



Stichting
Thuisgekookt



**IMPACTRAPPORTAGE MAALTIJDZOEKERS
JUNI 2023**

Wat doen we precies?

Stichting Thuisgekookt koppelt mensen die niet meer (iedere dag) voor zichzelf kunnen koken 1-op-1 aan een buurtgenoot. Deze thuiskok kookt vrijwillig tegen kostprijs van de ingrediënten een portie extra - 1 à 2 keer per week en meestal voor langere tijd. De buurtgenoot komt de maaltijd brengen als afhalen niet lukt en maakt met plezier tijd voor een gezellig praatje. Er wordt ook rekening gehouden met smaak- en dieetwensen.

Door middel van zorgvuldige en persoonlijke matching en het onderhouden van nauwe banden met welzijns- en zorgverlening draagt Stichting Thuisgekookt bij aan maatschappelijke effecten zoals langer, prettiger zelfstandig thuis wonen, verminderde belasting van hulpverleners, gezondheidswinst, en daarmee tot uitstel van zorg en betere integratie van mensen met een kwetsbaarheid of handicap.



Persoonlijke effecten

- Maaltijdzoekers eten gezonder
- Warm, vers en huisgemaakt eten geeft de maaltijdzoeker een positieve beleving, een geluksmoment
- De maaltijdzoeker worden gezien en gehoord door de thuiskoks en doen weer mee
- De maaltijdzoeker ervaart vermindering van eenzaamheid, vergroot het eigen (sociale) netwerk
- Er ontstaat een hogere zelfredzaamheid bij de maaltijdzoeker



Maatschappelijke effecten

- Maaltijdzoekers kunnen langer zelfstandig thuis wonen
- Verminderde belasting van hulpverleners
- Inclusie van mensen met een kwetsbaarheid
- Gezondheidswinst en uitgestelde zorgbehoefte

Waarom doen we dit?

In de hele bevolking (12+) meldt 4,9% beperkingen in activiteiten van het dagelijkse leven (ADL). 14,2% van alle 55-plussers en 48% van alle 75-plussers hebben een ADL- beperking. Schatting is dat ongeveer de helft van deze beperkingen in het bereiden van maaltijden zit. (1) Daarnaast ervaart 47% van de volwassenen een gevoel van eenzaamheid. (2)

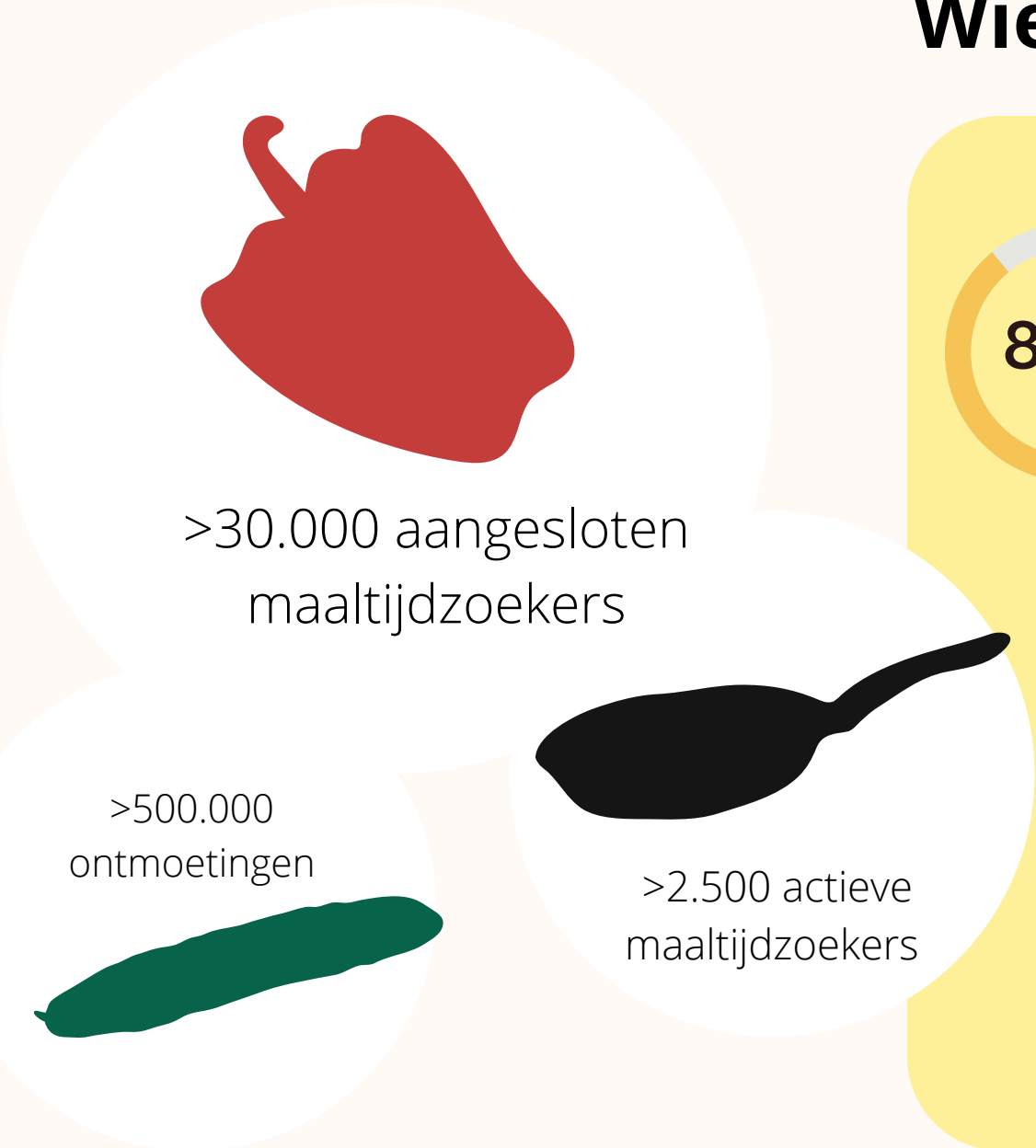
Wij geloven dat een met liefde bereide maaltijd hét praktische hulpmiddel is om de ADL te verhogen/verbeteren als deze beperking rondom het bereiden van de maaltijd zit. Daarbij vermindert herhaaldelijk betekenisvol contact het gevoel van eenzaamheid en werkt het drempelverlagend om via praktische hulp binnen te komen en vervolgens emotionele hulp te bieden.

(1) CBS-Gezondheidsenquête 2022

(2) Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022



Wie zijn onze maaltijdzoekers?



89% is een directe maaltijdzoeker, bestaande uit:

- 1 Zelfstandig wonende senioren (65+)
- 2 Zelfstandig wonende mensen met een lichamelijke en/of psychische beperking

72% vrouw **28% Man**

Interesses maaltijdzoekers

- Gezond, goedkoop & lekker blijven eten
- Sociaal contact
- Gezondheid
- Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen

Leeftijd

20-40	40-65	56-80	> 80
13%	33%	28%	26%

11% is een indirecte maaltijdzoeker:

- 1 Zorgprofessionals
- 2 Mantelzorgers
- 3 Familieleden van ouderen/kwetsbaren

Interesses indirecte maaltijdzoekers

- Gezond & lekker eten
- Sociaal contact
- Gezondheid
- Verantwoordelijkheidsgevoel voor een maaltijdzoeker

Hoe zijn we hier gekomen?

Stichting Thuisgekookt is in 2012 onder de naam Stichting Social and Green Innovation (werknaam: Thuisafgehaald) opgericht en heeft tot september 2022 twee componenten gekend. Enerzijds bood de Stichting een online platform waarop iedereen vrijblijvend en zelfstandig maaltijden in de buurt kon aanbieden en afnemen, anderzijds bemiddelde de Stichting bij langdurige koppelingen tussen mensen met een kwetsbaarheid en een vrijwillige thuiskok.

In september 2022 namen we afscheid van het platform. In een stroomversnelling gebracht door de coronacrisis zagen wij de hulpvragen van mensen met een kwetsbaarheid in grote getale binnenstromen. Om al deze mensen van hulp te kunnen voorzien hebben we daarom de beslissing genomen het zelfstandige maaltijdenplatform achter ons te laten zodat alle tijd en energie kan gaan naar de mensen die onze hulp het hardst nodig hebben.

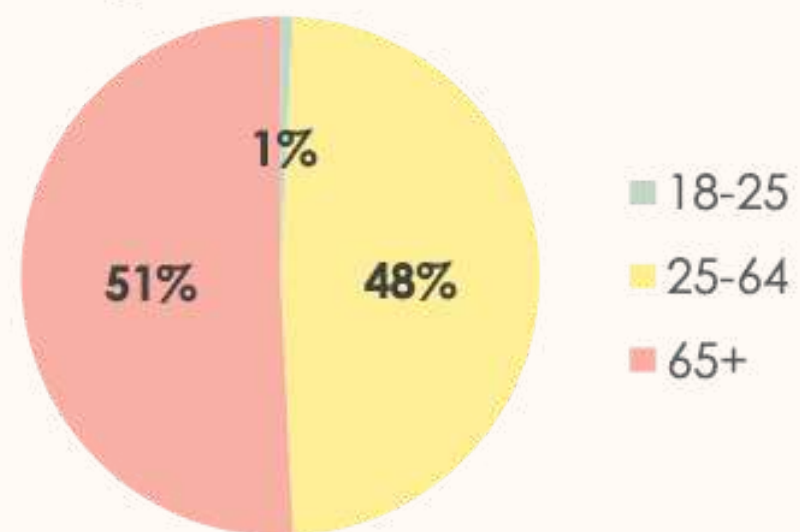
Dit heeft geleid tot constante aanscherping van onze strategie en Verandertheorie (Theory of Change) naar de huidige werkwijze waar wij voor de volle 100% achterstaan en welke deze impactmeting nu ook cijfermatig ondersteunt.



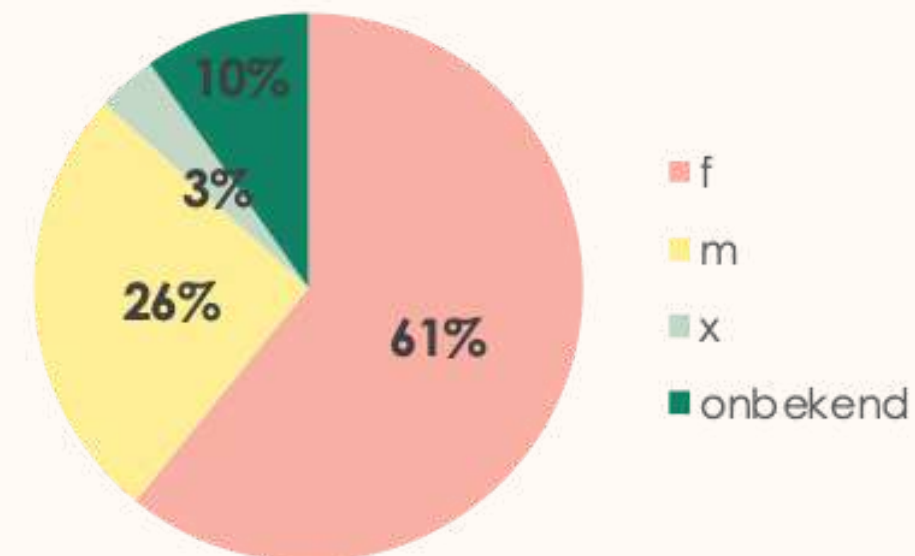
Impactmeting

Door middel van een digitale survey, verspreid onder 586 directe maaltijdzoekers die minimaal 3 maanden gekoppeld waren aan een thuishok, hebben wij geprobeerd de directe effecten van onze verandertheorie te onderbouwen. Met een respons van 27,5% (N=161) en een representatieve populatie hebben wij met een foutmarge van iets minder dan 7% **6 effecten sterk en 1 effect voorzichtig kunnen bekrachtigen**. Één effect vraagt aanvullend onderzoek. Iets algemener gesproken geeft 96,8% aan een verandering te ervaren en alle beschreven veranderingen waren vervolgens positief, dus wij concluderen dat 96,8% een positieve verandering ervaart.

Leeftijd



Geslacht



Verandertheorie Maaltijdzoekers

- Sterk bekrachtigd > 70%
- Voorzichtig bekrachtigd > 60%
- Nader onderzoek nodig < 60%

Wij dragen bij aan de basisbehoeften (gezonde) voeding en (diepgaand) sociaal contact voor mensen die hier zelf (binnen hun eigen netwerk) niet aan kunnen voldoen

Maaltijdzoeker kan langer en prettiger thuiswonen

Inclusie van maaltijdzoeker in de Nederlandse samenleving in het algemeen, en in zijn/haar buurt in het specifiek

Maaltijdzoeker ervaart gezondheidswinst en daardoor uitgestelde zorgbehoefte

Maaltijdzoeker voelt zich gezien en gehoord, onderdeel van de maatschappij

Indirecte effecten

Directe effecten

Outputs

Activiteiten

Maaltijdzoeker eet gezonder en regelmatig	Maaltijdzoeker eet goedkoper	Maaltijdzoeker bespaart tijd en energie	Maaltijdzoeker heeft positieve eetbeleving	Maaltijdzoeker ervaart minder druk op naasten en schuldgevoel hierover	Maaltijdzoeker ontvangt op laagdrempelige en persoonlijke manier hulp	Maaltijdzoeker heeft breder sociaal netwerk	Maaltijdzoeker heeft dieper sociaal netwerk
Aanmeldingen, website bezoekers, samenwerkingen met partners, advertenties en organisch verkeer socials		Intakes met maaltijdzoekers, benaderen thuishoks	Maaltijdzoekers voorgesteld en afgesproken proefmaaltijden	Regelmatig contact en evaluatie persoonlijke matchmaker	(1 tot 2) gedeelde maaltijden per week		
Maaltijdzoekers melden zich aan via (zorg)netwerk, mantelzorger, of uit eigen beweging		Matchen van maaltijdzoekers aan thuishoks op basis van wensen en behoeften	Begeleide kennismaking en eerste proefmaaltijd	Ondersteuning richting vaste match	Monitoring en ondersteuning tijdens match	Stimulering duurzame (wekelijkse) kookafpraak	

Belangrijkste resultaten - eetbeleving

- 1 79% van de respondenten ervaart een positieve eetbeleving door de maaltijden van de thuishok.
- 2 70% van de respondenten eet gezonder, en 89% gevarieerder.
- 3 voor 61% van de respondenten voor wie prijs belangrijk tot zeer belangrijk was, is de maaltijd ook goedkoper (N=34).

“Ik eet veel gezonder en gevarieerder. Mijn thuishok maakt heel lekker eten dat ik voor mezelf niet maak. Ook let zij goed op de nodige vitamines wat ik voor mezelf niet goed doe.”



Belangrijkste resultaten - sociaal netwerk

- 4 85% van de respondenten ervaart een breder sociaal netwerk.
- 5 64% van de respondenten ervaart een dieper sociaal netwerk, waarvan 75% indien een dieper sociaal netwerk ook was aangegeven als belangrijk tot zeer belangrijk in de keuze voor Thuisgekookt (N=33).



“De thuiskok is voor mij vaak de enige persoon die ik op een dag life zie en spreek.”

“Dankzij de thuiskok heb ik het gevoel erbij te horen, en dit neemt een stukje eenzaamheid weg.”

Belangrijkste resultaten - tijd & energie besparing

- 6 75% van de respondenten geeft aan tijd te besparen door de maaltijden van de thuiskok. Voor wie tijd belangrijk tot zeer belangrijk was, geldt dit zelfs voor 88% (N=54).
- 7 87% van de respondenten voor wie energie besparen een reden van aanmelding was, geeft aan daadwerkelijk energie te besparen door de hulp van de thuiskok. 6% bespaart minder energie, wat laat zien dat de koppeling met een thuiskok voor sommigen ook energie kan kosten.

“Koken kost veel moeite door lichamelijke problemen, door de maaltijden van mijn thuiskok spaar ik mijn energie zodat ik die kan steken in mijn gezin en mijn hobby's”



Inzichten & geleerde lessen

- **Volgens verwachting** zien we sterke aanwijzingen dat maaltijdzoekers door de hulp van een thuishok:
 - een positieve eetbeleving ervaren
 - gezonder eten
 - tijd en/of energie besparen
 - een breder en/of dieper sociaal netwerk opdoen
- **In tegenstelling tot onze verwachtingen** zagen we voorzichtige in plaats van sterke aanwijzingen met betrekking tot: druk op naasten (55%) en goedkoper eten (35%).
 - Mogelijke redenen waardoor slechts een klein percentage goedkoper eet kunnen zijn; geen reden van aanmelding (onder de respondenten voor wie goedkoper eten belangrijk-zeer belangrijk is ligt het percentage op 61%), en/of de vers gekookte maaltijd in vergelijking met het huidige alternatief (zoals een broodje) daadwerkelijk duurder is. Aangezien de thuishoks koken tegen kostprijs, gaan wij er vanuit dat een vergelijkbare maaltijd evenveel of minder kost dan de gemiddelde €3,30 tot €6,60 die wij hanteren.
 - De druk op naasten lijkt voor net iets meer dan de helft (57%) van de respondenten te zijn verminderd door de hulp van de thuishok. Dit komt mogelijk doordat de andere helft geen naasten heeft om op terug te vallen, dat men zich niet schuldig voelt/hoeft te voelen voor de gevraagde hulp, of dat ze geen beroep op naasten doen voor zorg. Hiervoor zullen we vervolgvragen moeten stellen.

Vervolgstappen

- 1 Vragenlijst verbeteren en inkorten naar aanleiding van learnings; effecten slechts één keer uitvragen, redenen aanmelding tijdens matchproces in plaats van in survey
- 2 Surveys loskoppelen per doelgroep (maaltijdzoekers en mantelzorgers los)
- 3 Experimenteren met andere onderzoeksmethoden voor de niet-digitaal vaardige maaltijdzoekers; interviews, korte telefonische vragenlijst, etc.
- 4 Beter nadenken over en uitwerken van de antwoordoptie "niet van toepassing"
- 5 Maaltijdzoekers opnieuw bevragen na langere periode, bijv. 6 maanden of 1 jaar, om eventuele verandering in beeld te brengen

"Het gevoel dat iemand belangeloos iedere week aan je denkt en jou verrast met een heerlijke maaltijd is onbetaalbaar groots"

Impactmeting Stichting Thuisgekookt 2023



Stichting Thuisgekookt koppelt mensen die tijdelijk of langdurig niet voor zichzelf kunnen koken aan een buurtgenoot (thuiskok) voor een lekkere maaltijd én gezellig contact.

Onze impactclaim: Wij dragen bij aan de basisbehoeften (gezonde) voeding en (diepgaand) sociaal contact voor mensen die hier zelf (binnen hun eigen netwerk) niet aan kunnen voldoen.

Waarom doen we dit?

In de hele bevolking (12+) meldt 4,9% beperkingen in activiteiten van het dagelijkse leven (ADL). **14,2% van alle 55-plussers en 48% van alle 75-plussers hebben een ADL-beperking.** Schatting is dat ongeveer de helft van deze beperkingen in het bereiden van maaltijden zit. (1) Daarnaast ervaart 47% van de volwassenen een gevoel van eenzaamheid. (2)

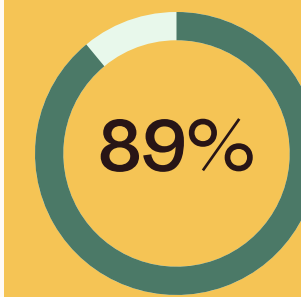
(1) CBS-Gezondheidsenquête 2022 (2) Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022

Hoe zijn we hier gekomen?

Na in 2012 te zijn gestart als platform voor het delen van maaltijden, merkten we dat er steeds meer behoefte was aan een regelmatige en duurzame oplossing voor mensen in een kwetsbare positie. In 2022 hebben we daarom besloten afscheid te nemen van de eenmalige maaltijdservice, om ons helemaal te kunnen focussen op het stuk waarmee we het meeste impact kunnen maken: het bemiddelen bij langdurige koppelingen tussen mensen met een kwetsbaarheid en een vrijwillige thuiskok.

Dit heeft geleid tot constante aanscherping van onze strategie en Verandertheorie (Theory of Change), naar een huidige werkwijze waar wij voor de volle 100% achterstaan en welke onze impactmeting nu ook cijfermatig ondersteunt.

Wie zijn de maaltijdzoekers?



is een directe maaltijdzoeker, bestaande uit:

- 1 Zelfstandig wonende senioren (65+)
- 2 Zelfstandig wonende mensen met een lichamelijke en/of psychische beperking

72%
vrouw

28%
Man

Leeftijd

20-40 40-65 56-80 > 80

13% 33% 28% 26%



Interesses & aanmeldredenen

- 1 Gezondheid
- 2 Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen
- 3 Gezond, goedkoop & lekker blijven eten
- 4 Sociaal contact



Impactmeting Stichting Thuisgekookt 2023



Stichting Thuisgekookt koppelt mensen die tijdelijk of langdurig niet voor zichzelf kunnen koken aan een buurtgenoot (thuiskok) voor een lekkere maaltijd én gezellig contact.

Onze impactclaim: Wij dragen bij aan de basisbehoeften (gezonde) voeding en (diepgaand) sociaal contact voor mensen die hier zelf (binnen hun eigen netwerk) niet aan kunnen voldoen.

Methode

Door middel van een digitale survey, verspreid onder 586 maaltijdzoekers die minimaal 3 maanden gekoppeld waren aan een thuiskok, hebben wij geprobeerd de directe effecten van onze verandertheorie te onderbouwen. Met een respons van **27,5% (N=161)** en een **representatieve populatie** hebben wij bijna alle effecten sterk dan wel redelijk sterk kunnen bekrachtigen.

Belangrijkste directe effecten - eetbeleving

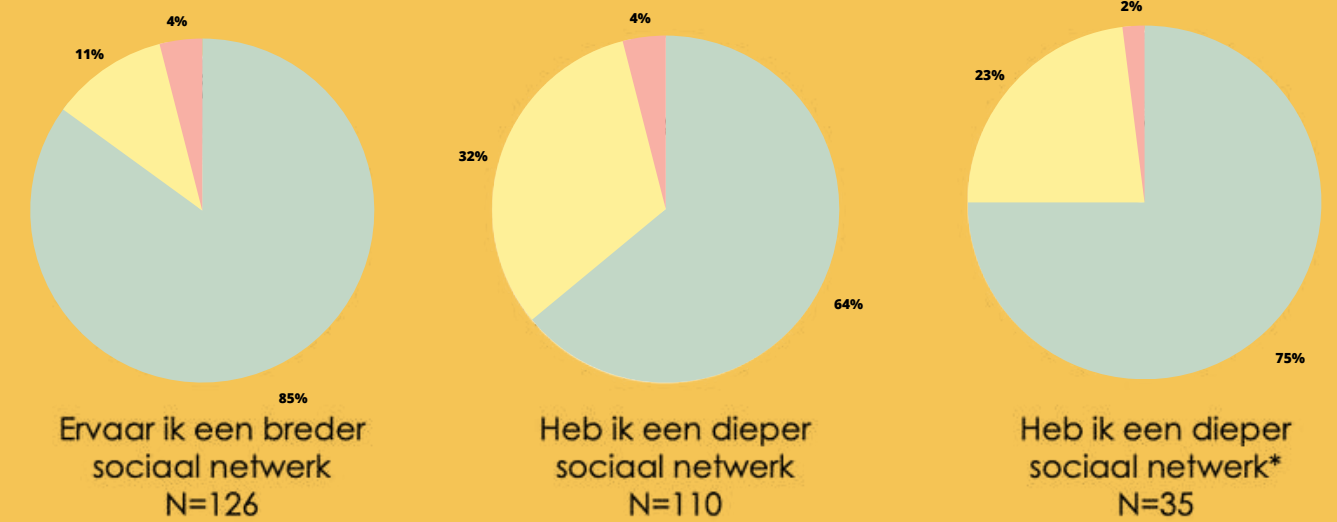
Door de hulp van een thuiskok van Stichting Thuisgekookt...



* voor wie goedkoper eten belangrijk-zeer belangrijk is

Belangrijkste directe effecten - sociaal contact

Door de hulp van een thuiskok van Stichting Thuisgekookt...



* voor wie dieper sociaal contact belangrijk-zeer belangrijk is

Inzichten & geleerde lessen

96,8% geeft aan een positieve verandering te ervaren.

- 1 Zoals verwacht zien we **sterke aanwijzingen** dat maaltijdzoekers o.a. een positieve eetbeleving ervaren, gezonder eten, een breder sociaal netwerk opdoen, en tijd/energie besparen.
- 2 In tegenstelling tot onze verwachtingen zagen we **voorzichtige in plaats van sterke aanwijzingen** voor de effecten dieper sociaal netwerk (64% - mogelijk doordat opbouwen van een diep netwerk meer tijd kost dan 3 maanden) en goedkoper eten (35% - mogelijk doordat goedkoper eten geen reden van aanmelding is, en/of de vers gekookte maaltijd in vergelijking met het huidige alternatief (zoals een broodje) daadwerkelijk duurder is).
- 3 **Verminderde druk op naasten moet verder onderzocht worden**, aangezien niet iedereen naasten heeft of zich schuldig voelt over de druk.

