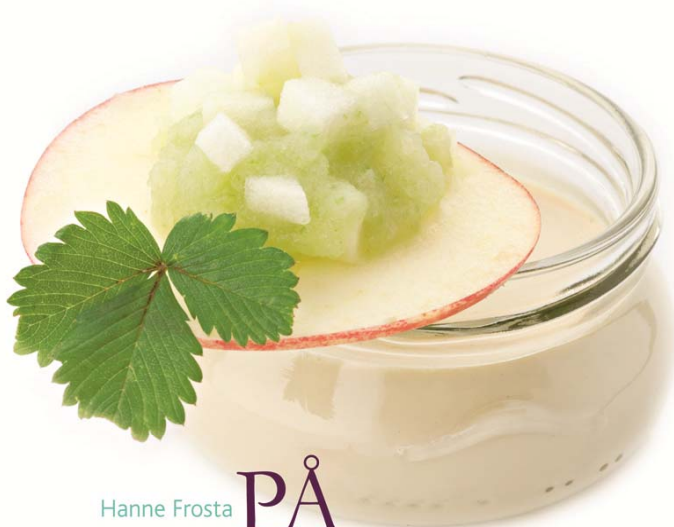


# SLUTTRAPPORT

FOR PROSJEKTNR. 2008/3/0107  
"INSPIRASJONSKOKEBOK"



Hanne Frosta **PÅ**  
**BEDRINGENS**  
Inspirasjonskokebok  
for kreftpasienter **VEI**

GYLDENDAL



## **INNLEDNING**

Prosjektet er et resultat av økonomisk støtte fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering og samarbeid mellom kokken Hanne Frosta, Kreftforeningen, seksjon Vest og Gyldendal Norsk Forlag.

Prosjektet har resultert i kokeboken ”På bedringens vei. Inspirasjonskokebok for kreftpasienter”, en bok på 144 sider som er trykt i 3000 eksemplar og som selges via bokhandel og nettbutikker.

## **BAKGRUNN OG PROBLEMSTILLING**

Mange som blir behandlet for kreft opplever plager og bivirkninger som kan gjøre det vanskelig for dem å spise og drikke. Sykdomsrelatert underernæring er godt dokumentert gjennom forskning og er et betydelig problem i vår del av verden. (Dr. Rebecca Stratton). Ufrivillig vekttap og dårlig ernæringsstatus kan gi negative følger for behandling og rehabilitering. Underernæring fører til store ekstrakostnader for samfunnet i form av økt forbruk av helsetjenester og lengre liggetid i sykehus.

Kokken Hanne Frosta fikk ideen til kokeboken. Hun er kjent for sine velsmakende retter basert på økologiske og lokalt produserte råvarer, og har fått flere priser for sitt engasjement for bedre kosthold. Erfaringene hennes som pårørende til en kreftpasient fikk henne til å fatte interesse for problemene rundt måltidssituasjonen. Hun tok kontakt med Kreftforeningens seksjonskontor i Vest for å finansiere arbeidet med en kokebok, og fikk hjelp til å søke prosjektmidler gjennom Kreftforeningen.

Rådgiver/spesialsykepleier Eli Svarstad har vært prosjektleder for arbeidet med boken.

## **PROSJEKTETS MÅLSETTING**

Med bakgrunn i tidligere omtalte ernæringsutfordringer var målet å lage en kokebok som kan gi konkrete råd, oppmuntring og inspirasjon til pasienter og pårørende og danne grunnlag for positiv tilnærming til måltidene i en vanskelig tid.

## **MÅLGRUPPE**

Kokeboken henvender seg først og fremst til pasienter som har problem med å spise og drikke, og som har behov for konkrete råd om enkle og velsmakende retter. Dernest er målgruppen pårørende som har en aktiv rolle når det gjelder å lage mat til pasienten. Boken er også nyttig for helsepersonell som ønsker å bidra til variasjon og forbedring av kostholdet til pasienter som de har ansvar for.

## **ORGANISERING AV PROSJEKTET**

Følgende prosjektorganisasjon ble etablert:

### **PROSJEKTGRUPPE**

1. Hanne Frosta, kokk. Ansvarlig for bokens oppskrifter
2. Bodil Berntsen, coach. Ansvarlig for bokens tekster
3. Eli Svarstad, spesialsykepleier. Prosjektleder.

Prosjektgruppen har stått for arbeidet med planlegging av innhold, oppbygging av boken, utvelgelse av oppskrifter, samarbeid med fotograf, intervju med pasienter og pårørende og praktisk tilrettelegging for evaluering av oppskrifter.

### **STYRINGSGRUPPE**

1. Geir Vangsnes, rådgiver i Kreftforeningen
2. Grethe Tell, ernæringsfysiolog og professor i livsstilsepidemiologi ved institutt for samfunnsmedisinske fag, Universitetet i Bergen
3. Randi Værholm, spesialrådgiver i Kreftforeningen

Styringsgruppen har, sammen med prosjektleder hatt det overordnede ansvaret i forhold til bruk av ressurser og økonomi og har forhandlet frem gode skriftlige kontrakter med kokk, fotograf og forlag.

### **REFERANSEGRUPPE**

1. Bodil Riise, kokk og tidligere pasient
2. Daniel Bødtker-Lund, kokk og lektor, Høyskolen i Vestfold
3. Geir Flatabø, allmennlege, Ulvik
4. Stein Mortensen, mikrobiolog og forsker ved Havforskningsinstituttet
5. Stein Ove Haugen, kokk, Montebellosenteret
6. Therese Knag, ernæringsfysiolog, Haukeland Universitetssykehus
7. Tommy Sulen, sykepleier og pasient

Referansegruppens medlemmer ble valgt, ut fra deres kunnskap om næringsstoffer, kosthold og behandlingsrelaterte ernæringsproblemer i forhold til sykdom, og ut fra egne erfaringer som pasienter med kreft.

Medlemmene av referansegruppen kunne kontaktes ved behov og var samlet til møte tre ganger i prosjektperioden. De vurderte forslag og utkast til oppskrifter, billedmateriale, tekst osv. og var til hjelp og støtte i utvelgelsen og utformingen av bokens innhold. To av deltakerne (havforsker og lege) bidro med tekst til boken.

## **ANDRE SAMARBEIDSPARTNERE**

Thor Brødreskift, fotograf ble valgt fordi Hanne Frosta hadde gode erfaringer fra tidligere samarbeid. Han har vært en viktig og god samarbeidspartner.

Gyldendal Norsk Forlag var villig til å inngå samarbeid med Kreftforeningen for å få utgitt boken. Redaktør Hege Lien Kristiansen hadde et nært og godt samarbeid med prosjektleder gjennom hele prosjektperioden.

Kreftpasienter har testet og evaluert en del av bokens oppskrifter. Noen av dem har også formidlet sine problem og utfordringer gjennom intervju som er gjengitt i boken, og to har stått frem med egne erfaringer ved presentasjon av boken i fjernsyn og radio.

Samarbeidspartnere på Haukeland Universitetssykehus og på Montebellosenteret har bidratt til å få testet og evaluert oppskrifter fra boken.

Kreftforeningens generalsekretær Anne Lise Ryel har skrevet forord og har vært med på lanseringen av boken.

Kreftforeningens informasjonsavdeling har lagt til rette for å få boken presentert i media på en god måte.

## **PRAKTISK GJENNOMFØRING**

Prosjektgruppen startet samarbeidet i januar 2009.

- Undervisning og diskusjon om sykdomsrelaterte ernæringsproblem ved kreft
- Arbeid for å finne prosjektmedarbeidere
- Arbeid for å finne forlag å samarbeide med
- Arbeid for å få avtale med fotograf
- Arbeid for å velge sunne råvarer til gode oppskrifter som er lette å lage
- Arbeid for å finne milde smaker som kan tolereres på tross av kvalme og andre plager
- Arbeid for å bruke råvarene i nye kombinasjoner og bryte forventningene til maten
- Arbeid for å legge til rette for gode tekster i boken
- Arbeid for å kunne teste og evaluere oppskrifter
- Arbeid med en god inndeling og oppbygging av boken
- Arbeid med god utforming som er tiltalende, inspirerende og praktisk

Hele prosjektorganisasjonen har vært samlet til møte tre ganger i løpet av prosjektperioden. Medlemmene stilte seg positive til å bidra med sine kunnskaper ved behov, og er blitt kontaktet individuelt.

Siste møte i prosjektorganisasjonen ble holdt 7.mai 2010, fire uker før boken skulle sendes til trykking. Prosjektorganisasjonen har fungert godt og medlemmene har bidratt med kritiske innvendinger og konstruktive forslag til forbedringer.

## **ENDRINGER I FORHOLD TIL PROSJEKTPLANEN**

Prosjektmedarbeider Bodil Berntsen som hadde ansvar for bokens tekster fant det nødvendig å trekke seg fra prosjektet høsten 2010. Som erstatning for henne ble journalist Lotte Schønfelder engasjert til å gjøre intervju med pasienter og pårørende og formidle deres erfaringer gjennom tekster i boken.

## **BOKENS UTFORMING**

Boken er delt inn i tre store bolker:

1. Den første tiden hjemme: næringsrike, fristende smoothier og supper
2. Enkelt og godt: lettlaget mat med få ingredienser
3. Veien videre: oppskrifter på mat for et sunt hverdagsliv

Boken er innbundet med en sterk spiral som gjør at boken kan holde seg åpen når den legges ned. Oppskriftene er presentert med billedmateriale som har lagt vekt på å virke friskt, fristende, svalt og delikat.

Matrettene som presenteres i boken tar hensyn til problem som mange kreftpasienter opplever under sykdom og behandling: kvalme, manglende matlyst, sår munn, tørr munn, problemer med å tygge og svelge, smaksforandringer med mer. Rettene er milde i smaken, avgir lite lukt under tilbereding og er lette å tygge, svelge og fordøye. Her finnes oppskrifter på mat som kan frysas til senere bruk, mat som kan tas med som gave til den som er syk og mat som kan gi nye og gode smaksopplevelser.

Bokens oppskrifter er blitt testet og evaluert av pasienter

- som var innlagt til behandling på kreftavdeling
- som var deltakere på kurs på Montebellosenteret
- som var invitert til prøvesmaking i regi av Kreftforeningen
- som fikk oppskrifter med seg og testet dem ut på eget kjøkken

På bakgrunn av evalueringene ble det gjort endringer i oppskriftene. En suppe som hadde rødbeter og rødkål som ingredienser fikk dårlig evaluering av pasienter som var innlagt i sykehus, og ble ikke tatt med i boken.

Tekstinnholdet i boken omfatter:

- Forord av Anne Lise Ryel, Kreftforeningens generalsekretær
- Presentasjon av kokken Hanne Frosta og hennes tanker om boken
- Gode råd fra ernæringsfysiolog, lege og havforsker
- Pasienter og pårørende har ordet: 6 tekster fra intervju
- Gode råd for bedre matlyst
- Sitat og vers til oppmuntring og inspirasjon

## **PRESENTASJON OG MARKEDSFØRING**

Boken "På bedringens vei. Inspirasjonskokebok for kreftpasienter" ble presentert for pasienter, pårørende, helsepersonell og samarbeidspartnere fredag 24.september 2010 på Vardesenteret ved Radiumhospitalet, Oslo, og mandag 27.september ved Kreftforeningens seksjonskontor i Bergen. Gjestene fikk smake noen av rettene fra boken og fikk et eksemplar av boken i gave, i håp om videre anbefaling.

God Morgen Norge på TV2 hadde presentasjon av boken 28.september 2010 der Hanne Frosta kokkelerte med fjernsynskokken, og psykolog Elin fortalte om sine utfordringer som pasient. NRK Hordaland hadde samme dag innslag i lokalsendingen der prosjektleder fortalte om boken og pasient Unni Karin svarte på spørsmål om ernæringsproblem i forbindelse med kreftbehandling. (Begge pasientene er intervjuet i boken).

Gyldendal Norsk Forlag hadde kokeboken med seg til årets bokmesse i Frankfurt, og fikk henvendelse fra 7 utenlandske forlag som ønsket å se nærmere på boken.

Av presseoppslag kan nevnes:

V-magasinet.no 12/10

Bygdanytt lokalavis 19/11

Kreftsykepleie nr. 4/10

Sammen mot kreft, september 2010

Extrabladet nr.4 - 2010

Bokomtale i medlemsbladene til pasientforeningene som samarbeider med Kreftforeningen

Boken koster kr.299 og distribueres via bokhandel og via Gyldendal og Kreftforeningens nettbutikker.

## **KONKLUSJON**

Prosjektets mål var å forfatte, produsere og utgi en kokebok som gir konkrete råd, oppmuntring og inspirasjon til mennesker som har eller er opptatt av ernæringsproblem i forbindelse med kreftsykdom.

Prosjektets målgruppe er først og fremst kreftpasienter som har problem i forhold til mat og drikke, dernest er det pårørende som har en aktiv rolle når det gjelder å lage mat til pasienten, og sist men ikke minst er det helsepersonell.

Prosjektleder konkluderer med at prosjektets mål er oppnådd. Boken som nå er i handelen er en innbydende og lekker bok med enkle oppskrifter som frister til å prøve nye retter og

nye smaker på veien mot bedring og et godt hverdagsliv. Den gir gode råd og oppmuntring og den formidler erfaringer fra pasienter som har gått foran på veien.

Både innhold og utforming er planlagt med tanke på at boken skal ha relevans for mange pasientgrupper og kunne ha aktualitet i lang tid fremover. Boken vil bli produsert i nye opplag hvis det er behov for det.

#### **VEIEN VIDERE**

Gyldendal Norsk Forlag har i kontrakten med Kreftforeningen gitt royalties som sikrer Kreftforeningen inntekter fra salget av kokeboken. Inntektene vil bli brukt til tiltak som kan komme kreftpasienter og pårørende til gode.

Kokeboken og informasjonkort om boken er distribuert til alle Kreftforeningens seksjonskontor. Kreftforeningens ansatte vil formidle informasjon om boken til pasienter og helsepersonell som de kommer i kontakt med, og gi anbefalinger til pasienter som deltar på kurs og temakvelder i regi av Kreftforeningen.

Bergen 12.01.2011

Eli Svarstad

prosjektleder

