

Sluttrappport for prosjektet

## ”Moro med matlaging og mer aktivitet”

*Matlagning med fokus på sunn og ernæringsrik kost.  
Kostholdskurs for utviklingshemmede og deres tjenesteytere.*



Virksomhetsområde: Forebygging  
Prosjektets nummer: 2010/ 1/0514

Søkerorganisasjon:  
**Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU)**  
**Hadeland lokallag**  
Prosjektleder Arvid Drolsum



Norsk Forbund for  
Utviklingshemmede

## **Forord**

Prosjekt "Moro med matlaging og mer aktivitet" har vart i ett år. Kurset som har vært rettet mot personer med utviklingshemning og deres tjenesteytere har hatt fokus på sunn og ernæringsrik kost. Kurset ble initiert av Hadeland lokallav av NFU og har blitt utført i samarbeid med Britt Helen Aavik fra Libra Helse og Kostholdsorganisasjon. Etter sommeren 2011 har hun representert firma Aavik Optimal. Kurset har vært avholdt i Gran, Lunner og Jevnaker kommune.

Prosjektleder har stått for organiseringen av kursdeltagere og lokaliteter. I Gran kommune vil vi takke ledelsen Gran arbeids- og treningssenter på Hjeretebo for godt samarbeid. Hvor vi fikk låne kantinen med kjøkken 12 dager i løpet av året. I Lunner kommune ble skolekjøkkenet på ungdomsskolen brukt. I Jevnaker var ikke noe skolekjøkken tilgjengelig, men vi fikk startet opp på voksenopplæringen og flyttet på våren over til kommunens kultursenter.

Vi har i samarbeid med media linjen på Roa videregående, Lunner, fått laget en DVD med 15 min. opptak fra en kursdag på hver plass. Denne er mest tenkt til deltagerne som et minne. Det er 3 forskjellige video-snutter, da skolen har brukt 3 forskjellige team på jobben. Til slutt vil vi få takke Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering, som har gjort gjennomføringen av dette kurset mulig gjennom sin prosjektstøtte.

## **Sammendrag.**

### **Bakgrunn.**

På linje med befolkningen forøvrig, finnes det i dag mange mennesker med utviklingshemning som er overvektige og som har sykdomstegn knyttet til livsstil. Mye på grunn av feil kost og for lite aktivitet. Dette kan på sikt føre til mange belastninger - som kommer i tillegg til alle de andre utfordringene som mange av dem er født med.

Livsstilsykdommer vil være en belastning for den utviklingshemmede. Denne problemstillingen blir ikke tatt nok på alvor og mange kommuner tilbyr sine tjenestemottakere ferdigmat fra storkjøkken og annen salt- og fettholding ferdigmat som ikke bidrar positivt i forhold til å forebygge denne negative trenden.

Økt bevissthet og kunnskap om et sunnere kosthold og betydningen av fysisk aktivitet vil kunne bidra til økt livskvalitet for mennesker med utviklingshemning.

### **Målsetting.**

Hovedmålet med prosjektet var å forbedre matvanene og aktivitets nivå hos hver enkelt tjenestemottaker og at tjenesteytere følger opp dette hos de som trenger ekstra støtte, motivasjon og hjelp til å spise sunnere og mosjonere mer.

Prosjektmålene skulle nås med å kurse deltakerne (utviklingshemmede og deres tjenesteytere) for å øke kunnskapen og skape interesse for emnet kosthold og fysisk aktivitet.

### **Resultater.**

Økt fokus og kunnskap har bidratt til at de selv tar sunnere valg hver dag.

I løpet av 2011 er det gjennomført 12 kursdager à 5 timer i kommunene Gran, Lunner og Jevnaker. Det har vært stort oppmøte blant deltakerne, og samtlige evalueringer har vært positive. Deltagerens ferdigheter har økt hele veien, både på å delta aktivt med å utarbeide handleliste, handle i butikken, og lage mat fra bunnen av. De har tilegnet seg kunnskap både om praktisk matlaging, men også om hva maten inneholder og hvorfor det er viktig å spise mer frukt og grønnsaker, grove kornprodukter, fisk, kjøtt osv.

De fokuserer nå mer på sunnere mat kostholds vaner og aktivitet.

Og at hjelper/tjenesteyter har fått samme kunnskap og holdninger.

**Videre planer.**

Dette og erfaringen med gjennomføringen av kurset vil bli distribuert i vår organisasjon over hele landet, blant annet gjennom vårt medlemsblad "Samfunn for alle", og nettsiden til NFU.

Det vil også gis omtale i Studieforbundet Næring og samfunn som NFU er medlem av.

## **Innholdsfortegnelse**

Kap. 1 Bakgrunn for prosjekt/Målsetting .....	5
Kap. 2 Prosjektgjennomføring/Metode .....	7
Kap. 3 Resultater og resultatvurdering .....	8
Kap. 4 Oppsummering/Konklusjon/Vidre planer .....	9

## Kap.1 Bakgrunn for prosjekt/Målsetting

Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) <http://www.nfunorge.org/> har gjennom sine fylkes- og lokallag fått tilbakemeldinger om mange kommuner som tilbyr brukere ferdigmat fra storkjøkken eller ferdigmat som de eneste alternativene til middag i hverdagen. Dette motvirker normaliseringstanken, som handler om at den enkelte skal få mulighet til å handle, lage og spise sin egen mat på linje med andre mennesker, samt den betydning økt bevissthet og kunnskap om et sunnere kosthold og fysisk aktivitet vil kunne ha å si for økt livskvalitet og ikke minst som forbyggende helsetiltak.

Mange funksjonshemmede er i dag overvektige, og de har sykdomstegn knyttet til livsstil. Mye på grunn av feil kosthold og for lite fysisk aktivitet. Men også fordi de er prisgitt de tjenesteyterne de er sammen med og som (i beste mening) influerer den utviklingshemmede på godt og vondt. I denne sammenheng er det derfor også viktig at tjenesteyterne er bevisst/har høy fokus på viktigheten av et sunt og aktivt liv. Når det gjelder kostholdet er mange avhengig av hjelp til innkjøp og tilbreiding av matpakker og middag. På bakgrunn av dette blir det brukt mye "lettevint" mat som ikke alltid er like sunn. Etersom mange er helt eller delvis avhengig av hjelp til tilbreiding av maten blir det med dagens tjenesteyting - der alt må være "effektivt", utfordrende å prioritere sunn mat. Som regel er det flere tjenestemottakere som venter på hjelp til matlaging, i sær til dagens hovedmåltid, middagen. Den utviklingshemmede får dermed ikke mulighet til å påvirke sitt eget kosthold da det handler om *tid*. Mange tjenestemottakere *har* ressurser til å være delaktig i egen matlaging og *har* interesse og ønske om å lage mer mat hjemme, men dette får de imidlertid sjelden og ved enkelte tilfeller aldri muligheter til etter som tjenesteyterne er presset på tid. Dette er et paradoks med tanke på at den utviklingshemmede selv ofte *har* tid og har krav på å bli gitt tid. Det samme skjer for de som i utgangspunktet kun trenger litt hjelp. Her blir det også brukt mye halvfabrikata, posemat og andre salt- og sukkerholdige alternativer. Noe som er trist med tanke på at det for denne gruppen trolig er lite som skal til for at de skal bli enda mer selvstendig og bli i stand til å kunne lage enkle og sunne retter selv, uavhengig av en tjenesteyter. I følge Helsedirektoratet er forbruk av ferske grønnsaker og frukt, ferskt kjøtt og fisk lavt hos denne gruppen, mens den er økende i befolkningen for øvrig. Her er det et stort forbedringspotensial.

NFU Hadeland lokallag hadde i samarbeid med Libra Helse og Kostholdsorganisasjon <http://www.libra-helse.no/portal/default.aspx> gjennomført to korte kurs på 12 timer over 4 samlinger, høsten 2007 og våren 2008. En av erfaringene var at ved økt fokus ble deltakerne mer bevisst på hvilke mat de skulle velge og på hvor bra det var å være fysisk aktiv. Med gode tilbakemeldinger fra deltakerne og deres tjenesteytere ønsket lokallaget å bygge videre på erfaringene og tilby en større gruppe utviklingshemmede og tjenesteytere et utvidet kurs. Dette måtte være et fullfinansiert kurs, da vi ved tidligere henvendelser til etaten i kommunene som har ansvaret for tjenestene, fikk til svar at det ikke var penger til dette. Etter søknad ble det fullfinansiert fra ExtraStiftelsen, noe som ga oss muligheten til å starte opp kurset i 3 kommuner.

Det ble lagt opp til 12 kursdager à 5 timer i hver kommune i løpet av året.

Målgruppen var utviklingshemmede og deres tjenesteytere. I kurset ønsket vi å:

- Fokusere på sunnere mat/kost vaner.
- Fokusere på aktivitet
- Fokusere på at hjelper/tjenesteyter får samme kunnskap og holdninger
- Fokusere på at hjelper/tjenesteyter kan gi råd til tjenestemottaker uten at det blir oppfattet som tvang, slik mange er redd for å gjøre.
- Fokusere på at sunn mat ikke er mer tidkrevende å lage.

## Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Selve innholdet ble utarbeidet i samarbeid med Libra Helse og Kostholdsorganisasjon, ved Britt Helen Aavik, 922 68 880, som også sto for den praktiske gjennomføringen. Prosjektet har strekt seg over 12 måneder hvor utviklingshemmede sammen med tjenesteytere deltar på matlagingskurs med både teori og praksis. Prosjektleder og kursholder har hatt møter med ledere for tjenesteytere for å nå ut med vår målsetting/kostholdsveiledning til flest mulig, da det var vanskelig å samle alle tjenesteytere i et møte p.g.a turnus, små stillinger og kostnader forbundet med dette som kommunene ikke var villig til å ta. Kurset ble gjennomført på dag/arbeidssenter og skolekjøkken i hver av de 3 kommunene.

Deltakerne fikk tilbud gjennom dag/arbeidssenter og ved utsendelse pr. brev. Totalt har det vært 28 utviklingshemmede deltakere på de tre kursstedene. Når det gjelder ledsagere har det kun vært én som har fulgt en deltaker på alle 12 kursdagene. De andre har kommet og gått etter hvordan turnus og vaktlister har vært. På Lunner var det også et vaktskifte av tjenesteytere midt i selve kursdagen, noe som etter hvert gikk seg til, men som skapte unødig kaos for deltakerne og kursleder. Ledsagerne på alle tre stedene har gitt gode tilbakemeldinger på kurset, og de har overfor kursleder gitt uttrykk for at de er overrasket over å se hvor flinke de utviklingshemmede har blitt til å lage mat og har sett hvilken glede egen mestring over nye ferdigheter har gitt den enkelte.

Hver kursdag startet med en repetisjon av hva som skjedde sist vi var samlet. Deretter var det teoriundervisning der det i hovedsak ble lagt vekt på hvilken mat som er sunn og usunn, hvor mange ganger for dag det er bra å spise, hvorfor frukt og grønnsaker hører med til måltider hver dag, hvor viktig det er å spise fiberrikt og drikke mye vann, og ikke minst hvorfor det er bra å spise lite sukker og hvitt mel. I tillegg ble fysisk aktivitet tatt frem som noe som er viktig å legge inn i hverdagen. Denne undervisningen ble gjennomført ved bruk av et e-læringsprogram "Helse og Kosthold – grunnkurs" utarbeidet av Libra Helse og Kosthold, NFU og ASVL bedriftene og er ment for nettopp denne brukergruppen.

Etter en teoridel ble dagens oppskrift presentert, og deltakerne utarbeidet handleliste. Her måtte det mattematikk til for at vi skulle få riktig mengde mat ut fra antall deltakere på kurs den dagen. Oppskriftene ble samlet i deltakerens egen perm. Tanken bak hver rett var at det ikke skulle være for mange ingredienser, det skulle være enkelt å lage og ikke ta særlig lang tid. I tillegg skulle det være smakfullt. Det ble som regel laget en eller to retter som for eksempel suppe med selvbakt brød til, eller middag og fruktdessert. Det ble dekket fint på bordet og vi spiste samlet. Opprydding og utdeling av rester av mat eller innkjøpte varer ble gjort helt til sist. Alle deltok i alle oppgaver.

## Kap. 3 Resultater og resultatvurdering

Det er ikke lett å gi en objektiv målbar vurdering av resultater. Resultatvurderingen bygger derfor på deltakernes egne tilbakemeldinger, samt på kursleders og ledsageres opplevelse av hva som har vært en positiv utvikling for deltakerne. De første kursdagene var preget av litt kaos. Ingen visste helt hva de skulle gjøre eller hvor de skulle være. Men med litt øvelse begynte alle å finne sin plass og de fikk oversikt over gjøremålene. Gjentakelse og en rytme over kursinnholdet hjalp deltakerne til å få bedre "flyt" over dagen.

Etter noen få kursdager hvor deltakere og kursleder hadde blitt bedre kjent, begynte de iboende ressursene til deltakerne å komme til syne. Mange mestret mye med litt hjelp. Det utpekte seg også lagledere blant deltakerne som "tok kommandoen" over en liten gruppe og lagde dagens rett sammen. Flere utviklet etter hvert en kompetanse til å lese dagens oppskrift, få andre til å hente nødvendige ingredienser, delegerte oppgaver som å skrelle poteter, løk, gulrøtter osv helt til retten var ferdig. Deltakernes funksjonsnivå var sprikende, og utfordringene derfor forskjellig på hvert sted.

**Blant de utviklingshemmede deltakerne har kursleder registrert interesse, glede, og økte ferdigheter når det gjelder å forstå oppskrifter, kunne lage handlelister, gå i butikken å handle, ha god håndhygiene før matlaging, selve matlagingen og ikke minst glede over å ha laget noe så godt og smakfullt selv. Mange deltakere har blitt så inspirert på kurset at de har laget mat hjemme også, selv eller sammen med andre.**



## Kap. 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Med utgangspunkt i evalueringene, samt det inntrykket prosjektgruppen og kursleder sitter igjen med etter endt gjennomføring, har "Moro med matlaging og mer aktivitet" vært et vellykket prosjekt. Deltakerne har ervervet mer kunnskap om mat og ernæring, i tillegg til at de har utviklet praktiske ferdigheter på kjøkkenet. De har også fått mange nye erfaringer og inspirasjon i forhold til hvilke retter de selv kan lage hjemme – alene eller sammen med andre, på en forholdsvis enkel, rask og billig måte.

Ordtaket "øvelse gjør mester" gjelder også her. De utviklingshemmede har fått bruke god tid og fått mange repetisjoner på praktiske gjøremål. Dette har bidratt til økt mestring – som igjen har gitt mange stor glede og økt selvtillit. Det har også gitt dem et ønske om å lage mer sunn mat hjemme. Det er imidlertid her den største utfordringen ligger. De utviklingshemmede er i stor grad prisgitt det tjenestetilbudet som kommunen kan gi, og dermed har det for tjenesteyterne vist seg vanskelig å imøtekomme ønsket om mer hjemmelaget mat fra den utviklingshemmede. Det er stor mangel på TID! Likevel har det kommet tilbakemeldinger fra enkelte ledsagere/tjenesteytere om at de nå har organisert seg slik at de én gang hver uke skal låne et kjøkken og lage mat i gruppe. Oppskriftene skal være de samme som har vært laget på kurset.

Konklusjonen som trekkes av prosjektgruppen er at kurset har vært vellykket, det har skapt inspirasjon, det har medført noen positive endringer, men at hverdagen er så hektisk at det for mange blir en for stor utfordring å kunne tilby hjemmelaget mat til de utviklingshemmede.

Konklusjonen av evalueringen som ble foretatt blant ledsagere/tjenesteytere er;

- at de synes brukerguppen har blitt mer selvstendig i valg av sunne matinnkjøp
- ca 70% har endret kostholdet ved å ta andre valg
- bruker argumentene fra kurset når de gir råd om matlaging og kosthold
- syntes kurset var topp.

De sier også at de har for liten tid til matlaging, derfor blir det mye hurtigmat. Et paradoks når de som har bistand har enkeltvedtak om praktisk bistand i hjemmet.

Konklusjonen av evalueringen av kursdeltagerne var;

- Ervervet kunnskap om hva som er sunn mat og ikke sunn mat
- at aktivitet er viktig
- ca 80% trengte bistand til matlaging,
- mente selv at de var blitt flinkere på kjøkkenet
- ønsket seg flere kursdager.

Vi har brukte lokale/regionale media til å belyse nødvendigheten av kurset, og hvor vi har fått støtte til gjennomføring. Vi har fortatt en evaluering av kurset der både de utviklingshemmede selv har fått sagt sin mening om kurset, innholdet og opplegget, samt ledsagerne som har vært med.

Dette og erfaringen med gjennomføringen av kurset vil bli distribuert i vår organisasjon over hele landet gjennom vårt medlemsblad "Samfunn for alle", og nettsiden til NFU.

Det vil også gis omtale i Studieforbundet Næring og samfunn, som NFU er medlem av.

Dette prosjektet er finansiert med midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Helse og Rehabilitering er en stiftelse bestående av 26 helse- og rehabiliteringsorganisasjoner, som står bak TV-spillet Extra. Overskuddet fra spillet går til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning.

