Jämställdhet och inkludering

i Nollvisionen för undernäring hos äldre

Nollvisionen för undernäring hos äldre

Jämställd Utveckling Skåne 2024

Jämställd Utveckling Skåne (JUS) är en expertorganisation som jobbar både teoretiskt och praktiskt med jämställdhet. Vi arbetar med strukturellt förändringsarbete kopplat till de jämställdhetspolitiska målen. Vi tar fram analyser, gör kartläggningar, utbildar och processleder olika grupper, utvecklar och implementerar metoder samt utvärderar och följer upp jämställdhetsarbete. JUS jobbar alltid i samverkan med civilsamhälle, näringsliv, offentlig sektor och akademi.

VINNOVA Sveriges innovationsmyndighet
Livsmedels-akademin
Jämställd Utveckling Skåne

Innehåll

Bakgrund.....6

Ett intersektionellt jämställdhetsperspektiv.....6

Genushanden - tänk tvärtom.....8

Jämställd kommunikation.....9

Det interna jämställdhetsarbetet.....11

Nationell enkätstudie.....13

Civilsamhällets roll.....19

Referensgrupp för civilsamhället.....21

Ätstörningar bland äldre - en kunskapslucka.....27

Avslutande ord.....29

Reflektionsfrågor.....31

Bakgrund

Nollvisionen för undernäring hos äldre är ett initiativ där privata företag, akademi, myndigheter, kommuner och ideella organisationer arbetar tillsammans för att åstadkomma en systemförändring som ska få bort undernäringen hos äldre. Satsningen leds av **Livsmedelsakademin** och finansieras av **Vinnova**.

Undernäring bland äldre är en komplex samhällsutmaning som kräver innovativa och inkluderande lösningar. Under de senaste fem åren har **Jämställd Utveckling Skåne (JUS)** varit en integrerad del av Nollvisionen för undernäring bland äldre, med uppdraget att lyfta och integrera ett jämställdhetsperspektiv i arbetet. Vår roll har varit att fungera som ett normkritiskt bollplank och säkerställa att frågor om kön, normer och maktstrukturer beaktas genomgående i projektet. Genom att utveckla en jämställdhetsplan och kontinuerligt bidra med analyser och kunskap har vi arbetat för att göra jämställdhet till en självklar del av innovationsmiljön.

I Nollvisionen har vi från början haft en hypotes kring att jämställdhetsproblematik kan vara en bidragande faktor till undernäringen hos äldre och att vi genom jämställdhetsinsatser kan bli mer effektiva kring att nå en nollvision för undernäring. Syftet med vårt jämställdhetsarbete har varit att undersöka om så är fallet, och hur detta i så fall skulle kunna åtgärdas.

Dessa insikter har legat till grund för våra rekommendationer om hur mer inkluderande och effektiva lösningar kan utformas. Ett avgörande perspektiv har varit att arbeta mot den ålderism som existerar i Sverige – ett fenomen som innebär att stereotypa föreställningar resulterar i att äldre i hög grad uppfattas och behandlas som en och samma grupp, och inte som individer med olika behov och önskemål.

Många äldre upplever att ålder inte värderas i Sverige, att en inte respekteras som individ, att en känner sig osynlig och att en vill ha mer inflytande över sitt liv. Fördomar och stereotypa föreställningar påverkar vilka beslut vi fattar inom vård och omsorg och hur äldre blir behandlade, men också hur utbudet av livsmedelsprodukter och tjänster för äldre ser ut.

Denna rapport är en sammanställning av våra lärdomar och de viktigaste insikterna från Nollvisionen, med fokus på jämställdhet. Syftet är att den kunskap som skapats under projektets gång ska få leva vidare. Vi hoppas att rapporten kan inspirera och vägleda framtida arbete med jämställdhet i liknande sammanhang – och bidra till visionen om att ingen äldre ska behöva lida av undernäring.

Inkluderande metoder och arbetssätt

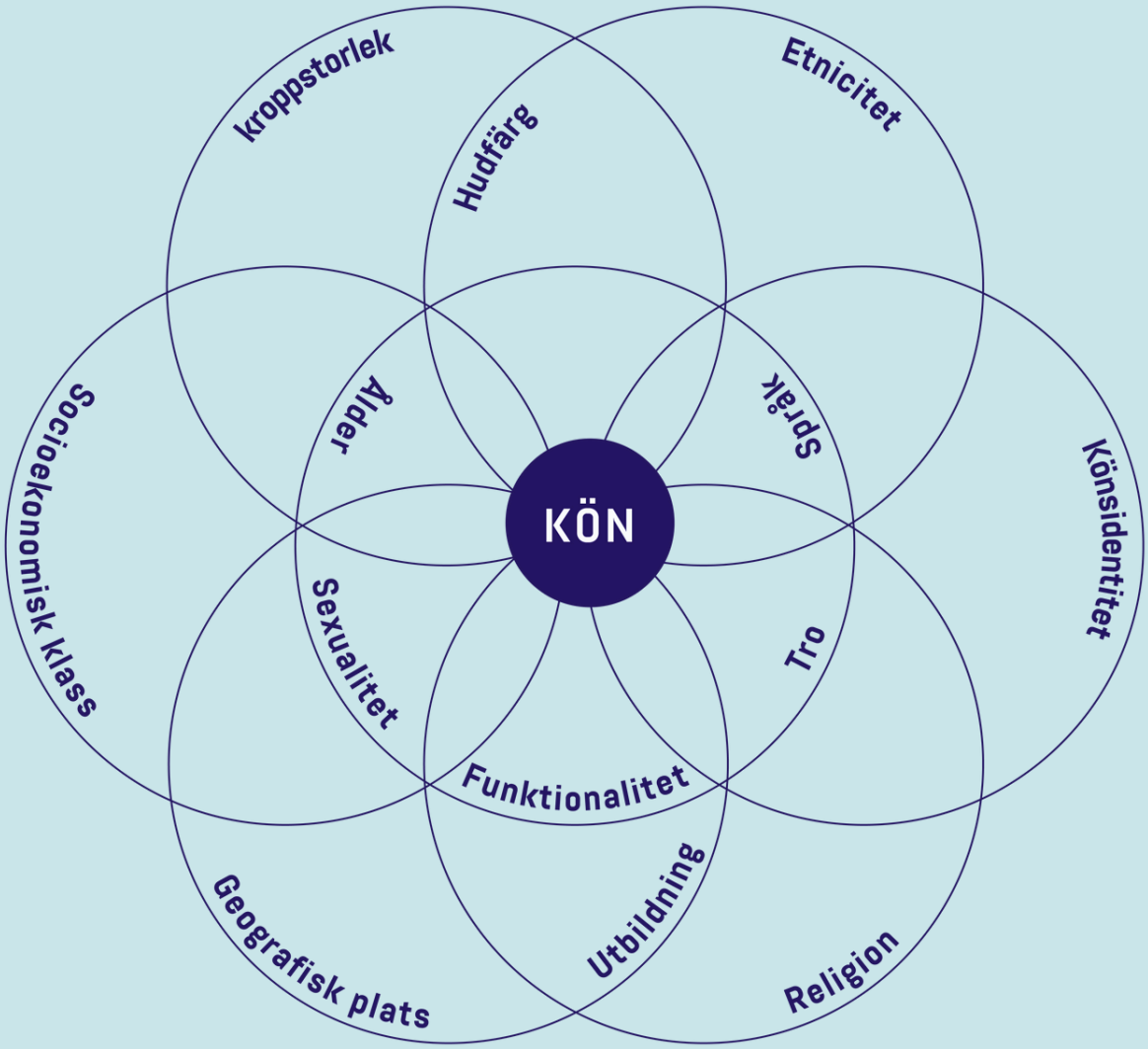
För att säkerställa att målgruppen äldre bemöts som individer, med sina unika behov och erfarenheter, har vi genomgående tillämpat metoder och perspektiv som främjar jämställdhet och inkludering. Dessa angreppssätt har varit avgörande för att förstå målgruppens mångfald, bemöta deras olika behov och bidra till mer inkluderande lösningar. Nedan följer en fördjupning i de metoder och perspektiv som använts.

Ett intersektionellt jämställdhetsperspektiv

I vårt arbete med Nollvisionen har vi konsekvent använt ett intersektionellt jämställdhetsperspektiv för att skapa djupare och mer rättvisa analyser. Vi har utgått från att kön alltid är en viktig faktor, men aldrig den enda. Skillnader mellan kvinnor och män har tagits i beaktande, men vi har också synliggjort andra, ofta större skillnader, som beror på exempelvis socioekonomisk status, etnicitet eller boendeform. Ingen grupp är homogen; varje individ har unika identiteter och behov som kräver anpassade lösningar.

Genom ett intersektionellt perspektiv kan vi förstå hur olika maktstrukturer som kön, etnicitet och socioekonomiska status samverkar och påverkar människors livsvillkor och erfarenheter. Det hjälper oss att se hur människor kan möta flera, samverkande former av diskriminering samtidigt, vilket skapar unika utmaningar och ojämlikheter.

Till exempel har kvinnor med låg pension helt andra behov än kvinnor med hög pension. Om vi utformar samma insats för båda grupperna riskerar vi att den inte fungerar för någon. Med en intersektionell analys kan vi bättre identifiera sådana skillnader och skapa träffsäkra lösningar. Målet är att bidra till en jämlik vård där alla bemöts som individer, och där undernäring bland äldre motverkas med insatser som utgår från deras livssituation.



Vi rekommenderar att detta arbetssätt används som en självklar del i framtida projekt och aktiviteter som syftar till att möta äldre. Genom att utgå från individens unika livssituation kan insatser bli mer inkluderande, träffsäkra och effektiva. På så sätt kan vi nå målet om en jämlik vård och en nollvision för undernäring, där alla äldre bemöts som individer.

Genushanden – tänk tvärtom

Genushanden är en metod utvecklad vid Skurups vårdcentral i Region Skåne för att motverka könsstereotyper och ojämlikhet inom vården. Metoden används som ett verktyg för att reflektera över bemötande och behandling genom att utmana normer och identifiera dolda fördomar. Genushanden består av fem steg, där varje "finger" symboliserar en aspekt av bemötandet, exempelvis att våga fråga om våld eller att tänka tvärtom vid könskodade förväntningar.
Metoden "Tvärtom" är en viktig del av genushanden och innebär att aktivt byta perspektiv:

- Hur hade jag agerat om det var en man/kvinna istället?
- Hade mitt bemötande eller bedömning sett annorlunda ut?
- Vad får det för konsekvenser, och är de önskvärda?

Genushanden hjälper vårdpersonal att säkerställa likvärdigt bemötande och insatser, oavsett kön eller andra faktorer. Den kan även anpassas till mötet med äldre för att bättre identifiera riskfaktorer för undernäring och erbjuda individanpassade lösningar.

Läs mer om genushanden här

Jämställd kommunikation

Kommunikation är en central del av Nollvisionens arbete, och vi har strävat efter att nå och skildra mångfalden i vårt samhälle. Vår ambition har varit att lyfta personer med olika kön, könsuttryck, nationalitet eller etniskt ursprung, språklig eller religiös tillhörighet, funktionsvariation, sexuell läggning och ålder. Alla individer bör framställas på ett sätt som inte förminskar eller på annat sätt kränker personens integritet. JUS har kontinuerligt lyft vikten av att se över och utvärdera kommunikationen – språket, bilderna, tonaliteten, representationen och berättelserna – för att den ska uppfattas som jämställd och inkluderande.

Representation är avgörande för att alla ska känna sig inkluderade och delaktiga. Vår strävan har varit att visa fler sidor av människor än de förväntade. Det handlar om att porträttera kvinnor, män och icke-binära i varierade roller, och att låta äldre framträda som aktiva subjekt snarare än passiva mottagare av hjälp. Vi har också försökt undvika att koppla vissa grupper till specifika egenskaper eller situationer, till exempel att äldre alltid framställs som sköra eller beroende, eller att kvinnor visas i passiva poser medan män framträder som handlingskraftiga aktörer.

En viktig del i vårt arbete har varit att lyfta behovet av att **motverka stereotyper**. Bilder och texter som reproducerar snäva normer riskerar att exkludera och begränsa, medan ett medvetet normkritiskt perspektiv kan öppna upp för fler sätt att se på världen. Vi har använt metoder som ”gender swap”-analys för att utmana oss själva – där vi föreställt oss hur en skildring skulle uppfattas om kön eller andra maktordningar byttes ut. Dessa metoder har hjälpt oss att börja skapa kommunikation som kan utmana stereotypa framställningar och bidra till att fler nyanser lyfts fram.

Att skapa jämställd kommunikation handlar inte bara om att undvika problem, utan också om att aktivt bidra till förändring. Genom att lyfta vikten av att visa mångfalden i vårt samhälle och bredda representationen har vi strävat efter att skapa möjlighet för fler att känna sig sedda, hörda och inkluderade.

Illustration: skillnad på passiv och aktiv mottagare av vård

TIPS

Spegla mångfalden i representationen
Visa äldre i aktiva och varierade roller, och undvik stereotypa framställningar som sköra eller beroende.

Utmana normer och stereotyper
Använd normkritiska verktyg, som "gender swap"-analys, för att motverka stereotypa bilder och språkliga normer.

Skapa tillgänglig kommunikation
Använd omsorgsfullt språk, bilder och design för att engagera den tilltänkta målgruppen, och säkerställ att materialet är lättillgängligt, oavsett synförmåga eller tekniska färdigheter.

Det interna jämställdhetsarbetet

Lärdomar från arbetet med att integrera jämställdhetsperspektivet

Under projektets fem år har vi fått värdefulla insikter om hur jämställdhetsarbete kan stärkas och integreras i komplexa samarbeten. Vi delar dessa reflektioner med förhoppningen att de kan bidra till att skapa ännu bättre förutsättningar för att arbeta med jämställdhet i framtida projekt.

Ett gemensamt ansvar och en långsiktig process

Under projektets gång har vi arbetat för att integrera ett jämställdhetsperspektiv i Nollvisionens aktiviteter. En viktig insikt är att detta är en komplex och långsiktig process som kräver ett gemensamt ansvarstagande och engagemang från alla parter. För att lyckas behöver jämställdhetsarbetet vara en del av projektets planering från start och löpande integreras i aktiviteterna. Vi ser att det vore fördelaktigt att ägna ännu mer tid åt förankring och dialog i tidiga skeden för att skapa en gemensam förståelse och tydliga ramar för arbetet.

Att skapa samsyn

En viktig lärdom från projektet är vikten av att skapa en gemensam förståelse för vad ett jämställdhetsperspektiv innebär. Ibland uppstod olika tolkningar och förväntningar kring vad ett intersektionellt jämställdhetsperspektiv innebär i praktiken, vilket är naturligt i ett projekt med många aktörer och olika ingångsvärden.

I framtida samarbeten ser vi att återkommande dialog och utbildningsinsatser inte bara kan stärka samsynen utan också bidra till ett ännu mer effektivt och inkluderande samarbete.

Vikten av ledarskap och förutsättningar

Ett tydligt och stödjande ledarskap är centralt för att skapa de bästa förutsättningarna för jämställdhetsarbete. Under projektet har vi sett många exempel på positivt bemötande och uppskattning av vårt bidrag. En lärdom för framtida samarbeten är hur viktigt det är att projektledningen aktivt bidrar genom att tydligt lyfta jämställdhetsfrågornas betydelse och skapa en trygg plattform för dialog och samarbete.

REKOMMENDATIONER FÖR FRAMTIDA PROJEKT

Baserat på våra erfarenheter vill vi dela med oss av några r**ekommendationer för att stärka jämställdhetsarbetet i framtida samarbeten:**

Förankring från start: Säkerställ att jämställdhetsarbetet är en del av projektets planering och förankrat hos alla aktörer.

Gemensam förståelse: Skapa en samsyn kring vad jämställdhet och intersektionalitet innebär och hur det kopplar till projektets mål.

Tydligt ledarskap: Ledarskapet behöver vara aktivt i att stödja och synliggöra jämställdhetsarbetet.

Genom att arbeta proaktivt med dessa områden kan vi skapa ännu bättre förutsättningar för att jämställdhetsperspektivet blir en självklar del av både planering och genomförande i framtida projekt.

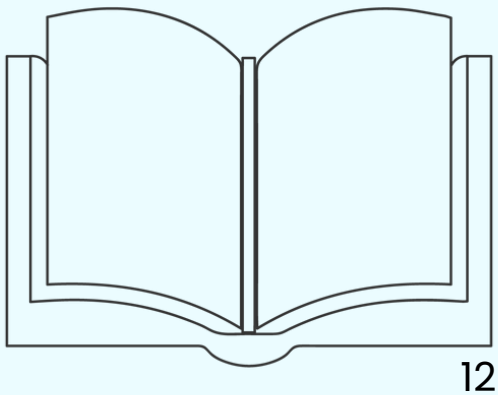
Nationell enkätstudie om äldres individuella behov och önskemål

Under våren 2021 kartlade 5 mastersstudenter från Lunds universitet äldres erfarenheter kring mat, hälsa och undernäring. Studien visade att stereotypa uppfattningar om äldre som en homogen grupp påverkar deras möjligheter till individuellt anpassad vård och stöd. Många äldre upplever att de saknar inflytande och respekt, vilket både påverkar deras vardag och speglar sig i samhällets tjänster och produkter.

Som en uppföljning av dessa resultat genomförde vi våren 2022 en nationell enkätstudie om äldres individuella behov och önskemål. Totalt deltog 930 personer från hela Sverige. Vi använde ett intersektionellt jämställdhetsperspektiv med ambitionen att tydliggöra att äldre inte är en homogen grupp utan individer med unika behov, vilket kräver skräddarsydda insatser för att nå effektiva och rättvisa resultat.

Insikter från enkäten

Enkätstudien gav värdefulla insikter om äldres matvanor, preferenser och utmaningar kopplade till socioekonomi, ensamhet och tillgång till information. Resultaten belyser både möjligheter och hinder för att främja god kosthållning och matglädje bland äldre. Nedan följer ett urval av våra resultat men hela studien kan läsas **här.**



Öppenhet för att testa ny mat

En av enkätens frågor handlade om deltagarnas vilja att testa nya maträtter eller produkter. Resultaten visar att 64 procent svarar att de gillar att testa nya rätter eller produkter när de har möjlighet. Ytterligare 33 procent svarar att de är öppna för att prova nya maträtter men föredrar sådant de är vana vid. Endast 3 procent uppger att de undviker att testa nya maträtter.

Det framkommer att kvinnor är något mer positiva till att testa ny mat än män. Dessutom är åldersgruppen 65–79 år mer intresserade av att prova nya maträtter än gruppen 80+.

Enkätresultaten visar också att många äldre har en preferens för lokalproducerad och miljövänlig mat. Det finns en hög medvetenhet kring hållbarhet, och flera respondenter uppger att de slutat äta kött av klimat- eller hälsoskäl eller på grund av djurvälfärdsfrågor.

Jag äter bara kött från vilda djur, absolut inte kyckling, och detta beror på missförhållanden dessa arma djur lever under

– kvinna 73 år

Tillgång till rådgivning och information om kost

En fråga i enkäten berörde om deltagarna får råd eller förslag om kost från vårdpersonal. Resultaten visar att endast 2 procent svarar att de får sådan rådgivning, och 10 procent svarar att de får det ibland. Hela 88 procent uppger att de aldrig får råd om kost från vården.

Bland de som får kostråd rapporteras dessa ofta vara generella, som ”ät oftare”, ”var mer aktiv” eller ”gå ner i vikt”. Flera av respondenterna lyfter att kostråden sällan är individuellt anpassade och saknar fokus på matglädje och positiva aspekter av mat och måltider.

På frågan om information om kost och hälsa upplevs tydlig och tillgänglig, svarar 64 procent ja. Vid en könsuppdelning framkommer att kvinnor i högre utsträckning än män upplever informationen som tydlig och tillgänglig.

Ordmoln av respondenternas svar på frågan ”vilka råd eller förslag får du från vårdpersonal?”

Utmaningar kopplade till socioekonomisk status

En central utmaning som identifierades i enkätanalysen är kopplingen mellan socioekonomisk status och förhållningssätt till mat, kropp och hälsa. Analysen baseras på respondenternas självrapporterade ekonomiska situation.

Fler kvinnor än män uppger ekonomisk missnöjdhet, vilket kan kopplas till könsskillnader i pensioner. Det finns ett tydligt samband mellan en låg självrapporterad ekonomisk situation och att välja bort mat som man tycker om. Bland de som rapporterar lägst ekonomisk tillfredsställelse uppger 60 procent att de väljer bort mat de gillar, jämfört med 20 procent bland de med högst ekonomisk status. Vanliga exempel på bortvald mat är fisk eller andra livsmedel som blivit för dyra.

Ekonomiskt missnöjda respondenter upplever också att hälsosam och miljövänlig mat är för dyr. De tenderar dessutom att laga mat och handla mindre ofta, samt rapporterar ett lägre engagemang i matlagning.

Dessutom upplever de som är ekonomiskt missnöjda att information om kost och hälsa är mindre tydlig och tillgänglig, jämfört med de som är ekonomiskt nöjda. Detta indikerar behovet av riktade insatser för äldre med lägre ekonomisk status, till exempel subventionerade måltider.

Ensamhet och boende i ensamhushåll

En annan utmaning som framkom i enkätanalysen är kopplingen mellan ensamhet, ensamhushåll och matvanor. Över en tredjedel av personer över 60 år bor i ensamhushåll, och fler äldre kvinnor än män bor ensamma. Analysen visar ett tydligt samband mellan att bo i ensamhushåll och att känna sig ensam.

Personer som bor ensamma är mindre benägna att prioritera middag som dagens viktigaste måltid. Detta förstärks av öppna svar, där många uppger att matlagning känns mindre rolig när man är ensam.

Flera nämner att de slutat laga middag efter en partners bortgång.

Resultaten visar också att kvinnor oftare än män äter sina måltider ensamma, vilket kan kopplas till boendesituationen. Över dubbelt så många kvinnor som män uppger att de önskar mer socialt sällskap vid måltider.

Eftersom jag är rörlig har jag inga problem med ensamhet men oroar mig för den dagen då jag inte kan röra mig fritt

Jag äter aldrig större köttbitar, typ entrecote som jag förknippar med fest. Numera äter jag ensam och det känns inte som en fest oavsett vilken mat jag lagar

Jag gick ner 11 kilo under min mans sjukdomstid och den tid som följde efter hans död

Ingenting är gott i ett ensamt hushåll, jag äter nästan ingenting av det jag lagade förut med en matglad man

Lärdomar från den nationella enkätstudien

Att skapa förutsättningar för matglädje och adekvat näringsintag handlar inte bara om att tillgodose fysiska behov, utan också om att stärka äldres välbefinnande, självständighet och delaktighet i samhället. Enkätstudien visar att lösningar som bygger på äldres egna erfarenheter och behov är avgörande för att skapa verklig förändring. Genom att lyssna, anpassa och inkludera kan vi bana väg för en mer jämlik och värdig ålderdom.

OMRÅDEN ATT PRIORITERA I FRAMTIDA INSATSER

Individanpassad och positiv kostrådgivning
Kostrådgivning och stöd bör utformas utifrån individens unika förutsättningar. Ett ökat fokus på matglädje och möjligheter, snarare än begränsningar, kan stärka motivation och välmående.

Riktat stöd till ekonomiskt utsatta äldre
Ekonomiska utmaningar begränsar både matval och hälsa. Insatser som subventionerade måltider eller ekonomiskt stöd kan göra hälsosam och hållbar mat mer tillgänglig för fler.

Sociala lösningar för att minska ensamhet
Ensamhet påverkar äldres matvanor negativt. Sociala initiativ, såsom gemensamma måltider eller matlagningsträffar, kan främja både kosthållning och livskvalitet.

Normkritiska perspektiv och inkluderande information
Att utmana stereotypa uppfattningar om äldre som en homogen grupp är avgörande. Tydlig och lättillgänglig information, anpassad utifrån olika förutsättningar och behov, är en nyckel för att nå fler äldre.

Civilsamhällets roll i kampen mot undernäring

JUS har under projektets gång arbetat aktivt för att stärka samverkan med civilsamhället. Genom att lyfta fram ideella organisationers viktiga bidrag har vi strävat efter att inkludera fler perspektiv och en större mångfald i Nollvisionens arbete. Civilsamhällets nära kontakt med olika grupper av äldre, särskilt de som riskerar att hamna utanför, har visat sig vara en avgörande resurs för att nå och engagera målgrupper som annars sällan syns i offentliga insatser.

Föreningar skapar en känsla av sammanhang och mening för många äldre. Genom att delta i organiserade aktiviteter stärks självkänsla och tillhörighet, vilket i sin tur kan påverka hälsan positivt. Civilsamhället fungerar därmed som en livsviktig bro mellan social delaktighet och fysisk hälsa – två centrala faktorer i kampen mot undernäring bland äldre. Att integrera civilsamhällets styrkor i det systematiska arbetet mot undernäring är därför en viktig framgångsfaktor.

Måltid och gemenskap

Många ideella föreningar och lokala organisationer använder mat och fika som en självklar del av sina aktiviteter. Att äta tillsammans skapar naturliga tillfällen för samtal, gemenskap och ömsesidigt stöd. För äldre som annars kanske äter ensamma blir dessa sammankomster inte bara en möjlighet att dela en måltid, utan också en viktig social rutin som främjar både psykisk och fysisk hälsa.

Ekonomisk tillgänglighet

En annan viktig aspekt är tillgängligheten. Civilsamhällets verksamheter drivs ofta av ideella krafter, och medlemskap är vanligtvis gratis eller väldigt billigt. Detta gör dem till ett inkluderande alternativ även för äldre med begränsade ekonomiska resurser. I tider av stigande matpriser och pensioner som inte hängt med i samma takt blir detta särskilt betydelsefullt. Många äldre uppskattar möjligheten att få tillgång till billig mat och samtidigt njuta av en social miljö där de känner sig välkomna och delaktiga.

Civilsamhället som katalysator för inkludering

Civilsamhället har också en viktig roll i att inkludera grupper som annars riskerar att hamna utanför. Exempelvis löper utrikesfödda kvinnor större risk för undernäring på grund av socioekonomisk utsatthet och isolering. Genom samarbete med organisationer som till exempel Internationella Kvinnoföreningen i Malmö når civilsamhället målgrupper som annars ofta inte nås av kommuner eller andra aktörer.

Deltagare i projektet “Framtiden tillhör alla” på Internationella kvinnoföreningen i Malmö

Referensgrupp för civilsamhället

Referensgruppen för civilsamhället initierades hösten 2023 för att undersöka hur denna sektor arbetade med målgruppen äldre och för att etablera en dialog som satte de äldre i fokus.

Referensgruppen bidrog till Nollvisionens jämställdhetsarbete genom att målriktat samtala med äldre i olika livssituationer och med olika bakgrunder. Syftet var att få en större insikt i olika gruppers behov kopplat till mat, hälsa och socialt liv samt att bredda perspektiven kring problematiken undernäring och identifiera lösningar som kunde gynna alla, oavsett kön, etnicitet, socioekonomisk status, funktionalitet eller geografisk hemvist.

Hösten 2023 genomförde vi fokusgruppintervjuer med totalt tolv deltagare över 65 år från två civilsamhällesorganisationer: Internationella Kvinnoföreningen i Malmö och SeniorNet Malmö. Frågorna utgick från tre av Nollvisionens fokusområden:

- **bättre anpassade lösningar utifrån äldres behov**
- **förebyggande av ofrivillig ensamhet**
- **ökad medvetenhet om problematiken i samhället**

Nedan följer ett urval av de lärdomar vi fick från samtal med referensgruppen. Hela rapporten kan du läsa här

ÖKAD MEDVETENHET OM PROBLEMATIKEN I SAMHÄLLET

Ingen oro för egen del

Deltagarna uttryckte inte någon oro över undernäring för egen del. Många förknippade undernäring främst med låg vikt.

Variation i synen på mat och ätande

Bland de deltagare som är praktiserande muslimer fanns en mer avslappnad inställning till varierande ätmönster, eftersom de är vana vid perioder av fasta. Personer med ett långvarigt intresse för mat och hälsa upplevde att de redan hade tillräcklig kunskap, medan andra inte uppvisade något nytt intresse för området.

Skepsis mot generella råd

Generella kostråd för äldre uppfattades ofta som alltför förenklade och bidrog till en känsla av att äldre ses som en homogen grupp.

Jag har aldrig varit smal, jag har alltid varit kraftig och det är jag fortfarande. Jag tycker ju att jag skulle behöva gå ner ett antal kilo men det är svårt

Vi som fastar har en vana av att inte äta i perioder, för oss är det normalt

Det innebär inte att jag skulle vilja äta kollektivt med en massa andra människor, det är inte det jag är ute efter

BÄTTRE ANPASSADE INSATSER UTIFRÅN ÄLDRES BEHOV

Social samvaro vid måltider

Att äta tillsammans med andra framhölls som viktigt, men trivseln beror även på valet av sällskap.

Måltidsrutiner

Måltidsrutinerna verkar ofta vara kopplade till tidigare yrkesliv: personer som haft arbeten med regelbundna måltider fortsätter dessa vanor, medan de som haft stressiga jobb med oregelbundna tider upplevde större svårigheter.

Jag vet inte hur ofta jag äter, jag är väldigt slarvig på det. Jag är inte så regelbunden på klockan, det har jag aldrig varit. ***Och sen i mitt yrke som jag har haft, så hade jag aldrig regelbundna tider, man visste aldrig när man kunde få äta, och det sitter i.*** *Så jag kan gå och småäta lite så där, vilket inte är hälsosamt, det vet jag ju*

Utmaningar för ensamhushåll

Ensamstående deltagare uttryckte önskemål om fler livsmedelsförpackningar anpassade för enpersonshushåll, eftersom extraprisvaror ofta säljs i stora förpackningar.

Prisökningens påverkan

Prisökningar på livsmedel har påverkat alla deltagare, även om deras strategier skiljer sig åt – vissa planerar sina inköp noggrant med hjälp av reklamblad, medan andra köper det som finns till bra pris i sin vanliga butik.

Jag har alltid haft budget och lagt in pengar för mat, sen jag blev ensam. Och nu måste jag lägga en mycket större summa på mat. Men jag har inga problem, jag äter det jag vill äta

Söka information om kost och hälsa

De flesta söker information om kost och hälsa på nätet men är tveksamma till att vårdcentralen skulle ha tid för generella frågor. Istället uppsöker de vårdcentralen först vid oro eller sjukdom. Samtidigt önskade deltagarna att vårdcentralerna skulle erbjuda mer djupgående, individuell rådgivning om mat och hälsa.

Teknisk vana och behov av alternativ

Deltagarna var generellt vana vid tekniska hjälpmedel, men det påpekades att många äldre inte är det. Därför framhölls vikten av att sprida information via post, tidningar eller fysiska uppslag. Oro över bedrägerier riktade mot pensionärer på nätet och via telefon lyftes också fram.

Önskemål om en hälsofrämjande app

En hälsofrämjande app sågs som ett positivt initiativ, förutsatt att den är kostnadsfri, användarvänlig och fri från reklam. Appen skulle kunna innehålla information om aktiviteter och mötesplatser för seniorer, samtalsgrupper och tips om prisvärda matställen. Det föreslogs att appen testas av en blandad grupp med varierande tekniska färdigheter.

En borde kunna gå till vårdcentralen för mer information, det borde inte vara så att man behövde leta upp en privat läkare, för det är ju inte alla som kan det

Kommunen skickar ut en tidning med ställen man kan gå till. Jag gillar papper och att vända blad och såna saker, allt vill jag inte ha digitalt

FÖREBYGG OFRIVILLIG ENSAMHET

Föreningslivets betydelse

Föreningslivet lyftes fram som avgörande i arbetet för att minska ensamhet och skapa gemenskap.

Synliggör organisationer för äldre

Det framhölls som viktigt att fler äldre får kännedom om föreningar och organisationer som arbetar med deras behov.
De lärdomar vi har tagit med oss från samtalen med äldre ligger till grund för följande rekommendationer och slutsatser, som kan vägleda framtida arbete.

LÄRDOMAR OCH REKOMMENDATIONER FRÅN REFERENSGRUPPEN

Utveckla individanpassade lösningar

- Äldre har olika behov beroende på faktorer som kultur, ekonomi och personliga intressen.
- Utforma riktlinjer och informationsmaterial som beaktar dessa skillnader och individens specifika förutsättningar.

Främja social samvaro vid måltider

- Måltider är viktiga sociala aktiviteter, och valet av sällskap spelar stor roll för trivseln.
- Stöd initiativ som främjar gemensamma måltider och stärker social samvaro.

Anpassa förpackningar och stöd ensamhushåll

- Ensamhushåll efterfrågar mindre förpackningar för att minska matsvinn och ekonomisk belastning.
- Samarbeta med livsmedelsbutiker för att erbjuda små förpackningar och ekonomiskt hållbara alternativ.

Öka tillgången till information och stöd

- Teknikvana äldre uppskattar digitala lösningar, men tryckt material behövs för att inkludera alla.
- Kombinera digital och tryckt information i lättillgängliga format, med anpassad textstorlek och tydlig layout.

Stärk vårdcentralernas hälsofrämjande roll

- Vårdcentraler kan förebygga undernäring genom individanpassade råd.
- Utbilda vårdpersonal att identifiera riskfaktorer och införa rutiner för att upptäcka undernäring tidigt.

Synliggör och stärk föreningslivet

- Civilsamhället spelar en nyckelroll i att minska ensamhet och skapa gemenskap.
- Marknadsför civilsamhällesorganisationer och stötta dem i att utveckla inkluderande verksamheter som främjar gemenskap och motverkar ensamhet.

Deltagare i referensgrupp från SeniorNet i Malmö

Ätstörningar bland äldre – en kunskapslucka

Undernäring bland äldre är ett komplext problem med många orsaker. En av dessa kan vara att den äldre brottas med en ätstörning – en problematik som sällan diskuteras och där forskningen är mycket begränsad. Det är en fråga som Jämställd Utveckling Skåne (JUS) har identifierat och löpande lyft under projektets gång.

Livslång påverkan av skönhetsideal och normer kring bantning gör att vissa äldre kvinnor ser viktnedgång som något positivt, vilket kan förvärra undernäringen eller göra den svårare att upptäcka. Studier uppskattar att anorexia förekommer lika ofta bland personer över 80 år som bland 22–32-åringar, men mörkertalet är stort. Ätstörningsvården är i huvudsak utformad för unga, och vården möter flera utmaningar när det gäller att upptäcka och behandla ätstörningar hos äldre. Hos denna grupp är det ofta svårt att avgöra vad som är en del av åldrandet och vad som kan vara tecken på ätstörningssjukdom.

En tidigare ätstörning kan också återaktiveras vid stora livsförändringar, vilket ökar risken för återfall. För äldre kan detta handla om exempelvis förlusten av en livspartner eller känslan av ensamhet som uppstår vid pensionering och avslutandet av ett aktivt och socialt yrkesliv.

Vårdpersonal rapporterar dessutom att det är svårare att ge kostråd till äldre kvinnor, som ofta anser sig ha goda kunskaper om vad som är bäst för dem. Kvinnor drabbas också oftare än män av kvalitetsbrister i vården, inklusive felbehandling, felmedicinering och att inte tas på allvar.

En uppmaning till vidare arbete

Ätstörningar bland äldre är en kunskapslucka som kräver större uppmärksamhet i arbetet mot undernäring. Vi uppmanar fler som arbetar med äldres hälsa och näringsintag att inkludera denna problematik i sina analyser och insatser. Ett mer systematiskt arbete behövs för att förstå och bemöta dessa frågor ur ett jämställdhets- och jämlikhetsperspektiv.

FÖRSLAG PÅ FRAMTIDA INSATSER

För att bidra till ökad kunskap och bättre insatser kring ätstörningar hos äldre föreslår JUS att:

- Genomföra en kunskapsöversikt över ätstörningar bland äldre för att identifiera kunskapsluckor.
- Intervjua vård- och omsorgspersonal (biståndshandläggare, dietister, omsorgspersonal) om befintliga rutiner för att upptäcka och behandla undernäring och ätstörningar hos äldre.
- Lyfta äldres egna röster genom intervjuer med personer som har erfarenhet av ätstörningar och deras upplevelser av vården.
- Utveckla riktlinjer och utbildning för vårdpersonal med fokus på bemötande, tidig upptäckt och behandling av ätstörningar hos äldre.

Målgrupper för detta arbete kan inkludera biståndshandläggare, omsorgspersonal, dietister och äldre själva.

Källa: Rapporten Anorexia nervosa bland vuxna i Stockholms läns landsting, Världshälsoorganisationen och American Psychiatric Association

Avslutande ord

Undernäring bland äldre är en komplex och mångfacetterad samhällsutmaning som kräver både innovativa och inkluderande lösningar. I Nollvisionen har JUS arbetat för att integrera ett intersektionellt jämställdhetsperspektiv, vilket har varit avgörande för att synliggöra de strukturer och normer som påverkar äldres hälsa och välbefinnande.

Arbetet har visat att äldre ofta betraktas som en homogen grupp, vilket leder till generella insatser som inte möter individens unika behov. Genom att arbeta normkritiskt och utmana ålderistiska och könsstereotypa föreställningar har vi strävat efter att bryta detta mönster. Bland annat har vi lyft behovet av individanpassade lösningar som tar hänsyn till skillnader i faktorer som socioekonomiska förutsättningar, etnicitet, kön, boendeform och livserfarenheter.

Rapporten belyser också kunskapsluckor kring ätstörningar bland äldre, en fråga som ofta förbises trots dess allvarliga konsekvenser. Livslånga skönhetsideal och bantningsnormer gör att vissa äldre kvinnor ser viktnedgång som något positivt, vilket försvårar upptäckten av undernäring.

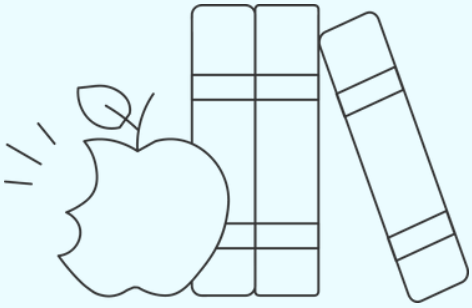
En annan viktig insikt från arbetet är civilsamhällets betydelse. Ideella föreningar och lokala organisationer skapar mötesplatser där äldre kan dela måltider och stärka sin sociala samvaro. Genom att samarbeta med civilsamhället kan vi nå grupper som ofta står utanför traditionella vård- och omsorgssystem, såsom utrikesfödda kvinnor eller ekonomiskt utsatta äldre.

Denna samverkan har potential att minska ensamhet och bidra positivt till både fysisk och psykisk hälsa.

Vi har också lyft vikten av en inkluderande och normkritisk kommunikation. Representation spelar en avgörande roll för att äldre ska känna sig sedda och respekterade. Genom att använda verktyg som "gender swap"-analys har vi utmanat stereotypa bilder och bidragit till att skapa en mer jämlik bild av äldre som aktiva subjekt med rätt till självbestämmande och delaktighet.

Sammantaget visar Nollvisionen att jämställdhetsperspektiv är nödvändiga för att skapa långsiktiga lösningar på undernäringsproblematiken. För att lyckas krävs ett fortsatt arbete med individanpassade insatser, riktat stöd till ekonomiskt utsatta äldre, och en ökad medvetenhet om kopplingen mellan ensamhet, livsstil och matvanor. Vår ambition är att de lärdomar och rekommendationer som presenteras i denna rapport kan inspirera fler att arbeta för en jämlik äldreomsorg där varje individ bemöts utifrån sina unika förutsättningar. På så sätt kan vi inte bara nå en nollvision för undernäring utan också bidra till en mer värdig och inkluderande ålderdom för alla.

Reflektionsfrågor



Kvinnors pension är i genomsnitt 71% av männens. Hur kan ekonomiska klyftor påverka äldres hälsa och livsstil, särskilt med tanke på undernäring?

Många äldre känner sig speciellt ensamma under måltiden, vilket kan påverka deras matvanor och hälsa negativt. Hur kan vi integrera mer social interaktion och matglädje kring måltid inom äldreomsorgen?

Det finns en studie som visar att kvinnor med Alzheimers får tre timmar mindre hemtjänst i veckan jämfört med män med samma diagnos. Vad tror du ligger bakom denna skillnad? Och vad kan vi göra för att motverka detta?

Vad kan du göra i din roll för att främja en jämlik äldreomsorg som ser till individens behov, oavsett kön, etnicitet eller socioekonomisk status?

En del äldre upplever att matförpackningar inte är anpassade för ensamhushåll, vilket leder till matsvinn och ekonomiska förluster. Hur kan livsmedelsindustrin bättre möta de specifika behoven hos äldre?

Digitala hjälpmedel används alltmer av äldre för att uppsöka information och råd kring hälsa. Vad kan göras för att minska eventuella hinder för äldre som inte är vana vid teknologi, så att alla kan få tillgång till bra hälsoråd?

HUR SER DINA FRAMTIDSDRÖMMAR UT?

Att hålla mig frisk och att jag kan ta hand om mig själv, hålla mig aktiv så länge som möjligt.

Att leva minimum till hundra år, och att hålla mig frisk! Ingen demens, inga sjukdomar. Jag vill kunna cykla direkt till graven.

Att jag är frisk och att jag kan röra på mig. Jag kan inte sitta stilla. Och sen blir det som det blir. Men jag ska inte bli dement, det är det viktigaste. Hur jag ser ut spelar ingen roll, men jag vill hålla mig frisk.

-Deltagare i “Framtiden tillhör alla” på Internationella kvinnoföreningen i Malmö