

Sluttrapport: Gode matopplevelser - for kreftpasienter og pårørende, støttet av ExtraStiftelsen



Prosjektleder: Hanne Borgen Ottersen

Organisasjon: Kreftforeningen

Prosjekt: Gode matopplevelser for kreftpasienter og pårørende

2014/RBM5681: Ernæring til kreftpasienter i kommunen

Innhold

Innhold	1
Forord	2
Sammendrag	3
1. Bakgrunn/målsetting	5
1.1 Bakgrunn	5
1.2 Mål og målgruppe	8
2. Prosjektgjennomføring/metode	9
2.1 Endringer i prosjektet og fremdriftsplanen	9
2.2 Oppbygging av prosjektet	10
2.3 Opplæring	11
2.4 Markedsføring	12
2.5 Gjennomførte kurs	13
2.6 Involvering av frivillige	14
3. Resultater og resultatvurdering	15
4. Oppsummering/konklusjon/videre planer	19
5. Vedlegg	23
Vedlegg 1: Stillingsbeskrivelse	24
Vedlegg 2: Evalueringsskjema for gjestene	26
Vedlegg 3: Evalueringsskjema for kursholdere	29
Vedlegg 4: Brosjyrer	31
Vedlegg 5: Eksempler på plakater fra tema 1	34
Vedlegg 6: Eksempler på kalorikort	35
Vedlegg 7: Eksempler på næringsdeklarasjon kort	36
Vedlegg 8: Eksempel på annonse	37
Vedlegg 9: Filmer	38

Forord

Dette er sluttrapport for prosjektet «Gode matopplevelser», et treårig prosjekt støttet av Extrastiftelsen. Prosjektet har vært gjennomført i to av Kreftforeningens distrikter: Distriktskontor Kristiansand og Hamar. Takk for den økonomiske støtten fra EkstraStiftelsen til utvikling av kurset «Gode matopplevelser».

Prosjektleder har hatt god støtte fra en bredt sammensatt styringsgruppe bestående av: avdelingsleder i Distriktsavdelingen David C. Hemmingsen, seksjonsleder i Seksjon Levekår og Rehabilitering Bente Øverli, Marianne Andersen fra Seksjon Informasjon, Henriette Walaas Krogh i Seksjon Levekår og rehabilitering, Anne Christin Sander-Engenvold fra Distriktskontor Hamar, brukerrepresentant Chris Foss fra Munn- og halskreftforeningen og brukerrepresentant Siv Mirjam F. Skaget fra Norilco. Anne Brurberg Viken har bistått med utvikling av materiell, Brit Skrinde Lossius har bistått ved utvikling av opplæringen og Liv Bodil Idland og Torhild Utsogn har vært til god hjelp og kommet med viktige innspill underveis i prosjektperioden. Takk for god støtte, nyttige faglige innspill og bidrag. Det rettes også en stor takk til alle de frivillige som har bidratt som kursholdere i dette prosjektet, og som underveis i prosjektet har gitt verdifulle innspill om prosjektets utforming, gjennomføring og struktur. Takk for stort engasjement og interesse for å bidra!

Kristiansand, 13. januar 2017

Hanne Borgen Ottersen, prosjektleder

Sammendrag

Antall krefttilfeller er økende i Norge og det er anslått at hver tredje nordmann i løpet av livet vil utvikle kreftsykdom. Om lag åtte av ti pasienter opplever dårlig matlyst i løpet av behandlingen, og en stor andel av disse går ytterligere ned i vekt. Kreftforeningen har avdekket et stort behov for mer informasjon knyttet til kosthold ved kreft og at det etterspørres råd for å forhindre at kreftpasienter går ned i vekt og blir underernærte. Prosjektet «Gode matopplevelser» har hatt som målsetning å nå ut til flere kreftpasienter og pårørende med gode matråd og matopplevelser ved kreft.

I prosjektperioden har vi ønsket å formidlet at **«Det er lite som skal til for å få til en stor virkning!»**. Med dette mener vi at det er lite som skal til for å få i seg mer energi. Kurset ønsker å gi enkle tips som kan benyttes i hverdagen og som kan være nyttig for både pasienter og pårørende. Materiell har blitt utviklet til hvert tema samt materiell til opplæring av de frivillige. Kurset Gode matopplevelser deles inn i tre temaer som går over tre ganger og er bygd opp av en innledning, filmer, smaksprøver og oppgaver:

Tema 1: Hvordan lage mat som gir mer energi?

Tema 2: Hvordan bruke og lage næringsrike drikker?

Tema 3: Hvordan velge matvarer som gjør det lettere å spise?

Alle temaene ble holdt av frivillige i Kreftforeningen som har gjennomgått basisopplæring og aktivitetsoptøring i å være vertskap for temakafé samt opplæring i «Gode matopplevelser». Temaene har blitt gjennomført på 11 temakafeer ved Distriktskontor Kristiansand og Hamar. Det er gjennomført 3 temaer ved de fleste lokasjoner i løpet av tre semester.

Evalueringene viser gjestene syns kursene var nyttige. Det ser også ut til at vi har nådd målgruppen som er kreftpasienter, og pårørende som ofte tilbereder maten til kreftpasientene. Gjestene på temakafeen opplever å få ny kunnskap selv om de ikke selv sliter med problematikk knyttet til kosthold og kreft. Gjestene rapporterer at de liker metoden som benyttes i kurset (innledning, filmer, smaksprøver og diskusjon). Frivillige har for første gang

vært kursholdere i Kreftforeningen og de fleste sier at det har vært en god opplevelse og syns det har vært lærerikt og givende med nye oppgaver som frivillig.

Noen endringer har funnet sted underveis sammenlignet med den første prosjektbeskrivelsen, men ut ifra den reviderte prosjektbeskrivelsen kan prosjektet sies å være vellykket og vi har nådd målene. Prosjektet vil bli lagt inn i «verktøykassen» for temakafeene, som et fast etablert tilbud i Kreftforeningen. Det er også ønskelig at kurset blir benyttet i andre sammenhenger som for eksempel på Vardesentrene, eller av andre aktører som et tilbud på sykehus eller i kommuner.

1. Bakgrunn/målsetting

1.1 Bakgrunn

Antall krefttilfeller er økende i Norge og det er anslått at hver tredje nordmann i løpet av livet vil utvikle kreftsykdom. Kostholds- og levevanefaktorer er to av hovedårsakene til økningen. Verdens helseorganisasjon har anslått at en tredjedel av alle krefttilfeller sannsynligvis kan forebygges med et sunt kosthold, regelmessig fysisk aktivitet og røykeslutt. Sunne levevaner er videre viktig for å forebygge tilbakefall av kreft for de som allerede har fått en kreftsykdom. Samtidig kan kreftsykdom og kreftbehandling gi utfordringer knyttet til mat og fordøyelse. Avhengig av diagnose har 31 til 87 % av alle kreftpasienter ufrivillig gått ned i vekt ved diagnosetidspunktet. Om lag åtte av ti pasienter opplever dårlig matlyst i løpet av behandlingen, og en stor andel av disse går ytterligere ned i vekt. Symptomer som smaksendringer samt tygge- og svelgevansker hos pasienter bidrar også til at de spiser mindre og dermed går ned i vekt. Følgene av vekttap og underernæring i forbindelse med kreftsykdom er blant annet dårligere prognose i form av økt risiko for infeksjoner og komplikasjoner, tap av muskelmasse, dårligere tilheling av operasjonssår og økt rekonvalesenstid etter sykdom. Mange pasienter opplever forringet livskvalitet som resultat av redusert fysisk og mental styrke. Vekttap fører også til at mange ikke klarer å gjennomføre den planlagte behandlingen.

I Kreftforeningens rapport «Rehabilitering og mestring blant kreftrammede» fra 2013 har vi lagt vekt på å få frem kreftpasienter og pårørende sine egne behov og erfaringer knyttet til rehabilitering. Undersøkelsen er gjennomført i samarbeid med ti pasientorganisasjoner tilknyttet Kreftforeningen, og vi mottok svar fra nærmere 3000 personer. Nærmere 50 % rapporterte at de hadde hatt behov for kostveiledning i løpet av eller etter behandlingen, mens bare halvparten av disse rapporterte at de faktisk fikk det. Nesten 80 % av de som fikk tilbud om kostveiledning svarte at det var nyttig for dem. Undersøkelsen viser et stort udekket behov for hjelp til utfordringer knyttet til kosthold og ernæring.

De 130 kreftkoordinatorerne i kommunene (finansiert av Kreftforeningen) møter også mange spørsmål om kosthold og ernæring fra publikum; i en undersøkelse gjennomført våren 2014

rapporterte 91 % av kreftkoordinatorerne at kreftpasienter etterspør mer informasjon knyttet til kosthold. Omtrent like mange kreftkoordinatorer oppga at pårørende også stiller kostholdsrelaterte spørsmål.

I 2012 finansierte Kreftforeningen en stilling for en klinisk ernæringsfysiolog på Vardesenteret ved Oslo Universitetssykehus (OUS) som et prøveprosjekt for å kunne gi tilbud som kostholdkurs og kostholdsveiledning. Matkursene «Sunt kreftvennlig kosthold» og «For deg som vil opp i vekt» er sammen med «Spørretime med klinisk ernæringsfysiolog» lavterskeltilbud som ble utviklet i løpet av 2012. Kursene ble fulltegnet svært raskt, og tilbakemeldingene fra brukerne på kursene og veiledningen har gjennomgående vært gode. Deltagerne melder om høy nytteverdi; i gjennomsnitt en skår på 4.7 av 5 mulige hvor 5 angir at tilbudet ansees som «svært nyttig». Derfor har Kreftforeningen i 2013-2015 etablert liknende tilbud på alle Vardesentrene i landet.

Etterspørselen etter kostråd gjenspeiles også hos Kreftlinjen, som er vårt telefon- og chattetilbud til alle som trenger svar eller informasjon om kreft og kreftrelaterte emner. Det er altså stor etterspørsel etter kostholds- og ernæringsråd både fra personer som er under aktiv kreftbehandling, personer som har vært gjennom kreftbehandling og pårørende. Mye av vårt arbeid handler om å bidra til at kreftpasienter og pårørende kan oppleve mestring ved å kunne gjøre noe selv, i en situasjon hvor de opplever at det meste av kropp og helse overlates til helsevesenet.

Vi vet altså at det er et stort behov for veiledning og råd om mat og kosthold for å forhindre at kreftpasienter går ned i vekt og blir underernærte, og vi vet at etterspørselen etter råd fra kreftpasienter og pårørende er stor. Kreftforeningen arbeider for at kreftpasienter og pårørende kan få tilbud som foregår der de bor, men det er få tilbud tilpasset kreftpasienter lokalt, spesielt med tanke på mat og kosthold. Derfor søkte Kreftforeningen i 2013 ExtraStiftelsen om midler til å utarbeide et kurstilbud med kostholdsråd som kunne brukes på temakafeene.

Prosjektets mål vil være å

- Utvikle en «verktøypakke» av materiell til bruk i temakafeer, herunder
 - presentasjoner og materiell til opplæring av Kreftforeningens ansatte som lærer opp frivillige
 - presentasjoner og materiell til opplæring av frivillige
 - presentasjoner og oppskriftshefter for en til tre temadager basert på tre informasjonsfilmer om ernæring og kreft med inspirasjon, tips om matvarevalg og servering av mat
- Teste ut og gjennomføre tilbudet for gjester ved totalt ti temakafeer i to distrikter, herunder
 - avholde opplæring for Kreftforeningens medarbeidere som igjen lærer opp frivillige
 - avholde opplæring for frivillige
 - avholde en til tre temadager med inspirasjon, tips og servering for gjester
- Evaluere tilbudet, herunder
 - oppsummere gjestenes opplevelse av om hvorvidt tilbudet imøtekommer deres behov
 - kartlegge våre frivillige medarbeideres erfaringer samt behov for kompetanse, opplæring og oppfølging
 - få mer kunnskap om erfaringer med modellen for tilbud

Vi tar utgangspunkt i de to av Kreftforeningens distrikter som ikke allerede har Vardesenter med ernæringstilbud, Distriktskontor Hamar og Distriktskontor Kristiansand. Disse distriktene har også ulik befolkningstetthet og avstander.

1.2 Mål og målgruppe

«Det er lite som skal til for å få til en stor virkning!». Med dette mener vi at hver enkelt ikke trenger å gjøre store endringene i det de pleier å spise for å få i seg mer energi gjennom dagen.

Målsetning:

- Nå ut til flere kreftpasienter og pårørende med gode matråd og matopplevelser ved kreft.

Målgruppe:

- Gjestene på temakafeen:
 - Kreftpasienter under og etter behandling som har behov for å stanse vekttap, forebygge vekttap og/eller legge på seg.
 - Personer som i perioder ikke får i seg nok mat, for eksempel ved redusert matlyst.
 - Tilbudet er også viktig for pårørende som ofte tilbereder maten til de kreftsyke.

Vår hovedintensjon er at:

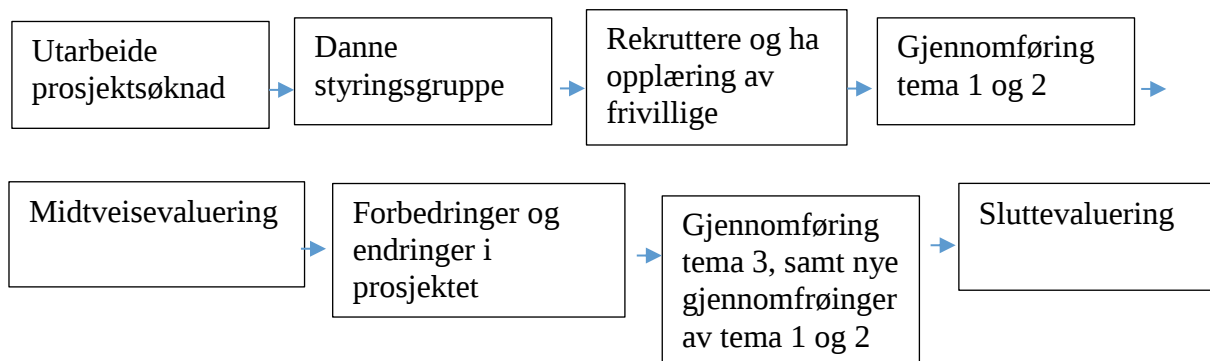
- 1) Rådene er gjennomførbare (rådene kan følges uten at man må legge om hele kostholdet eller ha inngående kunnskap verken om matlaging, kosthold eller ernæring)
- 2) Rådene baserer seg på vanlig mat og matvarer man ofte har i kjøleskapet
- 3) Rådene kan bidra til mestringsfølelse i hverdagen (det er ikke så mye som skal til for å få til en endring)

Ved enkle og overkommelige råd kan vi bidra til at en del kreftpasienter ikke opplever så mye dårlig samvittighet i tilknytning til hva de burde ha gjort – men opplever mestring knyttet til hva de faktisk får til.

2. Prosjektgjennomføring/metode

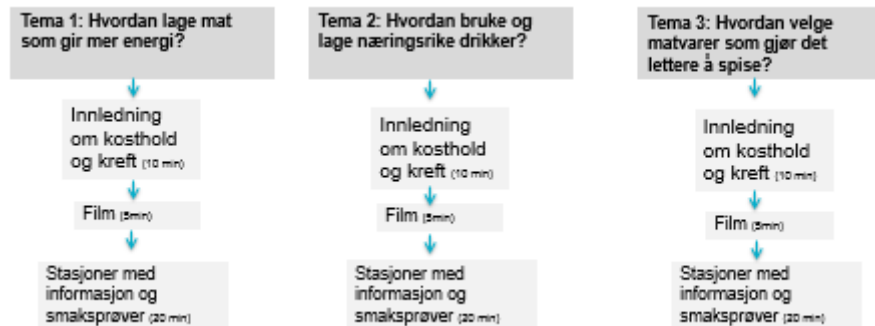
2.1 Endringer i prosjektet og fremdriftsplanen

Opprinnelig ble det søkt om prosjektstart fra 1. mai 2014 til 1. mai 2016. I en endringssøknad 30. mai 2014, søkte vi om og fikk godkjent å endre prosjektperioden med en opptrappende innsats fra 1. mai 2014, full kjøring av prosjekt fra 1. desember 2014 til 31. mai 2016, og deretter nedtrapping av prosjektinnsats fra 1. juni til 31. desember 2016. Videre fikk vi godkjent endringssøknad om å kartlegge arenaer for tilbudet bedre, hvilket resulterte i en endring fra frisklivssentraler til allerede eksisterende arenaer i Kreftforeningen; temakafeer. En del mer tid enn planlagt har i prosjektperioden gått med på å rekruttere nye bidragsytere til prosjektorganisasjonen, grunnet permisjoner og utskiftninger av prosjektmedarbeidere. Fagansvarlig Henriette Walaas Krogh var også prosjektleder frem til juni 2015, etter det overtok rådgiver Hanne Borgen Ottersen fra Distriktskontor Kristiansand. I den sammenheng har ikke prosjektet til enhver tid fulgt oppsatt framdriftsplan. Med kompenserende større innsats i perioder har vi imidlertid hentet inn dette, slik at vi per i dag kan se tilbake på et prosjekt som er gjennomført etter oppsatt plan og mål. Slik har framdriftsplanen vært:



2.2 Oppbygging av prosjektet

Modellen viser oppbyggingen av de tre ulike temaene:



Innledning

Det ble utarbeidet en innledning i form av en powerpointpresentasjon som var felles for alle tre temaene. Innledningen inneholdt informasjon om prosjektet og tok for seg utfordringer kreftpasienter møter knyttet til behandlingen og hvorfor det er viktig å fokusere på kosthold ved en kreftdiagnose.

Film

I 2014 ble det laget tre filmer som gir tips til ulike utfordringer kreftpasienter kan møte når det gjelder kosthold og fordøyelse. Filmene gir gode og praktiske råd og illustrerte dette ved animasjon. Kreftsykepleiere, kreftkoordinatorer, pasienter, pårørende og kliniske ernæringsfysiologer har vært med i utarbeidelsen av filmene samt gitt sin tilbakemelding for at filmene skal være så relevante som mulig for mottakerne.

Stasjoner

Vi ønsket å bruke ulike virkemidler i dette prosjektet for å ha et litt annet uttrykk enn det som er vanlig på temakafeen. Vi håpte at stasjoner med smaksprøver forsterket budskapet. For eksempel var det nyttig å faktisk ha smakt at å tilsette olje i yoghurt for å øke energiinnholdet ikke gir smak fremfor å ha blitt fortalt at det ikke gjør det. Det var også et poeng at plakatene

ble presentert i sammenheng med smaksprøver for at de som var interessert kunne lese mer på de ulike stasjonene. Målet var at mer aktivitet på temakafeen ville være bra for atmosfæren og tilegnelsen av kunnskap.

Representantene i styringsgruppa fra pasientforeningene ga innspill på hvordan innledningen og stasjonene kunne utformes med utgangspunkt i egne erfaringer samt medlemmene i pasientforeningene sine erfaringer.

Evaluering

Det ble utarbeidet 3 evalueringsskjema

- Et evalueringsskjema som skulle fylles ut av de frivillige etter opplæringen
- Et evalueringsskjema som skulle fylles ut av de frivillige etter gjennomført tema på temakafeen
- Et evalueringsskjema som gjestene skulle fylle ut

2.3 Opplæring

Frivillige ble rekruttert fra gruppen av frivillige som i dag er vertskap på temakafeen. De frivillige har dermed fått to hatter: vertskap på temakafé og kursholder i «Gode matopplevelser». De frivillige fikk muligheten til å være kursholdere for at de skulle få en ekstra utfordring som frivillig og for å få mulighet til å lære noe nytt.

All nyttig informasjon knyttet til bakgrunn for prosjektet, rollen som frivillig, kommunikasjonsstips, informasjon om stasjonene og handle-/anskaffelseslister ble samlet i et kompendium som de frivillige mottok i opplæringen. Målet var å gi de frivillige god kjennskap til temaet slik at de var i stand til å formidle det videre til gjestene på temakafeen på en god måte. Vi gikk igjennom innledningen til «Gode matopplevelser» og det var praktiske oppgaver om presentasjonsteknikk og formidling av et budskap. De fikk også en grundig innføring i de praktiske oppgavene knyttet til stasjonene og smakte på det de skulle servere.

2.4 Markedsføring

Tilbudene ble markedsført gjennom:

- Annonsering i lokalavisene
- Det ble informert om tilbudet på hver enkelt temakafe
- Kreftforeningens hjemmeside
- I programmet til hver enkelt temakafé som deles ut blant annet til besøkende, kreftkoordinatorer, sykehus og legekontor
- Andre som er i kontakt med Distriktskontoret

Vanligvis annonserer vi ikke for enkelttema på temakafeene, men ettersom at temakafeene også generelt ble løftet frem i annonsene for dette enkelttilbudet valgte vi å gjøre dette. I annonsen ønsket vi å vise at det var en temakafe som ble holdt regelmessig men at det var «Gode matopplevelser» som var tema denne gangen. Dette var også viktig for å 1) få nye besøkende som ikke har vært på temakafé-tilbudet før, og 2) sikre nok besøkende på kostholds-temaene slik at det ga best mulig grunnlag for tilbakemeldinger og evaluering av tilbudet.

2.5 Gjennomførte kurs

			Temaer gjennomført i prosjektperioden		
Temakafe	Dagtid/kveldstid?	Hvor ofte er det temakafe?	Gjennomføring av temaene i prosjektperioden		
			Tema 1	Tema 2	Tema 3
Flekkefjord	Dagtid	3 ganger per mnd	x	x	x
Lyngdal	Dagtid	Månedlig	x	x	x
Mandal	Dagtid	Månedlig	x	x	x
Kristiansand	Dagtid	Ukentlig	x	x	x
Vennesla	Dagtid	Månedlig	x	x	x
Evje	Kveld til dagtid	Månedlig	x	x	x
Arendal	Dagtid	Ukentlig	x	x	x
Hamar	Kveld	Månedlig	x	x	
Lillehammer	Kveld	Månedlig	x		
Valdres	Dagtid	Månedlig	x		x
Lillesand	Dagtid	Hver 14.dag	x	x	x

2.6 Involvering av frivillige

Frivillige har vært viktige samarbeidspartnere og aktører i dette prosjektet. Frivillige har bistått inn i styringsgruppen (representant fra Norilco og Munn- og halskreftforeningen). Frivillige har fått opplæring som kursholdere og har hatt ansvar for gjennomføringen av alle kursene i prosjektperioden. De har sørget for at det er blitt handlet inn mat, at gjennomføringen går som planlagt og at kurset blir evaluert i etterkant. Kontaktpersoner ved de ti distriktskontorene har bistått ved behov.

De frivillige har gitt sine tilbakemeldinger gjennom evalueringsskjema etter hver gjennomføring. I tillegg ble alle frivillige invitert til en felles samling i Kristiansand 19. mai 2016 for å evaluere prosjektet så langt, for å få faglig påfyll samt for å gi tilbakemeldinger og endringsforslag på materiell som var under arbeid. Erfaringene og tilbakemeldingene fra gjennomføringene ble brukt til å revidere og videreutvikle opplæringen og kurset. Etter ønske fra de frivillige ble:

- Etter ønske fra de frivillige ble opplæringen forlenget fra 3 til 4 timer.
- Etter ønske fra de frivillige ble det økt fokus på budskapsformidling i opplæringen
- Etter ønske fra de frivillige ble kompendiet utlevert før kurset for at de frivillige skulle være mer forberedte til opplæringen
- Etter ønske fra de frivillige ble det satt av mer tid i opplæringen til å få oversikt over materialet
- Etter ønske fra de frivillige ble det lagt tilrette for at de frivillige kunne treffes for å øve
- Etter ønske fra de frivillige ble det anbefalt å ha tilstrekkelig med frivillige på temakafeen slik at andre frivillige kunne handle og ordne med andre praktiske oppgaver

3. Resultater og resultatvurdering

Etter endt kurs skulle gjestene fylle ut et evalueringsskjema samt at kursholder skulle gi sin evaluering. Totalt har vi fått inn 258 evalueringer i løpet av prosjektperioden. Dessverre har kursholder glemt å dele ut evalueringsskjemaer ved noen tilfeller og det har også vært utfordringer knyttet til å få gjestene til å fylle ut skjemaene. Det kan derfor tenkes at det har vært godt over 400 gjester, men at mange av de samme har vært på flere kurs.

Målsetting 1: Utvikle en «verktøypakke» av materiell til bruk i temakafeer

Presentasjoner og materiell til opplæring av frivillige og ansatte i Kreftforeningen er blitt utarbeidet i prosjektperioden. Videre er det utarbeidet materiell til tre ulike temaer som powerpoint med en innledning, filmer, plakater, kort til diskusjon og brosjyre som en oppsummering som gis til gjestene etter hvert tema. Med denne «verktøypakken» mener vi at vi har nådd våre mål når det gjelder utvikling av materiell.

Målsetting 2: Teste ut og gjennomføre tilbudet for gjestene ved totalt ti temakafeer i to distrikter.

De frivillige har fått opplæring av kontaktpersoner i Kreftforeningen før oppstart av kursene på temakafeene. Gode matopplevelser ble gjennomført ved 11 temakafeer i to distrikter og vi er fornøyde med å få nå målet med antall gjennomføringer som var 10 temakafeer. Som kapittel 2.5. viser, har de fleste temakafeene gjennomført vært igjennom alle 3 temaene i løpet av tre semester.

Målsetting 3: Evaluere tilbudet

Opplever gjestene at kursene imøtekommer deres behov?

I evalueringsskjemaet ble gjestene spurt om de synes de ulike temaene var nyttige. De første evalueringene viste at 39 av 60 synes kurset var i stor grad nyttig (kategori: i stor grad, i mindre grad, i liten grad). Her hadde dessverre en valgkategori med en mildere positiv vinkling enn «i stor grad», falt ut. Etter endringene i spørreskjemaene viste 104 av 118

evalueringer at deltakerne opplevde kurset stor grad nyttig eller i nokså stor grad nyttig (kategori: i stor grad, i nokså stor grad, i nokså liten grad, i liten grad).

Var gjestene og kursholderne fornøyde med kurskonseptet?

For noen gjester var mye av det de lærte allmennkunnskap, men de verdsatte å få repetert dette og få noen enkle tips med på veien. Gjestene så også verdien av å kunne bruke kunnskapen ved ernæringsutfordringer knyttet til andre sykdommer.

Evalueringen viste at omtrent alle gjestene likte variasjonen i kurset: innledning, film og smaksprøver. Enkelte påpekte at vi gjerne kunne hatt enda flere smaksprøver. 16% (31 personer) savnet noe med kurset- for eksempel diagnosespesifikk ernæringstips eller tips for dem som går opp i vekt. Kursholderne påpekte at innledningen burde gjøres forskjellig ved hvert kurs. Men det skal sies at denne kommentaren kom fra de som hadde hatt alle kursene etter hverandre og da er det naturlig at det føles som en del repetisjon.

Nådde kurset ut til flere kreftpasienter og pårørende med gode matråd og matopplevelser ved kreft?

Det er utfordrende å nå ut med informasjon til alle de kreftpasientene og pårørende som har behov for det. Evalueringen gir noen svar på om vi når målgruppen vår eller ikke:

- Målgruppe kommer på temakafeen: Mange av gjestene rapportere at de har nytte av informasjonen de fikk på kurset og kommer nettopp fordi de ser i f.eks avisa at dette er tema.
- Treffer målgruppen indirekte: Tilbudet treffer kanskje ikke de syke direkte, men det treffer dem indirekte gjennom temakafébesøkende. Omtrent like mange gjester svarer at kunnskapen kan brukes i tilberedning av mat til en selv eller sin egen familie- som at de kan tipse andre om det de har lært. Dette er ikke unikt for «Gode matopplevelser», vi ser i flere av Kreftforeningens tilbud at pasienter som er under aktiv behandling ofte er for syke eller ikke har krefter til å benytte tilbudene, og at det blir mer relevant for dem i opptreningsfasen etter at behandlingen er ferdig.

- Målgruppen kommer ikke på kafeen: Det er mennesker som har nytte av «Gode matopplevelser» som ikke kommer på temakafeen. 39 personer svarte at de visste om noen som kunne hatt nytte av tilbudet men som ikke kom fordi de var for syke. Kurset burde komme inn tidligere i behandlingsløpet. Frivillige og deltagere har påpekt vikigheten av at kurset kommer inn tidligere i behandlingsløpet. Mange av dem som går på temakafeen er ikke lengre i den kritiske sykdomsfasen, men de sier at dette hadde vært svært nyttig for dem noe tidligere.
- Temakafeens gjester har behov for andre kurs: Selv om mange synes det var interessant vil nok majoriteten av gjestene slite med for høy vekt. Tilbakemeldingene viser at det er et ønske om et eget kurs i forhold til «Hvordan gå ned i vekt» Kurset er nyttig for disse gjenstandene også ettersom at det blant annet settes fokus på hvilke matvarer som gir mye energi og hvilke som gir lite energi.

Evalueringen fra gjestene viste at mange er hadde vært på temakafeen tidligere og fått informasjon om «Gode matopplevelser» der. Vi er likevel glade for at mange nye gjester har besøkt temakafeen for å få med seg «Gode matopplevelser». Det viser at vi har nådd ut til en gruppe som har behov for denne type informasjon.

Hvordan var de frivilliges erfaringer med å være kursholdere?

Det har vært 16 frivillige som har vært kursholdere i prosjektperioden. De frivillige har vært viktige i utviklingen og gjennomføringen av kursene på temakafeene. De har gitt nødvendige tilbakemeldinger for at kurset skal bli så bra som mulig. Flere av de frivillige ønsker å fortsette å holde kursene på temakafeene, mens det er også frivillige som føler for å gi seg nå av ulike grunner. Vår vurdering er at det imidlertid ikke har noe å gjøre med at de ikke trivdes i rollen som kursholder, men at det ligger i frivillighetens natur at det er utskiftninger underveis. Totalt sett er vi fornøyde med å ha hatt såpass mange frivillige med i prosjektet og at de har vært trofaste og gjennomført temaene som planlagt.

At frivillige holder kurs i Kreftforeningens regi slik som det har vært gjennomført i dette prosjektet er nybrottsarbeid og har gitt viktige erfaringer underveis. De fleste rapporterte at de hadde en god opplevelse med å holde kursene og de rapporterer å ha nokså stor grad eller stor grad nok kunnskap på temaet med utgangspunkt i opplæringen som de hadde fått. Det er ulike behov for oppfølging blant de frivillige og det har vært veldig forskjellig hvor godt teamene samarbeidet og hvor mye oppfølging de har fått fra ansatte i Kreftforeningen. Fra noen ansatte i Kreftforeningen har det vært en øvelse å «gi slipp» på de frivillige og la dem få gjennomføre temaet alene. Dette har i noen tilfeller påvirket de frivilliges opplevelse av hvordan det var å holde kurset på temakafeene. De teamene som fungerte best var de som kjente hverandre fra før, var utadvente og trivdes med å stå foran folk, og som var motiverte til å lære noe nytt. Det var behov for noe oppfølging og hjelp fra ansatte i Kreftforeningen i starten men noen tilbakemeldinger viste at det gikk nesten bedre på kurset dersom ikke vi fra Kreftforeningen var tilstede. Eierskap til kurskonseptet ser ut til å være en nøkkelfaktor. De som klarte å gjøre kurset til sitt eget var mer tilfredse med oppgaven og holdt antakelig bedre kurs.

4. Oppsummering/konklusjon/videre planer

Prosjektet har blitt gjennomført i tråd med prosjektbeskrivelsen og har i stor grad oppnådd målene ved tilbudet. Diverse materiell har blitt utviklet til de tre temaene: «Hvordan lage mat som gir mer energi?», «Hvordan lage og bruke næringsrike drikker?» og «Hvordan velge matvarer som gjør det lettere å spise?». Frivillige har gjort en strålende innsats og holdt kursene ved Distriktskontor Kristiansand og Hamar. Disse gjennomføringene har gitt oss viktige erfaringer i videreutvikling av det frivillige arbeidet i Kreftforeningen. Gjestene er i stor grad tilfreds med tilbudet og viser stort engasjement. En viktig erfaring fra prosjektet, er at vi kanskje ikke nådde den primære målgruppen, altså kreftpasienter under behandling, gjennom temakafeer som tilbud. De besøkende på temakafeer er stort sett personer som ikke er under aktiv behandling. Frivillige og deltagere har påpekt vikigheten av at kurset kommer inn tidligere i behandlingsløpet. Da er det samtidig veldig interessant at de fleste besøkende på temakafeene allikevel fant temaet nyttig, og at mange ga tilbakemelding om at «dette burde jeg visst da jeg var syk», eller at «hadde jeg visst dette før jeg ble syk hadde jeg kanskje ikke blitt så medtatt under behandlingen». Vi kommer kanskje inn for sent med viktige råd, men det ser ut til å være liten kjennskap i befolkningen på at man ved enkle og praktiske grep kan forebygge vekttap under sykdom. Dermed har vi bidratt med kunnskap som de besøkende kan videreformidle overfor sine kjære, og eventuelt også bruke selv dersom de skulle bli syke.

I prosjektbeskrivelsen gjorde vi rede for at dersom evalueringen viser at resultatene fra prosjektet er i samsvar med målsettingen, vil Kreftforeningen arbeide for at tilbudet etter endt prosjektperiode blir etablert i alle våre temakafeer. Intern videreføring i Kreftforeningen vil bli gjennomført ved at materiellet som er utviklet vil bli lagt inn i «verktøykassen» for temakafé, som et fast tilbud i Kreftforeningen. Minimum 2 ansatte per distriktskontor vil få tilbud om endags opplæring i Oslo våren 2017 for så å kunne lære opp nye frivillige i sine distrikt. De frivillige vil bli rekruttert fra ulike arenaer, med den hensikt at de har mulighet til å reise rundt på temakafeer i distriktet. På den måten vil de få mer erfaring og mer eierskap til kursmateriellet og konseptet. Det vil være opp til hvert distrikt hvor ofte de ønsker å sette opp «Gode matopplevelser» på temakafeene, men implementeringen starter høsten 2017.

Erfaringer vi har gjort oss i prosjektet er at det kan være hensiktsmessig at temaene blir gjennomført i løpet av et eller to semester for at det ikke skal gå for lang tid mellom hver gjennomføring.

Vi ønsker at kurskonseptet kan bli benyttet i andre sammenhenger utenfor Kreftforeningens temakafeer og ser på mulighetene for et samarbeid med for eksempel sykehus, sykehjem eller på Vardesentrene. Å ha tilbudet regelmessig på Vardesentrene, vil gi flere kreftpasienter og pårørende mulighet til å få kunnskapen tilbudet gir. Da kan vi også i større grad nå pasienter som er under aktiv behandling, sykehjem eller kommunene. Blant annet med utgangspunkt i erfaringene fra «Gode matopplevelser», har vi også søkt ExtraStiftelsen om midler til å i 2017 gjennomføre en informasjonskampanje om man kan og bør gjøre noe for å forhindre vekttap i sammenheng med sykdom.

Bilder fra gjennomføringen av tema 3 på temakafeene i Lillesand og Fagernes:



Bilder fra samling for de frivillige i «Gode matopplevelser» fra Distriktskontor Hamar og Kristiansand i Kristiansand 19.mai 2016:



5. Vedlegg

- Vedlegg 1: Stillingsbeskrivelse
- Vedlegg 2: Evalueringsskjema for gjestene
- Vedlegg 3: Evalueringsskjema for kursholdere
- Vedlegg 4: Brosjyrer
- Vedlegg 5: Eksempler på plakater
- Vedlegg 6: Eksempler på kalorikort
- Vedlegg 7: Eksempler på næringsdeklarasjoner
- Vedlegg 8 : Eksempel på annonse
- Vedlegg 9: Filmer

Vedlegg 1: Stillingsbeskrivelse

Gode matopplevelser for pasienter og pårørende

MÅL:

Nå ut til flere kreftpasienter og pårørende med gode matråd og matopplevelser ved kreft.

«Det er lite som skal til for å få til en stor virkning!» - ved å følge noen enkle og praktiske råd trenger man ikke å gjøre store endringene i det man pleier å spise for å få i seg mer energi og protein gjennom dagen.

MÅLGRUPPE:

- Kreftpasienter under og etter behandling som har behov for å stanse vekttap, forebygge vekttap og/eller legge på seg.
- Personer som i perioder ikke får i seg nok mat, for eksempel ved redusert matlyst eller bivirkninger av behandling.
- Tilbudet er også viktig for pårørende som ofte tilbereder maten til de kreftsyke.

ØNSKET KOMPETANSE:

- Frivillig i temakafeen
- Interesse for mat og kosthold i sammenheng med kreft
- Evne til å formidle budskapet og lede temainnlegget med både presentasjon og praktiske oppgaver
- Sosial og imøtekommende
- Bevisst sin egen rolle (ikke egne kostholdsråd basert på egne erfaringer osv..)

OPPLÆRING:

Kursholder skal gjennomgå basisopplæring og aktivitetsopplæring for temakafé. Videre må han/hun ha påbyggingskurs innen «Gode matopplevelser» på 4 timer.

TID TIL DISPOSISJON:

Forberedelser inkl. sette opp stasjoner + forberede/lage mat: Ca. 60 minutter

Selve kurset for besøkende: Ca. 40 minutter

UNDERVISNINGSMETODER: Innledning/foredrag, film, stasjoner, smaksprøver.

Etterfølges av diskusjon rundt bordene

REFERANSER: Kreftforeningen.no/mat, Brosjyren: Matlyst og smak

HOVEDPUNKTER	HJELPEMIDLER OG MATERIELL
Tema 1: Hvordan kan jeg lage mat som gir mer energi? Tema 2: Hvordan kan jeg bruke og lage næringsrike drikker? Tema 3: Hvordan kan jeg gjøre det lettere å spise?	Prosjektor, pc og høyttaler
	ORGANISERING OG PLASSERING Småbordsoppsett Bord til stasjonene. Plakater som enten kan henge på vegg eller stå på bord inntil vegg?

Tid	Hovedpunkter	Underpunkter
10 min	Innledning	- Informasjon om prosjektet - Viktigheten av mat under og etter behandling - Kreft og utfordringer i forhold til mat og fordøyelse - Viktigheten av å spise variert og nok - Fysisk aktivitet, matlyst og fordøyelse - Kreftforeningens hjemmesider
10 min	Film	1 film vises ved hvert tema: (tilgjengelig på kreftforeningen.no/mat) 1) Mer energi og protein i maten 2) Energiprodukter fra apotek 3) Endre konsistens på maten
20 min	Stasjoner	Smaksprøver, oppgaver og informasjon til hvert tema.
2 min	Avslutning	<i>Kursholder fyller ut evalueringsskjema. Alle besøkende fyller ut et annet evalueringsskjema.</i>

Vedlegg 2: Evalueringsskjema for gjestene**Evaluering av «Gode matopplevelser»**

Din tilbakemelding er viktig for at tilbudet skal bli best mulig!

Sett **kryss** på det svaralternativet som er riktig for deg.

1. I hvilken grad var innholdet nyttig for deg?

- ☐ I stor grad
- ☐ I nokså stor grad
- ☐ I nokså liten grad
- ☐ I liten grad

2. I dette temainnlegget har vi variert mellom innledende informasjon, film og praktiske øvelser. Var dette hensiktsmessige metoder for å lære om mat og kreft?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Kommentarer: _____

3. Hvordan kommer du til å bruke kunnskapen du har fått i dag? (flere kryss er mulig)

- ☐ I tilberedning av mat til meg og/eller min familie
- ☐ Jeg kan tipse andre om det jeg har lært
- ☐ Det er ikke aktuelt for meg

☐ Vet ikke

☐ Annet: vennligst beskriv: _____

4. Hva er etter din mening det viktigste du har lært i dag?

5. Er det informasjon om dagens tema du savnet?

☐ Ja: _____

☐ Nei

6. Hvordan fikk du vite om dagens tema?

7. Vet du om noen som kunne hatt nytte av dette tilbudet, men som ikke kom i dag?

☐ Nei, kjenner ingen som kan ha nytte av det

☐ Ja, men de er for syke til å gå på temakafeen

☐ Ja, men de bor for langt unna

☐ Annet, vennligst beskriv: _____



8. Har du ytterligere kommentarer eller forslag til endringer:

Vedlegg 3: Evalueringsskjema for kursholdere

Evaluering av «Gode matopplevelser»



Takk for at du har holdt kurs på temakafeen. Vi ønsker å få din tilbakemelding på hvordan du opplevde å ha ansvar for dette.

Hvilket tema ble tatt opp?

- ☐ Hvordan lage mat som gir mer energi?
- ☐ Hvordan lage og bruke næringsrike drikker?
- ☐ Hvordan velge mat som gjør det lettere å spise?

Hvordan var din opplevelse med å holde temainnlegg?

- ☐ God
- ☐ Mindre god
- ☐ Dårlig

Vennligst utdyp: _____

Hva fungerte bra? Hva må vi fortsette å gjøre?

Hva fungerte ikke bra? Noe du savner?

I hvilken grad opplevde du aktiv deltagelse fra gjestene på kafeen?

- ☐ I stor grad



KREFTFORENINGEN



- ☐ I nokså stor grad
- ☐ I nokså liten grad
- ☐ I liten grad

Nå som du har gjennomført temaet, i hvilken grad opplevde du å ha nok kunnskap om temaet?

- ☐ I stor grad
- ☐ I nokså stor grad
- ☐ I nokså liten grad
- ☐ I liten grad

Eventuelt kommenter:

Fikk du spørsmål du ikke kunne svare på? Hvis ja, vennligst beskriv:

Er du motivert for å holde andre temaer innen «Gode matopplevelser»?

- ☐ Ja
- ☐ Nei – vennligst beskriv hvorfor:

- ☐ Vet ikke

Har du andre tanker eller innspill å formidle?

Vedlegg 4: Brosjyrer



Hvordan lage mat som gir mer energi?

«Det er lite som skal til for å få til en stor virkning!» Du trenger ikke gjøre store endringene i det du pleier å spise for å få i deg mer energi gjennom dagen.

Du kan enkelt berike maten din ved for eksempel å tilsette fløte, smør, olje, rømme eller malte nøtter til middagen eller desserten. På denne måten blir energimengden større uten at du trenger å spise mer. Energiinnholdet i matvarene kan du finne på emballasjen omtalt som kalorier (kcal). Sammenlikn matvarer og velg matvarer med flest kalorier dersom du trenger mye energi i små porsjoner.

TIPS 1: Ved å tilsette noen spiseskjeer vaniljesaus og hakkede nøtter i en fruktsalat blir energiinnholdet fem ganger høyere. Sausen gjør salaten enklere å tygge og svelge, og den smaker mye bedre!

TIPS 2: Prøv å tilsette en spiseskje olje i en liten yoghurt. Oljen gir ingen eller lite smak til yoghurten og du får i deg dobbelt så mye energi!

Se brosjyren «Matlyst og smak» eller kreftforeningen.no/mat for flere gode tips, filmer og oppskrifter. Dersom du har spørsmål – ta kontakt med Kreftlinjen på tlf. 800 57 338.



KREFTFORENINGEN



KREFTFORENINGEN





Hvordan lage og bruke næringsrike drikker?

«Det er lite som skal til for å få til en stor virkning!» Du trenger ikke gjøre store endringene i det du pleier å drikke for å få i deg mer energi gjennom dagen.

Visste du at ved å velge energirike drikker fremfor vann gjennom dagen, så kan du få i deg mye av energien du trenger uten at du behøver å spise mer. Det er enkelt å lage næringsdrikker fra bunnen av!

TIPS 1: Smoothie er friskt og godt og proppfull av energi og viktige næringsstoffer! Når du lager den hjemme kan du lett variere smaken og konsistensen. Lag for eksempel en jordbærsMOOTHIE med frosne bær, kremfløte, vaniljekesam, banan og eplejuice!

Fra apoteket kan du få næringsdrikker som kan drikkes som de er eller brukes i matlagning. De finnes med og uten smak og med ulike næringsstoffer – spør på apoteket hva som passer best for deg.

TIPS 2: Vann er godt for kroppen men inneholder ingen kalorier. Ved å tilsette energipulver fra apoteket får drikken økt energiinnhold uten å endre smak eller farge.

Se brosjyren «Matlyst og smak» eller kreftforeningen.no/mat for flere gode tips, filmer og oppskrifter. Dersom du har spørsmål – ta kontakt med Kreftlinjen på tlf. 800 57 338.





Hvordan velge mat som gjør det lettere å spise?

«Det er lite som skal til for å få til en stor virkning!» Du kan ta smarte valg som hjelper deg å få i deg nok energi, selv om du har for eksempel tygge- eller svelgevansker.

Ved svelgevansker, tørr munn eller sår munn vil mange ha problemer med å spise det de pleier. Det er likevel mange tips til hvordan du kan spise det du vanligvis gjør ved å tilberede det på en annen måte.

TIPS 1: Kok kjøtt og fisk lenge slik at det blir mørt. Da blir det lettere å tygge.

TIPS 2: Skrell frukt som har hardt eller seigt skall, da blir det lettere å tygge. Eventuelt lag juice eller smoothie av frukten.

TIPS 3: Kok egget smilende. Da blir det lettere å svelge.

Se brosjyren «Matlyst og smak» eller kreftforeningen.no/mat for flere gode tips, filmer og oppskrifter. Dersom du har spørsmål – ta kontakt med Kreftlinjen på tlf. 800 57 338.



KREFTFORENINGEN



KREFTFORENINGEN



Vedlegg 5: Eksempler på plakater fra tema 1



Hva kan du gjøre for
å få **bedre appetitt**?

Tema 1: Hvordan lage mat som gir mer energi?



1. Finn **energiinnholdet** (kcal) i de ulike matvarene på bordet og sammenlign matvarene.
2. Hvis du orker lite mat – bør du da velge **lettprodukter**?

Det som det er mest av i matvaren står først:

YOGHURT NYT BLÅBÆR
 Ingredienser: helmelk, 11% blåbær, 10 % sukker, fløte, skummetmelkpulver, modifisert maisstivelse, stabilisator (johannesbrødkjerneremel), aroma, yoghurtkultur og konserveringsmiddel (kaliumsorbat).

NÆRINGSINNOLD BLÅBÆR:		pr. beger ca.:	
	100 g vare gir ca.:		599 kj (143 kcal)
energi	479 kj (114 kcal)		
fett	4,8 g		6,0 g
- hvorav mettede fettsyrer	3,0 g		3,8 g
karbohydrat	15 g		19 g
- hvorav sukkerarter	13 g		19 g
protein	3,2 g		4,0 g
salt*	0,1 g		0,1 g
kalsium	115 mg (15 %)		145 mg (19 %)

*av referanseverdien
 *saltinnholdet er beregnet fra naturlig innhold av natrium i råvarene.

VISSTE DU AT:
 En voksen person
 trenger 2000–2500
 kalorier per dag

Tema 1: Hvordan lage mat som gir mer energi?



Nøtter og vaniljesaus gir en fruktsalat 5 ganger så mye energi.

En bolle med fruktsalat gir omtrent 80 kalorier. Ta 2 ss med valnøtter og 5 ss med vaniljesaus så får du fem ganger så mye energi.

Hva annet er godt i en fruktsalat?

Tema 1: Hvordan lage mat som gir mer energi?



En spiseskje med rapsolje i en liten yoghurt gir dobbelt så mye energi.

Kjenner du forskjell på yoghurten med og uten rapsolje?

Tema 1: Hvordan lage mat som gir mer energi?



Vedlegg 6: Eksempler på kalorikort



Meierismør 27 gram



Gulrøtter 570 gram



Peanøtter 32 gram



Kremfløte 55 gram (0,5 dl)

Vedlegg 7: Eksempler på næringsdeklarasjon kort



NÆRINGSINNHOLD:
per 100 g vare gir ca.
Energi: 360 kcal

INGREDIENSER PLANTEMARGARIN 40 %:
Vann, rapeseje (32 %), fultvasket kokos- og
rapeseje, skummet melk, kokosolje, salt,
stabilisator (pektin), emulgator (mono- og
diglysyder av fett syrer, soyalecithin), konser-
veringsmiddel (kaliumsorbat), vitamin A og D,
fargestoff (betakaroten), aroma.



NÆRINGSINNHOLD:
per 100 g vare gir ca.
Energi: 742 kcal

INGREDIENSER:
70 % meierismør (fløte, salt, melkesyre-
kultur, vitamin A (retinylpalmitat), vitamin D
(kolekalciferol)), 30 % rapeseje.



Vedlegg 8: Eksempel på annonse



TEMAKAFÉ for kreftpasienter og pårørende

Velkommen til Kreftforeningens Temakafé

Temakafeen er til for kreftrammede, pårørende og etterlatte. Vi tar opp kreftrelaterte temaer og byr på ulike kulturelle innslag. Kom innom for en kopp kaffe og en matbit – og hyggelig samtale med andre som har erfaringer med kreft.

Temakafeen arrangeres hver mandag kl. 1200–1400 på Arendal bibliotek, Torvet 6.

Mandag 19. september er temaet kosthold og kreft: Hvordan velge mat som gjør det lettere å spise?

Kafeen drives av Kreftforeningens frivillige. Vi krever ingen påmelding og tilbudet er gratis.

For mer informasjon og program for temakafeene høsten 2016, se kreftforeningen.no/tilbud, eller ring 07877.



KREFTFORENINGEN

Vedlegg 9: Filmer

Filmene ble ikke finansiert av ExtraStiftelsens midler men ble brukt inn i prosjektet.

Filmene er tilgjengelig på <https://kreftforeningen.no/mat> under «Kostråd til kreftpasienter».