid ved eldresenter, se figur 2, har gitt en rekke erfaringer. Det er ønskelig at Bydel Alna og andre som ønsker å prøve modellen skal kunne nyttiggjøre seg av erfaringene. Hjemmetjenesten, seniorveileder og seniorsenteret har skrevet egne erfaringsnotat. Viktige erfaringer er oppsummert nedenfor.

Forankring

God forankring i ledelsen i bydelen og hos samarbeidspartene er helt sentralt for å lykkes. I Bydel Alna var tilbudet om fellesmåltid noe det var ønskelig å satse på, og det fikk høy prioritering. Bydelens deltakelse i pilotprosjektet var omtalt i bydelens egen folkehelseplan, enhetslederne i bydelen var representert i arbeidsgruppen og de ulike tjenestestedene prioriterte tilbudet.

Det vil være viktig at ledelsen i bydelen og ledelsen hos samarbeidspartene følger utviklingen av tilbudet som gis. Det ble erfart at motiverte og engasjerte ansatte og frivillige var sentralt for å lykkes i rekrutteringsarbeidet og i gjennomføringen av fellesmåltidene. Engasjerte ansatte og frivillige vil lettere kunne motivere brukere til deltakelse, og vil kunne bidra til at deltakerne får en positiv opplevelse av fellesmåltidet.

Tverrfaglig samarbeid

Det ble erfart at modellen forutsetter et godt tverrfaglig samarbeid med en klar fordeling av arbeidsoppgavene. Samarbeidsmøter underveis er viktig for gode rutiner og evaluering internt i hjemmetjenesten, seniorveiledertjenesten og på seniorsenteret, samt samarbeidsmøter på tvers av tjenestestedene. Det vil være viktig å ha rutiner for hvem som skal kalle inn til møter for samarbeid og evaluering.

Tidspunkt for gjennomføring

I løpet av 15 uker i juni-september ble deltakere rekruttert og fellesmåltidene gjennomført. Det anbefales å legge oppstarten av et slikt tilbud til andre tider av året, da ferieavviklingen gjennom sommeren er en utfordring for rekrutteringen og praktisk gjennomføring av fellesmåltidene.

Målgruppe

Det er viktig at samarbeidspartene avklarer målgruppen, og har gode rutiner og samarbeid i rekrutteringsarbeidet for at riktig målgruppe mottar tilbud om fellesmåltid. Rekrutteringsmetoden som ble benyttet viser at hjemmetjenesten og seniorveiledertjenesten møter mange i utvalgt målgruppe for fellesmåltid. I hjemmetjenesten vil det være en fordel om ansatte som kjenner brukeren godt, motiverer og inviterer til fellesmåltid, og følger opp invitasjonen. I erfaringsnotatene er det skrevet mer om hvem som vurderes som aktuelle brukere fra seniorveiledertjenesten og hjemmetjenesten til å delta på fellesmåltid ved eldresenter. Det vurderes blant annet at personer med lettere kognitiv svikt kan være aktuelle deltakere.

Eldre er en sårbar gruppe med tanke på sykdom, noe som hadde betydning for deltakelsen til flere. Sykdom påvirket blant annet om de kunne delta, hvor lang tidsperiode det ble mellom hvert fellesmåltid, og hvor mange fellesmåltider de fikk deltatt på. Det er derfor viktig å være forberedt på frafall pga. sykdom, og gi flere muligheter til å avtale nytt fellesmåltid.

I pilotprosjektet nådde vi mange menn. Menn er i fåtall på mange eldresenter. Eldre med innvandringsbakgrunn ble også rekruttert gjennom benyttet rekrutteringsmetode uten at det var et bevisst fokus. Mange av brukerne fra hjemmetjenesten viste seg å være brukere av Furuset seniorsenter fra før. Når ansatte i hjemmetjenesten kjenner til om brukeren benytter seg av seniorsenteret, gir det mulighet for å oppmuntre til nye besøk. Dersom brukeren ikke er kjent med seniorsenteret gir det anledning til å gi dem informasjon om tilbudet.

Selv om ikke alle deltakerne ble faste brukere av mattilbudet etter sin deltakelse på ett eller flere fellesmåltid, så ble de kjent med seniorsenteret. For disse vil det være lettere å komme tilbake når de føler tilbudene passer bedre for dem. Videre er det viktig at brukerne som blir vurdert å være i målgruppen for fellesmåltid ved eldresenter, men som takker nei til tilbudet, blir fulgt opp med andre ernæringstiltak.

Informasjon

Det ble erfart som avgjørende at alle involverte får god muntlig og skriftlig informasjon, både ansatte, potensielle deltakere, pårørende, deltakere, frivillige og faste brukere av seniorsentret.

Vertinnene opplevde at ikke alle deltakere hadde forstått innholdet i invitasjonen. Hva deltakerne har forstått av forhåndsinformasjon når de ankommer seniorsenteret, har betydning for deres opplevelse av fellesmåltidet og seniorsenteret. De som inviterer bør sjekke om deltakerne har forstått det som gis av informasjon. Det kan ta litt tid å tenke over informasjonen for bruker, og derfor er det viktig at seniorveileder og hjemmetjenesten følger opp invitasjonen som er gitt.

Det anbefales at deltakerne får ekstra tydelig informasjon både skriftlig og muntlig om tidspunkt for oppmøte, pris, sted og hvor de skal henvende seg ved ankomst. For deltakerne som har behov for transport, bør det gis tydelig informasjon om tidspunkt for transport, pris og hvor betaling av transporten skal finne sted. Når denne informasjonen ikke ble gitt eller deltakerne hadde glemt det, ble deltakerne oppfattet som usikre og urolige.

Bruk av samtykkeskjema i hjemmetjenesten

Hjemmetjenesten er avhengig av at brukerne fyller ut et samtykkeskjema og svarer ja på dette før brukerens navn og telefonnummer oppgis til seniorsenteret slik at de kan ta nærmere kontakt med brukerne om tilbudet. Samtykkeskjemaene fungerte greit, og nådde i de fleste tilfellene raskt frem til seniorsenteret med internpost. Det ble erfart at enkelte brukere måtte spørre familien om de skulle motta tilbudet før de ville skrive under. Det viste seg viktig at brukerne fikk god forklaring på hvorfor samtykkeskjemaet måtte underskrives.

Mattilbudet

God mat er avgjørende for opplevelsen av fellesmåltidene, og det er nødvendig å være oppmerksom på at brukere kan ha spesielle behov. Informasjon om menyen kan friste deltakerne til å møte opp. For personer som ikke ønsker varmmat, bør det tilbys ett eller flere alternativ. De som har dårlig gangfunksjon bør få tilbud om servering ved bordet.

Furuset seniorsenter har tilbud om frokostbuffé til sine brukere en dag i uka, og dette tilbudet kunne muligens også egnet seg som fellesmåltider.

Vertinner og bruk av frivillige ressurser

Furuset seniorsenteret er helt avhengig av frivillige ressurser, både til å kjøre bilen, betjene resepsjonen, kjøkkenassistenter og vertinnene, for å kunne gjennomføre sin daglige drift og

tilby fellesmåltid. De frivillige var positive, gjorde en flott innsats og var av stor betydning for deltakernes opplevelse av fellesmåltidene.

Når man skal gjennomføre fellesmåltider ved et eldresenter og frivillige involveres, skal man være klar over følgende:

- De frivillige jobber på forskjellige tidspunkt, og de frivillige ved senteret er ofte forskjellige fra dag til dag. Ved bruk av mange frivillige kreves det derfor ekstra oppfølging over tid ved innføring av nye rutiner
- Det er viktig at de ansatte ved seniorsenteret har gode rutiner for oppfølging av de frivillige som trenger opplæring og mulighet til å utvikle seg
- De som jobber som frivillige kan reise på ferie i lengre perioder. Mange fleksible frivillige er avgjørende for at gjennomføringen ikke stopper

Vertinnene hadde en viktig rolle i gjennomføringen av fellesmåltidene. De var bevisste i sin rolle, og var omgjengelig, observante og hyggelige. Det ble benyttet en vertinne per fellesmåltid. Det ble erfart at på enkelte fellesmåltider kunne det vært ønskelig med en vertinne som kun tok seg av de nye deltakerne, og en annen vertinne som tok seg av de faste brukerne.

Tilbud om transport

Det ble erfart at tilbud om transport til og fra seniorsenteret var helt avgjørende for oppslutningen til fellesmåltidet blant deltakere som ikke klarte å komme til seniorsenteret ved egen hjelp.

Bruk av gavekort og rabattkort

Alle samarbeidspartene anbefaler andre bydeler å gi deltakerne gratis middag på fellesmåltid 1 som et virkemiddel for å få flere eldre i målgruppen til å benytte seg av tilbudet. Ved bruk av gavekort og rabattkort er det viktig at kortene er enkle å forstå for deltakerne, og for frivillige som tar i mot kortene som betaling. Vertinnene erfarte at ikke alle deltakerne forsto prissystemet for fellesmåltidene.

Oppfølging og motivering av deltakerne

Vår erfaring var at oppfølging og fokus på motivering av deltakerne var avgjørende for oppslutningen til fellesmåltidene og videre bruk av seniorsenteret. Det er av stor betydning at både seniorsenteret, seniorveileder og hjemmetjenesten følger opp og motiverer til bruk av seniorsenteret og mattilbudet. Seniorveileder samarbeidet med hjemmetjenesten om oppfølging av enkelte deltakere.

Det ble erfart at for deltakerne var det lettere å bli kontaktet av seniorsenteret enn selv ta kontakt. Daglig leder av seniorsenteret og seniorveileder ringte deltakerne på morgenen før de skulle komme på avtalt fellesmåltid. Samtalen fanget opp om deltakerne hadde planlagt å delta på fellesmåltid senere på dagen, misforståelser, spørsmål og minnet dem på tidspunktet for fellesmåltidet.

Etter fellesmåltid 3 var det ønskelig at deltakerne skulle komme tilbake og benytte seg av mattilbudet ved seniorsenteret på eget initiativ. Enkelte deltakere som ikke kom tilbake, ble ringt opp og minnet på at de kunne ta seg en tur på seniorsenteret. Dette viser at noen deltakere trengte å få flere invitasjoner for å komme tilbake og benytte seg av mattilbudet. Hvor mange fellesmåltid deltakerne bør inviteres tilbake til, bør vurderes etter hva som er

mest hensiktsmessig for den enkelte deltaker. Det er videre ønskelig at alle deltakerne får oppfølging etter samme prosedyre uavhengig av hvilket tjenestested som har rekruttert dem.

Basert på erfaringene har seniorveileder i samarbeid med daglig leder av seniorsenteret gitt deltakere en tilrettelagt oppfølging etter fellesmåltid 3 og har blant annet sørget for:

- At deltakere har fått fast henting til og fra seniorsenteret 1-2 dager per uke for å spise middag og få sosialt samvær.
- Et samarbeid med hjemmetjenesten om motivering og oppfølging av deltakere
- At deltakere blir ringt opp av vertinne og invitert til seniorsenteret

Mottakelse og tidspunkt for ankomst

Det er helt avgjørende at deltakerne blir tatt imot med en gang de ankommer seniorsenteret. Mottakelsen kan påvirke deltakernes opplevelse av fellesmåltidet og seniorsenteret. Flere av deltakere ble opplevd som usikre da de ankom seniorsenteret. For disse var det ekstra viktig å bli sett og tatt godt imot. For å sikre at deltakerne blir tatt imot med en gang de ankommer, anbefales det å legge ekstra vekt på hvor deltakerne skal henvende seg ved ankomst.

Deltakerne avtalte individuelle tidspunkt for oppmøte, alt fra 2 timer til 15 min før middagsserveringen, flesteparten avtalte tidspunkt 1 time til 30 minutter før måltidet. For personer som trenger transport, vil tilgjengelig transport også påvirke tidspunktet som avtales. Blir seniorsenterets kafé benyttet til underholdning, foredrag eller lignende bør også dette tas hensyn til når det avtales tidspunkt for ankomst. Selv om de fleste deltakerne hadde avtalt ett bestemt tidspunkt, møtte mange opp før avtalt tid. Når velkomsten skal koordineres, bør det tas hensyn til dette. Det var enklere å koordinere velkomsten til personer som benyttet seg av transporttjenesten og dermed kom til avtalt tid.

Vertinnene erfarte at det var fint at deltakerne kom i god tid, da de rakk å gi informasjon om seniorsenteret og bli litt kjent før middagsserveringen startet. Det er spesielt viktig at deltakerne som kommer på fellesmåltid 1 får tid til å bli litt kjent og roe seg ned før de skal spise. Samtidig ble det erfart at deltakerne ikke bør komme for tidlig, så deltakerne synes det blir for lenge til middagen.

Invitere tilbake

En invitasjon til et nytt fellesmåltid i løpet av det pågående fellesmåltidet ble opplevd som avgjørende for flere av deltakernes videre oppslutning. Det kan være lurt å snakke med deltakerne om neste besøk i god tid før dette skal avtales. Flere av deltakerne motiverte hverandre til å komme tilbake, og mange ønsket å komme tilbake til samme dag som de andre deltakerne på fellesmåltidet. Videre var det også enkelte som ønsket å komme tilbake en dag de faste brukerne, som de hadde sittet sammen med, var på seniorsenteret. Det er viktig med motivering, men det må også legges vekt på at deltakernes egne ønsker og behov skal respekteres når det inviteres tilbake til et nytt fellesmåltid. Noen av deltakerne ønsket ikke å avtale neste fellesmåltid, men komme når de hadde anledning. Flere deltakere har vært på seniorsenteret i etterkant på eget initiativ.

Det var først og fremst vertinnene som hadde i oppgave å invitere tilbake. De kunne dermed invitere tilbake til en dag som de selv var vertinne, og deltakerne møtte dermed en kjent person neste gang. Det bør være et samarbeid om motivering og oppfølging av ny invitasjon mellom alle tjenestestedene.

Involvere de faste brukerne som en ressurs

De faste brukerne av seniorsenteret er de beste ambassadørene for mattilbudet og aktivitetene på seniorsenteret. I gjennomføringen ble de faste brukerne prøvd trukket inn på fellesmåltidene 2 og 3. Når de faste brukerne ble involvert, hadde dette en positiv innvirkning på deltakerne og fellesmåltidet. Følgen var en smidigere overgang til å bli en fast bruker av seniorsenteret.

Antall deltakere og deltakernes bordplassering

Hvor mange deltakere som kan delta på samme fellesmåltid, er avhengig av antall tilgjengelige vertinner. Flere av deltakerne meldte forfall samme dag som de var invitert, og det var dermed en utfordring å planlegge på forhånd hvor mange deltakere som kom på de forskjellige fellesmåltidene.

Det ble erfart at deltakernes plassering rundt bordet kan påvirke opplevelsen av fellesmåltidet, og bør derfor vurderes etter den enkeltes deltakers ønsker og behov. Bordplasseringen kunne være en utfordring, da man ikke hadde like god kjennskap til alle deltakerne. Noen deltakere satt etter eget ønske alene med en vertinne, sammen med flere andre deltakere, sammen med faste brukere av senteret eller på eget herrebord.

Brukerkort

Furuset seniorsenter benytter seg av brukerkort. I alt 18 av deltakerne har per 1. oktober 2013 brukerkort. Av disse har 9 deltakere kjøpt brukerkort etter at de deltok på et fellesmåltid, og 9 deltakere hadde allerede brukerkort da de ble invitert. De som hadde brukerkort fra før benyttet seg av annet enn mattilbudet, som for eksempel frisør og fotpleie, og var derfor fortsatt i målgruppen for fellesmåltid.

Hjemmetjenesten

I hjemmetjenesten vil det være helt avgjørende med gode rutiner for utvelgelse av brukere som skal få tilbudet, og hvem som inviterer og følger opp disse. Rutinene bør bli en del av daglig drift, og hvordan dette kan gjøres skriver hjemmetjenesten mer om i sitt erfaringsnotat. Det er nødvendig at de ansatte som skal invitere brukerne, får tilstrekkelig opplæring, og mulighet til å dele erfaringer med kollegene som også rekrutterer brukere til fellesmåltid.

Det vil være en fordel at ansatte som kjenner brukeren, inviterer til fellesmåltid. I hjemmesykepleien kan dette for eksempel være tjenesteansvarlig eller primærkontakt. Det viste seg at ansatte som kjente brukerne i større grad klarte å rekruttere deltakere til fellesmåltid. Rekruttering av deltakere til fellesmåltid stoppet når hjemmetjenesten nådde pilotprosjektets måltall for deltakere, men hjemmetjenesten erfarte at flere brukere er aktuelle å invitere dersom tilbudet forlenges.

Bestillerkontoret

Det er ønskelig at bestillerkontoret skal være en del av modellen for gjennomføring av fellesmåltid ved eldresenter. Det anbefales at bestillerkontoret er med fra starten av og deltar på samarbeidsmøter. Siden modellen ikke ble utprøvd med bestillerkontor som aktør, er det i fremtiden spesielt ønskelig å innhente deres erfaringer.

6 Oppsummering

Fellesmåltid ved seniorsenteret vurderes å bidra til at eldre som bor i Bydel Alna opplever måltidsfellesskap og spiser mer mat, noe som styrker helsen for å klare hverdagens aktiviteter og holde seg sprek i eget hjem. Deltakerne og de faste brukerne av Furuset seniorsenter anbefaler andre eldre å besøke seniorsenteret.

Gjennom pilotprosjektet er følgende oppnådd:

- Utprøvd modell for fellesmåltid ved eldresenter har vist seg å fungere i praksis og kan iverksettes i daglig drift ved tjenestestedene
- Mattilbudet ved Furuset seniorsenter har vært attraktivt for deltakerne og bidratt til sosialt samvær
- Eldre som er blitt introdusert for tilbudet, har kommet tilbake og benyttet seg av mattilbudet og seniorsenterets øvrige tilbud, og flere har blitt faste brukere
- Bydel Alna har fått et grunnlag for videre samarbeid om fellesmåltid for eldre personer, og anbefaler andre bydeler å prøve modellen for fellesmåltid ved eldresenter

For at modellen skal fungere i praksis er det nødvendig med:

- God forankring i bydelen
- Samarbeid på tvers av tjenestesteder
- Tydelige rutiner og klar arbeidsfordeling
- Tydelig skriftlig og muntlig informasjon til nye brukere av mattilbudet
- Tett oppfølging av deltakerne
- Tilbud om transport til og fra seniorsenteret
- Sikre deltakerne en god mottakelse ved seniorsenteret og oppfølging av vertinne
- Rimelig pris på mattilbudet

Sitat fra hjemmetjenesten:

”Anbefaler sterkt å oppmuntre andre bydeler til å gjøre det samme”

Sitat fra seniorveiledertjenesten:

”Jeg har kun positive erfaringer og anbefaler tiltaket”

Sitat fra seniorsenter:

”Erfaringene fra pilotprosjektet har vært positive. Prosjektet har bidratt til større fokus og forståelse for nødvendigheten av tverrfaglig samarbeid til beste for bydelens eldre befolkning, slik at de kan bo lengst mulig hjemme”

7 Erfaringsnotat

Alna hjemmetjeneste, seniorveileder - Alna nord og Furuset seniorsenter har skrevet egne erfaringsnotat, og kommer med råd og anbefalinger.

8 Referanser

- Bydel Alna. (2013). *Lokal folkehelseplan for Bydel Alna 2013-2016*. Oslo: Bydel Alna, Helse- og omsorgsdepartementet. (2006). *Mestring, muligheter og mening : framtidens omsorgsutfordringer* Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2013). *Folkehelsemeldingen : god helse - felles ansvar* Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Helsedirektoratet. (2009). *Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring* Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2012). *Kosthåndboken veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten*, . Oslo: Helsedirektoratet.
- Oslo kommune. (2013a). *Folkehelseplan for Oslo 2013-2016*. Oslo: Oslo kommune.
- Oslo kommune. (2013b). *Oslostatistikken - tall og fakta om Oslo*. from <http://www.utviklings-og-kompetanseetaten.oslo.kommune.no/oslostatistikken/>
- Oslo kommune Helseetaten. (2012). *Eldresentrenes rolle i forbindelse med samhandlingsreformen*. Oslo: Oslo kommune: Helseetaten.

**Løft
for bedre
ernæring**



Helseetaten



**Utviklingssenter
for hjemmetjenester**
Oslo