



INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP

De äldres upplevelse av kylda matens smak, måltidsvariation och måltidssituation

Gia Jängnemyr

Kandidatuppsats 15 hp

Program Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap

Ht 2017

Handledare: Marianne Pipping Ekström

Examinator: Christina Berg

Rapportnummer: HT17-04

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	HT17-04
Titel:	De äldres upplevelse av kylda matens smak, måltidsvariation och måltidssituation
Författare:	Gia Jängnemyr
Program:	Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Marianne Pipping Ekström
Examinator:	Christina Berg
Antal sidor:	34 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Ht 2017
Nyckelord:	Äldre, smakupplevelse, måltidsvariation, måltidsupplevelse

Sammanfattning

Äldre personer i eget boende som behöver hjälp att laga mat kan få bistånd på matlådor i stället. Vissa kommuner tillagar och distribuerar varm mat dagligen medan andra kommuner övergått till att leverera kyld mat från matservice företag, ofta en gång i veckan. Mat och måltider inom äldreomsorgen handlar främst om matens näringsinnehåll men det har inte varit samma fokus på att undersöka hur de äldre upplever sina måltider med matlådor.

Syftet med denna kvalitativa intervjustudie var att beskriva hur äldre personer i eget boende upplever sina måltider med kyld matlåda med fokus på matens smak, måltidsvariation och måltidssituation.

Intervjuer genomfördes med fyra äldre personer i eget boende, i åldern 82 - 96 år, två män och två kvinnor, i en utvald kommun i mellersta Sverige. Intervjumaterialet analyserades med kvalitativ innehållsanalys med manifest analys och resulterade i tre kategorier: kylda matens smak, måltidsvariation och upplevelse av måltidssituation.

Sammantaget finner de äldre den kylda maten, måltidsvariation och deras måltidssituation både tillfredsställande och otillfredsställande. Resultatet visade att de äldre vill ha möjlighet till större måltidsvariation och inte endast ha kylda matlådor som matval. De äldre i studien behöver fler sorters grönsaker, både kokta och färska till maten. Hälsa, konsistens, smak, utseende och fibrer var viktiga omdömen för grönsaker, potatis och potatismos. Social gemenskap efterfrågas och ett trevligt bemötande från personalen uppskattas.

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte	5
Frågeställningar	5
Bakgrund.....	6
Benämningen ”äldre”	6
Kommunal hemtjänst	6
Mat- och måltider för äldre inom äldreomsorgen	7
Helhetsupplevelse av en måltid.....	8
Smakupplevelse.....	8
Mat- och måltidsvariation	8
Social samvaro	9
FAMM	10
Metod.....	12
Val av metod.....	12
Urval.....	12
Intervjuguide	12
Datainsamling.....	12
Analys av data.....	13
Etiska överväganden.....	14
Kylta matens smak	15
Måltidsvariation	16
Upplevelse av måltidssituation.....	17
Diskussion.....	19
Metoddiskussion	19
Resultatdiskussion.....	20
Kylta matens smak	20
Måltidsvariation	21
Upplevelse av måltidssituation.....	21
Slutsatser	22
Implikationer	22
Referenser.....	23
Bilagor.....	30

Introduktion

Äldre personer, med eller utan hemtjänst, kan hos kommunen ansöka om bistånd och få matdistribution, dvs. hemleverans av matlådor en eller flera gånger i veckan. Cirka hälften av Sveriges 290 kommuner erbjuder dagligen en varm mat som tillagats i kommunens egen verksamhet. Många kommuner erbjuder idag hemleverans av kyld mat (Ennart & Nilsson, 2010). Den kylda maten tillagas och distribueras av matservice företag, vilket är en upphandlad måltidsservice av kommuner (Pajalic, Westergren, Berggren, & Skovdahl, 2012). De främsta skälen till att beviljas matdistribution är att individen inte kan handla och laga mat, och orsaker till denna situation är framför allt sjukdomsrelaterade fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar (Grönwall & Holgersson, 1998).

Kylda matlådor till äldre inom äldreomsorgen och till patienter på sjukhus har i media främst fått negativ kritik, såsom att maten är näringsfattig, smaklös och innehåller olika tillsatser (Edblom, 2010; Mojanis, 2013; Pettersson & Olofsson, 2014). De kylda matlådorna kan förvaras öppnade i upp till två veckor i kylen med hjälp av livsmedelsgas (en blandning av kväve och koldioxid) dvs. att förpacka i modifierad atmosfär (Eurenius, 2015).

En måltid handlar inte enbart om matens näringsinnehåll (dvs. tillfredställelse av ett fysiologiskt behov) utan är en helhetsupplevelse som utgörs av olika delar (Socialstyrelsen, 2011). Matens utseende, smak, doft, konsistens, färg och form inverkar alla på hur en måltid upplevs (Gustafsson, Öström, Johansson, & Mossberg, 2006). Det är viktigt att variera matutbudet för god aptit. Till exempel välja det man tycker om mest och variera både huvudingredienser och tillbehör (Rothenberg & Karlström, 2010). Att äta varierat ökar chansen till ett gott näringstillstånd (Abrahamsson, Hörnell, & Ekblad, 2013).

Att få välja vad, hur och när vi vill äta är betydelsefullt för en positiv måltidsupplevelse (Socialstyrelsen, 2011). Andra faktorer som spelar roll hur man upplever en måltid är rummet, dvs. var man äter, mötet, dvs hur man blir bemött av främst servicepersonal och produkten dvs. matens smak, tillagning och hur maten är upplagd på tallriken. Våra tidigare erfarenheter påverka också hur vi upplever en måltid (Gustafsson, et al., 2006).

Syfte

Syftet med studien är att beskriva hur äldre personer i eget boende upplever sina måltider med kyld matlåda med fokus på matens smak, måltidsvariation och måltidssituation.

Frågeställningar

Hur upplever de äldre matens smak?

Vad tycker de äldre om sin måltidsvariation?

Hur upplever de äldre sin måltidssituation?

Bakgrund

Benämningen ”äldre”

Vid 65 års ålder benämns vi i Sverige ”äldre” (Socialstyrelsen, 2011). Andelen och antalet äldre i befolkningen ökar (Statistiska Centralbyrån, 2009). De äldre är dock en heterogen grupp i många avseenden, exempelvis skiljer det en generation mellan de som är 65 år och de som är 90 år (Folkhälsomyndigheten, 2011). En viktig aspekt att även ta hänsyn till är en persons egen upplevelse av att bli äldre. Känslan av att vara äldre behöver inte alls handla om den kronologiska åldern, dvs den siffra som anger hur länge en individ har levt, utan om att uppleva förändringar eller försämringar som ökar hjälpbehovet (Nilsson, Sarvimäki, & Ekman, 2000; Thompson, 1992). Sedan slutet av 1980-talet till mitten av 2000-talet har antalet personer över 65 år varit drygt 1,5 miljoner och beräknas år 2017 överstiga två miljoner (SCB, 2014). År 2050 kommer var fjärde invånare att vara 65 år eller äldre (Folkhälsomyndigheten, 2013). Personer i åldern 80 år och äldre utgör idag cirka en halv miljon, och i slutet av 2040-talet beräknas de vara över en miljon (SCB, 2014).

Kommunal hemtjänst

Kommunal hemtjänst utvecklades på 1960- och 1970-talen och innebar då främst hjälp av servicekaraktär till äldre i eget boende, till exempel matinköp, städning, tvätt och matlagning. I början av 1980-talet hade den som fick hemtjänst i allmänhet ett fast vårdbiträde och en i förväg bestämd hjälptid. De äldre hade också ett relativt stort utrymme att tillsammans med vårdbiträdet bestämma vad som skulle göras vid varje hjälptillfälle.

Den kommunala hemtjänsten har genomgått en rad förändringar de senaste decennierna. Sedan början av 1980-talet har antalet äldre personer som beviljas hemtjänst minskat successivt (Szebehely, 1995) och verksamheten har blivit mer sjukvårdsinriktad och koncentrerad till de mest vårdbehövande. Mellan 1980 och 2004 minskade andelen med hemtjänst för de i åldern 80 år och äldre från 34 till 20 procent, och för de i åldern 65-79 år från 11 till 4 procent (Socialstyrelsen, 2005). Socialstyrelsen har beskrivit äldreomsorgens utveckling under 1990-talet som en kraftfull omfördelning av resurserna till personer med mer omfattande omsorgsbehov (Socialstyrelsen, 2000).

Ädelreformen som trädde i kraft år 1992 innebar att kommunerna tog över ansvaret för äldreomsorgen från landstinget. Äldreomsorgen innefattar bl.a. hemtjänst, särskilda boenden, korttidsboende, dagverksamhet, bostadsanpassning, trygghetslarm, matdistribution (matlådor) och färdtjänst. Flera kommuner bedriver också hemsjukvård (Socialstyrelsen, 2011).

Kommunernas ansvar för äldreomsorgen regleras i socialtjänstlagen, SoL (2001:453) och hälso- och sjukvårdslagen, HSL (1982:763) (Socialstyrelsen, 2005). I Sverige är ansvaret för äldres vård och omsorg delat mellan kommuner och landsting. Båda kommuner och landsting har skurit ned sina verksamheter de senaste åren (Kristensson, 2010).

Personer som är 65 år och äldre i eget boende kan vid behov ansöka hos kommunens äldreomsorg om bistånd på hjälp av hemtjänst och/eller matdistribution (matlåda) för att kunna bo kvar hemma om inte deras behov kan tillgodoses på annat sätt, till exempel av anhöriga och andra närstående. Hemtjänst utför service, vård och omsorg samt tillsyn av svårt sjuka äldre personer. Hjälptiderna är kortare idag med mindre handlingsfrihet för både vårdbiträdet och omsorgstagaren (SOU 2000:38).

De flesta äldre i Sverige klarar sig utan kommunala insatser. Behovet av vård och omsorg ökar dock med stigande ålder. Många äldre får hjälp och stöd av sina närstående och har inga kommunala insatser (Kristensson, 2010).

Mat- och måltider för äldre inom äldreomsorgen

Att tillhandahålla mat och måltider är en del av hemtjänstens verksamhet, och utförs på olika sätt, såsom enklare matlagning i de äldres hem, inköp av färdigmat eller matlådor i affär. Matlådor kan också vara en upphandlad måltidsservice av kommuner och komma från privata matserviceföretag, vilket har minskat hemtjänstens ansvar för hjälp med mat och måltider. (Fjellström, Mattsson Sydner, Sidenvall, Raats & Lumberts, 2015).

En intervjustudie av Edfors och Westergren (2012) med sju män och fem kvinnor i åldern 82 till 94 år visade att strukturen hos den formella hemtjänstverksamheten var baserad på kollektiva lösningar för att tillhandahålla mat, snarare än individuella, vilket kunde orsaka problem och dilemman. De matval som erbjöds individen motsvarade inte varje individs egna vanor, ideal och normer. Några personer i studien föredrog matlådor än att behöva laga mat och fyra män valde att äta ensam, det var bekvämt och de åt när de själva ville. Två kvinnor kände sig ensamma och åt ensamma. Andra beskrev brist på aptit på grund av okända ingredienser i matlådorna, mat som var svår att tugga eller mat som inte smakade bra.

Dåliga matlagningsfärdigheter hos äldre män var ett hinder att förbättra energiintaget, hälsosam mat och aptit. En studie visade att fler ensamma män rapporterade att de tyckte att matlådor var ett bra alternativ för att få näringsriktig mat (Hughes, Bennett & Hetherington, 2004). En studie visade att äldre kvinnor som lever ensamma tenderar att förenkla matlagningen och äta färre lagade måltider (Gustafsson & Sidenvall, 2002). Men kvinnor som tidigare hade lagat mat nämnde svårigheter att acceptera situationen med matlådor (Edfors & Westergren, 2012).

I en enkätstudie av Wright, Capra och Connelly (2010) om måltidsservice svarade 103 patienter på geriatrisk klinik och 210 äldre på äldreboende i Sydöstra Queensland, Australien, att matens kvalitet, såsom matens smak, temperatur, variation och presentation samt få möjlighet att njuta av maten var viktigt för att känna sig nöjd med måltidsservicen.

I en kvalitativ studie som genomfördes på fyra olika äldreboenden i New Jersey, USA, beskrev deltagarna sina måltidsupplevelser och de faktorer som bidrog till en generell känsla av välbefinnande. De faktorer som kom fram var bland annat att ha möjlighet att göra hälsosamma matval, nöjd med utseendet på maten, lämplig matportion, menyvariation, färg, lämpliga kombinationer av textur och temperatur på maten, samt kunna samspela med personal, vänner och familj och njuta av en god måltid i en varm och inbjudande matsal kan ge en värdighet som överträffar andra tjänster (Mahadevan, Hartwell, Feldman, Ruzsilla, & Raines, 2013).

I Mattsson Sydners (2002) undersökning om hur mat och måltider hanteras och förmedlas inom äldreomsorgens särskilda boenden samt matens meningsbärande funktioner framkom att maten skulle dofta gott, vara vackert upplagd och vällagad. Personalen påtalade vikten av att de äldre bör få äta i lugn och ro tillsammans med andra människor. När en idealisk måltid skulle beskrivas önskade personalen att det fanns tid för de äldre att äta utan stress och att kunna få en portion till. Något som också nämndes var att tiden borde räcka till för att ge hjälp till de äldre som behövde matas eller att vara måltidssällskap.

Helhetsupplevelse av en måltid

Många faktorer påverkar upplevelsen av en måltid (Socialstyrelsen, 2011). Vi intar en måltid med alla våra sinnen - syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Synsinnet ger oss information om färg och utseende, och är av stor betydelse för vår uppfattning om smak och konsistens av måltiden. Skillnader på temperatur (varm, ljummen eller kall) och konsistenser (t.ex. sprött, saftigt, mjukt, hårt, segt) i mat uppfattar vi med känselsinnet. Hörselsinnet är också involverad i en måltid, t.ex. ljuden när man tuggar liksom ljud som skapas vid beredning av olika måltider (Gustafsson, Öström, Johansson, & Mossberg, 2006). Att maten är varierad, smakar och luktar gott och är vackert upplagd är viktigt för aptiten. Maten vi äter ger energi och olika näringsämnen och bör vara en stunds avkoppling och social samvaro. Alla dessa faktorer är viktiga för en positiv måltidsupplevelse (Jonson, 2009).

Smakupplevelse

Smakupplevelsen är en samverkan mellan utseende, lukt och smak. Våra fem grundsmaker är: salt, sött, surt, beskt och umami (kött- och buljongsmak). Grundsmakerna känner vi med hjälp av smaklökar på tungan, i gommen och i svalget (Jonsson, Marklinder, Nydahl & Nylander, 2007). Olika smaker i en måltid kan stimulera aptiten. Finns det mycket att välja på ökar chansen att det finns något som smakar bra. Att till exempel servera en liten förrätt och avsluta måltiden med en dessert bidrar till att öka variationen av smaker i måltiden (Socialstyrelsen, 2011; Rothenberg, 2011).

Det är väldokumenterat att matintaget ökar när dess upplevda smaklighet ökar. En observationsstudie av de Castro (2002) som inkluderade 46 personer över 70 år i eget boende visade att upplevd smaklighet ökade energiintaget.

Luktsinnet har stor betydelse för smakupplevelsen (Öström, 2004). Har man svårt att känna lukter så smakar maten mindre. Förmågan att uppleva smak och lukt försämras med åldrandet (Äldreförvaltningen, 2011; Hetherington, 1998). Det förefaller som att doftupplevelsen påverkas ännu mer än smaken. Äldre har svårare att identifiera olika dofter och för att skilja dem åt. Enligt tillgängliga data gäller det en majoritet över 80 år (Schiffman, 1997). Eventuella förändringar i lukt och smak till följd av åldrandet har i en studie visat att detta inte leder till viktminskning (Griep, Mefs, Collys, Ponjaert-Kristoffersen, & Massart, 2000).

Behandling med läkemedel kan minska aptiten, smak och lukt samt förmågan att smälta maten (Westergren, 2014). Läkemedel är troligen den mest betydelsefulla orsaken till äldres förlust av lukt och smak (Schiffman, 2009).

Mat- och måltidsvariation

En måltid med olika smaker, aromer, textur, munkänsla och färger ger möjlighet till olika sensoriska upplevelser. En varierad kost är även viktig för att få en variation av näringsämnen för människor i alla åldrar och kan bidra till att öka matintaget hos äldre personer (Bernstein, Tucker, Ryan, O'neill, Clements, Nelson, ... Fiatarone Singh, 2002).

Resultatet av Bernstein et al. (2002) studie på 98 amerikanska informanter i särskilt boende i åldern 72+, visade på att variationsrik kost var förenad med en bättre nutritionsstatus, samt att intag av frukt och grönt påverkade övriga intag positivt.

Matvariation definieras ofta som antalet olika livsmedel som konsumeras i en given tidsperiod. Ett smalt utbud av livsmedel kan leda till näringsbrister, vilket är en särskild oro

hos sköra äldre personer. Ökad matvariation kan vara en strategi för att förbättra matintaget. En experimentstudie (Hollis, & Henry 2007) i att jämföra yngre och pensionerade personers intag av smörgåsar med eller utan variation, visade liknande tendenser. Matlusten ökade i båda grupperna vid ett variationsrikt utbud.

”Variationseffekten” beskriver den ökade konsumtionen som observeras när flera livsmedel med olika sensoriska egenskaper presenteras antingen samtidigt eller i följd (Rolls, Rolls, Rowe, & Sweeney, 1981). Variation ökar mängden mat som konsumeras vid test av ad libitum-intag, dvs. kontrollerade laboratorieundersökningar. Utanför laboratoriemiljö planeras de flesta självvalda måltider ofta i förväg och äts vanligtvis sedan i sin helhet, och besluten kring måltidsstorleken verkar vara förutbestämd (Fay, Ferriday, Hinton, Shakeshaft, Rogers, & Brunstrom, 2011). Det visar att måltidens storlek ofta styrs av kognitiv aktivitet (planering) innan en måltid börjar.

En studie visade att effekter av variation lärs och förväntas. Detta utökar vår karaktärisering utöver en passiv process som utvecklas mot slutet av en måltid. I förhållande till denna uppfattning kan motsatsen också vara fallet. Att förvänta sig variation, till exempel en självvald buffé, kan främja överkonsumtion (Wilkinson, Hinton, Fay, Jeffrey, & Brunstrom, 2013).

Smak- eller matvariation kan också ha en märkbar effekt på matintaget i en enda rätt (Raynor & Epstein, 2001). En studie har till exempel visat att variation inom en enda måltid kan öka energiintaget med 32 procent (Spiegel & Stellar, 1990). I vilken denna form av variation förväntas återstår att bestämmas och utgör ett viktigt område för forskning. För att avgöra om matvariation eller smaklighet leder till ökat matintag och förbättrat näringstillstånd på lång sikt behövs ytterligare forskning (Hollis & Henry, 2007).

Matvariation verkar minska med stigande ålder (Fanelli, & Stevenhagen, 1985).

Minskningen i utbudet av matval kan leda till en näringsmässigt otillräcklig kost, öka risken för undernäring, och är sannolikt resultatet av en kombination av medicinska, sociala, miljömässiga, funktionella och ekonomiska faktorer (Bernstein et al., 2002). Speciellt har matvariation visat sig minska med åldern, med sensorisk nedsättning, fattigdom, ensamhet och att vara änklings (Donini, 2017).

Social samvaro

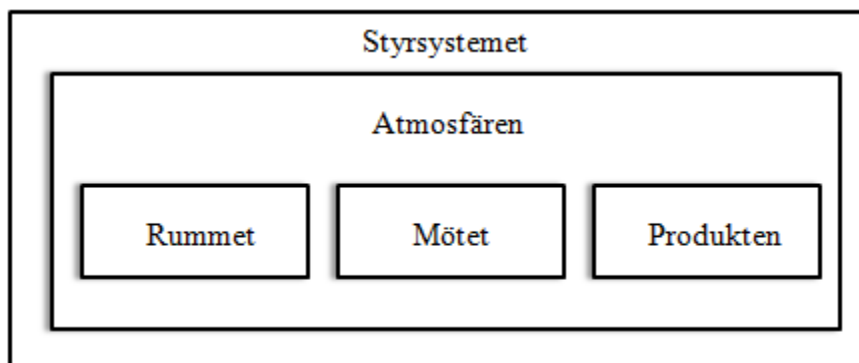
Att äta tillsammans med andra verkar öka matintaget oberoende av tid på dygnet, plats eller om deltagarna åt en måltid eller ett mellanmål. Familj och vänner verkar påverka människors ätbeteende, ge avslappning och därmed få äldre att sitta längre vid bordet och äta, vilket ökar matintaget (Stroebele & de Castro, 2004). Under en måltid är det vanligt att vi bedriver annan verksamhet än att bara äta, till exempel ser på TV, lyssnar på radio eller läser (Holm, 2001). Att se på TV har visat sig vara kopplat till en ökad måltidsfrekvens (Stroebele & de Castro, 2004). En fokusgrupp studie av Prim, Gustafsson och Hall (2007) visade att i de fall när inte social samvaro var möjlig under middagen så tittade informanterna ofta på TV med förklaringen att det var ett sällskap.

Sociala faktorer har en stor påverkan på måltiden, till exempel ensamhet kan inverka negativt på ätandet. En måltid är inte bara ett intag av näringsämnen, utan maten och ätandet är även en viktig del av det sociala livet. Vi umgås genom att äta tillsammans och måltiderna kan vara de stunder på dagen som många äldre personer ser fram emot (Socialstyrelsen, 2011). Men man ska inte ta för givet att alla äldre vill äta tillsammans, man kan också vilja sitta avskilt (Engelheart & Åhlfeldt, 2009).

Teoretisk referensram

FAMM

The Five Aspects Meal Model, FAMM, är en modell för analys av måltider. Modellen är influerad av bedömningskriterier i Guide Michelin och är ursprungligen framtagen för att användas av dem som producerar främst kommersiella restaurangmåltider. Syftet är att ge gästen en så optimal måltidsupplevelse som möjligt (Gustafsson et al., 2006; Gustafsson, 2004). FAMM modellen är möjlig att använda också inom svenska offentliga måltider för att bedöma måltidsupplevelser inom barnomsorg, skola, sjukhusvård och äldreomsorg (Gustafsson, 2004), även om det finns en rad andra faktorer som är av betydelse när det gäller mat till sjuka (Socialstyrelsen, 2011). Detta måltidens helhetstänkande kan främja njutning, glädje och gemenskap men också en god folkhälsa (Gustafsson, 2004). De fem aspekterna i FAMM modellen är rummet, mötet, produkten, styrsystemet och atmosfären eller stämningen som alla utgör viktiga delar i en optimal måltidsupplevelse (Gustafsson, et al., 2006). Genom att använda alla tre inre delar i FAMM: rummet, mötet och produkten, vilka tillsammans skapar måltidsmiljön, när man kartlägger måltider, kan man identifiera de områden som behöver förbättras i verksamheten (Saletti & Törmä, 2011). Måltidsmiljön kan både främja och hindra ett ökat välbefinnande, ökat energiintag och viktförändring. FAMM modellen (se Figur 1.) kan användas för att skapa en positiv måltidsupplevelse och hjälpa till att tillfredsställa de äldre inom äldreomsorgen.



Figur 1. The Five Aspects Meal Model (FAMM) (Gustafsson et al., 2006, sid 86).

Rummet

Måltider konsumeras alltid i ett rum, exempelvis restaurang, sjukhus, skola, hemma eller utomhus. I rummet inbegrips de delar som både skapar förutsättningar för att man ska kunna tillgodose sig en måltid men också estetik. Här inkluderas bland annat både ljus, ljud, temperatur, rummets färg och form, möbler, textilier, rummets utformning och bordets dukning vid måltiden. Allt detta kan ha effekt på måltidssituationen och energiintaget. (Gustafsson et al., 2006). Man vill få en bra upplevelse på alla platser man äter en måltid. Även vid konsumtion av färdigrätter har man förväntningar av en viss upplevelse och kan bli påverkad av rummet eller platsen.

Mötet

Gustafsson et al. (2006) anser att det viktigaste mötet är mellan gäst och personal men även mötet mellan gästerna sinsemellan samt personalens möte med varandra spelar en viktig roll. Servicemötet är ett möte mellan gäst och personal. Ett möte sker också mellan gästerna i restaurangen samt mellan servicepersonal och annan personal. Servicekvalitet räknas som ett "möte" i betydelsen personalens bemötande gentemot gästerna och den service som ges i samband med måltiden. Kontakten mellan gästen och restaurangen är framför allt serveringspersonalen och de har en stor del i om gästerna trivs. Om serveringspersonalen har "fel attityd" kan detta påverka gästens tillfredsställelse av måltiden. Genom att ha hjälpsam och observant personal bidrar de till restaurangens goda rykte (Edwards & Gustafsson, 2008).

Produkten

Produkten avser mat och dryck och deras kombinationer samt tillagning och servering. Vid planering av en meny bör följande beaktas: variation och balans i livsmedel, näring, smaker, färg, konsistens, temperatur, form, tillagningsmetoder och lämpliga drycker (Gustafsson et al., 2006). Maten påverkar upplevelsen av måltiden, och matens kvalitet bedöms som viktig för upplevelsen (Socialstyrelsen, 2011). Om inte utseendet och smaken på produkten möter de förväntningar gästen har så kommer gästen inte bli tillfredsställd (Gustafsson et al., 2006).

Styrsystemet

Styrsystemet är viktig i måltidsupplevelsen och innefattar bland annat de ekonomiska aspekterna, ledarskap, administration, lagar som styr livsmedelshanteringen och logistiken när man tillhandahåller hela måltiden. Flera delar av styrningssystem och logistik måste fungera så att alla kan känna sig trygga om hälsoaspekterna av vad de äter och dricker till rimliga priser (Gustafsson et al., 2006).

Atmosfären

Måltidsmiljön inkluderar alla inre delar i FAMM: rummet, mötet och produkten som skapar en atmosfär eller stämning kring hela måltiden (Gustafsson et al., 2006). Upplevelsen av måltidsmiljöns delar styrs av hur dessa tre delar samverkar med individens förväntningar och personliga preferenser (Socialstyrelsen, 2011).

Metod

I detta avsnitt beskrivs studiens val av metod, urval, datainsamling, analys av data och etiska överväganden.

Val av metod

Studien har en deskriptiv design där kvalitativa intervjuer genomfördes med fyra äldre personer i eget boende, både ensamboende och sammanboende. Eftersom studiens syfte var att beskriva de äldres upplevelse av måltider med kyld matlåda med fokus på matens smak, måltidsvariation och måltidssituation valdes intervjuer som metod.

Urval

Inklusionskriterier för deltagarna i studien var att informanterna skulle vara i åldern ≥ 65 år och ha biståndsbeslut på matdistribution av kylda matlådor och/eller hemtjänst. Sammanlagt fyra personer ingick i studien, två kvinnor och två män i åldern mellan 82 och 96 år. Två av deltagarna var ensamboende och två var sammanboende. De sammanboendes partners deltog inte i studien på grund av sjukdom. Deltagarna var bosatta i en storstad (kommun med minst 200 000 invånare i kommunens största tätort, SKF) i mellersta Sverige. Ingen av deltagarna var på en ”specialkost” eller hade ätsvårigheter.

Urvalet av deltagare gjordes av andra personer. Dessa ”nyckelpersoner” eller ”gate-keepers” (Trost, 2010), i detta fall fyra enhetschefer inom hemtjänsten, har valt ut äldre personer till att kunna delta i intervjuer. Detta fick jag göra för att få möjlighet att intervjua äldre personer i eget boende som hade matdistribution och hemtjänst och därmed själva har erfarenhet av måltider med kyld matlåda och kan beskriva sin måltidupplevelse. Därmed fick jag underlag för att besvara studiens syfte.

Intervjuguide

Vid intervjuerna användes en intervjuguide (Bilaga 2) som består av några frågeområden som skall täckas av. Intervjuerna var halvstrukturerade, vilket innebär att jag utgick från några frågeområden snarare än exakta detaljerade frågor (Bryman, 2011). Syftet med intervjun var att få informanterna att berätta så mycket som möjligt om sina upplevelser av måltider med kyld matlåda. Öppna frågor, dvs. frågor utan svarsalternativ, formulerades så att informanten stimulerades till berättande svar (Bryman, 2002) till exempel ”Hur upplever du ...?” De öppna frågorna kunde ställas i olika ordning varje gång, beroende hur intervjun utvecklade sig. Följdfrågor utformades delvis utifrån min tolkning av svaren på tidigare frågor samt tidigare forskning inom området mat och måltider.

Datainsamling

Denna studie började med att jag kontaktade några enhetschefer inom hemtjänsten i den valda kommunen på telefon för att kunna få möjlighet att intervjua äldre personer i ordinärt boende som har matdistribution av kylda matlådor och hemtjänst. Till de enhetschefer som var intresserade skickade jag därefter ett informationsbrev om studien via e-post. I informationsbrevet till enhetscheferna (Bilaga 1) delgavs information om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt och att deltagarna skulle förbli anonyma. Därefter inväntade jag svar från enhetscheferna. Eftersom jag ville intervjua äldre personer i olika områden i kommunen sade jag till de enhetschefer jag pratade med att välja ut två till tre personer. Några enhetschefer ringde upp mig inom kort tid och jag ringde själv upp några enhetschefer när det gått mer än två veckor efter skriftlig information skickats till dem. Fyra enhetschefer i olika

delar av kommunen som jag fick svar från på telefon gav mig namn och telefonnummer till sammanlagt sju äldre personer, varav två av dessa var sammanboende. Jag kontaktade sedan dem jag fått telefonnummer till på telefon och gav då muntlig information om studiens syfte och tog reda på om de fortfarande var intresserade av att intervjuas. Av de sex äldre personer som jag fick kontakt med på telefon valde en av dem att inte delta och en kunde inte delta, på grund av sjukdom. De fyra äldre personer jag fick möjlighet att intervjua var samtliga positivt inställda till att delta i studien. Två av dem var sammanboende. Deras partners deltog inte på grund av sjukdom.

Individuella semistrukturerade intervjuer genomfördes i samtalsform av mig hemma hos informanterna i deras kök eller vardagsrum. Deltagarna valde dag, tid och plats för intervjuerna. Innan intervjuerna började fick informanterna muntlig information om syftet med studien, hur intervjun skulle gå till samt att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande. Intervjuerna började med att jag frågade vad de tyckte om sina kylda matlådor och vilken deras upplevelse var av sina måltider. Intervjuerna genomfördes från maj till september 2014 och tog mellan 60 och 120 minuter i anspråk. Uppföljningsintervjuer genomföras med två av deltagarna för att ställa ytterligare frågor om de äldres helhetsupplevelse av måltider med kyld matlåda. De två kvinnorna i studien kunde inte intervjuas igen, en av dem på grund av sjukdom och en informant hade upphört med matdistribution och avstod från att bli intervjuad igen. Intervjuerna spelades in på band och transkriberades ordagrant dagen efter genomförandet för att minnas allt som sagts så tydligt som möjligt och börja med analys av data.

Analys av data

Manifest kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004) användes för att analysera intervjuerna, i detta fall, textmaterial från sju intervjuer. Analysenheten var de transkriberade intervjuerna. Fokus vid kvalitativ innehållsanalys är att beskriva variationer genom att identifiera skillnader och likheter i textinnehåll. Skillnader och likheter uttrycks i kategorier och teman på olika tolkningsnivåer. I varje text finns ett manifest innehåll och ett latent budskap. Manifest analys innebär att beskriva det som är tydligt och synligt i texten i form av kategorier till skillnad från latent analys som försöker hitta en underliggande mening i texten, och uttrycks på en tolkande nivå i form av teman. (Lundman, & Hällgren Graneheim, 2012; Graneheim & Lundman, 2004).

Eftersom måltidsupplevelsen sannolikt varierar från person till person, men också kan vara sådana som hålls gemensamt, gjorde kvalitativ innehållsanalys till en lämplig metod för denna studie.

Samtliga intervjuer spelades in på band och transkriberades, dvs. överföra tal till text, ordagrant dagen efter den var genomförd för att minnas den aktuella situationen på bra sätt och kunna starta med analysarbetet. Nedan följer en beskrivning av analysprocessen:

Steg 1: Alla intervjuerna transkriberades ordagrant. Varje intervjutext namngavs med ett fingerat namn, för att veta vem intervjupersonen var och för att deltagarna skulle förbli anonyma. Analysenheten var de sju transkriberade intervjuerna vilket var av en hanterbar storlek.

Steg 2: Transkriptionerna lästes igenom flera gånger var för sig för att få en känsla för helheten och att få idéer för vidare analys med studiens syfte som underlag.

Steg 3: Meningsbärande textenheter identifierades och markerades på pappret.

Meningsenheterna genomgick under analysprocessen en kondensering, det innebär att texten reduceras och blir mer lätthanterlig, men behåller sitt innehåll och sin betydelse. Den kondenserade texten genomgick vidare en abstraktion, den försågs med koder. Koderna är

som en rubrik eller etikett på en meningsenhet, innehållet abstraheras men behåller fortfarande sitt sammanhang.

Steg 4: Analysprocessen fortsatte med en kategorisering. Koderna delades in i kategorier, några koder delades in i samma kategori som andra koder med liknande innehåll.

Kategorierna ska täcka alla data, ingen hamnar mellan två kategorier eller sorteras i fler än en. Det ska finnas kategorier så att inga data som svarar på syftet utesluts. Underkategorier kan uppkomma, men det blev inte fallet i analysprocessen (Graneheim & Lundman 2004).

En manifest analys användes för att beskriva det som var uppenbart och synligt i texten.

Tabell 1. Exempel på analysprocess (Bilaga 3)

Meningsenhet	Kondenserad Meningsenhet	Kod	Kategori
Det är bättre att få matlådor än att jag skulle greja själv. Skulle jag stå för maten själv skulle det bli lite enformigt. Det är rätt så mycket att välja en gång i veckan, olika rätter som varierar vecka för vecka, har vissa favoriträtter.	Bättre få matlådor än att greja själv blir mer omväxlande. Olika rätter vecka för vecka.	Få matlådor blir mer omväxlande än greja själv.	Måltidsvariation

Etiska överväganden

I studien har hänsyn tagits till Vetenskapsrådets humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsetiska principer. De fyra huvudkrav som man ska ta hänsyn till är: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002).

Jag informerade deltagarna muntligt på telefon om studiens syfte (Informationskravet). Alla medverkande gav under telefonsamtalet sitt samtycke att delta. De informerades även om att deltagandet var frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sin medverkan utan några negativa följder för dem (Samtyckeskravet). Konfidentialitetskravet, innebär att personuppgifter om dem som ingår i studien inte skall kunna identifieras i resultatet.

Deltagarna gavs fingerat namn i resultatet för att inte kunna identifieras. Allt material har förvarats så att obehöriga inte kunde ta del av det (Konfidentialitetskravet). Data som samlats in används endast till denna uppsats, vilket deltagarna informerats om (Nyttjandekravet).

Resultat

I detta avsnitt kommer resultatet från intervjuerna att redovisas.

Tabell 1. Information om studiens informanter.

Namn	Ålder	Civilstånd	Hälsotillstånd	Antal matlådor per vecka
Axel	82	Frånskild Ensamboende	Diabetes typ 2 Hjärtsvikt, går med rollator	7
Beata	96	Änka sedan 20 år tillbaka. Ensamboende	Gott	3
Sigrid	85	Gift. Maken ej intervjuad på grund av sjukdom	Benamputerad, rullstolsburen	4
Johan	83	Sammanboende i 20 år. Sambon ej intervjuad på grund av sjukdom	Diabetes typ 2, benamputerad, rullstolsburen	2

De fyra informanterna i studien hade fingerade namn - Axel, Beata, Sigrid och Johan. Informanterna skiljde sig med antalet matlådor från två till sju per vecka (Tabell 1). Alla informanter hade haft matdistribution av kylda matlådor cirka 1,5 år vid intervjutillfället. Maten är en extern tjänst som kommunen har upphandlat sedan år 2013. De kylda matlådorna levereras direkt hem till kunden en gång i veckan. Axel var den enda som hade sju matlådor per vecka. Han hade inte tidigare lagat mat och var van att äta frysta maträtter av olika slag som han värmdes i mikron. Beata hade tre matlådor per vecka. Hon hade själv lagat mat till hon var 90 år. Sigrid hade åtta matlådor per vecka till både sig och sin make. De delade alltid på en matlåda. Hon lagade även mat själv men tyckte att det var en trygghet att ha matlådor hemma eftersom hon hade vissa fysiska svårigheter. Johan hade fyra matlådor per vecka och delade alltid på maten med sin sambo. Han lagade mat några gånger i veckan men sade att det var svårt numera eftersom han var rullstolsburen.

Analysen resulterade i tre kategorier: Kylda matens smak, måltidsvariation och upplevelse av måltidssituation.

Kylda matens smak

Axel tyckte matens smak var god och hade vissa favoriträtter som han kunde beställa fler av om han ville det. Han tyckte dock inte att maten var riktigt kryddad, men han saltade och kryddade själv. Han berättade att när man värmer upp kokt kall potatis igen blir det skinn på den, vilket var besvärligt att äta och något han helst inte ville ha.

Maten är god, jag har ju valt den, har vissa favoriträtter. (Axel)

Beata var tacksam för all mat hon fick hem vilken hon tyckte var god för det mesta. Hon tålde inte starka kryddor och tyckte heller inte om starkt kryddad mat, utan att det var bättre att krydda själv än att det var för mycket kryddat.

Jag är nöjd i de allra flesta fall. Jag kan förstå dem som tycker att maten kan vara lite menlös men det passar mig bättre att krydda själv än att det är för mycket kryddat. Jag tål inte starka kryddor och tycker heller inte om starkt kryddad mat. Alla har vi olika smak. (Beata)

Sigrid berättade att hon ibland tyckte att maten smakade gott men ibland tyckte hon inte det. Hon tyckte inte grönsakerna smakade gott, exempelvis kokta brytböner, morötter och majs. Potatisen tyckte hon inte var så bra. Den var vattmig och fuktig inuti och var inte nyskalad och låg i någonting. Men ibland stekte hon den och då blev den bättre. Hon trodde dock inte det var fel på maten för även då hon lagade mat själv så kunde hon tycka att det ibland smakade jättegott men ibland smakade det inte gott. Sigrid trodde att det var hennes medicinbehandling som påverkade smaken på maten men hennes make hade sagt att det ibland var ensidigt på något vis. Sigrid tyckte att det var hemskt att klaga och sade att maten är ju väldigt viktig. Hon berättade även att hon ibland kände att hon inte skulle vilja kryssa för någon av maträtterna på menyn eftersom hon inte tyckte att det smakade gott.

Ibland tycker man att det smakar gott, men ibland tycker man inte det, men jag tar tabletter och jag tror att det är den som gör det. Det kan vara vissa dagar likadant om jag har lagat maten själv så kan jag tycka att det smakar jättegott men ibland smakar det inte gott, så jag tror det är något som inte stämmer med tabletterna. (Sigrid)

Johan berättade att han tyckte att en del maträtter var goda men annat smaklöst eller hade konstig smak, till exempel potatis var osaltad och potatismos smakade lite syrligt och vattnigt mycket väldigt olika från vad han tidigare ätit. Grönsakerna tyckte han var sönderkokta för det mesta. Johan berättade vidare att det aldrig blev av att krydda maten.

En del är gott men annat smaklöst. Potatis är det inget salt på, potatismos smakar lite syrligt och är vattmig väldigt lös och grönsakerna de är ju sönderkokta för det mesta. (Johan)

Måltidsvariation

De fyra informanter som ingick i studien berättade att de varje vecka kunde välja från en meny med 14 maträtter baserade på svensk husmanskost och sju vegetariska maträtter (med mjölk och ägg) som varierade vecka för vecka.

Axel berättade att han inte tidigare lagat mat själv när han var gift förutom vissa ”paradrätter”. Han var heller inte intresserad av att laga mat och var van vid att äta olika frysta färdigrätter som han värmdes i mikrovågsugn. Axel jämförde utbudet med frysta portionsrätter från butik med kylda matlådor och tyckte det var mer omväxlande att få kylda matlådor och hade vissa favoriträtter.

Det är bättre att få matlådor än att jag skulle greja själv. Skulle man stå för maten själv skulle det bli lite enformigt. Det är rätt så mycket att välja en gång i veckan olika rätter som varierar vecka för vecka, har vissa favoriträtter. (Axel)

Beata som själv lagat mat tills hon var cirka 90 år var den som uttryckte sig mest positiv om sina måltider. Hon var tacksam för all mat hon fick hem och tyckte allting var bra. Hon tyckte

alltid det fanns något att välja på matlistan och hade inget att klaga på. Det enda hon lade till på tallriken var små röda tomater för att få lite färg.

Jag är så tacksam för all den här maten jag får hem. Jag får en hel lång lista, det finns alltid något på den där listan, det är så lyckat och bra allting där och jag har bara att välja och bocka för. Jag är så nöjd med maten som den är bara det att jag köper små tomater och lägger till så blir det lite färg på tallriken. (Beata)

Sigrid delade alltid på en matlåda eftersom hon tyckte att en hel matlåda blev för mycket mat. Hon åt också kyld matlåda som kvällsmål några gånger i veckan. Sigrid lagade även mat själv men sade att det var en trygghet att ha matlådor hemma eftersom hon hade ansvaret för makens måltider och själv hade vissa fysiska svårigheter med att laga mat. Sigrid berättade att både hon och maken tyckte att det blev lite ensidigt med matlådor på något vis.

Det blir lite ensidigt på något vis, det blir inte roligt, jag vet inte vad jag ska säga. . .även maken har ibland sagt att det är ensidigt på något vis. (Sigrid)

Johan delade alltid på en matlåda. Han lagde vissa enklare maträtter själv men sade att det var svårt när man är rullstolsburen. Han påpekade att det inte fanns några maträtter med helt kött vilket han tyckte om och var van att äta. Johan berättade att han hade tröttnat på både maten och upplevelsen att göra på samma sätt. Helst skulle han vilja ha någon som kom och lagade mat för hela veckan en gång i veckan som han sedan kunde frysa in och lätt ta fram och värma i mikrovågsugn.

Om man tycker om all mat finns det ju ganska mycket, men det är inget helt kött, till exempel fläskkotlett men det är en helstekt ytterfilé som de skär i skivor som smörgåsmat. Jag har tröttnat på maten och upplevelsen både och, ja man gör samma liksom. (Johan)

Kokta grönsaker av en sort ingick alltid i matlådan, till exempel kokta morötter, brytbönor, ärtor, majs, blomkål eller broccoli. Färska grönsaker kunde inte beställas. Alla informanter tyckte fler olika grönsaker behövdes, både kokta och färska. Det fanns flera skäl för detta, såsom, hälsa, smak, variation och färg.

Axel tyckte det var en nackdel att enbart få kokta grönsaker och ingen färsk sallad.

Nackdel är att det enbart är kokta grönsaker, ingen färsk sallad. De kan inte bidra med sallad för det håller inte att ligga i kylådan en vecka. (Axel)

Sigrid berättade att både hon och make tyckte bättre om vegetarisk mat och var van att äta olika grönsaker till maten.

Johan berättade att han och hans sambo hade diabetes typ 2 och visste att man ska äta mycket grönsaker då.

Vi har diabetes bägge två och då ska man äta mycket grönsaker, det finns kokta grönsaker, men det är inte samma. (Johan)

Upplevelse av måltidssituation

Axel ordnade med sina måltider själv i köket och var nöjd med både att få kylda matlådor och med sin måltidssituation. Han tyckte det var bra att få känna sig som ”herre i sitt eget hus”, dvs. självständig och han saknade inte direkt sällskap, men läste oftast någon tidning/tidskrift

i samband med lunchen. Axel beskrev en positiv måltidsupplevelse hemma så här: *”Man kan ju uppleva att det var god mat och allmänt trevligt och att man hade tid att äta”*.

Jag ordnar min måltid själv, dukar själv. Jag värmer matlådan i mikron. Serverar maten på tallrik, dricker sodavatten till. Maten är dock inte riktigt kryddad, men jag saltar och kryddar själv. Efterrätt skulle jag inte orka. (Axel)

Beata berättade att hon var tacksam att få maten senare på eftermiddagen, vilket hon varit van vid. Hon fick hjälp av hemtjänst före måltiden men tyckte att personalen alltid hade så bråttom när de kom och värmden matlådan, dukade fram tallrik, glas, bestick och eventuellt sked om det serverades soppa och diskade lite så skulle de snabbt iväg. Hon hade gärna haft lite sällskap av hemtjänsten eftersom nästan alla hennes vänner var borta men sade att aptiten inte påverkades av att äta i ensam utan alltid var bra. Beata berättade att hon hade TV på, den tyckte hon var ett stort sällskap. Hon var på dagvård två gånger i veckan där hon åt gemensamt med andra äldre. Beata sade att hon var nöjd med måltidssituationen på det hela taget.

När hemtjänst kommer har de så bråttom, de hinner bara sätta in matlådan i mikron och fram med en tallrik, kniv och gaffel och eventuellt sked om det behövs till soppa så har de så bråttom och ska iväg. Jag äter middag ensam, det går bra. Jag är bara tacksam om de kommer lite senare på dagen. Det beror på vilken vana man har haft. (Beata)

Sigrid berättade att de hade hjälp från hemtjänst under måltiden eftersom hennes make som var sjuk behövde hjälp under själva måltiden och sedan hjälp efteråt med att lägga sig och vila. De delade alltid på en matlåda. En hel matlåda skulle bli för mycket för henne och hennes make åt inte så mycket på grund av sjukdom. Personal hjälpte dem värma matlådan i mikrovågsugn. Hon hade färska grönsaker, till exempel riva morötter och skivad purjolök till maten för utseende och smak. Sigrid berättade också att de alltid åt efterrätt. De åt maten på tallrik i vardagsrummet.

Johan delade alltid på en matlåda med sin sambo. Han berättade att han inte blev mätt då. Han förklarade att det var för mycket med en hel matlåda men för lite med en halv. Den enda gången han blev mätt var när han lagade mat själv. Johan tog alltid fram en matlåda och värmden den i mikrovågsugn innan hemtjänst kom och personalen tog fram tallrikar, bestick och glas när de kom. Under själva måltiden i köket fick hans sambo hjälp av personal med att äta och en av dem diskade efter maten. Han tyckte inte måltiden var någon upplevelse utan intagande av föda snabbt eftersom personalen stod och väntade på att hjälpa hans sambo lägga sig att vila. Johan beskrev en positiv måltidsupplevelse hemma så här: *”Det ska ju vara en upplevelse själva maten och samvaron men det är ju ingenting av det här. Det skulle vara mer tid och lugn och ro och så samtidigt”*.

Jag vet inte vad jag ska säga, men det är att få i sig maten och sedan är det färdigt... Det är ingen måltid utan det är intagande av föda. Sen ska de ju lägga henne, så det går på en kvart. (Johan)

Diskussion

Metoddiskussion

Det tar tid att förbereda ett intervjuprojekt. Man ska utarbeta en intervjuguide som helst bör testas och bearbetas. Urval av deltagare till en intervjustudie kan ta tid att få tillgång till genom att tillstånd att utföra intervjuerna måste finnas (Grønmo, 2006; Trost, 2010).

Jag inledde studien med att genomföra fyra intervjuer. Inför den första intervjun hade jag en intervjuguide med frågeområden och frågor som dock inte var testad. Jag hade inte valt någon teori ännu. För få deltagare i till exempel en intervjustudie kan göra att datamaterialet blir alltför begränsat. Jag hade dock tillräckligt med deltagare eftersom man i regel ska begränsa sig till ett mycket litet antal vid intervjuer, kanske fyra, fem eller åtta. Ganska få är vanligen att föredra. Med många intervjuer blir materialet ohanterligt och kanske man inte kan få överblick och samtidigt se alla viktiga detaljer som förenar eller som skiljer (Trost, 2010).

Jag valde intervjuer som metod för att på detta sett kunna erhålla beskrivningar som ges av informanterna själva i syfte att försöka förstå deras upplevelse av måltider med kyld matlåda. Utgångspunkten för valet av informanter i kvalitativa studier är lämplighet (Danielson, 2012). Kvalitativa intervjuer avser att utforska informanternas egna erfarenheter, tankar, känslor och upplevelser och utifrån deras synvinkel skapa en mening som återberättar en situation eller något informanten varit med om (Dalen, 2008). Jämfört med till exempel

enkätundersökningar är intervjuer en metod om man vill gå in på djupet av ett ämne.

Intervjuer som metod istället för enkäter med förutbestämda svarsalternativ gör det möjligt att få svar på frågor de intervjuade personerna själva önskar ge. Detta ger bättre möjligheter till en helhetsförståelse av ett fenomen. Ofta är kunskapen om vissa företeelser liten vilket gör det omöjligt att konstruera bra frågeformulär.

En annan fördel är att man vid intervjutillfället kan ställa följdfrågor och få kompletterande och fördjupande svar. Detta ger också intervjuaren en bättre förståelse av det som studeras, vilket kan behövas när man ska förklara de resultat man har kommit fram till. Den intervjuade kan tala friare och man kan be om förklaringar. Av dessa anledningar bedömdes kvalitativa intervjuer som lämpliga för den aktuella studien (Larsen, 2009).

Det är en fördel att en intervju skrivs ut direkt efter att den genomförts. Det möjliggör att man får bästa möjliga återgivning av vad informanten har uttalat. Genom att själv transkribera intervjuerna får man möjlighet att bekanta sig med det egna datamaterialet och det kan stärka den senare analysprocessen (Dalen, 2008). Det är också viktigt att snabbt transkribera och göra en första analys av sitt material. På det viset kan man i det fortsatta fältarbetet rikta in sig på saker som varit särskilt intressanta. Det finns möjlighet att gå fram och tillbaka mellan analys och intervjuer, man kan göra fler intervjuer när materialet visar på teman att fördjupa eller frågor som man inte förstått och som behöver förklaras (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015).

Kvalitativ metod kan även användas som förundersökning till en kvantitativ undersökning, antingen som ett explorativt (utforskande) klarläggande av problemfältet eller som en pilotstudie av själva frågeformuläret. Kvantitativa metoder förutsätter att man har en tillräckligt bra kännedom om de fenomen som man vill veta mer om. Kvalitativa metoder kan ge denna förhandskunskap och därmed hjälpa till att strukturera och målinrikta kvantitativa metoder. När den kvalitativa förundersökningen har genomförts, är det större möjlighet att man når användbara resultat från den kvantitativa undersökningen (Harboe, 2013).

Det är svårare och mer tidskrävande att behandla data efteråt när man inte har färdiga svars-kategorier som är ikryssade. Det innebär att det kan vara ett omfattande arbete att klassificera materialet, dvs. att få överblick över data och göra det möjligt att jämföra svaren. Det händer att människor inte alltid svarar sanningsenligt i kvalitativa intervjuer - det är svårare att vara ärlig när intervjuaren sitter framför dig än när du helt anonymt kryssar i ett frågeformulär. Intervjueffekten är en av de mest uppenbara nackdelarna hos kvalitativa intervjuer. Med detta menas att intervjuaren eller metoden kan påverka intervjurens resultat. Den intervjuade kanske svarar det hon tror att intervjuaren vill höra, informanten vill på detta sätt göra ett gott intryck eller hon svarar det som hon tror är allmänt accepterat. Om till exempel människor vet att de är observerade kan det också påverka deras beteende i en viss riktning. En annan svaghet med intervju är att den ger en begränsad bild av ett fenomen och således måste behandlas därefter, och om möjligt kompletteras med fler metoder. (Larsen, 2009).

En kvalitativ intervjustudie har genomförts med fyra äldre personer i eget boende. En intervjuguide användes vid intervjuerna som underlättade insamlandet av data då det fanns en mall att utgå. Med hjälp av intervjuguiden blev samtliga intervjuer relativt lika varandra och därmed även jämförbara. Vid intervjutillfällena användes öppna frågor, vilket gjorde det möjligt för informanterna att uttrycka sig fritt. Intervjuerna spelades in på band och skrevs ut ordagrant på dator. De insamlade data ska representera faktiska förhållanden (sann information) vilket jag försökt visa genom att använda citat från informanternas utsagor i resultatet och ge exempel på analysprocessen. Resultatet av intervjuerna analyserades med fokus på FAMM modellens tre delar rummet-mötet-produkten. Modellen valdes då den har en helhetssyn på måltider och kan skapa en optimal måltidsupplevelse för äldre inom äldreomsorgen.

Val av deltagare har jag inte kunnat påverka då så kallade "gate-keepers" i denna studie enhetschefer har valt ut personer och därmed inte gjort det möjligt för alla äldre som har kylda matlådor att komma med och detta kan ha snedvridit resultatet. Men jag har fått fram variationer i resultatet och hade tillräckligt många informanter, både kvinnor och män i olika åldrar. Citat har använts för att ytterligare styrka resultatets giltighet.

Att dra slutsatser från urvalet till hela populationen kallas generalisering. Resultatet från en studie med kvalitativ innehållsanalys kan inte generaliseras men kan vara överförbar till liknande kontext som avser grupper eller situationer (Henricson, 2012).

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att beskriva de äldres upplevelse av måltider med kylda matlådor med fokus på kylda matens smak, måltidsvariation och måltidssituation.

Analysen av intervjuerna visade sammantaget att de äldre både var tillfredsställda och otillfredsställda med matens smak, måltidsvariation och måltidssituation.

En måltid är inte bara ett intag av näringsämnen, utan även en källa till glädje, gemenskap och välbefinnande. Inom hälso- och sjukvården kan maten dessutom vara en del av den medicinska behandlingen (Socialstyrelsen, 2011).

Kylda matens smak

Maten påverkar upplevelsen av måltiden, och matens kvalitet bedöms som viktig för upplevelsen (Socialstyrelsen, 2011). Smak anses vara en av de avgörande faktorerna för matbeteende och matval. I själva verket är smak summan av alla sensoriska stimulanser som produceras genom konsumtion av mat, inte bara smaken på tungan utan också lukt, konsistens och utseende på maten. Smakpreferenser och mataversioner utvecklas framför allt genom

erfarenheter och påverkas av attityder, övertygelser och förväntningar (Clarke, 1998). Luktsinnets betydelse i äldres njutning av mat är svårt att bedöma. Andra faktorer som kan komma att påverka lukt- och smakupplevelsen är: "institutionell" matlagning, brist på aptit, känsla av social isolering från familj och vänner, sjukdomar, läkemedel etc. (Stevens, Bartoshuk, & Cain, 1984).

Denna studies resultat visade att alla deltagarna tyckte det var viktigt att maten smakar bra, vilket de även förväntade sig av produkten. Deltagarna var både tillfredsställda och otillfredsställda med matens smak. Två av deltagarna tyckte maten var god för det mesta men en av dem ansåg maten inte riktigt kryddad. En av dem tyckte det var bra eftersom hon inte tålde och heller inte tyckte om för starkt kryddad mat och en deltagare saltade och kryddade själv maten. En annan deltagarna tyckte att maten ibland smakade gott men ibland gjorde den inte det och hon trodde främst att det var hennes medicinbehandling som påverkade smaken på maten. En deltagare tyckte att en del maträtter smakade gott men annat var smaklöst eller hade konstig smak.

Måltidsvariation

Det har observerats hos normalviktiga människor att matvariation kan öka matintag på kort sikt. Att ha en variation av mat presenterad i följd under en måltid ökar matintaget, och ju mer olika maten är i smak, textur och färg desto större kommer matintaget sannolikt att vara (Rolls, Rowe, Rolls, Kingston, Megson, & Gunary, 1981). Det är inte klart hur variation stimulerar matintaget, men att erbjuda en variation av olika livsmedel, smaker och texturer i en måltid kan bidra till att bibehålla intresse för de livsmedel som erbjuds och därigenom fördröja mättnad och förlänga både varaktigheten och storleken på måltiden (Hetherington, Foster, Newman, Anderson & Norton, 2005).

Ett varierat matutbud främjar också ett intag av olika näringsämnen (Cederholm, 2011). Vitaminer och mineralämnen och kostfiber får vi i oss genom en varierad kost av frukt och grönsaker. (Erlanson-Albertsson, 1998). Grönsaker, frukt och bär ger vår kosthållning variation i smak, konsistens och utseende (Kvarnbrink, 2014). I en fokusgrupp studie var informanterna överens om att fler grönsaker behövdes till kylda och frysta matlådor. Det fanns flera skäl för detta, såsom hälsa, smak och färg. Att lägga till färgrika grönsaker diskuterades också som en lösning för att förbättra utseendet på några av de testade matlådorna. Grönsakerna bör inte vara för mjuka, ”sönderkokta”, utan snarare lite krispiga i sin konsistens (Prim, Gustafsson, & Hall, 2007).

Ökad matvariation kan vara en strategi för att förbättra matintaget för äldre personer. För att avgöra om matvariation eller smaklighet leder till ökat matintag och förbättrad näringsstatus på lång sikt behövs dock ytterligare forskning (Hollis & Henry, 2007).

Två av deltagarna tyckte att menyn var varierad med olika rätter som varierade vecka för vecka. En av dem jämförde kylda matlådor med om han själv skulle stå för maten vilket skulle bli lite enformigt. En annan deltagare tyckte att matlådor var lite ensidigt på något vis. En deltagare hade tröttnat på matlådor eftersom man gör på samma sätt jämt.

Alla deltagarna tyckte fler olika grönsaker behövdes, både kokta och färska. Det fanns flera skäl för detta, såsom, hälsa, smak, variation färg och fibrer.

Upplevelse av måltidssituation

En av deltagarna ordnade med sina måltider själv och saknade inte direkt sällskap. Han åt i köket och läste ofta någon tidning/tidskrift under måltiden. En annan deltagare fick hjälp av personal före själva måltiden med att värma matlådan i mikrovågsugn, duka bordet samt lite

diskat. Hon sade att personalen hade så bråttom jämt och skulle iväg. Hon åt ensam i köket men skulle gärna ha haft lite sällskap av hemtjänst om det gick. Hon hade alltid TV på vilket var ett sällskap.

Under en måltid är det vanligt att vi bedriver annan verksamhet än att bara äta, till exempel ser på TV, lyssnar på radio eller läser (Holm, 2001). Att se på TV har visat sig vara kopplat till en ökad måltidsfrekvens (Stroebele & de Castro, 2004). En fokusgrupp studie visade att i de fall när inte social samvaro var möjlig under middagen så tittade informanterna ofta på TV med förklaringen att det var ett sällskap (Prim, Gustafsson, & Hall, 2007).

En annan deltagare tyckte att måltiden var intagande av föda. Hans sambo fick hjälp under själva måltiden som han sade gick på en kvart.

Hela måltiden kan påverkas av hur personalen bemöter de äldre vid serveringen. Det är viktigt att det finns empati, tillit och förtroende mellan den äldre och personal. Den som serverar mat måste även ha kunskap om äldres medicinska problem. Att vara väl insatt i den äldres problem är en viktig patientsäkerhetsfråga, eftersom den äldre kan få fel mat (Socialstyrelsen, 2011).

Hur personalen bemöter de äldre före, under och efter måltiden, vilka attityder, rutiner och normer och vilken kultur som råder bland personalen är alla viktiga faktorer för upplevelsen av mötet under måltiden (Sidenvall, 1995). Det är viktigt att man får god tid på sig att äta och att måltiderna präglas av lugn och ro (Socialstyrelsen, 2011; Livsmedelsverket, 2011). Måltidens längd har betydelse för välbefinnandet och det tar cirka 20 minuter för kroppen och hjärnan att signalera mättnad (Wansink, 2006). Äter man på kortare tid hinner man inte få denna känsla av tillfredsställelse (Ennart & Nilsson, 2010).

Närvaron av andra personer vid en måltid ökar matintaget genom att förlänga tiden som spenderas vid måltiden, förmodligen till följd av social interaktion, och familj och vänner har en ännu större effekt, förmodligen genom att ge avkoppling och en följd av ohämmad återhållsamhet vid matintag (De Castro, 1994).

Slutsatser

Sammantaget finner de hemmaboende äldre den kylda maten och deras måltidssituation både tillfredsställande och otillfredsställande. De äldre vill ha större måltidsvariation och inte endast ha kylda matlådor som matval eftersom detta inte är helt tillfredsställande. De äldre behöver en variation av grönsaker, både kokta och färska till sina matlådor. Detta behövs för hälsa, smak, fibrer och färg. Social gemenskap efterfrågas och ett trevligt och bemötande från personalen uppskattas.

Implikationer

De som erbjuder måltider till äldre inom äldreomsorgen måste fortsätta att övervaka måltidsacceptans, eftersom kundbehoven förändras med vår åldrande befolkning. Enligt tidigare forskning har mat för äldre i äldreomsorgen främst haft matens näringsämnen i fokus. Ett bredare perspektiv på måltiden är användbar i äldreomsorgen. FAMM modellen (Gustafsson et al., 2006) är möjlig att använda för att skapa en positiv måltidsupplevelse och hjälpa till att tillfredsställa de äldre inom äldreomsorgen. Måltiden ska vara en trevlig upplevelse och främja livskvalitet samt så långt det är möjligt anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål.

Referenser

- Abrahamsson, L., Hörnell, A., & Ekblad, J. (2013). Nutrition under livscykeln. I L. Abrahamsson, A. Andersson, & G. Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Bernstein, M. A., Tucker, K. L., Ryan, N. D., O'neill, E. F., Clements, K. M., Nelson, M. E., ... Fiatarone Singh, M. A. (2002). Higher dietary variety is associated with better nutritional status in frail elderly people. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(8), 1096-1104. doi: 10.1016/S0002-8223(02)90.246-4
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Cederholm, T. (2011). *Åldrande, mat och näring*. I Livsmedelsverkets, Vetenskapligt underlag till råd om bra mat i äldreomsorgen. Hämtad 2014-12-02.
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2011/2011_livsmedelsverket_3_vetenskapligt_underlag_till_rad_aldreomsorgen.pdf?id=5757
- Clarke, J. E. (1998). Taste and flavour: their importance in food choice and acceptance. *Proceedings of the Nutrition Society*, 57(4), 639-643. doi: 10.1079/PNS19980093
- Dalen, M. (2008). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups utbildning.
- Danielson, E. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.
- de Castro, J. M. (1994). Family and friends produce greater social facilitation of food intake than other companions. *Physiology & Behavior*, 56(3), 445-455. doi: 10.1016/0031-9384(94)90286-0
- de Castro, J. M. (2002). Age-Related Changes in the Social, Psychological, and Temporal Influences on Food Intake in Free-Living, Healthy, Adult Humans. *Journals of Gerontology: Series A*, 57(6), M368-M377. doi: 10.1093/gerona/57.6.M368
- Donini, L. M. (2017). Control of Food Intake in Aging. I M. M Ratts, C. P. G. M de Groot, & D. van Asselt (Red.), *Food for the Aging Population*. United Kingdom: Woodhead Publishing.
- Edblom, K. (2010). Maten körs över 68 mil. Matlådorna från jättefabrikerna – näringsfattiga, smaklösa och fulla av tillsatser. Hämtad 2014-09-02.
<http://www.aftonbladet.se/nyheter/article12422307.ab>
- Edfors, E., & Westergren, A. (2012). Home-living Elderly People's Views on Food and Meals. *Journal of Aging Research*, 2012(2012), 1-9. doi: 10.1155/2012/761291

- Edwards, J. S. A., & Gustafsson, I-B. (2008). The Five Aspects Meal Model. *Journal of Foodservice*, 19(1), 4-12. doi: 10.1111/j.1745-4506.2007.00075.x
- Engelheart, S., & Åhlfeldt, E. (2009). *Mat och ätande för äldre: en handbok för dig som arbetar med vård och omsorg om äldre*. Haninge: Nestor FoU-center.
- Ennart, H. & Nilsson, M-E. (2010). *Döden i Grytan. Om vår rädsla för riktig mat*. Stockholm: Ordfront.
- Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I G. Ahrne, & P. Svensson (Red), *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Eurenius, K. (2015). Matlådan håller i två veckor. Hämtad 2016-01-12.
<http://www.helahalsingland.se/allmant/halsingland/matladan-haller-i-tva-veckor>
- Erlanson-Albertsson, C. (1998). *Aptitreglering vid hälsa och sjukdom*. Stockholm: Studlitteratur.
- Fanelli, M. T., & Stevenhagen, K. J. (1985). Characterizing consumption patterns by food frequency methods: core foods and variety of foods in diets of older Americans. *Journal of the American Dietetic Association*, 85(12), 1570-1576.
- Fay, S. H., Ferriday, E. C., Hinton, N. G., Shakeshaft, P. J., & Brunstrom, J. M. (2011). What determines real-world meal size? Evidence for pre-meal planning. *Appetite*, 56(2), 284-289. doi: 10.1016/j.appet.2011.01.006
- Fjellström, C., Mattsson Sydner, Y., Sidenvall, B., Raats, M., & Lumberts, M. (2015). Organization, responsibility and practice of food provision in home-help service. An exploratory study among professionals. *British Food Journal*, 117, 1921-1932.
- Folkhälsomyndigheten (2013). *Åldrande befolkning*. Hämtad 2017-06-25.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/seniorguiden/halsosamt-aldrande/aldrande-befolkning/>
- Folkhälsomyndigheten (2011). *Hur kan kommuner och landsting arbeta för att främja hälsan hos personer över 60 år?* Hämtad 2017-06-11.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/documents/projektwebbar/seniorguiden/utvardering/slutrapport-hur-kan-kommuner-och-landsting-arbeta-for-att-framja-halsan-hos-personer-over-60-ar.pdf>
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112. doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Griep, M. I., Mefs, T. F., & Collys, K., Ponjaert-Kristoffersen, I., Massart, D. L. (2000). Risk for malnutrition in retirement homes: older persons measures by mininutritional assessment. *Journal of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 55(2), M57-M63.
- Grønmo, S. (2006). *Metoder i samhällsvetenskap*. Malmö: Liber.
- Grönwall, L., & Holgersson, L. (1998). 1998 års socialtjänstlag: med kommentarer. Stockholm: Gothia.

Gustafsson I.-B. (2004). Culinary arts and meal science – a new scientific research discipline. *Food Service Technology*, 4(1), 9–20. doi: 10.1111/j.1471-5740.2003.00083.x

Gustafsson, I.-B. (2004). Måltidskunskap – en kunskap som förenar vetenskap, praktik och estetik. I I.-B. Gustafsson & U.-B. Strömberg (Red). *Tid för måltidskunskap*. Örebro: Örebro Universitet.

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. doi: 10.1111/j.1745-4506-2006.00023.x

Gustafsson, K., & Sidenvall, B. (2002). Food-related health perceptions and food habits among older women. *Journal of Advanced Nursing*, 39(2), 164-173. doi: 10.1046/j.1365-2648.2002.002256.x

Henricsson, M. (Red.). (2012). *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Hetherington, M. (1998). Taste and appetite regulation in the elderly. *Proceedings of the Nutrition Society*, 57(4), 625-631.

Hetherington, M. M., Foster, R., Newman, T., Anderson, A. S., & Norton, G. (2005). Understanding variety: Tasting different foods delays satiation. *Physiology & Behaviour*, 87(2), 263-271. doi: 10.1016/j.physbeh.2005.10.012.

Hollis, J. H., & Henry, J. K. (2007). Dietary variety and its effect on food intake of elderly adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 20(8), 345-351. doi: 10.1111/j.1365-277X.2007.00796.x

Holm, L. (2001). The Social Context of Eating. I U. Kjaernes (Ed.). *Eating Patterns – A Day in the Lives of Nordic Peoples*, SIFO Report no 7. Lysaker: The National Institute for Consumer Research. Hämtad: 2016-01-12.
http://www.hioa.no/extension/hioa/design/hioa/images/sifo/files/file48478_rapport2001_07.pdf

Hughes, G., Bennet, M., & Hetherington, M.M. (2004). Old and alone: barriers to healthy eating in older men living on their own. *Appetite*, 43(3), 269-276. doi: 10.1016/j.appet.2004.06.002

Jonsson, L., Marklinder, I., Nydahl, M., & Nylander, A. (red.) (2007). *Livsmedelsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Jonson, M. (2009). *Praktisk Gastronomi: laga mat i storkök*. Stockholm: Liber.

Kristensson, J. (2010). Organisatoriska aspekter av äldres vård och omsorg. I A. Ekwall. (Red.). *Äldres hälsa och ohälsa: en introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Kvarnbrink, E.-B. (2014). Fukt och bär. I A. Nylander, L. Jonsson, I. Marklinder & M. Nydahl. (Red.). *Livsmedelsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Larsen, A. K. (2009). *Metod helt enkelt: en introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Gleerups.

Livsmedelsverket, (2011). *Bra mat i äldreomsorgen*. Hämtad 2014-07-07.
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/aldreomsorg/rad-och-material/aldremat_omsorgspersonal.pdf

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär, & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Mahadevan, M., Hartwell, H.J., Feldman, C.H., Ruzsilla, J.A., & Raines, E.R. (2013). Assisted-living elderly and the mealtime experience. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 27(2), 151-161 doi:10.1111/jhn.12095

Mojanis, A. (2013). Äldre vägrar äta färdigmat från Västerås. Hämtad 2016-03-09.
<http://www.dt.se/aldre-vagr-ar-ata-fardigmat-fran-vasteras>

Mattsson Sydner, Y. (2002). *Den maktlösa måltiden. Om mat inom äldreomsorgen*. Uppsala: Uppsala Universitet.

Mattsson Sydner, Y., & Fjellström, C. (2005). Food provision and the meal situation in elderly care outcomes in different social contexts. *Journal of Human and Nutrition Dietetics*, 18(1), 45-52. doi: 10.1111/j.1365-277X.2004.00577.x

Nilsson, M., Sarvimäki, A., & Ekman, S. L. (2000). Feeling old: being in a phase of transition in later life. *Nursing Inquiry*, 7(1), 41-49. doi: 10.1046/j.1440-1800.2000.00049.x

Nyberg, M., Olsson, V. & Rothenberg, E. (2014). Aktivt Åldrande – individuellt anpassade måltidslösningar för äldres hälsa och livskvalitet: en kunskapssammanställning. Hämtad 2015-02-07. <http://hkr.diva-portal.org/smash/get/diva2:771872/FULLTEXT01.pdf>

Pajalic, Z., Westergren, L., Berggren, V., & Skovdahl, K. (2012). The experience of elderly people living at home related to their receiving meals distributed by a municipality in Sweden. *Journal of Food Research*, 1(1), 68-78. doi: 10.5539/jfr.v1n1p68.

Pettersson, M. G. & Olofsson, M. (2014). Äldre protesterar mot matlådorna. Hämtat 2016-02-07. <https://www.svt.se/nyheter/aldre-protester-ar-mot-matladorna>

Prim, M., Gustafsson, I-B., & Hall, G. (2007). The appropriateness of ready meals for dinner. *Journal of foodservice*, 18(6), 238-250. doi: 10.1111/j.1745-4506.2007.00070.x

Raynor, H. A., & Epstein, L. H. (2001). Dietary variety, energy regulation, and obesity. *Psychological Bulletin*, 127(3), 325-341.

Rothenberg, E. (2011). *Särskilda näringsbehov hos sköra äldre*. I Livsmedelsverkets, Vetenskapligt underlag till råd om bra mat i äldreomsorgen. Hämtad 2014-07-12.
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2011/2011_livsmedelsverket_3_vetenskapligt_underlag_till_rad_aldreomsorgen.pdf?id=5757

- Rothenberg, E., & Karlström, B. (2010). Äldres näringsbehov. I G. Faxén Irving, B. Karlström, & E. Rothenberg (Red.), *Geriatrisk nutrition*. Lund: Studentlitteratur.
- Rolls, B. J., Rowe, E. A., Rolls, E. T., Kingston, B., Megson, A., Gunary, R. (1981). Variety in a meal enhances food intake in man. *Physiology & Behavior*, 26(2), 215-221. doi: 10.1016/0031-9384(81)90014-7
- Rolls, B. J., Rolls, E. T., Rowe, E. A., Sweeney, K. (1981). Sensory specific satiety in man. *Physiology and Behavior*, 27(1), 137-142. Doi: 10.1016/0031-9384(81)90310-3
- Saletti, A., & Törmä, J. (2011). *Måltidsmiljön som omsorgsinsats*. I Livsmedelsverket, Vetenskapligt underlag till råd om bra mat i äldreomsorgen. Hämtad 2014-05-20. https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2011/2011_livsmedelsverket_3_vetenskapligt_underlag_till_rad_aldreomsorgen.pdf?id=5757
- Schiffman, S. S. (2009). Effects of aging on the human taste system. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1170(1), 725-729. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.03924.x
- Schiffman, S. S. (1997). Taste and smell losses in normal aging and disease. *JAMA*, 278, 1357-1362.
- Sidenvall, B. (1995). *The meal in geriatric care. Habits, values and culture*. Linköping: Linköping Universitet.
- Spiegel, T. A., & Stellar, E. (1990). Effects of Variety on Food Intake of Underweight, Normalweight and Overweight Women. *Appetite*, 15(1), 47-61. doi: 10.1016/0195-6663(90)90099-T
- Socialstyrelsen (2000). *Äldreuppsdraget – slutrapport*. Socialstyrelsen följer upp och utvärderar 2000:4. Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad 2015-08-20. https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/11820/2000-15-4_0015005.pdf
- Socialstyrelsen (2005). *Äldre – vård och omsorg år 2004*. Statistik Socialtjänst 2005:2. Sveriges officiella statistik. Hämtad 2017-05-13. https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10214/2005-44-2_2005442.pdf
- Socialstyrelsen (2011). *Lägesrapport 2011 – hälso- och sjukvård och socialtjänst*. Hämtad 2015-08-20. <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18229/2011-2-1.pdf>
- Socialstyrelsen (2011). *Mat och måltider inom hälso- och sjukvården. Exempel från sjukvårdsverksamhet*. Hämtad 2014-08-12. <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18472/2011-11-8.pdf>
- Socialstyrelsen (2011). *Mat för äldre*. Socialstyrelsen: Stockholm. Hämtad 2014-08-20. <http://www.socialstyrelsen.se/aldre/boendeochstod/mat>

Socialstyrelsen (2011a). *Näring för god vård och omsorg: en vägledning för att förebygga och behandla undernäring*. Hämtad 2014-07-05.

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18400/2011-9-2.pdf>

SOU 2000:38. *Välfärd, vård och omsorg*. Stockholm: Socialdepartementet. Hämtad 2017-09-01. <http://www.regeringen.se/rattsdokument/statens-offentliga-utredningar/2000/05/sou-200038/>

Statistiska Centralbyrån (2014). *Sveriges framtida befolkning 2014 – 2060*. Hämtad 2014-08-30. http://www.scb.se/Statistik/BE/BE0401/2014I60/BE0401_2014I60_SM_BE18SM1401.pdf

Stevens, J. C., Bartoshuk, L. M., & Cain, W. S. (1984). Chemical senses and aging: taste versus smell. *Chemical Senses*, 9(2), 167-179. doi:10.1093/chemse/9.2.167

Stroebele, N., & De Castro, J. M. (2004). Effect of Ambience on Food Intake and Food Choice. *Nutrition*, 20(9), 821-838. doi: 10.1016/j.nut.2004.05.012

Sveriges Kommuner och Landsting (2017). *Kommungruppsindelning 2017*. Hämtad 2017-07-12.

<https://skl.se/tjanster/kommunerlandsting/faktakommunerochlandsting/kommungruppsindelning.2051.html>

Szebehely, M. (1995). *Vardagens organisering: om vårdbiträden och gamla i hemtjänsten*. Lund: Arkiv.

Thompson, P. (1992). "J Don't Feel Old": Subjective Aging and the Search for Meaning in Later Life. *Aging and Society*, 12(1), 23-47. doi: 10.1017/S0144686X00004657

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad 2014-06-12.

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wansink, B. (2006). *Mindless eating: Why we eat more than we think*. New York: Bantam-Dell.

Westergren, A. (2014). Nutrition och ätande. In A.-K. Edberg & H. Wiljk (Eds.), *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa*.

Wilkinson, L. L., Hinton, E. C., Fay, P., Jeffrey, J. R., & Brunstrom, M. (2013). The "variety effect" is anticipated in meal planning. *Appetite*, 60, 175-179. doi:10.1016/j.appet.2012.10.001

Wright, O. R. L., Capra, S., & Connelly, L. B. (2010). Foodservice satisfaction domains in geriatrics, rehabilitation and aged care. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 14(9), 775-780. doi: 10.1007/s12603-010-0123-9

Äldreförvaltningen (2011). *Verktyg för mat och måltider*. Äldreförvaltningen: Stockholm. Hämtad 2014-08-09.

http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_aldreomsorg/verktyg_mat_maltider.pdf

Öström, Å. (2004). Sensorik – ett verktyg för att mäta upplevd matkvalitet. I I.-B. Gustafsson & U.-B. Strömberg (Red.), *Tid för måltidskunskap*. Örebro: Universitetsbiblioteket.

Bilagor

Bilaga 1
Information om studien till deltagarna

Hej!

Jag heter Gia Jängnemyr och ska skriva examensarbete 15 hp på Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap, Göteborgs Universitet.

Eftersom jag är mycket intresserad av mat och måltider för hälsa och välbefinnande och har arbetat i hemtjänst tidigare vill jag gärna intervjua Dig som har hemtjänst och leverans av kylda matlådor. Jag har några frågeområden som handlar om måltidssituationen med kylda matlådor.

Jag tar kontakt med Dig på telefon först och frågar om Du vill bli intervjuad och kommer då informera om vad deltagandet innebär för Dig. All data från intervjuerna kommer behandlas konfidentiellt. Det betyder att samtalet med Dig inte kan kopplas till Dig i det färdiga arbetet. Längden på intervjun kommer jag anpassa efter varje deltagare. För att komma ihåg allt Du sagt och kunna tolka våra samtal önskar jag spela in samtalen på bandspelare som jag har med mig. Det är frivilligt att delta och Du kan avbryta när som helst. Om jag behöver komplettera något från intervjun önskar jag ta kontakt igen.

Med vänlig hälsning

Gia Jängnemyr

Kvinna Man

Ålder _____

Ensamboende Sammanboende

Antal matlådor per vecka _____

Hur upplever Du dina måltider med kylda matlådor?

Matens smak

Hur är den totala smakupplevelsen på maten?
Smak, doft, konsistens, utseende, färg, temperatur
Potatis, potatismos, ris, pasta
kött, fisk,
grönsaker, kokta, färska
sås m m
tillbehör,
Är maten tillräckligt kryddad?
Salt, starkt kryddad,
Har du aptit/matlust?

Måltidsvariation

Är du nöjd med variationen på maten, med menyn?
Kött, fisk, vegetariskt
Är du nöjd med grönsaker, mängden, variation?
kokta grönsaker, färska grönsaker

Måltidssituation

Beskriv din måltidssituation med en kyld matlåda
Gör du iordning matlådan själv? Tillräcklig hjälp under måltiden?
Var äter du din måltid?
Servera maten på tallrik, duka bordet, olika tillbehör, kryddor, bröd, dryck,
efterrätt, kaffe/te

Äter du ensam/sällskap, hemtjänstpersonal, familj, vänner, läsa tidning/tidskrift/
lyssna på radio, musik, se på TV.

När brukar du äta maten oftast?

Äter du upp maten?

Blir du mätt av maten?

Är det så som Du vill ha det?

Vad får du för mat, är det mat du känner igen?

Är det någon mat du längtar efter?

Vad innebär en positiv måltidsupplevelse för dig?

Hur skulle det vara för att vara så som Du vill ha det?

Rummet? (ljus, ljud, färg, form, bordet och dess dukning)

Mötet? (mellan äldre och personal)

Maten? (mat, dryck, njutning, fest)

Atmosfären? (stämning, sinnen, känsla), (servicen? tid, flexibilitet? Var?)

Organisationen? (medbestämmande, beroende, inflytande)

Bilaga 3

Tabell 1. Exempel på analysprocess utifrån de äldres tillfredsställelse och otilfredsställelse av måltidsvariation med kyld matlåda

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori
Det är bättre att få matlådor än att jag skulle greja själv. Skulle jag stå för maten själv skulle det bli enformigt. Det är rätt så mycket att välja en gång i veckan, olika rätter som varierar vecka för vecka, har vissa favoriträtter.	Bättre få matlådor än att greja själv blir mer omväxlande. Olika rätter vecka för vecka.	Få matlådor blir mer omväxlande än greja själv.	Måltidsvariation
Det blir lite ensidigt på något vis, det blir inte roligt, jag vet inte vad jag ska säga. Men även make har sagt att det är ensidigt på något vis.	Lite ensidigt på något vis, inte roligt, vet inte vad jag ska säga. även maken sagt det är ensidigt.	Lite ensidigt, blir inte roligt, även make sagt det är ensidigt.	Måltidsvariation
Tycker man om all mat finns det ganska mycket, men det finns inget helt kött, till exempel fläskkotlett men det är helstekt ytterfilé som de skär i skivor som smörgåsmat.	Tycka om all mat finns det ganska mycket, inget helt kött, till exempel fläskkotlett är helstekt ytterfilé som de skär i skivor som smörgåsmat.	Finns inget helt kött, till exempel fläskkotlett.	Måltidsvariation
Jag får en hel lång lista, det finns alltid något på den där listan det är så lyckat och bra allting där och så jag har bara att välja och bocka för.	Får en lång lista, finns alltid något på den listan, bara att välja.	Lång lista, finns alltid något att välja.	Måltidsvariation