

Från smakfullt till ett måste

En studie om sällskapets betydelse för äldres uppfattning av måltidssituationen

Peggy Dicksdotter Hermansson



Från smakfullt till ett måste

En studie om sällskapets betydelse för äldres uppfattning av måltidssituationen

Peggy Dicksdotter Hermansson

Författare: Peggy Dicksdotter Hermansson, fil. mag. i kostekonomi, har mer än 30 års erfarenhet i måltidsbranschen och driver Offentlig Måltid i Sverige. Peggy arbetar som organisationsutvecklare i måltidskedjan, samt föreläser och utbildar med specialistkompetens inom vård och omsorg.

Kontakt: peggy@offentligmaltid.se

Studien *Från smakfullt till ett måste*, är ett kapitel i forskningsrapporten *Att motverka ofrivillig ensamhet - En forskningsstudie med goda metodexempel från Sverige och England och tips för den svenska kulturarvssektorn*. Ett projekt som finansierats av Socialstyrelsens nationella medel, för att motverka ofrivillig ensamhet. Projektet genomfördes under hösten 2023 vid Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv, och i samarbete med Malmö universitet.

Tryck: Vollsjö Tryck i maj 2024

Sammanfattning

Att motverka ensamhet hos äldre är en prioriterad fråga över hela världen. Ensamhet leder till ohälsa, med omfattande kostnader för samhället. Att koppla ihop ensamhet med fenomenet måltidssituation, är ett tämligen utforskat område. Måltiden, som med rätt förutsättningar kan leda till ökad livskvalitet.

Studiens syfte var att beskriva och analysera äldre personers uppfattningar av skillnaden i måltidssituationen i gemenskap, på dagverksamhet och träffpunkt under vardagar, samt i ensamhet i det egna hemmet under helger och högtid.

Studien genomfördes utifrån en fenomenografisk ansats, med Måltidsmodellen som teoretisk ram. Urvalet gjordes enligt bekvämlighetsprincipen, från tre verksamheter i två kommuner. Sex personer i åldern 84 till 94 år, intervjuades utifrån frågeområden, där de fick beskriva sina egna oreflekterade uppfattningar av fenomenet måltidssituation. Ur analysprocessen av variationer i olika framträdande mönster kom tre beskrivningskategorier: *ofrivillig*, *motvillig* och *måste*.

Resultatet visar att enbart genom att samtala om måltider en stund med äldre personer, kan risker för en försämrad livskvalitet och negativ hälsoutveckling identifieras. Måltiderna i det egna hemmet innebär: en måltidssituation i ofrivillig ensamhet, och en ofrivillig måltidssituation vid helg och högtid, samt en ofrivillig måltidssituation med minskad aptit. Respondenterna antar en motvillig acceptans i måltidssituationen och måltidssituationen uppfattas som ett måste – i det egna hemmet.

Slutsatsen är att omgivningen har en bristande kunskap och förståelse för ensamhetens konsekvenser, vilket direkt påverkar måltidssituationen i hemmiljö på ett negativt sätt. Studien vågar slå fast att samtliga respondenter har ett negativt näringsintag. Ett resultat som kommuner både behöver förstå och göra något åt. Dels att öppna upp dagverksamheter under årets alla dagar och dels behövs en tydligare prioritering av stöd vid dygnets samtliga måltider i hemmiljö.

Innehållsförteckning

Förord.....	5
Inledning.....	6
Syfte.....	7
Bakgrund.....	7
Att förstå ensamheten som en riskfaktor för hälsan.....	7
Dagverksamhet och träffpunkt för ett gott åldrande.....	8
Måltiden - ett verktyg för livskvalitet.....	8
Måltidsmodellen som teoretisk ram.....	10
Metodologiska val och studiens rimlighet.....	11
Intervjuer utifrån fenomenografisk forskningsansats.....	11
Urval enligt bekvämlighetsprincipen.....	12
Fenomenografi som tolkningsmetod.....	12
Resultat.....	13
Måltidssituation i ofrivillig ensamhet.....	13
Ofrivillig måltidssituation vid helg och högtid.....	14
Ofrivillig måltidssituation och minskad aptit.....	15
Motvillig acceptans i måltidssituationen.....	16
Måltidssituationen som ett måste.....	18
Sammanfattande analys.....	19
Referenser.....	21
Bilaga.....	23

Förord

Det är med stor glädje och engagemang som jag introducerar denna studie, vars syfte är att kasta ljus över det komplexa sambandet mellan ofrivillig ensamhet, äldreomsorg och måltidssituationer. Äldreomsorg är en central och viktig del av samhället, och det är av yttersta vikt att förstå och adressera de utmaningar som äldre personer står inför, särskilt när det gäller ensamhet och dess påverkan på hälsa och livskvalitet.

Peggy Dicksdotter Hermansson har valt att använda sig av en fenomenografisk ansats för att utforska äldres egna uppfattningar om måltidssituationer. Genom att lyfta fram äldres röster och låta dem dela med sig av sinaoreflekterade upplevelser, ger studien en unik och nyanserad förståelse för hur ensamhet manifesterar sig i samband med måltider.

Resultaten, som presenteras i form av beskrivningskategorier - ofrivillig, motvillig och måste, erbjuder en viktig insikt i de olika dimensionerna av äldres måltidsupplevelser. Att identifiera dessa kategorier ger oss en plattform för att utveckla effektiva strategier och åtgärder för att förbättra äldres livskvalitet och hälsa. Det är särskilt anmärkningsvärt att studien framhäver behovet av att öka medvetenheten kring konsekvenserna av ensamhet och dess direkta påverkan på måltidssituationen i gemenskap. Studien ger inte bara en analys av problemet utan föreslår även konkreta rekommendationer för framtida åtgärder, såsom att öppna dagverksamheter året runt och prioritera stöd vid alla måltider även i hemmiljö.

Jag vill rikta ett varmt tack till Peggy Dicksdotter Hermansson för hennes dedikation och insatser i att utforska och belysa detta viktiga ämne. Jag hoppas att denna studie kommer att fungera som en väckarklocka och inspirera till fortsatt forskning, samtidigt som den erbjuder konkreta insikter för beslutsfattare och praktiker inom äldreomsorgen. Det är genom att arbeta tillsammans och implementera förändringar baserade på dessa insikter som vi kan skapa ett samhälle där äldre personer känner sig mer delaktiga och upplever en förbättrad livskvalitet.

Linda Clavier, lektor i socialt arbete

Inledning

Redan för drygt 170 år sedan skrev Kirkegaard om *förståelse*. Förståelse för att kunna hjälpa en annan människa. Och att det inte enbart inskränker sig till en praktisk handling, utan kräver både insikt och förmåga. Insikten i att utgå från den berörde och dennes upplevda situation. Och med en ödmjukhet, att faktiskt vilja tjäna den person som ska hjälpas.

Förståelse fanns även med i min studie från år 2009 vid Göteborgs universitet, Måltid utan tid och mål, om hemtjänstpersonals uppfattningar av äldres måltidssituation i det ordinära boendet. Studien pekade bland annat på hur vetenskap och utveckling, fick stå tillbaka för personliga åsikter och kostnadsstyrning. Det må ha varit en rationell hantering, men föga hållbart för vare sig den enskildes livskvalitet, personals arbetsmiljö eller samhällsekonomin. Värdet av förståelsen för vad en måltid betyder, bör därför inte försummas. Utöver att näringsbehovet de facto är högre hos äldre, kan måltiden bidra till en positiv hälsoutveckling såväl fysiskt som psykiskt. Samtidigt visar statistik att mer än hälften, är eller riskerar undernäring inom äldreomsorgen. Trots att undernäring inte är en naturlig del av åldrandet.

Ofrivillig ensamhet är en prioriterad fråga såväl nationellt som internationellt. Ensamhet och inte minst ofrivillig ensamhet, är kostsamt och leder till en negativ hälsoutveckling, vilket vi behöver förstå. Sverige har en stämpel på sig, att ha världens mest ensamma invånare. En stämpel som inte är helt förenlig med studier inom området. Men det är åtminstone så vi svenskar svarar, på frågan om vi känner oss ensamma. Faktum är att vi nordbor beskriver oss betydligt mindre ensamma, än invånare i tätbefolkade länder som i exempelvis Sydamerika. Däremot har Sverige flest ensamhushåll i världen. Att vara själv, innebär nödvändigtvis inte att vara ensam, däremot kan man vara ensam, trots att man befinner sig i en social kontext. Vårt behov av gemenskap är ett djupt rotat behov i evolutionen för vår överlevnad. Ensamhet jämförs som en lågintensiv kronisk stressfaktor, som ökar risken för hjärt-kärlsjukdom och död. Ensamhet är komplext och dessutom belagt med en uppfattning av skam.

Vi behöver också förstå att måltidssituationen är mångfacetterad, ett fenomen. Att maten endast är en av flera delar som måste uppfyllas, för att det ska bli en måltid och bli en helhetsupplevelse. Livsmedelsverket har utvecklat en modell för detta, *Måltidsmodellen*, vilken används som teoretisk ram i denna studie. Så hur skiljer sig måltidssituationen vid gemenskap och ensamhet? Ja, det är precis det jag vill titta närmare på, då det förefaller vara en bortglömd men viktig del i kampen att motverka ensamhet bland äldre. Dessutom är det ont om forskning på äldres egen upplevelse av måltider i ensamhet. Och för att nå personer som upplever både gemenskap och ensamhet i måltiden, intervjuas personer som besöker antingen dagverksamhet eller träffpunkt. Nu, med en stor portion nyfikenhet och ödmjukhet, ber jag dig som läsare att ta ett djupt andetag, sjunka ner i en fätölj och reflektera över Kirkegaards ord:

Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där. Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra. För att hjälpa någon, måste jag visserligen förstå mer än vad han gör, men först och främst förstå det han förstår. Om jag inte kan det så hjälper det inte att jag kan mer och vet mer. Vill jag ändå visa hur mycket jag kan så beror det på att jag är fåfång och högmodig, och egentligen vill bli beundrad av den andre istället för att hjälpa honom.

All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet inför den jag vill hjälpa, och därmed måste jag förstå att detta med att hjälpa inte är att vilja härska, utan att vilja tjäna. Kan jag inte detta så kan jag heller inte hjälpa någon.

(Sören Kirkegaard 1851, *Om min Forfatter-Virksomhed*)

Syfte

Syftet med studien är att beskriva och analysera äldre personers uppfattningar av skillnaden i måltidssituationen i gemenskap, på dagverksamhet och träffpunkt under vardagar, samt i ensamhet i det egna hemmet under helger och högtid.

Bakgrund

Att förstå ensamhet som en riskfaktor för hälsan

Vi människor är sociala varelser. Tryggheten att tillhöra en grupp sträcker sig långt tillbaka i evolutionen. Gemenskapen var en överlevnadsfördel, vilket kan vara en förklaring till varför vi idag har starka utvecklade mekanismer för att undvika ensamhet. Faktum är att ångesten över ofrivillig ensamhet är så djupt rotad i oss, att den följer oss ända in till sista andetaget. *Dödsbäddsvisioner*, professor Peter Strang (Lund, 2015) vid Karolinska Institutet har studerat fenomenet under flera decennier, i samband med sitt arbete med döende patienter. Strang redogör för hur ångesten hos en döende person, plötsligt kan vändas till en fridfullhet. Där personen ger uttryck för, hur den upplever närvaro av en tidigare äldre död släkting. En upplevelse av stöd och gemenskap inför döden.

Strang beskriver för hur den existentiella ensamheten, som grundar sig i att vi inte kan dela våra innersta känslor och tankar, innebär ett stort lidande för den enskilde, men att det kan lindras genom gemenskap. Där själva belöningen i dessa mekanismer är hudkontakt, med en känsla av välbehag, som bland annat skapas av hormonet oxytocin. Känslan av välbehag får oss att vilja stanna kvar i gemenskapen, på samma sätt som att ångesten över en ofrivillig ensamhet vill få oss att fly tillbaka till gruppen. Till den sociala samvaron och tryggheten – bort från fysisk smärta.

Att det finns samband mellan fysisk smärta och social isolering, kan förefalla avlägset. Dock pekar Strang på forskningsexperiment och studier, såväl internationella som nationella, att social exkludering aktiverar samma delar av hjärnan som vid fysisk smärta. Som riskfaktor för att dö i förtid, klassas ofrivillig ensamhet som en lika hög risk som rökning. Och även Strang pratar här om förståelse. Både om att förstå hur kroppslig smärta förvärras av ensamhet och hur gemenskap kan lindra smärta. Samt att med den insikten, borde vård och omsorg tydligare arbeta för att motverka riskfaktorn ensamhet, för att få en friskare befolkning.

Professor Lena Dahlberg, vid Karolinska Institutets Aging Research Center, (Lund, 2015) betonar att oaktat ensamhetens kroppsliga påverkan, är det obehagligt att känna sig ofrivilligt ensam. Ett argument som är fullt tillräckligt, för att bekämpa ensamhet menar hon. Dahlberg förklarar resonemanget, där hon utgår ifrån att äldreomsorgen är till för att äldre ska må bra och känna välbefinnande. Och att det därför borde vara självklart, att äldreomsorgen utvecklas så att det månas lika mycket om det sociala behovet, som det görs om det kroppsliga behovet. Samtidigt är Socialtjänstlagen, SoL, tydlig i 4 kap. 1 § att ”Socialtjänstens omsorg om äldre ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande”. En paragraf, som även utgör socialtjänstens värdegrund, (SOSFS 2012:3).

Dahlberg framhåller avslutningsvis att alla kan drabbas och besväras av ensamhet. Här spelar exempelvis utbildningsnivå ingen roll. Risken för att känna sig ensam, ökar till exempel trefaldigt vid depression, och den absolut största riskfaktorn är att nyligen ha mist sin livskamrat. Men, redan vid problem med att förflytta sig, ökar risken för att känna sig ensam.

Dagverksamhet och träffpunkt för ett gott åldrande

Informationstjänsten Seniorval (2023), redogör för vad dagverksamhet innebär. Det är en verksamhet som riktar sig till personer som av olika anledningar, inte kan delta i sociala aktiviteter i samhället, på samma sätt som tidigare. Till dagverksamheten kan seniorer komma, för att träffa andra och delta i olika aktiviteter, eller bara för att känna gemenskap. Där kan man fika och äta lunch, samt ha fysisk aktivitet, hjärngympa och samtala med andra. Aktiviteter på verksamheten kan inriktas på social samvaro eller på ett visst medicinskt behov, såsom psykisk ohälsa eller demenssjukdom.

Utbildad omsorgspersonal ger den omsorg som behövs och håller i aktiviteterna. Det är ett aktivitetsutbud som utvecklats tillsammans med deltagarna, efter deras önskemål och behov. Bakning, frågesport, handarbete, högläsning, sällskapsspel och gymnastik är exempel på vanliga aktiviteter. Dagverksamheten är främst öppen under vardagar, ofta mellan klockan 09.00 till 15.00. Verksamheten inleds och avslutas med fika. Har deltagaren behov av transport för sina besök, får de hjälp med det. För att delta, ansöker den enskilde hos kommunen om bistånd, enligt 4 kap. 1 § SoL, för "livsföringen i övrigt", och ansöker då uttryckligen om att få delta i en dagverksamhet.

För att besöka en träffpunkt, mötesplats eller öppen dagverksamhet som det också kan kallas, behövs däremot ingen ansökan. Hit kommer seniorer som företrädesvis kan klara sig själva, men som vill känna gemenskap och umgås med andra. Även här erbjuds aktiviteter och möjlighet till fika och lunch. Denna typ av verksamhet tas även upp i Socialtjänstlagen, som enligt 3 kap. 6 § säger att "socialnämnden bör genom hemtjänst, dagverksamheter eller annan liknande social tjänst underlätta för den enskilde att bo hemma och att ha kontakt med andra". Och enligt 5 kap. 4 § SoL "ska socialnämnden verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra".

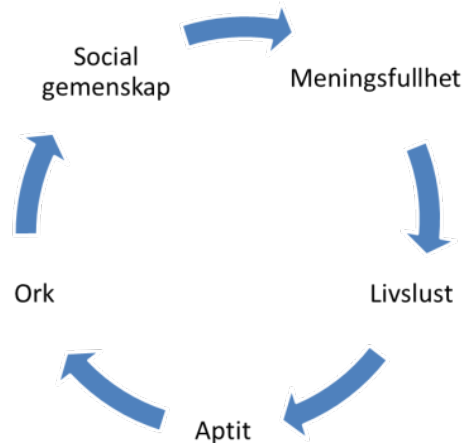
Måltiden - ett verktyg för livskvalitet

Måltiden är en central och lagstadgad del i äldreomsorgen. Den är grundläggande i omvården, för varje individ och ett viktigt avbrott under dagen. Av en mängd lagar och riktlinjer, är Livsmedelsverket (2023) nationella riktlinjer för måltider inom äldreomsorgen, något som samtliga nivåer inom omsorgen bör vara väl förtrogna med. De tar tydligt avstamp i SoL (2001:453) och i socialtjänstens värdegrund (SOSFS 2012:3). Riktlinjerna framhåller att ett professionellt arbete i hela måltidisdskedjan, är en förutsättning för att nå FN:s mål för hållbar utveckling i Agenda 2030, samt en viktig del för jämlik hälsa, och inte minst för ett gott och värdigt liv.

Baserat på vetenskap, lagstiftning och beprövad erfarenhet, har de nationella riktlinjerna utformats till en Måltidsmodell. Ett vedertaget verktyg för måltids- och livskvalitet, som har utvecklats ur teoretiska modeller som FAMM, Five Aspect of Meal Model. Forskare vid Örebro universitet (Gustavsson m.fl., 2006) beskriver hur mat och måltid skiljer sig åt. Att det är först genom en professionell hantering, när samtliga sinnen stimuleras hos den enskilde ätande, som maten blir till en helhet, en måltid.

Äldreomsorgens måltider är alltså ingen quick-fix, utan ställer höga krav på kommunerna. De nationella riktlinjerna pekar just på detta, genom att fokus på individen och förebyggande arbete, är en grundförutsättning för måltidskvalitet. Det kräver satsningar på kunskap, kompetens och förståelse, på samtliga nivåer. Och att måltiden dessutom prioriteras på ledningsnivå, där den politiska ledningen bär det yttersta ansvaret. Det krävs kontinuerlig

uppföljning av den enskildes aptit och hälsotillstånd, för att säkerställa att behoven tillgodoses och måltiden uppskattas. Med andra ord är måltiden, professionellt hanterad, en social aktivitet som kan påverka livskvaliteten i stort och leda till en positiv hälsoutveckling. Lust till aptit och ork att delta i social gemenskap bidrar till meningsfullhet. Modellen av aptit och matglädje, åskådliggörs med en utvecklad illustration* nedan.



* Måltid och livskvalitet. Peggy Dicksdotter Hermansson, (2022).

Jag har nu gett en inblick i vilken resurs, korrekt hanterad, maten kan vara för den enskilde. Om måltiden däremot förbises, genom bristande förståelse eller nedprioritering, ökar risken för det motsatta, med viktnedgång och ohälsa som följd. Faxen (2016) redogör i *Geriatrisk nutrition* att det kan vara olika anledningar och faktorer till att den enskilde inte äter tillräckligt. Och lyfter exempelvis fram, att vissa hormoner som påverkar aptit och mättnadskänsla, sjunker i takt med åldrandet. Det ska dock kommas ihåg, att undernäring inte tillhör det normala åldrandet. Faxen redogör för symtom vid undernäring som, minskad muskelmassa, proteinförlust och försämrat immunförsvar, med komplikationer som infektion, sämre sårhäkning, ökad risk för fall och sjuklighet som följd. Konsekvenser som även påverkar livskvaliteten, med trötthet, inaktivitet, depression och apati. Vilket sammantaget leder till ökad vård och omsorg, med en högre frekvens av återinläggningar på sjukhus.

Socialstyrelsen (2020) beskriver hur undernäring är en stor utmaning för äldreomsorgen. Det är krävande och kostsamt, att återställa näringsbalansen hos den enskilde. Och att måltiderna därför, i högre grad än idag, behöver utgå från individens behov och bli en tydligare del av omsorgen. Vårdighetsutredningen (SOU, 2008), pekade på omsorgens oförmåga att alltför ofta underlåta sociala hänsynstaganden, för ett standardiserat utbud. Socialstyrelsen (2022a) har även skärpt den tidigare föreskriften, om förebyggande av och behandling vid undernäring, till (HSLF-FS 2022:49), där bland annat ansvarsfrågan har tydliggjorts.

Antalet drabbade av undernäring är dock oklart. Rothenberg (2022) framhåller att det saknas heltäckande data kring omfattningen av undernäring i Sverige. Nationella data för personer över 65 år, pekar på att 5 till 12 procent är undernärda, samt att 32 till 55 procent har risk för undernäring. Där kvinnor har högre grad av undernäring. Siffrornas variation beror på vilka kriterier och mätinstrument som används. Rothenberg pekar på en svensk avhandling med 1 767 deltagare, där en bristande nutritionstatus visade sig som en oberoende riskfaktor för tidig död, med 1,56 gånger vid risk för undernäring och 3,71 gånger vid undernäring. Ett högre BMI, inklusive svår fetma, visade sig däremot gynnsamt för överlevnaden.

Undernäring är också förenat med omfattande kostnader. Men även här saknas övergripande nationella data. Livsmedelsakademien (2023) har sammanställt internationella data, där Sveriges årliga kostnader skulle vara 9 miljarder kronor, motsvarande tyska beräkningar. Å andra sidan uppgår Norges beräknade kostnader, till 13,5 miljarder norska kronor. Och då ska det komma ihåg att Norge endast har drygt hälften av invånare, än vad Sverige har. Det är hisnande siffror som hade kunnat göra så mycket bättre nytta, om de hade använts i förebyggande syfte. Westergren (2019) påtalar också att det är angeläget med förståelsen för vilken resurs måltiderna är. Det räcker inte med enskilda åtgärder, utan att det krävs budgetsatsningar på förebyggande arbete. Hoffman (2023) menar att kommunala beslutsfattare måste ha kunskap i hälsoekonomi, och förstå att dagverksamhet bidrar till senare inflyttning till särskilt boende.

Måltidsmodellen som teoretisk ram

De nationella riktlinjerna från Livsmedelsverket (2023), utgår från Måltidsmodellen*. Ett verktyg för både måltids- och livskvalitet. Modellen visar på hur måltiden är betydligt mer mångfacetterad än den mat som ligger på tallriken. Maten sätts i ett sammanhang, en helhetsupplevelse, och förvandlas till en måltid för individen. Med andra ord är maten inte en isolerad händelse och serviceinsats, utan en integrerad del i både omvårdnaden och verksamheten. Att stimulera till aptit och främja måltidsglädje, bör därför ges högsta prioritet. Det är också viktigt att förstå, hur äldres matvanor speglar identiteten från ett långt och heterogent liv, utifrån erfarenhet, kultur och känslor. Därför behövs flexibla måltidslösningar, som skapar delaktighet och valmöjlighet för den enskilde.



* Måltidsmodellen. Livsmedelsverket (2023).

Måltidsmodellen omfattar sex områden, som vart och ett på olika sätt, professionellt utfört, kan bidra till att maten hamnar i magen och aktuella lagar efterföljs. Områdena är alla viktiga och avgörande för att måltidsgästen ska må bra, bevara och främja hälsa, samt känna livskvalitet. Modellen bör genomsyra hela verksamheten, från styrsystem och utveckling, till det praktiska arbetet ut till den enskilde måltidsgästen. Respektive område är:

- **Integrerad måltid** – Att måltiden är en naturlig del av dygnet och hanteras med värdighet och professionalitet i likhet med övrigt arbete. Där den enskilde, på olika sätt, är delaktig i hela måltidskedjan från planering till servering, såväl gällande maten i sig, som måltidsmiljön.
- **Trivsamt måltid** – Att måltiden tillåts ta tid och att medarbetare bidrar till ett socialt sammanhang genom omsorgsmåltider. Att måltidsmiljön prioriteras såväl med hjälpmedel och adekvat utrustning, som med tilltalande miljö och hur den enskilde önskar inta sin måltid.

- **God måltid** – Att måltiden är tilltalande, utifrån vanor, önskemål och utbud, med alternativa rätter, tillbehör och dryck. Att självservering är norm. Att maten är vällagad och håller en kulinarisk kvalitet, samt att medarbetare främjar dialogen mellan måltidsgäst och kök.
- **Näringsriktig måltid** – Att närings-, energi- och vätskebehovet tillgodoses, ökat aptit. Att det serveras små energi- och proteinrika måltider spridda över dygnet, samt minska nattfastan till maximalt elva timmar. Att dagligen ge tillskott av D-vitamin med 20 mikrogram.
- **Säker måltid** – Att måltiderna hanteras professionellt, och medarbetarna har adekvat kunskap i livsmedelssäkerhet. Att rätt mat serveras ökat konsistens, allergi och intolerans.
- **Miljösmart måltid** – Att maten varierar efter säsong, för såväl variation som hållbara inköp. Att måltider planeras tillsammans med måltidsgästen, för minskat matsvinn.

Avslutningsvis har vi nu fått en inblick i hur komplexa och mångfacetterade måltider som serveras inom äldreomsorgen, faktiskt är. Dygnets måltider omfattas av en mängd tvingande lagar, samtidigt som arbetet ska byggas på lyhördhet och flexibilitet för den enskildes behov. Måltiden ska präglas av ett gott värdskap, där respektive individ blir sedd och bemött med respekt och värdighet. Det ställer krav på professionalitet i samtliga nivåer.

Metodologiska val och studiens rimlighet

Intervjuer utifrån fenomenografisk forskningsansats

För att beskriva och förstå fenomenet måltidssituation, användes en fenomenografisk forskningsansats och kvalitativa intervjuer som empiriinsamlande metod. Frågor har varit av vad- och hur- karaktär, som vid nya upptäckter kan bidra till mångfald och ökad kunskap. Respondenten gavs utrymme att beskriva sina personliga uppfattningar genom öppna frågeställningar. Det ställer krav på intervjuaren, att känna sig bekväm och tillåta tystnaden i samtalen och verkligen lyssna. Att använda det så kallade tredje örat och observera det outtalade ordet, genom rytm och tonläge hos respondenten, gav ytterligare en dimension vid inhämtandet av empirin. Därför följdes Iwarssons (Jönsson, red., 2023) råd om participation, brukarinvolvering, att ständigt ompröva och anpassa processen. Och intervjuerna fick ta tid. Med låg grad av standardisering och strukturering på frågorna, gavs respondenterna utrymme. Vilket ibland ledde till att de även berättade om helt andra ämnen och situationer, utan att det för den delen gjorde avkall på studiens frågeområden. Under intervjuerna fungerade intervjuguiden (bilaga), främst som en kom ihåg för respektive frågeområde. Utsvävningarna i samtalen gav därtill en djupare bild av respondenten och dennes måltidssituation. Detta var även fördelaktigt när sociala mönster och variationer av uppfattningar av samtalen skulle analyseras. För att säkerställa respondentens uppfattningar, då det fanns risk för missstolkning, ställdes följdfrågor och i vissa fall återberättades deras utsagor.

Tillvägagångssättet värnade om respondenternas integritet och studiens kvalitet. Studien utfördes i enlighet med god forskningssed. Vetenskapsrådets (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, låg till grund för empiriarbetet. Respondenten valde plats för intervjun, antingen i deras hem eller på verksamheterna. Intervjuerna spelades in, efter deras godkännande. Och de informerades bland annat om individskydds krav, att varje intervju kodades, att koderna hålls avskilt från materialet, samt att

deras medverkan var frivillig och att de när som helst kunde avbryta. Att ställa frågor om ofrivillig ensamhet, innebär en etisk konflikt, om det inte kan erbjudas en lösning. Därför förde jag inte heller fram begreppet under intervjuerna. Inspelningen fungerade även som en extra trygghet i analysprocessen, där jag kunde bedöma helhetskänslan och att intervjun hade genomförts på ett balanserat sätt, med takt och lugn.

Urval enligt bekvämlighetsprincipen

Studien bygger på intervjuer med sex personer. Respondenterna består av en man och fem kvinnor, med ålder mellan 84 och 94 år. Alla bor ensamma i ordinärt boende. De har haft olika livssituationer, yrken och boendeformer, vilket sammantaget pekar på en maximal variation för studien. Kriterierna för urvalet av respondenter, var personer som besöker dagverksamhet eller träffpunkt, då de skulle kunna beskriva variationen i fenomenet. Det vill säga, att både aktivt välja att äta i gemenskap med andra och sedan äta ensam i det ordinära boendet, när de kommunala verksamheterna hade stängt. Utifrån kriterierna, föreföll ett bekvämlighetsurval som den mest lämpliga urvalsmetoden. Där respektive verksamhet, valde ut och frågade personer om de vill delta.

Eftersom studien genomfördes under en begränsad tid, utnyttjades förutsättningarna på ett strategiskt sätt för att få ytterligare skillnader inom kriterierna och fler variationer av fenomenet. Det innebar att två kommuner valdes ut, där totalt tre verksamheter kontaktades. De gavs både muntlig och skriftlig information, med missivbrev, för att sedan ta frågan vidare. Därefter återkopplade verksamheterna, med namn på vardera två presumtiva respondenter. Urvalsmetoden kan försvåra en generaliserbarhet, samtidigt som metoden gav tillgång till ett mer svåråtkomligt område. Det teoretiskt fastställda urvalet, är dock vanligt förekommande i studier med en fenomenografisk forskningsansats, där det eftersträvas en maximal variation.

Fenomenografi som tolkningsmetod

Studiens centrala begrepp är *uppfattning av*, det vill säga att beskriva uppfattningar av fenomenet måltidssituation, samt att belysa variationer i dessa. Variationer som kan bidra till ett lärande. Sammantaget stämmer studiens ansats väl överens med fenomenografins forskningsansats. Alexandersson (1994) redogör för ordens betydelse och sammanfattar fenomenografi, i att beskriva hur det visar sig. Där man identifierar variationer, ser mönster och beskriver kategorier, samt redogör för hur dessa hänger samman.

Fenomenografien är en kvalitativt inriktad empirisk ansats, som skapades vid Göteborgs universitet under 1970-talet. Marton och Booth (1997) beskriver ansatsen som ett sätt att erfara någonting, *som* någonting, och detta någonting urskiljs och sätts i ett sammanhang. Detta sker i ett samspel mellan den som erfar och det som erfars. Det vill säga att en människa handlar utifrån hur hon erfar världen, vilket grundar sig i de historiska, kulturella och sociala sammanhang hon ingår i. Vilket i sin tur även speglar hennes uppfattningar. Vidare beskriver Ulfens (1989) hur en uppfattning studeras utifrån två perspektiv, i *vad* och *hur*. Där *vad*:et avgränsar respondentens själva tänkande och *hur*:et visar det förlopp som leder fram till själva avgränsningen i tänkandet. Vilket innebär att det är hur en människa ser, eller väljer se, något, som avgränsar det hon ser.

Det har gjorts flera beaktanden under arbetets gång. Bland annat har den kritik av metodologiska brister som förs fram mot ansatsen, nogsamt övervägts. Svensson och Starrin (1996) pekar på risker i tolkningsprocessen, om forskaren saknar kunskap inom något område. Här har studiens författare en gedigen erfarenhet och akademisk bakgrund, gällande

den teoretiska ramen måltidssituation och området som sådant. Därtill en teoretisk och praktisk kunskap i området äldreomsorg, speciellt gällande organisation och strukturer utanför äldreboenden. Såsom dagverksamhet, träffpunkt och hemtjänst. Detta menar jag är ytterligare en fördel, för att förstå respondentens möjliga utgångspunkter och erfarenheter av fenomenet.

Min akademiska erfarenhet av den fenomenografiska ansatsen på avancerad nivå, bidrar bland annat att jag har varit extra observant på tolkningen av respondentens subjektiva uppfattningar. Och att jag beaktat mitt förhållningssätt i processen. Att försöka se fenomenet genom respondentens ögon, hur denne uppfattar och hanterar situationen, samt erfar fenomenet. Genom den insikten, med ofärgade glasögon, kunna urskilja mönster och se framträdande drag i respondenternas olika erfarenheter. Allt för att se nya perspektiv av fenomenet. Uljens (1989) framhåller vikten i att förstå skillnaden i uppfattningen *av* eller *om* ett fenomen. Det första personifierar en människas grundläggande och oreflekterade uppfattning, och det andra visar på en reflekterad, värderad och medveten uppfattning.

I analysprocessen utkristalliserades tre beskrivningskategorier: *ofrivillig*, *motvillig* och *måste*. Kategorierna hade relevans för empirin, fenomenet och för varandra. Inga avgränsningar hade gjorts i förväg, utan ur transkribering, tolkning av mönster, textade sammanfattningar, samt med olika glasögon och öron, upprepat läsa och lyssna på materialet, kunde variationerna kategoriseras. Kategorier som grundar sig i respondenternas egna oreflekterade uppfattningar av måltidssituationen i en social kontext. Citaten var sociala mönster som respondenterna var bärare av, och som flätade samman analysen till en helhet.

Resultat

För att tydligare belysa variationerna, vävs citat in i det färdiga resultatet. Där kursiv stil visar på en viskning, och ett understruket ord visar hur respondenten betonat ordet. Och för att helt avidentifiera respondenterna, beskrivs de alla att endast gå på en dagverksamhet.

Måltidssituation, i ofrivillig ensamhet

Att respondenternas känsla av ensamhet vid måltidssituation skulle vara ofrivillig, kan tyckas främmande. De bor i eget boende och de är alla fria att både gå och äta var de vill. Några handlar själva och övriga får hjälp av hemtjänst eller närstående. Övrig hjälp från hemtjänsten skiljer sig åt, från inga besök alls, till några besök varje dag. Respondenterna beskriver alla hur de vill klara sig själva, men att de är vana av mycket människor omkring sig. Samtliga har haft arbeten med sociala inslag, antingen med behov av interaktioner till andra kollegor eller till direkta kunder. Vidare beskriver de hur det sociala umgänget har varit stort och att de ofta träffade sina vänner förr. Och det är just detta ”förr”, förr i tiden, som nu speglar deras livssituation. Det bringar även klarhet i varför de är beroende av att komma hemifrån, bort från den sociala isoleringen, till en gemenskap på dagverksamhet och träffpunkt.

”– Nä ja, ibland, ibland tycker jag det är rent, det är rent kass hemma, alltså, det så det är, tycker jag. – Ja det tycker jag, *tycker jag*. Jag tycker det ja. Det är precis som, här, här glömmes man bort liksom, att det inte är gott. (dovt skratt) Jag vet inte varför, men det blir, det blir godare här i alla fall. – Nej där sitter man ensam, nej det blir helt annat, *mmm*.”

Ett citat från en respondent, som intervjuas under sitt besök på dagverksamheten. Respondentens beskrivning av sällskapets betydelse, sammanfattar samtliga intervjuer i studien. De ger på olika sätt uttryck för hur gemenskapen på dagverksamheten och

träffpunkten, är deras livsnerv och måltidssituationen livsviktig. Ett andningshål där de samlar kraft för att orka sitta ensamma, när verksamheten håller stängt. En respondent beskriver sällskapets betydelse:

”Jag blev bjuden på gås. – Och det var inte gåsen som var speciellt. Men då var det, ja XX och XX, också två av deras, vänner. Och det var så trevligt, så trevligt. Det var riktigt dröm. Men gåsen var ju inte, jag är ju inte, så förtjust i gås. Så det var inte (skratt). ... Dom berättade gamla historier och, ja. – Hur roligt som helst, ja. – Så det var, det var riktigt.”

Några är lågmälda och menar att det inte gör någonting, att sitta ensam. Någon beskriver sig till och med som ensamvarg och tycker om att vara själv. En beskrivning som under intervjuens gång, inte förefaller stämma överens med dennes övriga beskrivning. Det vill säga, att först beskriver man, att ensamheten inte känns skrämmande och att man är van att vara ensam, för att sedan ge en annan beskrivning ju längre intervjun går. Därför senare framförs det att det är roligare med sällskap, att det är trivsamt och lugnt, samtidigt som det är liv och rörelse. Och man umgås. Det ges även uttryck för hur man hjälper varandra. Att man har en uppgift, en förefallande outtalad uppgift, som till exempel att hålla uppsikt på någon i gänget som är mer behovande. Det skapar mening för den enskilde, att känna sig behövd.

Motsägelsen i utsagorna kan stå för flera ståndpunkter och känslor. Dessa mer lågmälda respondenter, kan exempelvis anta den tämligen utbredda hållningen i en beroendeställning, att inte vara till besvär, att vilja vara till lags och att därigenom vilja svara rätt. Resonemanget kan anses ligga utanför det faktiska resultatet, men analysen pekar på något annat. Närmare bestämt ett uttryck av att man inte begär något. Vilket en av respondenterna beskriver med att:

”– Ja, ja, det är inget tvång, – att dagligen kunna träffa andra och äta i gemenskap.”

Ofrivillig måltidssituation - vid helg och högtid

När intervjuerna vidare kommer in på måltidssituationen vid helger, beskriver alla förutom en respondent, att ”det inte är något speciellt”, att det är som vanligt och att man tar det som det kommer. Den respondenten som inte delar åsikten, beskriver helger resolut som ”tråkiga”, men verkar nästan försöka släta över sin utsaga, med att i efterhand tillägga att det är tråkigt ”ibland”. Inledningsvis kan det ge ett intryck av att man inte längre bryr sig om helgens måltider, eller att man har behov av den gemenskap som helgen stått för tidigare i livet.

På liknande sätt, som vid sällskapets betydelse i vardagen, så utvecklar de sina svar, ju längre intervjuerna går. Och deras innersta uppfattningar framkommer mer tydligt, när vi pratar om högtider. Samtliga beskriver det som, att det är många dagar att sitta ensam. Och de tidigare inlindade orden vänds mot en, som det verkar, vilja av att verkligen beskriva sin situation. En av respondenterna säger kort, ”Då blir jag över”. De beskriver hur de vuxna barnen har fritidsaktiviteter och ska umgås med sina vänner. Att det blir kort om tid över för den äldre föräldern. Någon har förvisso sedan länge en specifik dag, där respondenten äter och umgås med sina vuxna barn med familjer. Medan andra respondenter svävar i ovisshet, om det ska bli tid över att få fira högtiden, med traditionsenliga måltider och träffa sina barn och barnbarn. Det återfanns en osäkerhet, trots att intervjuerna genomfördes, med några få dagar kvar till julhelgen.

Respondenterna ger uttryck för att de möts av en bristande förståelse, om sina behov av att träffa sina vuxna barn och bryta ensamheten under högtider. Samtidigt pratar de varmt om sina vuxna barn och deras barn. Det framkommer tydliga uppfattningar av en bristande

förståelse hos de vuxna barnen. Respondenterna uppger att de inte känner sig som en del av gemenskapen, ett slags utanförskap – en existentiell ensamhet. Detta trots att man träffas, äter och firar högtider tillsammans. En av respondenterna beskriver sin syn på högtider såhär:

”– Nä, nä, icke. – Sen är det så också, att, nu för min del så är där barnbarn och barnbarnsbarn. Det blir lite stojigt också, så man blir trött, man hänger inte med, med huvudet heller. – Med deras, ja, prat. ... Och så hör man lite dåligt, så man hänger inte med riktigt heller. Dom pratar fort, och...”

Samtidigt tillägger respondenten ovan, något senare i intervjun, att man ”inte ska klaga över situationen”, Något som flera framför på olika sätt. Dock dröjer sig uppfattningen kvar, av att de upplever en bristande förståelse. En respondent beskriver det mer tydligt:

”De barnen, de barnen, de behövde också haft en kurs, hur det är och ha äldre föräldrar. – Tycker jag.”

Sammantaget framträder här en bild av att det behövs ett ökat ansvarstagande hos de vuxna barnen. Att se till sin ensamma äldre förälder, inte minst vid helger och storhelger. Och det kanske det gör. Men å andra sidan, finns det dem som inte träffar eller umgås med sina barn eller föräldrar alls. Sedan finns det dem, som inte har några barn och inte heller några andra sociala relationer i övrigt, vilket är fallet för en av respondenterna i studien. Respondenten ger inledningsvis uttryck för att det är maten som är viktig, att det ska vara gott, och att sällskapet inte har någon betydelse. Men det framträder en tomhet och saknad av socialt sammanhang, ju längre samtalet går. Att man de facto går till dagverksamheten varje dag den är öppen och att man också deltar i de aktiviteter som erbjuds. De mer inneslutande känslorna lyser igenom och det ges uttryck för att det är ”trevligt” med aktiviteter och bland annat beskrivs hur festligare måltidsarrangemang ”verkligen” upplevs som trevligt. Så, å ena sidan beskrivs att det är ok att vara ensam, å andra sidan grips varje tillfälle till gemenskap. Motsägelsefullheten är signifikant för samtliga intervjuer i studien och det är därför viktigt att verkligen lyssna till vad de äldre faktiskt säger. På så sätt kan ofrivillig ensamhet både identifieras och motverkas.

Ofrivillig måltidssituation och minskad aptit

Den ofrivilliga måltidssituationen i ensamhet, påverkar samtliga respondenters aptit och näringsintag. Vissa respondenter beskriver hur de har en minskad aptit, samtidigt som aptiten på livet finns kvar. Någon beskriver hur de själva märkt att de tappat i vikt, med försvagad muskelstyrka och instabilitet som följd. Andra menar att aptiten inte har försämrats, i takt med att sociala relationer har minskat. Dock blir det påtagligt i samtalen att såväl aptit, som måltidsordning och näringsintag verkar brista hos alla respondenter. Samtliga respondenter berättar att de äter både för få måltider per dygn och för lite vid respektive måltid.

Att vissa ändå håller vikten kan bland annat bero på att de äter mer än de berättar. Det förefaller dock mindre troligt, då respondenterna uppfattas som uppriktiga. Stundtals öppnar de upp sig och blottar sitt innersta. Respondenter berättar i förtrolighet om familjeförhållanden, visar på egna initiativ läkarutlåtanden och berättar hur ledsamt de upplever livet. Respondenterna uppvisar ett behov av att bli lyssnade på.

En del respondenters berättelser, pekar på att de äter och dricker energirikt, i form av sött. Vilket i så fall kan skapa en malnutrition, en felnäring. Personen riskerar få en näringsbrist, trots att vikten hålls. En av respondenterna beskriver detta och får inte det att gå ihop, då ”vågen visar samma” trots en minskad aptit.

Ytterligare funderingar som dyker upp i analysprocessen, är den bristande förståelse inom äldreomsorgen. Det är bekymmersamt att personal som ser respondenterna, antingen på dagverksamhet eller i hemtjänsten, inte uppmärksammar en viktnedgång. Ett uppdrag som äldreomsorgen enligt lag, inte kan ducka för. Det är svårt att veta vad det handlar om och om personalen inte vet vad som förväntas av dem i uppdraget. Emellertid pekar det på en kunskapsbrist. En respondent beskriver sin aptit och att denne själv får försöka flagga för viktnedgången och att det pågått under flera månader:

”Den är *sämre*. Den är absolut ju. Egentligen har jag gått ner i vikt också, men jag får prata med XX om det. Och det är väl, jag är, väl inte utmagrad ännu på nåt sätt, men ... ja, det har blivit under sommaren.”

Genom utsagorna kan en distansering från vikten av måltidssituationen skönjas. Det handlar om en distansering genom att måltiderna i hemmiljö inte tas upp av personal på dagverksamheten. Hur det fungerar, hur eller vad respondenten exempelvis ätit under helgen, eller vad man ätit till kvällsmat dagen före. Hade detta gjorts, torde i så fall en risk för undernäring kunnat identifieras. Förklaringen är personalens förbiseende av bristande måltidssituationer.

Respondenterna beskriver hjälpen de har av hemtjänsten, beviljad insats, som inrutad. Som att hemtjänstpersonal ”bara” kommer med matlåda, ”bara” renbäddar, sköter tvätt och städ, eller finns med vid duschning. Det ska dock i sammanhanget framhållas, att respondenterna uteslutande talar gott om personalen. Men att det återfinns en distansering. Här har såklart förståelsen hos äldreomsorgen en inverkan. Men också bristande kunskaper. Verksamheten behöver uppmärksamma måltiden och ställa sig frågan: Vad äter den enskilde i hemmiljö? Det vill säga arbeta utifrån ett förebyggande och proaktivt åldrande.

Respondenterna beskriver också hur de hoppar över måltider, huvudmåltider och mellanmål i hemmet. Att de inte är hungriga och att det inte är viktigt. Ställs de däremot inför en hypotetisk fråga, om de hade ätit om de fått det serverat, bli svaret däremot jakande hos samtliga. En säger, ”Det hade jag nog gjort, ja.”. Och även om frågan var hypotetisk, äter respondenterna alla mål de serveras på dagverksamheten. Där det går bra att äta, och det äts både flera och större portioner än i hemmet. Någon respondent beskriver hur dessert från matdistributionen sparas till eftermiddagen, medan den äts vid lunchen på dagverksamheten och att man därefter äter ett ytterligare ett eftermiddagsmål, i gemenskap med andra. Det innebär att lunchen blir ofullständig och den äldre på så sätt, missar en av dygnets måltider. En av respondenterna förklarar skillnaden, mellan måltiden hemma och på dagverksamheten:

”– Nä, men här kommer de automatiskt. Här, här kommer ju kaffet alltså, när man har ätit ju. – Det gör det inte därhemma. Tyvärr.”

Motvillig acceptans i måltidssituationen

Det här med att bli serverad, kan skapa en bild av att de äldre är bekväma och kanske rent av lata. Att de vill bli upppassade. Vissa av respondenterna, uttrycker även att de själva anser sig lata, för att de ”slarvar” med måltiderna, då de utesluter hela eller delar av måltider, samt äter knapphändigt i hemmiljön. Men studien visar på motsatsen. Respondenterna gör tämligen allt för att i det längsta, klara sig själva. Utöver att de hoppar över måltider, redogör de även för hur de listat ut olika slags genvägar, som på olika sätt förenklar både tillagning och måltid. Resultatet förefaller inte sällan bli en torftig portion mat, som inte ens till innehåll, lyckas nå upp till ett av Måltidsmodellens sex områden, för att kunna bidra till livskvalitet.

”Men det behöver inte vara nåt märkvärdigt, några stycken, grilla, det behöver bara vara grillad korv, alltså det behöver inte vara märkvärdigare, när man är några stycken. – Inte är det gott med korven på, på pannjärnet där hemma. Skulle kunna ha korv och bröd på kvällen, men nä det är inte. – Jag är så bekväm ibland, så tar jag en korv. Men den, den lägger jag in i, *hushållspapper*. Så lägger jag in den i mikrougnen. Den blir hur god som helst. Man får, man får passa sig, så inte den, ibland spricker den ju. Det kan faktiskt vara gott nån gång. Om man har wienerkorv i frysen så.”

Respondenten ovan beskriver uppfattningen av vad en god måltid innebär, samt för ett vidare resonemang kring hur måltiden blir i praktiken. Utsagan är inte unik. Tvärtom, ses den hos samtliga respondenter. Någon kokar flera koppar kaffe på morgonen, för att ”bara” behöva värma i mikrovågsugnen senare under dagen. Respondenter beskriver också att de inte längre tillagar sås, att det inte är roligt längre. Trots att de ger uttryck för att det är ”det godaste” och att man tidigare lagat mycket mat. Sås kan anses som en bagatell i sammanhanget, men är inte enbart en smaksättare, utan även näring och bidrar till att maten lättare kan sväljas ner.

Under intervjuerna kommer ofta potatis på tal. Det är ytterligare en ingrediens som för den oinvidge, kan uppfattas som en *petitess* i sammanhanget. Potatisen är dock uppskattad och är även en viktig c-vitaminkälla. Och i mönstret av ett måste, ses variationer av dels en längtan till potatis och dels en acceptans för att inte kunna äta denna omtyckta knöl.

Å ena sidan beskriver flera respondenter, som själva försöker laga mat när dagverksamheten har stängt, att potatis hör till och att man ”visst kan koka en potatis”. I samtalen framkommer dock, att de sällan eller aldrig gör det. Dels beror det på att orken eller motoriken hindrar den äldre, och dels kan de ha svårt att svälja den. Här ses ytterligare en variation, där en av respondenterna ibland beställer matlåda och att denne försöker pressa potatisen. Det vill säga, längtan efter potatis finns, men det är problem att äta den hel. Samtidigt orkar den äldre sällan pressa potatisen, och inte heller stå vid diskbänken på grund av yrsel. Detta leder till att den äldre accepterar att potatisen får ligga orörd. Att dagverksamheten serverar potatismos till personen, har inte nått hemtjänsten. Och den äldre känner vare sig till möjligheten eller vill besvära om det.

Samma sak uppmärksammas å andra sidan, inte heller på dagverksamheten. Respondenter beskriver att de ber om färre potatisar eller ofta lämnar potatis kvar på den upplagda tallriken, då mättnadskänslan uppfattas komma snabbt av potatis. När det serveras potatismos, går det däremot lättare. Dock förefaller inte personal att notera skillnaden och föreslå en annan konsistens. Och de äldre känner inte heller till, att de kan få pressad potatis eller potatismos istället, utan accepterar det som det är. En av respondenterna som annars lämnar potatis, berättar att det är bättre med potatismos:

”Oh ja! Ja, vi hade mos till middag idag, xx och mos, det var jättegott, ja. ... – Ja, det kan man kanske få. Ja, men nä, det var jättegott idag. Det slank ner alltihop.”

Berättelserna är många, men botten i mönstret av att de motvilligt accepterar hemmiljöns måltidssituation. Och det gäller för samtliga. Även för dem som erhåller matlåda, de dagar dagverksamheten är stängd. De äter dock inte på samma sätt hemma, trots att maten sägs vara densamma. Bristen på färska grönsaker saknas av vissa, och trots allt smakar det ”inte lika gott”, i ensamhet. Men, man accepterar situationen. En respondent som lagat mycket mat, haft

fester och dukat fint, äter numer direkt ur matlådan. Personen säger med lågmäld ton att det är ”behändigt”.

Middagsmålet, det vill säga kvällsmålet, som enligt riktlinjerna bör vara lika energi- och näringsrikt som lunchen, reduceras enligt respondenternas egna berättelser, i bästa fall till en slags extra mindre frukost. Ibland inte ens det. En av dem beskriver exempelvis att denne: ”tar en smörgås, ”om det skulle behövas”. Utsagan pekar just på att middagsmålet kanske uteblir helt. Och en annan redogör för gårdagens middagsmål:

”– Jag blev mätt av den där bullen (vid eftermiddagsfikan på dagverksamheten), så jag åt bara – sån där – fröknäcke ... – ja till kvällsmat och så en kopp te bara. – Sen blev det äpple och clementin på kvällen.”

Måltidssituationen som ett måste

En sista kategori i analysprocessen, är det tvång som respondenterna beskriver kring måltiden i hemmiljö. Ett ”måste” som man vet sedan barnsben, att man måste äta för att överleva. Utsagor som: ”får tvunget äta” och ”man måste ha mat”, återkommer i varje intervju. Detta måste, verkar dock inskränka sig till att bli ett bör i praktiken. Att man verkligen bör äta, men att man ändå inte gör det, så som man ger uttryck för och avsikten var.

Det vill säga, att fastän samtliga respondenter har insikten i att mat är livsviktigt, reduceras och försummas dygnets alla måltider i hemmiljö i praktiken. Måltiden i ensamhet stimulerar inte till vare sig aptit eller måltidsglädje. Därtill beskriver respondenterna på olika sätt, att de helt enkelt inte orkar, eller inte kommer sig för att iordningsställa mat, enligt den tidigare måltidsordning de haft. Och att just ”inte komma sig för”, är också vad respondenterna unisont beskriver.

Att detta måste, ändå inte blir av, pekar den långa nattfastan på. Det vill säga tiden mellan det sista målet på kvällen, till det första målet nästa dag. Samtliga respondenter når inte näringsrekommendationerna, om en nattfasta på maximalt 11 timmar. Respondenterna har en nattfasta på minst 12 timmar och hos vissa ända upp till drygt 15 timmar. De riskerar därmed, att inte hinna med att få i sig allt som kroppen behöver. De hinner helt enkelt inte bli hungrig nog, när måltiderna trycks ihop.

Slutligen visar studien, att enbart genom att samtala om måltider en stund med äldre personer, kan risker för en försämrad livskvalitet och negativ hälsoutveckling identifieras. Respondenternas beskrivningar visar:

- Att de äldre saknar gemenskap vid måltider, när dagverksamheten har stängt.
- Att det sociala sammanhanget, inte kan ersättas genom en levererad matlåda.
- Att helger och inte minst högtider, är något som de äldre inte ser fram emot, utifrån den sociala isolering det innebär, vilket även påverkar måltiderna.
- Att de äldre inte har tillräckligt med stöd, vid dygnets olika måltider i hemmiljön.
- Att måltiderna i hemmiljön, brister i måltidsordning, nattfasta och näringsintag.



Foto: Mark Nordvall Hanlon/Ystads Allehanda

Sammanfattande analys

Med en reflektion, inleddes rapporten med en text om förståelse. Att förståelse, eller bristen på förståelse, skulle löpa som en röd tråd genom processen var då inte helt känt. Studien visar dock att omgivningen har en bristande kunskap och förståelse, för ensamhetens konsekvenser. Denna brist påverkar måltidssituationen i hemmiljö på ett negativt sätt, med en försämrad livskvalitet och negativ hälsoutveckling som följd. Och studien vågar slå fast, att samtliga respondenter har ett negativt näringsintag.

Att motverka ensamhet bland äldre är en prioriterad fråga, av såväl riksdag, som EU och WHO (2020). Socialstyrelsen (2022b) har även utarbetat en vägledning för äldreomsorgen, för att *förhindra* ofrivillig ensamhet. Och den samlade forskningen är tydlig med att ensamhet leder till ohälsa och ökade kostnader. Men det finns skeptiker. Forskarna Andersson och Sundström (2019) menar att det förekommer en hajp kring äldres ensamhet. De håller förvisso med att förluster i livet kan bidra till ensamhet, en slags ålderdomens gissel. Men de menar att det inte är något "jätteproblem", som förvisso inte ska negligeras, men att det finns lösningar, med hänvisning till Anderssons egen intervention för snart 40 år sedan.

Med stor respekt för dessa forskare, slås jag av bristen på nyansering i resonemanget. Suicid, undernäring, ohälsa och fall är bara några exempel där risken ökar i takt med åldern, med ensamhet som en underliggande faktor. Samhället har dessutom förändrats sedan år 1985. Vilket inte minst min studie pekar på, där de äldres anhöriga numera verkar ha brist på både tid och förståelse, för sina åldrande föräldrar. Dessutom kom Ädelreformen år 1992, vilken bland annat lett till att äldre bor kvar hemma längre, skröpligare och med utbredd sjuklighet.

Social samvaro och aktivitet stimulerar hjärnan och är positivt för både kropp och hälsa. Gemenskap är även en del i Måltidsmodellen, för en helhetsupplevelse som kan bidra till ökad livskvalitet. Forskare (Björnwall. m.fl., 2023) menar dock i en studie från Stockholm, av 20 kvinnor i åldern 70-90 år, att det inte nödvändigtvis behöver vara ett problem att som äldre äta ensam, och att det beror på det individuella och kulturella sammanhanget. Att våra slutsatser är så motsägelsefulla, kan verka förvånande. Jag menar att det istället visar så komplexa och mångfacetterade måltider till äldre är. Att man måste möta och förstå den unika individens

behov. Min studie handlade inte om aktiva äldre i pensionärsföreningar, utan äldre med andra behov. Behov av liv och rörelse, men i ett lugnare tempo och ibland även stöd av omsorgen.

Det är det här som landets kommuner måste förstå. Det handlar om att bryta enskildas lidande, samt vända slöseriet och börja använda samhällets resurser på ett hållbart sätt. Det vill säga, att få ut mer kvalitet av varje krona. Politiken måste få insikt i, att måltiderna är ett nav i den äldres liv och en förutsättning för välbefinnande och överlevnad. Kommuner måste besitta förmågan att ta till sig och efterleva forskning och därmed prioritera dygnets *alla* måltider. Men också att en måltid innebär ett *helhetsperspektiv*, i gemenskap med andra, under årets *alla* dagar. Den sociala kontexten, kan alltså inte ersättas med en levererad matlåda, allra minst under helg och högtid.

Genom hela studien, krävdes en balans av fokus, reflektion och ödmjukhet, för att nå fram till kunskapsanvändarens, det vill säga den äldres, oreflekerade och innersta uppfattning av fenomenet. Och bitvis var det svårt att hålla sig neutral, till deras upplevelser, men jag ville komma i mål och klarade av det. Nu ser jag fram emot en kritisk diskussion av studiens resultat, då den blottlägger och kravställer en angelägen utmaning. Studien har bidragit till kunskap som kan understödja livskvaliteten bland dagverksamhetens besökare. Nästa steg är att kommuner ska förstå resultatet, samt ha insikt och förmåga att omsätta det till handling för en mer hållbar äldreomsorg.

Referenser

- Andersson, L. & Sundström, G. (2019). En återkommande diskussion. *Äldre i Centrum*, 33, 4, 54-57. Hämtad 2023-12-27 från <https://etidning.aldreicentrum.se/p/aldre-i-centrum/2019-04-01/r/1/1/5163/583601>
- Björnwall, A., Mattsson Sydner, Y., Koochek, A. & Neuman, N. (2023). Perceptions and experiences of eating alone among community-living retired Swedes: Loss, routine and independence. *Appetite*, Volume 186, 1 July 2023. Hämtad 2023-12-27 från <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019566632300123X?via%3Dihub>
- Dicksdotter Hermansson, P. (2009). *Måltid utan tid och mål. Hemtjänstpersonals uppfattningar av äldres måltidssituation* (Magisteruppsats). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö. Göteborgs universitet. Hämtad 2023-12-27 från https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/24967/gupea_2077_24967_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Faxen Irving, G., Karlström, B. & Rothenberg, E. (2016). *Geriatrisk nutrition*. Upplaga 2:1. Lund: Studentlitteratur.
- Gustafsson, I.-B., Öström, Å., Johansson, J., & Mossberg, L. (2006). The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants. *Journal of Foodservice*, 17, 2, 84-93. Hämtad 2023-10-19 från <http://download.interscience.wiley.com.ludwig.lub.lu.se>
- Hoffman, W. (2023). Besparing kan bli dyrt i längden. *Äldre i Centrum*, 37, 4, 35. Hämtad 2023-12-27 från <https://etidning.aldreicentrum.se/p/aldre-i-centrum/2023-11-20/r/2/2-3/5163/1137277>
- Jönsson, H. (Red.) (2023). *User Age. Att förstå brukarmedverkan i forskning om åldrande och hälsa*. Research Reports in Social Work 2023:2. School of Social Work. Lund: Lunds universitet.
- Livsmedelsakademin (2023). *Svårt beräkna kostnaden för undernäring, men helt nödvändigt*. Hämtad 2023-12-27 från <https://www.nollundernaring.se/arkiv/svart-berakna-kostnaden-for-undernaring-men-helt-nodvandigt/>
- Livsmedelsverket (2023). *Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen. Ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Lund, A. (2015). Sjukt ensam. *Medicinsk Vetenskap*, 2015, 2, 22-26. Hämtad 2023-12-27 från https://issuu.com/karolinska_institutet/docs/mv_nr_1_2015
- Marton, F. & Booth, S. (1997/2000). *Om lärande* (P. Wadensjö, övers.) [Orig.: Learning and Awareness]. Lund: Studentlitteratur.
- Rothenberg, E. (2022). *Undernäring hos äldre*. Hämtad 2024-01-07 från <https://nutritionsfakta.se/2022/11/24/undernaring-hos-aldre/>
- Seniorval (2023). *Dagverksamhet*. Hämtad 2023-09-15 från <https://seniorval.se/bra-att-veta/gemenskap/dagverksamhet>
- Socialstyrelsen (2020). *Faktorer som kan påverka äldre personers näringsintag*. Hämtad 2023-09-15 från <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/mat-och-naring-for-aldre-personer/faktorer-som-kan-paverka-aldre-personers-naringsintag/>

Socialstyrelsen (2022b). *Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer. Primärvård och äldreomsorg*. Hämtad 2023-12-27 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2022-12-8239.pdf>

Socialstyrelsen (2022a). *Nya föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring*. Meddelandeblad nr 6/2022. Hämtad 2023-09-15 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/meddelandeblad/2022-8-8080.pdf>

SOU (2008). *Värdigt liv i äldreomsorgen. Betänkande av Världighetsutredningen* (SOU 2008:51). Stockholm: Regeringskansliet, Socialdepartementet.

Svensson, P.-G. & Starrin, B. (Red.) (1996). *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Uljens, M. (1989). *Fenomenografi – forskning om uppfattningar*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Westergren, A. (2019). *Undernäring hos äldre*. Göteborg: Gothia Fortbildning.

World Health Organization (2020). *Decade of healthy ageing: baseline report*. Hämtad 2023-12-27 från <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>

Bilaga

Intervjuguide med frågeområden

1. Presentation och inledning.

- Presenterar mig själv.
- Beskriver intervjun, med utgångspunkt från respondentens egen uppfattning av måltider och aptit kopplat till olika sociala sammanhang, samt fråga om ljudupptagning och användningen av den.
- Frågor?
- Berätta lite om Dig själv (ålder, civilstånd, tidigare yrke, bostad nu och förr)?
- Berätta lite om hur Ditt sociala kontaktnät, din umgängeskrets, ser ut?
- Berätta lite om Dina besök på den kommunala dagverksamheten/träffpunkten?

2. Måltidsstruktur

- Hur ser dygnets måltider åt (måltidsordning och social aspekt), för Dig under de vardagar Du äter hemma och när Du besöker träffpunkten? Aptiten?
- Hur ser dygnets måltider ut för Dig under helger och storhelger (måltidsordning och social aspekt)? Aptiten?

3. Tankar om måltidssituationen

- Vad tänker Du kring måltiderna du äter hemma?
- Vad tänker Du kring måltiderna du äter på träffpunkten?
- Vad innebär en riktigt god måltid för Dig?

4. Livslopp

- Vad har maten betytt för Dig i Ditt liv, från barnsben till idag?
- Hur har Din aptit förändrats under denna tid?
- Vad känner Du det är som skulle kunna påverka aptiten?

5. Avrundning och tack

- Vill Du berätta något mer?
- Tackar.
- Fråga respondenten om hur det kändes?

Offenlig
Måltid

