

## Riktlinjer för kost och goda matvanor inom äldreomsorgen

### Inledning

I utvecklingsplanen för äldreomsorgen med sikte mot 2010 var ett av målen att utarbeta en riktlinje för kost. Målet är att måltidernas syfte ska stärka de äldres hälsa samt bevara eller öka deras sociala, fysiska och psykiska välbefinnande. Måltidsservice skall vara en integrerad del av omsorg och vård samt präglas av ett kvalitets- och servicetänkande på alla nivåer med en helhetssyn på den enskilda individen. De äldre ska ha ett bra näringstillstånd.

Nutritionsbehandling för äldre ska ge bästa möjliga livskvalitet och funktion i ett överblickbart perspektiv.

### SYFTE

Syfte är att riktlinjen ska fungera som anvisning för personal och som stöd till enskilda och anhöriga samt fungera som kravspecifikation för matproduktion. Vidare ska riktlinjerna utifrån den enskilda individens behov lyfta fram vikten av kvalitetssäkring inom hela kostkedjan både inom särskilt boende och ordinärt boende. Tydliggöra för alla som medverkar i någon del av ”matkedjan” vad som krävs för att åstadkomma en bra måltidsservice och matglädje till äldre.

### KVALITET

#### Måltidsordning

I boendeformer med totalt måltidsansvar skall minst sex måltider serveras. Det vill säga frukost, middag, kvällsmål samt tre eller flera mellanmål. Dessutom skall det finnas tillgång till mellanmål andra tider på dygnet. Nattfastan får inte överstiga 11 timmar, plan för detta tas fram på individnivå. De hemtjänsttagare som bor i ordinärt boende och har matdistribution och behöver hjälp vid måltiderna är angeläget att även de har en bra måltidsordning.

<u>Måltid</u>	<u>Tid</u>
Frukost	kl 07.30-09.00 alternativ kl 06.00-07.00
Mellanmål	kl 10.00-10.30
Middag	kl 12.00-13.30
Mellanmål	kl 14.30-15.30
Kvällsmål	kl 17.00-18.30
Mellanmål/sent kvällsmål	kl 20.00-21.00

#### Måltidsinnehåll

##### Frukost:

Mjölk och/eller mjölkprodukt  
Spannmålsprodukt (gröt, flingor eller välling )  
Sylt eller mos  
Smörgås (mjukt och/ eller hårt bröd)med pålägg  
Juice och/eller frukt  
Kokt ägg  
Kaffe eller te

##### Middag:

Kött, fisk eller likvärdig komponent  
Potatis/ris/pasta  
Bröd och matfett  
Grönsaker kokta och/eller råa  
Måltidsdryck

Efterrätt

**Kvällsmål:**

Kött, fisk eller likvärdig komponent  
Potatis/ris/pasta  
Bröd och matfett  
Grönsaker kokta och/eller råa  
Måltidsdryck

**Mellanmål:**

Exempelvis:  
Frukt  
Dryck t ex kaffe, te, mjölk, välling mm  
Bulle, smörgås, skorpa, kaka, glass, yoghurt mm

**Närings tillskott**

I första hand ska energi- och proteinberikad kost användas samt berikning med naturliga råvaror och extra mellanmål erbjudas innan näringsdryck används. Näringsdryck ska ges efter individuell medicinsk bedömning och ordination. Det ska finnas tillgängligt för äldre som på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att tillgodogöra sig den vanliga maten.

**Energi och näringsrekommendation**

Matgästerna ska erbjudas måltider vars energiinnehåll och näringsstäthet är enligt gällande näringsrekommendationer i grundkosterna. (Mat och näring, Livsmedelsverket 2003). Av det totala energiintaget per dygn rekommenderas följande fördelning av de energigivande näringsämnen:

Protein        15–20 energiprocent  
Fett            35-40 energiprocent  
Kolhydrat    40-50 energiprocent.

Behov av energi uppgår till 30-35 kcal per kg kroppsvikt och dygn, vilket motsvarar 1200-2450 kcal/dygn för kroppsvikterna 40-70 kg.

Ambitionen ska vara att förhindra undernäring genom identifiering, åtgärd, uppföljning av vidtagna åtgärder samt dokumentation av dessa. Instrumentet MNA (Mini Nutritional Assessment) ska användas. De som bor på särskilt boende och de som erhåller hemtjänst ska erbjudas bedömning med hjälp av instrumentet. I hemtjänsten och vid särskilt boende ska bedömningarna göras av kontaktmannen. MNA-värdet ska alltid dokumenteras oavsett om de är välnärda, i riskzonen för undernäring eller undernärda. Särskilda anvisningar med riktlinjer för MNA finns på Kompassen.

**Specialkost**

Den enskilde ska erhålla den specialkost som han/hon behöver om kosten ingår som behandlingsform vid sjukdom. Specialkost ska ges efter individuell medicinsk bedömning och ordination. För personer som av religiösa, etiska eller kulturella skäl inte kan äta normalkost ska annan kost erbjudas.

**Matsedlar**

Måltiderna ska vara en njutning och en fest som speglar helger och andra högtider. Möjlighet ska finnas att välja mellan två rätter måndag till fredag. Matsedlarna ska vara näringsberäknade och så

sammansatta att de tillgodoser energi- och näringsbehoven. Måltiderna ska komplettera varandra när det gäller smak, färg, konsistens och utseende.

### **Matkvalitet**

Maten bör serveras så snart som möjligt och får varmhållas max 1 timme efter att den lämnat köket.

### **SERVICE**

#### **Allmänt**

Vid måltiden skall matgästen vara i centrum. Den enskilde skall ges möjlighet att uttrycka önskemål och behov angående utbud, måltidsmiljö och övriga rutiner. Kostombud ska finnas inom särskilt boende och vara den enskilde behjälplig.

#### **Särskilt boende**

Vid bordsservering ska den enskilde själv ta maten ur serveringsfat som ställs på bordet. Vid servering skall maten läggas upp vackert på tallriken. Inget får blandas eller mosas utan att matgästen först sett maten.

Tillräcklig tid måste avsättas för att hjälpa den enskilde att äta. Anpassa måltiden och hjälpmedel efter den enskildes behov så att han/hon ej blir stressad. Det är viktigt att antalet personer som hjälper till vid måltiden begränsas. Måltiden får aldrig bli en rutin utan ge samvaro och njutning.

De personer som av fysiska eller medicinska anledningar och där tekniska hjälpmedel och konsistens på maten inte har kunnat hjälpa den enskilde till att äta själv, ska erhålla hjälp. Hjälpen ska utföras med respekt för den enskildes integritet och självkänsla.

#### **Restaurang**

Vid restaurangbesök ska alla matgäster ges möjlighet att följa med fram till serveringsdisken för att själva kunna göra ett aktivt val. Vid servering skall maten läggas upp vackert på tallriken. Inget får blandas eller mosas utan att matgästen först sett maten. Vid bordsservering i restaurang ska den enskilde själv ta maten ur serveringsfat.

#### **Matdistribution**

Äldre som får matdistribution måste ägnas speciell uppmärksamhet. Det är viktigt att se till att den enskilde kan äta den mat som levereras och att maten hanteras på ett sätt som är förenligt med säker livsmedelshygien. För de som ansökt om hjälp vid måltiden måste tillräckligt med tid avsättas. Hjälpen ska utföras med respekt för den enskildes integritet och självkänsla. Matdistributionen bör ses som en del i det förebyggande arbetet och därmed ha ett rehabiliterande syfte.

#### **MILJÖ**

Det är viktigt att skapa lugn och ro under måltiden; duka vackert, stänga av tv och se till att måltider blir trivsamma. Måltidsmiljön har stor betydelse för den enskildes aptit och skall vara ett tillfälle för social samvaro och gemenskap. Personalen bör sitta med vid bordet under måltiden för att skapa lugn och trivsel. Maten ska se aptitlig ut och dofta gott.

Måltidsmiljön ska vara individuellt anpassad. För några passar det att äta gemensamt och för andra är det bäst att inta sin måltid i sin egen lägenhet. För att uppnå en trivsam och bra måltidsmiljö är det viktigt med små grupper.

## **ETISKA ASPEKTER**

Ett gott bemötande vid måltidssituationen ska bekräfta och tillgodose måltidsgästens speciella behov. Den enskilde ska beredas möjlighet att äta själv. Därför skall mat, servering och tekniska hjälpmedel ha anpassats efter den enskildes behov. Då en person inte kan eller vill äta ska sjuksköterska/läkare genomföra en undersökning för att fastställa orsaken och om möjligt vidta åtgärder.

## **ANSVAR**

**Den enskilde:** Den enskilde har alltid ett eget ansvar. I de fall den enskilde inte kan ta ansvar för hela eller delar av sin näringstillförsel har kommunen ett ansvar för att behovet tillgodoses.

**Biståndshandläggare:** Utreder efter ansökan och beslutar enligt socialtjänstlagen om bistånd. Finns behov av specialkost och den enskilde samtycker till detta ansvarar biståndshandläggaren för att kontakta patientansvarig sjuksköterska som skriver specialkostordination.

**Enhetschef:** Ytterst ansvarig på enheten att följa mål och fördela resurser och att måltidsservicen får rätt nivå, kvalitet och servicegrad inom särskilt boende. Ansvarar för att enhetens personal har den kompetens som krävs för arbetet och för kompetensutveckling. Möjliggöra för kostombudet att utföra sitt uppdrag. Ansvarig för att kostriktlinjerna är kända hos personalen. Ansvarar för måltidsmiljön.

**Kostchef:** Ansvar för matproduktionen, matsedel och att maten motsvarar de nationella kvalitetskraven på näringsinnehåll, att den står i överensstämmelse med produktansvarslagen och enheterna får det som beställts. Kostchefen ska följa upp och utvärdera kvaliteten på maten.

**Kostombud:** Kostombud ska delta i utbildning och information inom området samt sprida kunskap och information till berörd personal. Vara kontakten mellan den enskilde och kök.

**Omsorgs- och vårdpersonal:** Ansvarar för att följa de framtagna riktlinjerna och rutinerna avseende kosten. Kontaktmannen ansvarar för att riskbedömningen görs med MNA och meddelar sjuksköterskan resultatet som dokumenterar. Kontaktmannen är ansvarig för att uppmärksamma, följa upp och utvärdera förändringar samt rapportera till patientansvarig sjuksköterska. Svarar för trevlig måltidsmiljö.

**Patientansvarig sjuksköterska:** Inom särskilt boende har sjuksköterskan omvårdnadsansvaret när det gäller den enskildes näringstillstånd. Vid tecken på undernäring eller risk för undernäring ska omvårdnadsplan nutrition upprättas samt följs upp och utvärderas. Sjuksköterskan ansvarar för ordination av specialkost inom särskilt boende och till dem som har matdistribution. I sjuksköterskans ansvar ingår att informera och handleda den enskilde samt personal. Dokumentation ska vid behov vidarebefordras till annan vårdgivare efter samtycke från den enskilde.

**Sjukgymnast/Arbetsterapeut:** Ansvarar för att prova ut lämpliga hjälpmedel för att underlätta ätandet. Förbättra sittställningar i samband med måltid och på så sätt gynna matintaget.

**Verksamhetschef:** Svarar för att tillgodose hög patientsäkerhet och god kvalitet. Har det yttersta ansvaret för att fullgoda nutritionsrutiner finns inom verksamheten.

## **LAGAR OCH BESTÄMMELSER**

Olika lagar och bestämmelser gäller i samband med kommunens mathantering för äldre, allt från Kommunallagen och Hälso- och sjukvårdslagen till näringsrekommendationer. Men också

lagstiftning om livsmedelskvalitet och livsmedelshygien, matdistribution, produktansvar samt lokal Agenda 21.

Förordning (EG) nr 178/2002 om allmänna principer och krav för livsmedelslagstiftningen mm

Förordning (EG) nr 852/2004 om livsmedelshygien

Förordning (EG) nr 853/2004 om särskilda hygienregler för livsmedel av animaliskt ursprung

LIVSFS 2005:20, Statens livsmedelsverks föreskrifter om livsmedelshygien

SFS 2001:453 Socialtjänstlagen

SFS 1982:763 Hälso- och sjukvårdslagen

### **Uppföljning och kvalitetssäkring**

Matenkäter

Uppföljning av nattfasta vartannat år

Årlig uppföljning av MNA

Caroline Axelsson

*Utvecklingsledare kost*

Rev 20130821

Rev 20160211

Rev 20160309

Ida Wissling

*Utvecklingsledare kost*