

Bra mat i äldreomsorgen





Att anpassa måltiderna efter den äldres önskemål kan innebära att respektera kulturella högtider, smak och tradition.

FOTO: GÖRAN BILLESÖN

Inledning

Dessa råd vänder sig främst till dig som arbetar med övergripande frågor inom omsorgen, exempelvis som biståndshandläggare eller enhetschef, men också som sjuksköterska.

I DAG FINNS NÄRMARE en halv miljon människor över 80 år i Sverige och de blir allt fler i takt med att medellivslängden ökar. En stor del av de äldre får bistånd av kommunernas äldreomsorg, bland annat med mat. Maten och måltiden är viktig, inte bara för att tillgodose våra behov av energi och näringsämnen, utan även för vår livskvalitet. Det gäller förstås också maten inom äldreomsorgen. Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar. Det är därför av extra stor vikt att de måltider som serveras i äldreomsorgen håller hög kvalitet och säkerhet och anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål.

Livsmedelsverket har på uppdrag av regeringen tagit fram råd om bra mat i äldreomsorgen. Syftet är att lyfta fram viktiga aspekter kring mat för äldre, riktade till olika personalgrupper. Råden omfattar äldre som får stöd med mat och måltider genom kommunens äldreomsorg. Även om sjuklighet är vanligt bland äldre inom äldreomsorgen tar dessa råd inte upp kostbehandling av olika sjukdomar. Råden riktar sig inte heller till helt friska äldre, som sköter sin mat själva.

Råden om bra mat i äldreomsorgen bygger på vetenskapliga underlag inom bland annat äldres näringsbehov och fysiologi, och hur måltidsmiljö och bemötande påverkar ätandet. Underlagen finns att läsa på Livsmedelsverkets webbplats för den som vill veta mer om bakgrunden till



FOTO: BO NYBERG

råden. I slutet av varje avsnitt i råden finns också förslag på andra fördjupningstexter för den som vill läsa mer.

Målgrupper för råden

Kommunens beslutsfattare, måltidsupphandlare, kostchefer, kökspersonal, enhetschefer, biståndshandläggare och omvårdnadspersonal har alla avgörande betydelse för att maten och måltiderna inom äldreomsorgen ska fungera. Denna del av råden riktar sig främst till dig som arbetar med övergripande frågor inom omsorgen, exempelvis som biståndshandläggare eller enhetschef, men också som sjuksköterska. Det finns också många andra yrkeskategorier som är viktiga för arbetet med mat och måltider i äldreomsorgen och som kan ha stor nytta av rådets olika delar. Några exempel är dietister, arbetsterapeuter och logoped. Eftersom organisationen i olika kommuner varierar bör råden tolkas och anpassas efter den struktur och ansvarsfördelning som finns i respektive kommun.

Främja livskvalitet och motverka undernäring

Åldrandet innebär att behovet av energi och vissa näringsämnen förändras. Det beror dels på naturliga förändringar i kroppen som följer med åldrandet, dels på andra faktorer, som sjukdomar och läkemedel. Aptiten och ätandet kan också påverkas av fysiska faktorer, som svårigheter att sitta eller röra sig, muntorrhet eller psykosociala faktorer,

som ensamhet och nedstämdhet.

Det är mycket vanligt med undernäring bland äldre som får stöd av äldreomsorgen. Arbetet med måltider inom äldreomsorgen bör därför fokusera på att förebygga undernäring och verka för god livskvalitet. Att maten och måltiderna anpassas efter den äldres individuella behov, vanor och önskemål är därför av största vikt.

Med behov menas här såväl fysiska behov, exempelvis behov av energität mat eller mat med annan konsistens, som psykiska eller sociala behov, till exempel att slippa äta i ensamhet eller i påtvingat sällskap. Att anpassa efter den äldres vanor kan handla om att anpassa valet av livsmedel och måltidsmiljö efter vad den äldre är van vid och tycker om. Det innebär också

att tillmötesgå personer som vill äta särskild mat av exempelvis religiösa, kulturella eller etiska skäl. Att anpassa måltiderna efter den äldres önskemål innebär till exempel att aktivt fråga efter, vara lyhörd för och anpassa maträtter och utformning av måltidsmiljö efter den äldres egen vilja.

Äldre är känsligare för matförgiftning än yngre, friska personer och konsekvenserna av ett insjuknande kan också bli allvarigare. På äldreboenden kan utbrott av matförgiftning därför leda till stor sjuklighet. Det finns flera orsaker till att äldre är mottagliga. I samband med åldrandet försvagas immunsystemet, särskilt vid sjuklighet eller efter större operationer. Försvagat immunsystem kan också bero på undernäring. Regelbunden motion och näringsrik och välbalanserad kost är åtgärder som kan förbättra äldres immunförsvar.

Dessa råd om mat i äldreomsorgen kan följas på många olika sätt. Eftersom anpassning efter individen vid måltiderna är viktig fokuserar råden till största delen på hur man kan arbeta mot detta mål, i stället för att ge konkreta rekommendationer om till exempel portionsstorlekar eller livsmedelsval. A och O för att nå målet är fungerande rutiner kring måltidsverksamheten, till exempel att ansvarsfördelningen är tydlig och att kommunikation och samverkan mellan och inom olika verksamheter fungerar.



Bedöma behov

Detta avsnitt riktar sig till dig som handlägger biståndsansökningar inom äldreomsorgen, främst inom ordinärt boende. Biståndshandläggarens arbetsuppgifter och befogenheter varierar mellan olika kommuner och därför måste nedanstående anpassas till den organisation som finns i respektive kommun.

MATEN INOM ÄLDREOMSORGEN är en viktig förutsättning för att äldre ska kunna ha god hälsa och hög livskvalitet. Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar. Det är därför av extra stor vikt att de måltider som serveras i äldreomsorgen håller hög kvalitet och anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål. Biståndshandläggaren är en viktig länk i vårdkedjan för att förebygga att den äldre drabbas av undernäring.

Äldre som behöver stöd med planering, inköp, tillagning och/eller servering av måltider ska beviljas denna hjälp från kommunen. Biståndshandläggaren eller motsvarande är en av de första personer som möter den äldre som behöver stöd i hemmet. För att förebygga undernäring hos äldre är det viktigt att ta upp frågor som rör matvanor och nutritionstillstånd i de samtal som ligger till grund för bedömning av omsorgsbehovet.

Eftersom hjälpbehovet kan variera hos en och samma



person är det viktigt att man också på enskilda enheter, som äldreboenden eller hemtjänstenheter, kan bedöma äldres behov av mat och näring för att kunna förmedla detta till ansvarig biståndshandläggare.

Åldrandet påverkar näringsbehov och ätande

Åldrandet innebär att behovet av näringsämnen och energi förändras. Det beror dels på de naturliga förändringar i kroppen som följer med åldrandet, dels på andra faktorer som sjukdomar och läkemedel. Dessutom kan aptiten och ätandet påverkas av både fysiska faktorer, som svårigheter att röra sig eller muntorrhet, och psykosociala faktorer som ensamhet eller nedstämdhet. Man räknar med att cirka fem procent av de hemmaboende äldre är undernärda. Genom att vara uppmärksam på den äldres matvanor, ätande och aptit kan biståndshandläggaren se till att rätt insatser beviljas i tid och på så vis förebygga

Biståndshandläggaren bör bevilja rätt insats och tillräckligt med tid för att den äldre ska kunna få vällagade och aptitligt serverade måltider i en miljö som stimulerar aptit och ätande.

undernäring hos den som befinner sig i riskzonen. Samverkan med vårdgivare, till exempel distriktssköterska, dietist och arbetsterapeut, hjälper biståndshandläggaren att också uppmärksamma eventuella sjukvårdsinsatser som kan påverkas av eller påverka ätandet. I det kartläggande samtalet är det viktigt att fråga om

- hur den äldre planerar, köper och lagar mat
- den äldres måltidsrytm – vad äter han eller hon under en dag?
- hur den äldre ser på sin aptit och sitt ätande
- förändringar av den äldres kroppsvikt
- sjukdomar eller andra tillstånd som påverkar ätandet.

Hjälp med mat och måltider

När man bedömer en persons behov av stöd kring mat och måltider behöver man ta hänsyn till alla delar av måltiden och hela dygnets matintag. Beroende på den äldres hälsotillstånd kan hon eller han behöva hjälp med allt från planering av veckans måltider till praktisk hjälp med att få i sig maten. Fysisk aktivitet, till exempel promenader, påverkar också aptiten och ätandet. Även om man har stora behov av hjälp bidrar det till att livskvaliteten ökar hos många äldre om de får vara delaktiga i att planera, köpa och laga maten. En fördel med att maten lagas i hemmet är att dofter och synintryck under matlagningen kan öka aptiten. För många äldre är leveranser av matlådor också ett bra alternativ, om de kompletteras med exempelvis bröd, färska grönsaker och frukt. En viktig förutsättning för att maten och måltiderna ska hålla god kvalitet är att den tid som beviljas står i proportion till den arbetsinsats som krävs.

Biståndshandläggaren har en viktig roll för att tillgodose behovet av mat och måltidsstöd för äldre genom att bevilja tillräckligt med tid för att

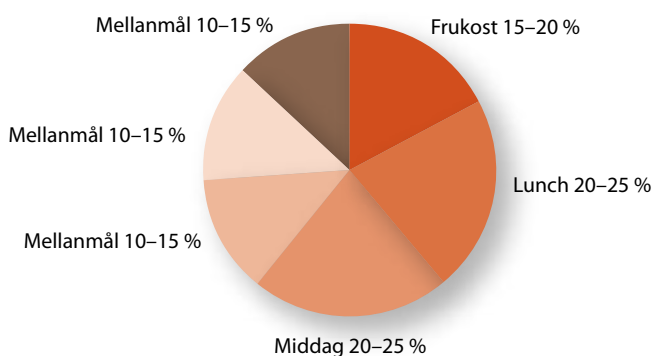
- den äldre ska kunna vara delaktig i planering, inköp och tillagning av maten
- den äldre ska få det stöd hon eller han behöver under måltiden för att äta
- den äldre ska ha möjlighet att komma ut och röra på sig
- den äldre ska ha möjlighet att få hemlagad mat vid behov
- matlådor ska kunna värmas på ett sätt som bevarar smak och näringsämnen

- maten ska kunna kompletteras med färska grönsaker och frukt
- maten ska kunna serveras på ett aptitligt och tilltalande sätt.

Viktigt att sprida ut måltiderna

Eftersom många äldre har liten aptit behöver de äta ofta om de ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen. Det innebär att det oftast behövs ordentlig frukost på morgonen, lagad mat två gånger om dagen och flera mellanmål utspridda över den vakna delen av dygnet. Äldre bör därför erbjudas minst sex måltider varje dag, uppdelat på tre huvudmåltider och tre mellanmål. Att sprida ut måltiderna över dygnet innebär också att se till att nattfastan, alltså perioden mellan dagens sista måltid och följande dags frukost, inte blir för lång. En tumregel är att nattfastan helst inte ska överskrida elva timmar.

Mellanmålen är särskilt viktiga för äldre. Tillsammans ger mellanmålen ungefär en tredjedel av dagens behov av energi och näringsämnen. Därför är det viktigt att se till att erbjuda minst tre mellanmål varje dag. Tillsynsbesök på förmiddagen, eftermiddagen eller kvällen är bra tillfällen att passa på att servera en smörgås eller liknande. Det går också bra att förbereda mellanmål i förväg. Det kan vara en fördel att nämna detta i biståndsbeslutet.



Figuren visar ungefär hur stor del av dagens energi och näringsämnen som kommer från olika måltider.

För att göra det möjligt att sprida ut måltiderna över dygnet kan biståndshandläggaren till exempel se till att

- besöken beviljas, så att det är möjligt att servera tre huvudmål och tre mellanmål varje dag, utspridda över dagen
- den äldre som behöver det får hjälp med att planera, laga och servera mellanmål
- den äldre som riskerar för lång nattfasta får hjälp med ett sent kvällsbesök eller ett tidigt morgonbesök, då ett mellanmål serveras.

Måltidens sociala betydelse

Mat ger inte bara energi och näringsämnen, utan varje måltid är också en viktig social aktivitet som kan bidra till hälsa och välbefinnande. Att få äta sin mat i lugn och ro i en trevlig och avspänd miljö gör att det blir lättare att äta också för den med nedsatt aptit. Många får bättre aptit av att äta tillsammans med andra, men allra viktigast är att den äldre själv får välja när och tillsammans med vilka måltiden sker, liksom vad man ska äta.

Biståndshandläggaren kan ta hänsyn till den äldres sociala behov och dess effekt på aptit och ätande genom att

- hjälpa den äldre som så önskar att hitta en lämplig seniorrestaurang eller liknande och erbjuda honom/henne hjälp att ta sig dit
- bevilja tid för sällskap under måltiden för den som vill äta hemma och vill ha det.

ATT LÄSA

- Geriatrisk nutrition. Studentlitteratur 2010
- Hälso- och sjukvårdslagen
- Näring för god vård och omsorg, en vägledning för att förebygga och behandla undernäring. Socialstyrelsen 2011-09-02
- Socialtjänstlagen
- Vårdalinstitutets tematiska rum om näring och ätande www.vardalinstitutet.se
- Äldre och matsituationen – om att äta och dricka på ett säkert sätt. Hjälpmedelsinstitutet 2009



Styra och planera verksamhet

Detta avsnitt riktar sig främst till dig som är enhetschef eller motsvarande för särskilt boende eller verksamhet inom hemtjänst i äldreomsorgen. Även du som arbetar som sjuksköterska inom äldreomsorgen kan ha nytta av detta avsnitt.

MATEN INOM ÄLDREMSORGEN är en viktig förutsättning för att äldre ska kunna ha god hälsa och hög livskvalitet. Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar. Det är därför av extra stor vikt att de måltider som serveras i äldreomsorgen håller hög kvalitet och anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål.

PLANERING AV VERKSAMHETEN

Personal och resurser

För att kunna erbjuda god mat av bra kvalitet och en positiv måltidsupplevelse bör enhetens personal ha grundläggande kompetens för sina arbetsuppgifter. Det är viktigt att ha kunskap om äldres specifika behov av energi och näringsämnen och hur åldrandet i sig påverkar måltidsupplevelsen. Det kan till exempel innebära att den personal som medverkar vid de äldres måltider ska ha kännedom om hur bemötande och måltidsmiljö kan påverka den

äldres upplevelse av måltiden. Tillräcklig kompetens kan också innebära att personal som lagar mat i avdelningskök eller i hemmet hos den äldre har grundläggande kunskap om matlagning, livsmedelshygien och hur livsmedel ska hanteras på ett säkert sätt. All personal som hanterar livsmedel och deltar i måltidsverksamhet behöver kunskap och kompetensutveckling som det är viktigt att tillgodose. All personal bör också känna till kommunens policy eller riktlinjer för måltider och vara insatt i hur de kan agera för att följa dessa.

Eftersom många äldre har liten aptit behöver de äta ofta om de ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen. Det innebär att det oftast behövs ordentlig frukost på morgonen, lagad mat två gånger om dagen och flera mellanmål utspridda över den vakna delen av dygnet. Äldre bör därför erbjudas sex måltider varje dag, uppdelade på tre huvudmåltider och tre mellanmål. Att sprida ut måltiderna över dygnet innebär också att se till att nattfastan, alltså perioden mellan dagens sista måltid och följande dags frukost, inte blir för lång. En tumregel är att nattfastan helst inte ska överskrida elva timmar.

För att kunna säkerställa att måltiden blir en god upplevelse för de äldre är det viktigt att det finns tillräckligt med personal vid måltiderna. De äldre kan behöva hjälp med allt från att skära upp maten till matning samtidigt som det är en viktig förutsättning för aptit och välbefinnande att måltiden präglas av lugn och ro. För äldre som har hemtjänst bör hemtjänstpersonalen ha tid och kompetens att kunna servera maten på ett tilltalande sätt. Det kan också vara av stor vikt att personalen har tid att stanna kvar under hela måltiden.

För att måltiden ska kunna upplevas som positiv och stimulerande är också matsalens utformning inom särskilt boende av stor betydelse. Det måste finnas möjlighet att skapa en trivsamtidsmiljö med hjälp av rummets utformning, ljussättning och möblering. Det är också viktigt att måltidsmiljön anpassas för att underlätta för de äldre som har synsvårigheter eller kognitiva svårigheter.

Enhetschefen kan arbeta för god måltidsmiljö genom att stötta personalen i arbetet med bra rutiner för mat och måltider och se till att

- verksamhetens personal känner till kommunens riktlinjer för måltider och vet hur de bör agera för att följa dem
- alla medarbetare har den kompetens som krävs för att utföra måltidsrelaterade arbetsuppgifter på ett bra sätt
- det finns tillgång till specialkompetens inom exempelvis nutrition och måltidshjälpmiddel, som personalen kan vända sig till vid behov av stöd
- schemalagningen anpassas efter de äldres behov i måltidssituationen och behov av måltidsfördelning över dagen

Verksamheter inom äldreomsorgen bör planeras med hänsyn till äldres behov av kompetent personal vid måltiderna, god måltidsmiljö och möjlighet till fysisk aktivitet och utevistelse.

- avdelningarna inom särskilt boende har tillgång till lokaler som är anpassade för att ge en trivsamtidsmiljö.

Möjlighet till fysisk aktivitet

Både hälsa och aptit påverkas positivt av att man rör på sig. Fysisk aktivitet kan bland annat bidra till att minska den nedbrytning av musklerna som är en naturlig del av åldrandet. Att vara utomhus stimulerar även kroppens egen produktion av vitamin D i huden. Enhetschefen bör därför planera verksamheten på ett sätt som möjliggör och uppmuntrar till fysisk aktivitet och utevistelse för de äldre.

Samverkan

Det är ofta många olika verksamheter som är involverade i de äldres ätande och måltider. Det är därför viktigt att planera verksamheten, både inom särskilt boende och hemtjänst, på ett sätt som underlättar samverkan mellan de äldre, kostenhet, måltidsleverantör, kökspersonal, sjuksköterska, dietist, omsorgspersonal och andra berörda. Det är också viktigt att ha fungerande rutiner för kommunikation med andra vårdgivare, exempelvis för att kunna garantera att äldre som har ordinerats kostbehandling av dietist eller läkare på sjukhus får rätt typ av kost.

Enhetschefen kan underlätta samverkan mellan olika verksamheter genom att se till att

- enheten har ett kostråd/matråd som är ett forum för kommunikation mellan äldre, omsorgsgivare och kök
- varje avdelning har ett kostombud som verkar för att lyfta mat-, måltids- och nutritionsrelaterade frågor på avdelningen och i kostrådet
- rutiner finns för samverkan med kostchef eller motsvarande
- rutiner finns för samverkan med biståndshandläggare och med andra vårdgivare, exempelvis dietist, logoped, arbetsterapeut och tandläkare.

Utvärdering och uppföljning

Enhetschefens ansvar kan innefatta att utvärdera och följa upp verksamhetens kvalitet. För att arbeta med måltidssituationens kvalitet kan enhetens kostarbete organiseras med hjälp av kostombud, matråd, samverkansråd och liknande. Med hjälp av dessa kan enhetschefen fånga upp



och åtgärda eventuella brister. Några sätt att arbeta med utvärdering av måltidernas kvalitet är att:

- regelbundet undersöka de äldres åsikter och önskemål kring maten och måltidssituationen med hjälp av enkäter, intervjuer och samrådsmöten
- ta stickprov på matens kvalitet när det gäller såväl näringsinnehåll som smak och utseende
- dokumentera personalens utbildningsnivå avseende mat och måltider
- regelbundet göra observationer under måltiderna för att säkerställa kvaliteten på mat och måltidsmiljö.

ANSVAR OCH LAGSTIFTNING

Verksamheten inom äldreomsorgen styrs av flera olika lagar, exempelvis Socialtjänstlagen, Hälso- och sjukvårdslagen och av livsmedelslagstiftningen. Enhetschefen eller motsvarande har ansvar enligt regelverk och delegation. En viktig del i ansvaret är den personalledande funktionen, som är viktig för att säkerställa att personalen följer de rutiner och kvalitetskrav som finns. I kommunens riktlinjer för mat och måltider bör det tydligt framgå vilka områden som är enhetschefens ansvar. I skyldigheterna bör bland annat ingå att övervaka att rutinerna i systemet för livsmedelssäkerhet och redlighet följs, med målet att maten är säker och spårbar. Enhetschefen kan också ansvara för den övergripande utvärderingen och kvalitetsarbetet när det gäller måltidssituationen på respektive enhet.

Alkoholserving på särskilt boende

I alkohollagen finns regler om servering av alkoholdrycker. Det finns ingenting i alkohollagen som hindrar att en person på äldreboende, som väljer att äta i sitt rum, kan dricka egen alkohol till maten. För att få servera alkohol i restaurang krävs däremot att verksamheten har serveringstillstånd. För detta behöver bland annat köket uppfylla vissa krav. Det är inte heller tillåtet att dricka egen medhavd alkohol på ett serveringsställe, alltså i restaurangen. Det är kommunen som beviljar serveringstillstånd och ansvarar för tillsynen av verksamheterna.

Regeringen har tillsatt en utredning som ska undersöka hur reglerna för alkoholserving på särskilt boende skulle kunna se ut i framtiden.

Lex Sarah

Lex Sarah innebär en skyldighet för alla som arbetar med omsorg om äldre att anmäla allvarliga missförhållanden, vilket kan innefatta såväl aktiva handlingar som försummelser. Mat och måltider är viktiga för den äldres hälsa och ingår också för många som en del i den medicinska behandlingen. Om de insatserna är felaktiga eller uteblir

kan det medföra hot för den enskildes hälsa, vilket kan vara grund för en anmälan enligt Lex Sarah. Innan man gör en Lex Sarah-anmälan är det viktigt att väga in alla omständigheter för att kunna avgöra om situationen är en allvarlig fara för hälsan.

ATT LÄSA

- Regelverk och lagar
 - Alkohollagen
 - Hälso- och sjukvårdslagen
 - Livsmedelslagen
 - Socialtjänstlagen
- Vägledningar och branschriktlinjer
 - God kvalitet i socialtjänsten – om ledningssystem för kvalitet i verksamhet enligt SoL, LVU, LVM och LSS. Socialstyrelsens vägledning 2010.
 - God vård – om ledningssystem för kvalitet och patientsäkerhet i hälso- och sjukvården. Socialstyrelsens vägledning 2006.
 - Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg. Branschriktlinjer för kök. Sveriges Kommuner och Landsting SKL 2009
 - Näring för god vård och omsorg, en vägledning för att förebygga och behandla undernäring. Socialstyrelsen 2011-09-02
- Råd och annan information
 - Geriatrisk nutrition. Studentlitteratur 2010.
 - Mat för många. Goda råd för utvecklingen av måltidsverksamheten. Sveriges kommuner och landsting SKL 2006.
 - Nationell satsning för ökad patientsäkerhet. Undernäring. Åtgärder för att förebygga. SKL 2011
 - Vårdalinstitutets tematiska rum om näring och ätande www.vardalinstitutet.se
 - Äldre och matsituationen – om att äta och dricka på ett säkert sätt. Hjälpmedelsinstitutet 2009



