

Mat- och måltidsglädje
för äldre i
Melleruds Kommun



Innehåll

Måltider för äldre	3
Om Mat och Måltidsglädje för äldre i Mellerud	3
Åldersförändringar och behov av mat	4
Måltiden är en helhetsupplevelse	5
Trivsamma och lustfyllda måltider	6
Hållbara och integrerade måltider	7
Goda och näringsriktiga måltider	8
Dygnetts alla måltider	9
Dygnetts alla måltider	10
Individanpassad portion	11
Energi, protein och vitamin D	12
Förebygga och åtgärda undernäring	13
Konsistensanpassad mat	14
Specialkost	15
Ätstödande åtgärder	16
Goda råd vid olika hälsotillstånd	17
Säkra måltider	20
Hållbarhetsmärkning och risker för äldre	21
Måltidskedjan i Mellerud – organisation, ansvar, samverkan	22
Styrdokument, lagstiftning, vägledning	23

Måltider för äldre

God mat och trivsamma måltider är ett av livets stora glädjeämnen och en förutsättning för hälsa, välbefinnande och god livskvalitet. Med matvalen uttrycker vi vår identitet och det är därför av stor vikt att som äldre så långt som möjligt få behålla sina vanor. Bra måltider med vanlig mat som anpassas till varje individs behov är grunden till bra mat för både friska och sjuka äldre.

Rätt mat kan också bidra till minskad risk för skador och fall. Bra näringsintag bidrar till att äldre behåller värdefulla funktioner och då kan vara självständiga längre.

Vid försämrad aptit, sjukdom, ålders- eller sjukdomsrelaterade funktionsförändringar är det av stor vikt att uppmärksamma risken för undernäring och att tidigt sätta in åtgärder.

Maten ska självklart vara god och näringsrik. Men också måltidsmiljön, underlättande äthjälpmiddel och anpassad konsistens på maten har stor betydelse för att underlätta själva ätandet och ett bra näringsintag.



Bildkälla: Livsmedelsverket

Måltidsmodellen

En måltid är mer än maten på tallriken. Vi behöver se måltiden ur ett helhetsperspektiv vilket kräver god samverkan och lyhördhet mellan olika yrkesgrupper, de äldre och anhöriga. För att illustrera detta har

Livsmedelsverket tagit fram en modell i form av ett pussel. Modellen består av sex olika områden, som alla är viktiga för att matgästerna ska må bra av maten och känna matglädje.

Om Mat och Måltidsglädje för äldre i Mellerud

Skriften du nu läser presenterar hur Melleruds kommun arbetar med mat och måltider för äldre. Den vänder sig till äldre, anhöriga och personal som arbetar inom äldreomsorgen.

Informationen ska fungera som en lättillgänglig vägledning och kunskapsmanställning av bland annat Socialstyrelsens regelverk, Livsmedelsverkets råd och gällande lagstiftning.

Innehållet och råden i skriften ger också förslag som kan stärka aptiten och underlätta måltiderna.

Mat och måltider i Mellerud ska präglas av ett tydligt kvalitets- och servicetänkande. Livsmedel- och måltidspolicyn i Melleruds kommun utgör grunden för detta arbete.

Alla äldre ska kunna känna sig trygga med att den mat som serveras i Melleruds kommun är näringsriktig och livsmedelssäker. Kommunens personal ska ha rätt kompetens om anpassad mat och trivsamma måltider samt följa gällande regler om livsmedelssäkerhet och specialkost.

Åldersförändringar och behov av mat

Många äldre är friska och har goda matvanor. De kan fortsätta att äta ungefär som tidigare så länge aptiten är god. Hälsosamma, varierade och lagom stora måltider spridda över dygnet är en bra grund för alla - för att hålla sig frisk och behålla en normal vikt.

De flesta äldre behöver lite mindre portioner än tidigare i takt med att den fysiska aktiviteten och muskelmassan minskar.

Vanliga förändringar vid normalt åldrande (med stora variationer mellan olika individer)

- Upplevelsen av smak och doft förändras
- Minskad förmåga att känna törst
- Ökad muntorrhet och förändrad tandstatus
- Minskad muskelmassa med sämre ork, styrka och balans
- Fysiska funktionsnedsättningar, t ex sämre syn
- De flesta behöver mindre energi/kalorier men minst lika mycket näringsämnen.
- Högre behov av protein, vitamin D och eventuellt kalcium.

Förändrade förutsättningar för ätande

Med stigande ålder och vid sjukdom förändras förutsättningarna för att känna aptit, äta eller laga mat. Då behöver måltidssituationen och matens innehåll anpassas jämfört med tidigare.

Hög ålder, sjukdomar och funktionsnedsättningar ökar risken för att drabbas av skador och undernäring. Det är viktigt att så tidigt som möjligt uppmärksamma och minska de negativa effekter som undernäring medför.

Förändringar av social och praktisk karaktär, som att mista en nära anhörig eller god vän, kan förändra viljan och förutsättningarna för att äta och laga mat. Ensam- eller nedstämdhet, minskad ork samt okunskap om matlagning är exempel på sådant som kan ge ett förändrat ätande.

För den äldre som bor i eget hem kan det bli aktuellt att få stöd från kommunen med inköp, färdiga matlådor eller annat stöd i samband med måltiderna.





Måltiden är en helhetsupplevelse

Hur vi uppfattar en måltid påverkas inte bara av maten på tallriken. Det är helheten som skapar stämningen och som är avgörande för måltidsupplevelsen. Måltidsarbetet i Melleruds kommun utgår från punkterna nedan för att främja matglädje och skapa måltider med hög kvalitet.

Måltiden är en viktig del av vården och omsorgen om äldre. En måltid kan också vara en paus med fokus på något trevligt, där matgästen har möjlighet att känna gemenskap och meningsfullhet.

Vid nedsatt aptit blir måltidsmiljön särskilt viktig för att förstärka det positiva med att äta. Måltidsmiljön ska kännas trygg, lugn och vara anpassad till olika personers önskemål och behov.

- **Måltidsrummet och dukning**
Trivsamma och funktionella måltidsmiljöer bidrar till matlust. Ljudnivån, ljus samt färgsättning och textilier påverkar våra sinnen. Onödigt spring eller störande ljud från t.ex. TV, diskmaskin eller slammer från disk blir lätt störande. En välkänd måltidsmiljö med inslag av inredning från förr ökar konsumtionen av mat bland äldre.
- **Mötet mellan människor**
Det har stor betydelse att matgästen känner sig välkommen och bemöts på ett trevligt sätt av både personal och andra matgäster. Även ordval, röstläge och kroppsspråk påverkar upplevelsen. Det är viktigt att vara lyhörd för olika personers behov och önskemål kring måltiderna. De flesta uppskattar sällskap, men inte alla. Måltider i enskildhet fungerar ibland bäst.

- **Maten och drycken**
Kombinationen av mat och dryck, hur den presenteras samt smak och doft påverkar våra sinnen. Maten behöver vara anpassad till målgruppen men också ge möjlighet till individuella variationer och val.

Alla ska känna till vilken maträtt som serveras, hur den är smaksatt samt vilka tillbehör och drycker som erbjuds.

- **Atmosfären - stämningen**
Atmosfären vid en måltid är ett resultat av måltidsrummet, mötet och maten samt hur de samspelar. Tillsammans omvandlar de måltiden till något mer än bara summan av dessa tre.
- **Styrsystemet – organisation och ansvar**
Ekonomi, regler och livsmedelslagar samt bemanning är exempel på ramar som måltiden påverkas av. Inom dessa ramar kan kommunen arbeta med rutiner och utveckla sitt arbetssätt för att på bästa möjliga sätt möta de behov och önskemål som finns.

FAMM – fem delar ger en helhet

Alla punkter ovan är lika viktiga för måltiden som en helhetsupplevelse. Modellen kallas FAMM (Five Aspekts Meal Model) och är ett välkänt redskap som används nationellt och internationellt inom både restaurangbranschen och offentliga måltid

Trivsamma och lustfyllda måltider

Duka med kontrast

Bordet ska vara rent. Använd gärna enfärgade dukar eller tabletter som ger ett lugnt intryck. Porslinets färg och form är viktigt för hur maten uppfattas. Genom att ha ett ljus och ett mörkt porslin blir det lättare att skapa kontraster mellan mat, tallrik och bord. Ett glas med färg, t ex ett ljusblått, ger kontrast mot bord och duk.

Duka gärna vackert med servetter, blommor eller ljus. Lägg upp fint i karotter och på uppläggningsfat om flera äter tillsammans. Vid t ex demenssjukdom kan det passa bättre men en enklare dukning och ska anpassas till det som fungerar bäst för den som ska äta.

Lägg upp vackert

När maten serveras på tallrik ska maten läggas upp var för sig på tallrik enligt matgästens önskemål. Dekorera gärna maten med färgglada grönsaker och färska örter. Särskilt röd färg skapar aptit och signalerar start. Sätt fram tillbehör som gurka, lingonsylt och rödbetor.

Skilj på vardag och helg

Markera att det är helg. Duka med fint porslin, vinglas, servetter, ljus och blommor. Pynta med säsongens rekvisita och dekorationer. Ha fest ibland och sätt guldkant på tillvaron. Att bjudas in till kalas, klä upp sig och känna feststämning ger livsglädje.

Matlust och aptit

Att känna matlust kan vara att känna igen doften och maten. Igenkänning kan också bidra till en känsla av trygghet. Därför är det viktigt att veta vilka matvanor en person har sedan tidigare. Tala om vad som serveras och hur maten är smaksatt. En person som har liten matlust kan serveras en aptitretare innan maten för att väcka aptiten och stimulera salivavsöndringen. En del får aptit av att först smaka efterrätten för att sedan äta huvudrätten.

Matro, lugn och ro

Skapa lugn och ro vid måltiden, stäng av TV och radio, telefon, bullrande diskmaskiner och fläktar. Undvik onödigt spring och avbrott i måltiden. Ibland fungerar det bra att spela lugn musik i bakgrunden.

Måltiden måste få ta tid

Att ta sig tid och hinna njuta av maten ger en större upplevelse.

För en person som har svårt att svälja kan det vara ett stort och tidskrävande arbete att tugga och svälja. Stress och tidspress kan öka ätsvårigheterna.

Sällskap eller enskildhet

De flesta uppskattar att ha sällskap vid måltiden och blir stimulerade av möten och samtal. För andra kan tanken på att sitta med människor vid ett bord och föra sig på ett trevligt sätt väcka starka känslor. Olustkänsla kan uppstå inför måltiderna för den som inte längre klarar att genomföra en måltid enligt etikett. Dessa personer kanske hellre äter i enskildhet.

Att byta måltidsmiljö då och då kan ge värdefull variation och en känsla av delaktighet. De flesta uppskattar, och får stimulans av, att ibland gå på restaurang, beställa hem mat eller av att bilda matlag.

Måltidsstöd

Att så långt som möjligt kunna äta själv är viktigt för självkänsla och integritet.

Vid fysiska funktionshinder, synnedsättning eller demenssjukdom förekommer det att en person inte längre kan eller förmår att äta helt själv. Då är det bra att guida, uppmuntra och stötta det friska istället för att ta över. Måltidsstöd ska ges med stor ödmjukhet och uppmärksamhet. Att mata en person är ett viktigt och ansvarsfullt arbete som kräver lyhördhet och koncentration.

Kommunens rehabteam och personal kan ge råd om passande äthjälpmiddel och metoder.

Trivselsmåltider och guldkanter

Att ha måltider att se fram emot och att ibland få äta det som vi längtar efter allra mest är viktigt för aptit och trivsel. Som en del av den ordinarie verksamheten ordnar äldreboende, kostenheten och kommunens olika verksamheter då och då extra festliga måltider på olika teman samt firar högtider. De äldre önskar ibland speciella maträtter som köps in eller lagas med pengar från trivselkassan.



Hållbara och integrerade måltider

Att laga god och näringsriktig mat som uppskattas kräver bra livsmedel, kunskap och lyhördhet.

Oavsett om maten lagas från råvaror eller från hel- och halvfabrikat ska livsmedlen vara av god kvalitet. Genom att göra medvetna val av livsmedel, minska på matsvinn och källsortera avfall kan vi tillsammans undvika att belasta miljön i onödan. Vi kan alla ta hand om våra livsmedel på ett ansvarsfullt sätt och servera lagom stora portioner som ett led i att minska matsvinn.

Att köpa in och använda livsmedel som ger minskad miljöbelastning bidrar till att uppnå olika miljömål. Hållbara matval innebär att öka andelen baljväxter, att använda säsongens grönsaker samt att välja fisk från hållbara bestånd och klimasmart kött. Kött från betande djur kan bidra till biologisk mångfald.

Kostenheten i Melleruds kommun upphandlar livsmedel tillsammans med alla Dalslandskommuner samt Säffle kommun. En gemensam livsmedel- och måltidspolicy används som styrdokument för att säkerställa hög livsmedelskvalitet. Målsättningen är att på sikt öka andel inköp av regionalproducerade och ekologiska livsmedel.

Kostenheten använder sig av ett webbaserat affärssystem för storkök. Systemet underlättar och kvalitetssäkrar arbetet i kommunens kök. Kostdatasystemet stödjer också arbetet med pris- och näringsvärdesberäknade matsedlar. Kommunens livsmedel- och måltidspolicy samt Livsmedelsverkets råd om bra måltider i äldreomsorgen är vägledande i arbetet. För de äldre som har speciella behov på maten finns kompletterande riktlinjer från Socialstyrelsen.

Tradition, kultur & religion

Matkulturen varierar stort mellan olika religioner och länder. Bara i Sverige finns olika mattraditioner beroende på var i landet en person kommer ifrån. Att ibland få äta en välkänd maträtt och att få njuta av det en längtar efter allra mest kan vara avgörande för aptiten. Om det så är kåldolmar, pitepalt, hummus, bratwurst, öl eller pizza. Genom att kommunen då och då serverar maträtter från olika landsändar och kulturer ger vi en ökad möjlighet till integration och förståelse för varandras likheter och olikheter. En måltid kan vara ett tillfälle att knyta samman människor med olika bakgrund.





Goda och näringsriktiga måltider

Att äta tillräckligt med näringsriktig mat är en förutsättning för att orka vara aktiv, för hälsa och gott humör. Med rätt mat ökar också möjligheten för att bibehålla olika funktioner så länge som möjligt. Bra näringsintag är en friskfaktor som också minskar risken för fall och andra olyckor.

Maten och drycken ska självklart vara god, näringsrik och hälsosam. Den behöver vara anpassad till den som ska äta och vara tillagad med omsorg. En förutsättning för goda och näringsriktiga måltider är kunskap, engagemang och förmåga att laga bra mat.

Måltiderna, maten och ett gott näringsintag ska vara en självklar del av omsorgen om äldre, men är också en del av behandling av äldre och sjuka. Inom sjukvården kallas det nutritionsbehandling.

Grunden till ett gott näringsintag är *goda, individanpassade måltider* baserad på "vanlig" näringsrik mat.

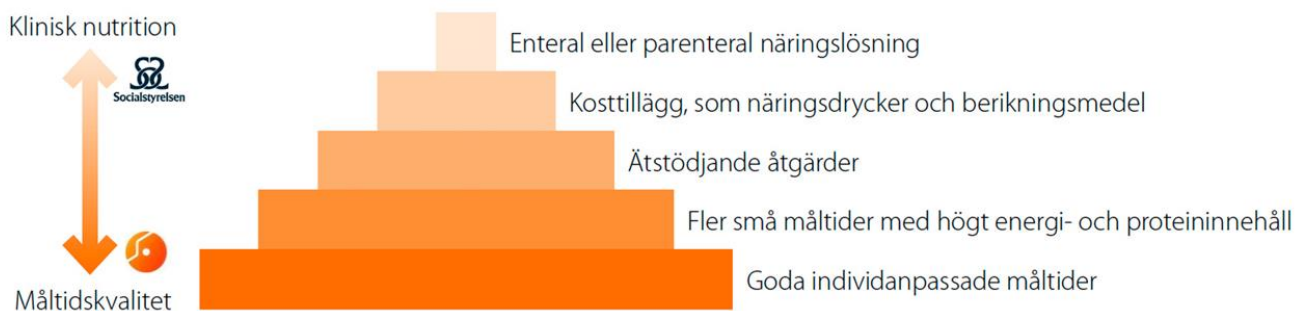
Dessa måltider kan behöva kompletteras med ytterligare insatser vid olika sjukdomstillstånd, dålig aptit och funktionsnedsättning för att förebygga eller åtgärda under- eller felnäring.

Vid behov serveras *fler små måltider med högt energi- och proteininnehåll*.

Åtstödjande åtgärder kan t ex vara att ha sällskap vid måltiden, använda äthjälpmiddel eller att få hjälp med att föra mat och dryck till munnen.

Ibland behövs även extra lättätta och näringsrika *kosttillägg*.

I sista hand ges näring *via sond (enteral näring) eller dropp (parenteral näring)*, helt eller delvis.



Bildkälla: Livsmedelsverket

Dygnet alla måltider

Att fördela måltiderna över dygnet främjar ett bra näringsintag och en god hälsa. Måltiderna ger också dagen tidsstruktur och ibland möjlighet till socialt umgänge. Välkända rutiner kring vardagens måltider är en trygghet för många.

Måltidsordningen bör utgå från varje individs behov och planeras i samråd mellan personal, den äldre själv eller dennes anhöriga. Livsmedelsverket och Socialstyrelsen beskriver att en bra måltidsordning för äldre är 3 huvudmåltider och flera mellanmål per dag. En del personer är vana vid att äta färre måltider. Så länge personen mår bra av sitt sätt att äta och får i sig tillräckligt med näringsrik mat finns det inget hinder att äta färre måltider.

Om aptiten avtar är det av särskilt stor vikt att servera *flera* näringsladdade och kraftfulla små måltider med tillräckligt mycket energi, protein och andra näringsämnen.

Bilden visar hur många små måltider kan fördelas över dygnet. Nattfastan bör vara max 11 timmar. Orolig nattsömn, yrsel, nedsatt immunförsvar och svårigheter att komma ur sängen på morgonen kan bero på en för lång nattfasta. Att äta färre än fyra gånger per dag och att ha en lång nattfasta ökar risken för undernäring.

Bildkälla: Livsmedelsverket



Dygnet alla måltider

Frukosten

Många äldre har bra aptit på morgonen, så satsa gärna på en matig frukost. Den som vaknar tidigt kan behöva något att äta eller dricka direkt efter uppvaknandet; exempelvis ett glas juice, mjölk eller en smörgås.

Den som inte tycker om traditionell frukostmat kan istället äta t ex soppa, ostkaka eller lunchmat.

Mellanmål

Ju mindre portioner någon orkar äta vid lunch, middag och frukost desto fler små och energitäta mellanmål behövs. Det är lämpligt att servera minst två mellanmål och ett kvällsmål per dygn.

Protein- och energirika frukostar och mellanmål

- Smörgåsar med matfett eller majonnäs och matiga pålägg som ägg, sill, makrill, ost, kalkon, skinka, leverpastej, köttbullar, hummus och mandelsmör (serveras inte i kommunen p.g.a. allergirisk).
- Gröt kokt med mjölk och eventuellt extra olja. Frukst/bär/sylt serveras till.
- Äggrätter (kokt, stekt, äggröra, omelett, pannkaka).
- Mejeriprodukter, gärna med hög fetthalt (fil, yoghurt, mjölk, crème fraîche, kvarg, keso, smoothie, glass). Vegetariska alternativ finns.
- Ostkaka, puddingar.
- Kaffe eller te med mjölk och grädde, choklad mm.
- Frukst- och bärsoppa eller kräm med t ex grädde.
- Frukst, bär eller fruktsallad med delikatesskvarv.
- Varm soppa, välling, näringsdryck.
- Till fika och mellanmål kan det passa att servera: kaffebröd, snacks, torkad frukt, nötter (serveras ej i kommunen p.g.a. allergirisk), frön, choklad, tårta, paj.

Lunch och middag

Till lunch och middag ska kompletta måltider serveras annars kan det vara svårt att täcka energi- och näringsbehovet. Variera mellan olika måltidstyper och livsmedel.

Kompletta och näringsmässigt bra måltid planeras enklast med hjälp av tallriksmodellen och innehåller (bild på nästa sida):

- Potatis, ris, pasta, couscous eller motsvarande.
- Grönsaker eller rotfrukter.
- Kött, fisk, fågel eller vegetariskt alternativ.

- Tillbehör anpassad till måltiden, exempelvis sås, inlagda rödbetor, ketchup och gelé.
- Bröd med matfett för den som orkar äta detta.
- Frukst eller annan efterrätt.
- Valfri dryck så som mjölk, lättöl, måltidsdryck eller vatten.

Protein är viktigt för äldre

Äldre har högre proteinbehov än yngre. Prioritera gärna proteinrika livsmedel som ägg, mejeriprodukter, ost, bönor, frön, fisk och kött i alla måltider inklusive mellanmål och fika. Även mandel och nötter är proteinrika men serveras inte inom kommunens verksamheter p.g.a. allergirisk.

Trerätters ökar aptiten

Genom att dela upp måltiden i flera små rätter, som sins emellan har olika smak, färg och konsistens, kan mängden mat som en person orkar äta öka. Servera gärna:

- Aptitretare
- Huvudrätt, komplett med tillbehör
- Dryck med energi
- Efterrätt

Aptitretare och smakförstärkning

En aptitretare innan måltiden kan väcka matlusten och stimulera aptiten. Aptitretare som ökar salivavsöndringen gör att maten smaka mer. Det blir också lättare att tugga och svälja. Inled därför måltiden med något som är syrligt eller salt. T ex inlagd sill, juice, oliver, chips/snacks eller inlagda rödbetor. Dessa kan serveras på tandpetare, sked, kex eller i ett litet glas. Umami är en naturlig smakförstärkare som ökar smakupplevelsen. Umami finns i t ex lagrad ost, vitlök ansjovis och soltorkad tomat.

Små mål tidigt, sent och på natten

Servera lättätta kvällsmål/nattmål och tidiga morgonmål. Det är speciellt värdefullt för de med nedsatt aptit. En populär variant är den så kallade "sängfösaren" som kan serveras på sängkanten i samband med sänggåendet, t ex när medicinen ska ges. Näringsrika drycker, ostkuber eller små lättätta smörgåsar kan passa bra.

Individanpassad portion



NORMAL APTIT



NEDSATT APTIT

Bildkälla: Livsmedelsverket

Våra officiella matråd bygger på Nordiska Näringsrekommendationer (NNR). Så länge en äldre person är frisk och har god aptit kan hen äta ungefär som tidigare.

För friska vuxna och äldre med normal aptit

Kosten ska bidra till god hälsa, stabil vikt och förebygga kostrelaterade sjukdomar.

För friska äldre med god aptit kan en portion mat vanligen följa den klassiska tallriksmodellen enligt bilden till vänster.

Friska rekommenderas att välja nyckelhålmärkta matvaror samt fullkornsprodukter.

Genom att använda bordsmargarin, flytande margarin och oljor samt fet fisk och nötter får vi livsnödvändiga, hälsosamma och omättade fettsyror.

Råden uppmuntras oss att äta fisk 2-3 gånger i veckan och att hålla konsumtionen av rött kött och charkprodukter som korv, skinka och kassler nere.

Näringsfattig mat som godis, kaffebröd, snacks, glass och söta drycker ska konsumeras med måtta.

Vid hög ålder, när någon blir sjuk eller tappar aptitet blir fokus för måltiderna annorlunda och portionen och måltidsvalen ska anpassas efter förändrade behov och förutsättningar

Naturligtvis ska maten för äldre vara näringsrik och hålla personen så frisk som möjligt. Men vid hög ålder och sjukdom är målet snarare att behålla funktioner och ge välbefinnandet i nuet, än att förebygga kostrelaterade sjukdomar i framtiden.

Vid nedsatt aptit planeras en portion mat enligt tallriksmodellen till höger. Maten har en mindre volym och är mer näringstät för att den äldre ska orka äta hela portionen men ändå få i sig lika mycket energi, protein och olika näringsämnen.

Mängden grönsaker och gryn/potatis/pasta minskas men mängden av proteinrik mat bör vara den samma (om möjligt). Maten berikas med lite olja, flytande margarin, grädde eller annat fett. Servera gärna rikligt med sås och en dryck som innehåller energi till maten (t ex mjölk, juice, öl, saft). Inled gärna måltiden med en salivstimulerande aptitretare och avsluta med en efterrätt.

Den här typen av mat serveras till de flesta äldre vid särskilt boende och till äldre med matdistribution i Melleruds kommun.

Energi, protein och vitamin D



Brist på protein och energi ökar risken för att muskelmassa bryts ner. Det kan ge yrsel och sämre balans, minskad ork och risken för fall ökar. Vi brist får personen också svårare att stå emot sjukdom och det tar längre tid att tillfriskna.

Maten behöver innehålla tillräckligt med *både* energi och protein samt andra näringsämnen.

Ökat behov av protein och energi

Alla äldre har ett ökat behov av protein. Behovet av protein kan öka ytterligare vid till t ex inflammation och sår läkning. Det är vanligt att äldre med sjukdom och dålig aptit har brist.

De flesta äldre behöver 80 - 100 g protein per dag. Behovet av energi kan öka vid neurologisk sjukdom, frakturer, infektioner och efter större operationer.

Enkla sätt att berika mat med protein och energi

- Prioritera proteinrika maträtter och mellanmål som innehåller livsmedel som ägg, ost, bönor, frön, fisk, kött och mejeriprodukter.
- Koka gröt på mjölk istället för vatten. Tillsätt lite olja eller matfett.
- Berika fil och yoghurt med t ex grädde, olja eller gräddfil. För mer protein använd kvarg.
- Grönsaker kan ätas med fet dressing, majonnäs eller matfett.
- Välj ost samt chark- och mejeriprodukter med hög fetthalt.
- Använd gärna rikligt med matfett och dubbla pålägg på smörgås.
- Välj företrädesvis matfett med hög fetthalt och livsnödvändiga omättade fettsyror såsom bordsmargarin, flytande margarin och oljor. Olja kan även minska risken för förstoppning.
- Fukt, bär, kräm och desserter serveras gärna med grädde, matyoghurt, vaniljsås eller glass.
- Tillsätt ägg eller äggula till potatismos, gratänger, smoothies eller gröt.
- Välj näringsrika mellanmål som chokladpudding, choklad med vispgrädde, ostkaka, ostkuber eller snacks.

- Servera rikligt med sås till maten. Berika varm sås med matfett eller grädde och kall sås med majonnäs, Crème Fraiche eller olja.
- Torkad frukt är koncentrerad näring och fibrer som kan minska risken för förstoppning.
- Servera drycker med energi (ex juice, mjölk, öl, måltidsdryck). Mjölk innehåller även protein.
- Det finns berikningspulver med protein och fett som kan röras ner i mat och dryck. Prata med personalen om olika alternativ och användning.
- Nötsmör, mandel och nötter innehåller både protein och fett (används inte inom kommunens verksamheter p g a allergirisk).

Kosttillägg och näringsdrycker

För den som har särskilt svårt att äta vanlig mat, kan kosttillägg och näringsdryck vara ett tillskott till vanlig mat. Sjuksköterskan kan då tala med en dietist som efter utredning kan ordinera kosttillägg eller näringsdrycker.

Näringsdrycker kan vara hemlagade eller färdigvara och vara anpassade till olika behov.

Tillskott av 20 mikrogram vit D för alla över 75 år

D-vitaminbehovet är svårt att täcka med vanlig mat. Det gäller alla äldre och särskilt för de med dålig aptit. Därför rekommenderas alla över 75 år att äta kosttillskott med 20 mikrogram vitamin D varje dag

Vätska

Se till att det alltid finns fräsch dryck lättillgängligt. Det är viktigt att dericka regelbundet och



äldre är ofta känsliga för uttorkning. Törstcentrum i hjärnan fungerar sämre hos äldre, vilket innebär att törsten inte alltid signalerar när det är dags att dricka. Många äldre behöver därför påminnas och uppmuntras till att dricka. I princip all vätska är bra. Vid behov kan drycken innehålla energi, t.ex. mjölk, juice eller saft. Vid sjukdom förändras behovet av vätska. Feber, diarré och kräkning ökar vätskebehovet. Vid hjärtsvikt och visa sjukdomar kan vätskeintaget istället behöva begränsas. Tecken på intorkning är torra slemhinnor, svullen tunga, förhöjd kroppstemperatur, minskad urinmängd, förstoppning, illamående och kräkning. För lågt vätskeintag kan också leda till sänkt blodtryck, metal påverkan och förvirring.

Konsistensanpassad mat

Personer med fysisk funktionsnedsättning kan behöva mat med anpassad konsistens vid svårigheter att tugga och svälja. Minskad muskelkraft, låg ork eller dålig tandstatus kan göra det svårt för äldre att äta hårda, sega eller trådiga livsmedel. Tunnflytande dryck behöver ibland göras mer trögflytande för att vätskan inte ska rinna ur munnen innan den hunnit att sväljas.

Det är viktigt att konsistensanpassningen görs utifrån individuella behov. Personalen ska vara uppmärksam på olika personers förmåga att äta. Vilken konsistensanpassning som kan underlätta ätandet diskuteras under t ex vårdplanering.

Generella råd

Innan konsistensanpassad mat börjar serveras bör man undersöka om problemen beror på en dålig tandstatus, felaktig sittställning eller en måltidsordning som inte ger lugn och ro.

Mindre ätproblem kan ibland avhjälpas genom att:

- servera salivstimulerande aptitretare
- servera rikligt med sås till maten
- skära maten i mindre bitar
- välja köttfärsrätter, fisk och mjukkockta produkter hellre än helt kött
- välja mjukkockta grönsaker eller servera finfördelade grönsaker med krämig eller syrlig dressing
- servera mogen frukt, frukt i bitar eller kräm
- använda äthjälpmiddel som ger större
- möjlighet att äta och dricka självständigt.

När de generella råden inte är tillräckliga kan andra konsistenser på maten serveras. Diskutera med köket och kunnig personal för att hitta en lösning.

Kostenheten i Mellerud erbjuder förutom hel och delad mat även följande konsistenser:

Timbal

Konsistensen är mjuk, slät, kort och sammanhållen, ungefär som omelett, och kan ätas med gaffel eller sked. Den har måttligt tuggmotstånd och homogen konsistens utan småbitar.

Passerad kost

Karaktäriseras av mjuk och grovkornig konsistens. Den är lätt att dela och att äta med gaffel.

Flytande

Konsistensen karaktäriseras av att vara slät och trög-flytande eller rinnande. Sopporna, som kan vara varma eller kalla, är ofta berikade och äts ofta med Crème Fraiche eller vispad grädde.

Övrigt

Vid andra behov än de som nämnts ovan har köket som mål att tillhandahålla den konsistens som matgästen behöver.



Specialkost

Specialkost kan erbjudas av medicinska, etiska och religiösa skäl. Det medicinska behovet ska styra valet av kost. För att kunna servera så god, närings- och variationsrik samt säker mat som möjligt är det viktigt att bade köket och äldreboendet får rätt uppgifter om vad specialkosten innebär.

Mat vid allergi och överkänslighet

Det finns många varierande allergier och överkänsligheter mot mat, med olika symptom (allvarliga eller ringa) och bakomliggande orsaker. Det är vanligt med allergi mot t ex nötter, mjölkprotein, ägg och skaldjur eller så kallade korsallergier. Om många livsmedel behöver uteslutas är det viktigt att få kostråd av dietist för att inte begränsa måltiderna och livsmedelsvalen onödigt mycket.

Glutenfri kost

Glutenfri kost är avsedd för matgäster som har celiaki (glutenintolerans). Celiaki är en livslång sjukdom och maten ska vara strikt glutenfri. Om en person med celiaki äter mat med gluten upptår skador på tunntarmen. Skadorna kan orsaka näringsbrist och olika symptom, oftast från tarmen.

Gluten finns i vete, råg, korn, spelt, kamut och olika vetevarianter samt livsmedel där de ingår. Dessa måste uteslutas och ska ersättas med naturligt glutenfria produkter eller produkter märkta som glutenfria.

Var uppmärksam så att inget gluten hamnar i den glutenfria maten genom t ex smulor eller smutsiga redskap. Även små mängder gluten ger skador.

Laktosfri kost

Vid laktosintolerans har personen nedsatt förmåga att bryta ner mjölksocker (laktos) som finns i mjölk och mjölkprodukter men inte i hårdost.

Symtomen kommer oftast från mage och tarm i form av knip, gasbildning och diarré eller förstoppning. Olika personer är olika känsliga för laktos och en del tål små mängder laktos utan att få symptom. Idag finns det många laktosfria mejeriprodukter.

Minuskost - Gallkost och njurkost

Personer som ibland har problem med t ex gall- eller njursten och liknande vet vanligen själva vilka livsmedel som orsakar besvär. Det kan t ex vara rökt eller fet mat, kål, lök, gurka eller äpplen. Informera personalen i köket så de kan utesluta de livsmedel som ger problem.

Vegetarisk mat innehåller ibland mjölk och ägg

I den vegetariska kosten har grönsaker, örter, bönor, linser, frukt och spannmål en framträdande roll. Var särskilt uppmärksam på att protein- och fetthinnehållet i maten för äldre blir tillräckligt och att måltiderna inte får för stor volym.

Det är viktigt att klargöra vad vegetarisk mat betyder för den aktuella matgästen. Många vegetarianer äter t ex ägg och mjölkprodukter men en vegan äter bara mat från växtriket.

Protein- eller fettreducerad kost mm

Vid olika sjukdomstillstånd kan en person få ordination om t ex protein- eller fettreducerad kost. Det finns många olika specialkost som vi inte nämner här eftersom de oftast behöver anpassas individuellt. Konsultera dietist för kostråd vid behov.

Önskekost

Önskekost serveras i speciella fall för att göra det extra lockande och att äta, t ex vid svår sjukdom och i livets slutskede. Med omtyckt mat, som en person särskilt efterfrågar, kan det också vara lättare att häva matleda och begränsa eller stoppa undernäring.



Ätstödjande åtgärder

Sittställning

Förmågan att föra maten till munnen, äta, tugga och svälja påverkas av hur vi sitter under måltiden.

Tänk på

- Sittställningen bör vara rak och lite framåtlutad.
- Personen ska sitta nära matbordet, men det ska finnas ett litet utrymme för att kunna luta sig fram.
- Armarna kan vila på bordsytan för extra stöd.
- Knän ska vara böjda i 90 graders vinkel.
- Fötterna ska vila med hela fotsulorna i golvet.
- En kilkudde i korsryggen kan underlätta en upprätt och lätt framåtlutad sittställning.
- Att sitta och äta i sängen är inte att rekommendera.
Om personen ändå sitter i sängen bör ryggdelen höjas så högt det går.

En person som blir trött eller får ont av att sitta uppe mer än korta stunder bör alltid få hjälp av en sjukgymnast eller arbetsterapeut som kan se över sittställningen.

Äthjälpmiddel

Det finns många hjälpmedel som kan underlätta vid ätandet. Rådgör med en arbetsterapeut eller sjukgymnast vid behov av särskilda ät- och matningshjälpmedel.

Tallrik

En flat tallrik med lite kant, en djup tallrik eller en löstagbar "pet-emot-kant" är bra om det är svårt att få upp maten på gaffel eller sked. Ett antihalkunderlägg gör att tallrik och glas står stadigt på plats.

Muggar/glas

Om ett vanligt glas är för tungt att lyfta kan ett glas i plast vara bra. Det finns även glas med greppvänlig fot samt bågare och muggar med olika funktioner.

Bestick

Det finns en rad olika bestick, exempelvis vinklade gafflar och skedar för personer som har svårigheter att röra händer, armar, axlar och nacke. För personer med enhandsfunktion eller som skakar eller darrar finns specialbestick med olika tjocklek, längder och tyngder.

Guidningsbestick har lite längre skaft så att en stödperson kan guida rörelsen även om personen klarar att äta självständigt till största del.

Omsorgsmåltider och matning

Att kunna äta själv ska alltid uppmuntras eftersom det hänger starkt samman med en persons självkänsla.

Vid guidning stödjer man personens egna rörelser genom att ta ett lätt grepp vid armbågen och följa underarmens rörelse. Även bestickets rörelse kan guidas genom att stödpersonen håller längst ut på dess skaft. Det finns särskilda guidningsbestick som har längre skaft.

Vid så kallad spegling äter den äldre tillsammans med en anhörig eller personal. Stödpersonen sitter mitt emot så personen som behöver stöd kan härma rörelserna.

I andra fall räcker det med måltidssällskap, uppmuntran eller påminnelser för att måltiderna ska fungera.

Att hjälpa någon att äta kan vara en svår uppgift och kräver en stark känsla för personens integritet. Matningen ska präglas av värdighet, respekt och lyhördhet. Ett bra förhållningssätt vid matning är att försöka sätta sig in i den matades situation och handla på det sättet som man själv skulle vilja bli behandlad.

Tänk på vid matning

- Tvätta alltid händerna före matning och använd handsprit om du arbetar i vården.
- Kontrollera att personen sitter bra och stadigt.
- Samma person bör mata under hela måltiden.
- Sitt på en stol vid sidan av för att vara i ögonhöjd.
- Sök ögonkontakt.
- Tala om vad som serveras, blanda inte in eget tyckande.
- Välj gärna en sked med litet skedblad för att inte göra tuggorna för stora.
- Använd långsamma rörelser och invänta sväljning.
- Skär helst upp maten vart efter matningen fortgår.
- Glöm inte att erbjuda dryck.
- Använd servett för att torka kring munnen.
- Gör måltiden till en trevlig stund av samvaro mellan dig och personen du matar.

Goda råd vid olika hälsotillstånd

Här följer exempel och goda råd vid olika hälsotillstånd som påverkar aptit och matsmältning.

Muntorrhet

Salivproduktionen minskar med stigande ålder och muntorrhet är en vanlig biverkning från läkemedel. Muntorrheten kan ge svampinfektioner i munhålan och försämrad tandstatus. Det gör att maten smakar sämre och kan vara svår att tugga.

> Tänk på

- Ge dryck (vatten) ofta.
- Borsta och rengör tänderna flera gånger dagligen.
- Servera aptitretare innan måltiderna som ökar salivutsöndringen.
- Servera maten med rikligt med sås.
- Vid behov kan salivstimulerande ersättningsmedel användas.

Läkemedel

Användning av läkemedel är stor hos äldre. Ju fler läkemedel desto fler biverkningar kan man få. Låt kunnig personal se över läkemedelslistan.

> Tänk på

- Läkemedel kan försämra aptiten
- Läkemedel kan försämra munstatus
- Läkemedel kan försämra matsmältning

Förstoppning

En vanlig orsak till förstoppning är dåliga matvanor, som lågt fiber- och vätskeintag och för lite fett. Inaktivitet, sjukdomar, läkemedelsbiverkningar är också orsaker till förstoppning.

> Tänk på

- Efterstäva regelbunden måltidsordning med tre huvudmål och 2-3 mellanmål per dag.
- Tillsätt ca 1 msk rapsolja till frukosten, antingen i ett medicinglas eller blanda ner i t ex gröt eller fil.
- Öka fiberintaget genom att välja grovt bröd, gryn och flingor samt frukt, grönsaker och rotfrukter.
- Öka vätskeintaget – ökat fiberintag kräver mycket vätska.
- Servera lösande livsmedel t ex kaffe, katrinplommon, messmör, söta drycker, mjölksyrade grönsaker och mogna päron eller mogen kiwi.

- Lin-, psyllium- och chiafrön bör svälla i vätska och användas i t ex gröt och vissa efterrätter.
- Prova produkter med levande lactobakterier t.ex. Dofilus och Proviva.
- Ökad fysisk aktivitet efter egen förmåga.
- Regelbundna toalettvanor.
- Laxermedel vid behov

Diarré

Rubbning av bakteriebalansen i tarmen kan ge diarré, liksom dålig mat eller antibiotikabehandling. Infektioner, läkemedelsbiverkningar och mag- och tarmsjukdomar kan vara andra orsaker till diarré.

> Tänk på

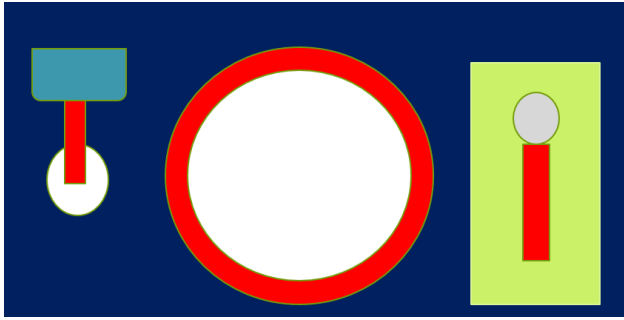
- Ersätt vätskeförlusten.
- Ersätt saltförlusten.
- Drick vätskeersättning (t ex Resorb).
- Prova lite extra rapsolja blandat i maten.
- Prova produkter med levande lactobakterier t.ex. produkter med Dofilus och Proviva.
- Servera stoppande livsmedel t.ex. te, blåbärsoppa, banan, pasta, kokt morot och ris.
- Vid stora vätskeförluster ska sjuksköterska kontaktas för rådgivning.

Cirkulationssjukdomar (hjärta och kärl)

I det naturliga åldrandet avtar hjärtats funktion och genomströmning av blodet till kroppens celler minskar. Många äldre har cirkulationssvikt med andnöd och trötthet som följd. Detta påverkar aptiten och ätandet och därmed näringsintaget negativt.

> Tänk på

- Ge extra energitillskott – energibehovet ökar vid nedsatt lungkapacitet.
- Ge små portioner men ofta – personer med hjärt- och lungsjukdom orkar bara äta små portioner för att sedan vila.
- Personer med hjärt- och njursvikt är ibland ordinerade begränsat vätskeintag. De samlar lätt på sig vätska och kan få svårt att andas.



Demenssjukdom

Vid demenssjukdom förändras, försvagas eller försvinner successivt de grundläggande funktionerna för ätandet vilket ofta leder till viktnedgång och undernäring.

Personen kan ha sänkt initiativförmåga och det är ofta svårt att handla, laga mat eller att komma ihåg att äta. Inflammatoriska processer i hjärnan kan orsaka aptitförlust och det är också vanligt med smak- och doftförändringar vilket gör att maten upplevs oaptitlig. Vid rastlöshet kan en del personer vandra runt mycket vilket kräver extra energi. Utöver vad som skrivits om mat och måltider för äldre tidigare i denna skrift kan dessa korta råd ges.

> Tänk på

- Måltidsstöd ska vara individanpassat och utgå från personens önskemål och kvarvarande förmågor.
- Duka sparsamt utan störande rekvisita. Använd enfärgade material med tydliga färger som skapar kontrast.
- Använd gärna röda detaljer vid dukning och matlagning för att guida till viktiga redskap och funktioner.
- De flesta mår bra av att äta i hemlik miljö i små, lugna grupper eller enskilt.
- Förebilder som äter tillsammans med den sjuke fungerar ofta bra (någon att spegla/härma).
- Ställ fram en maträtt i taget.
- Regelbunden måltidsordning skapar trygghet och minskar risken att hoppa över en måltid.
- Personen kan behöva påminnas om att föra maten till munnen, tugga och svälja.
- Eventuellt energitillskott – energibehovet ökar vid oro, rastlöshet och svårighet att sitta still.
- Anpassa konsistensen, då sväljförmågan kan förändras.
- Servera inte för varm mat.
- Lämna inte en person med svåra sväljsvårigheter utan tillsyn i samband med måltid.

Läs mer: Måltiden och ätandet bland personer med demens, Socialstyrelsen 2007, Birgitta Sidenvall.

Parkinsons sjukdom

En person med Parkinson kan göra av med dubbelt så mycket energi som en frisk person. Darrningar, ökad muskelspänning och "överrörelser" som förekommer kostar energi. Sjukdomen kan också medföra nutritionsproblem p.g.a. ät- och sväljsvårigheter. Vanliga biverkningar på Parkinsons läkemedel är illamående och kräkningar. Personer med Parkinson drabbas ofta av förstoppning.

> Tänk på

- Extra kaloritillskott i form av berikad kost eller energirika mellanmål.
- Ge aldrig Parkinsons läkemedel på fastande mage, då detta kan ge illamående och kräkningar. Ett halvt knäckebröd kan räcka för att minska illamåndet.
- Förstoppningsproblematik är vanlig – se förstoppning.
- Måltidsstöd - utifrån individens behov.
- Anpassa kostens konsistens efter personens ätförmåga.
- Kolsyrad dryck kan underlätta sväljning.

Diabetes

Diabetes kan delas in typ 1-diabetes (insulinberoende diabetes) som även kan drabba barn och unga och typ 2-diabetes som är vanligare hos äldre och vid övervikt. Behandlingen och riskerna skiljer sig åt. Vi fokuserar här främst på typ 2-diabetes (åldersdiabetes).

Diabetes typ 2 karakteriseras av förhöjt blodsocker. Ett högt blodsocker leder på lång sikt till viktminskning och risken för komplikationer ökar. Det övergripande målet för behandlingen av diabetes hos äldre personer är så god livskvalitet som möjligt, samt att uppnå symtomlindring, d.v.s. undvika trötthet, törst, urinvägsinfektioner, sår som inte läker osv. För yngre personer med diabetes är det av större vikt att undvika senkomplikationer (påverkan på t ex njurar, ögon, nerver, hjärta- och kärl) än för den som får diabetes på äldre dar.

Så normala blodsockervärden som möjligt eftersträvas, men hur god kontrollen måste vara bestäms individuellt. För insulinbehandlade personer är relationen mellan mat och insulin doser viktig för att undvika både för lågt och för högt blodsocker efter måltid. Högt blodsocker kan också bero på andra faktorer än mat och dryck, t ex infektioner eller stress.

> Tänk på

- Äldre med diabetes kan äta vanlig, bra mat fördelad över dygnet.
- Små mängder vanligt socker kan ingå och serveras i en måltid eller ett mellanmål som t ex sylt, ketchup, en kaka eller en mindre dessert.
- Generellt är behovet av lightprodukter lågt, men lightprodukter kan vara bra i drycker som annars innehåller stora mängder socker som t ex läsk och saft. Stora mängder socker i dryck och mellanmål påverkar vanligtvis blodsockret mer än lite socker i en komplett måltid.
- Fiberrik kost gynnar en bra blodsockernivå.
- För äldre kan behovet av energität mat med mera fett och protein behövas för att maten ska innehålla tillräckligt med energi och näring.

Det är inte ovanligt att låga blodsockervärden hos äldre person med diabetes är uttryck för "svält" och inte för en framgångsrik diabetesbehandling. En person ska aldrig svälta sig till ett bra blodsockervärde. Utgå från maten, säkra ett bra näringsintag och anpassa sedan diabetesbehandlingen till detta.

Trycksår

Det finns starka samband mellan undernäring och utveckling av trycksår. Andra faktorer som medför ökad risk för trycksår t.ex. näringsbrist, kärlsjukdomar, minskad rörlighet och känsel.

> Tänk på

- Anpassa måltiderna och maten för att minska eventuell undernäring.
- Vädra vid behov – dålig lukt från sår minskar matlust.
- Smärtstillande vid behov – smärta leder också till minskad matlust
- Tillskott av proteiner och vitaminer – sårhäkning kräver extra näring.

Näring vid palliativ vård i livets slutskede

I livets slutskede behöver mat, dryck och artificiell näringstillförsel inte längre tillgodose patientens fysiska behov av energi och näring. Välbefinnandet och matens sociala, kulturella och känslomässiga dimensioner prioriteras.

Det tillhör det naturliga döendet att patientens intag av mat och dryck succesivt minskar och till slut upphör helt. Detta behöver inte vara förenat med att personen upplever obehag i form av hunger eller törst.

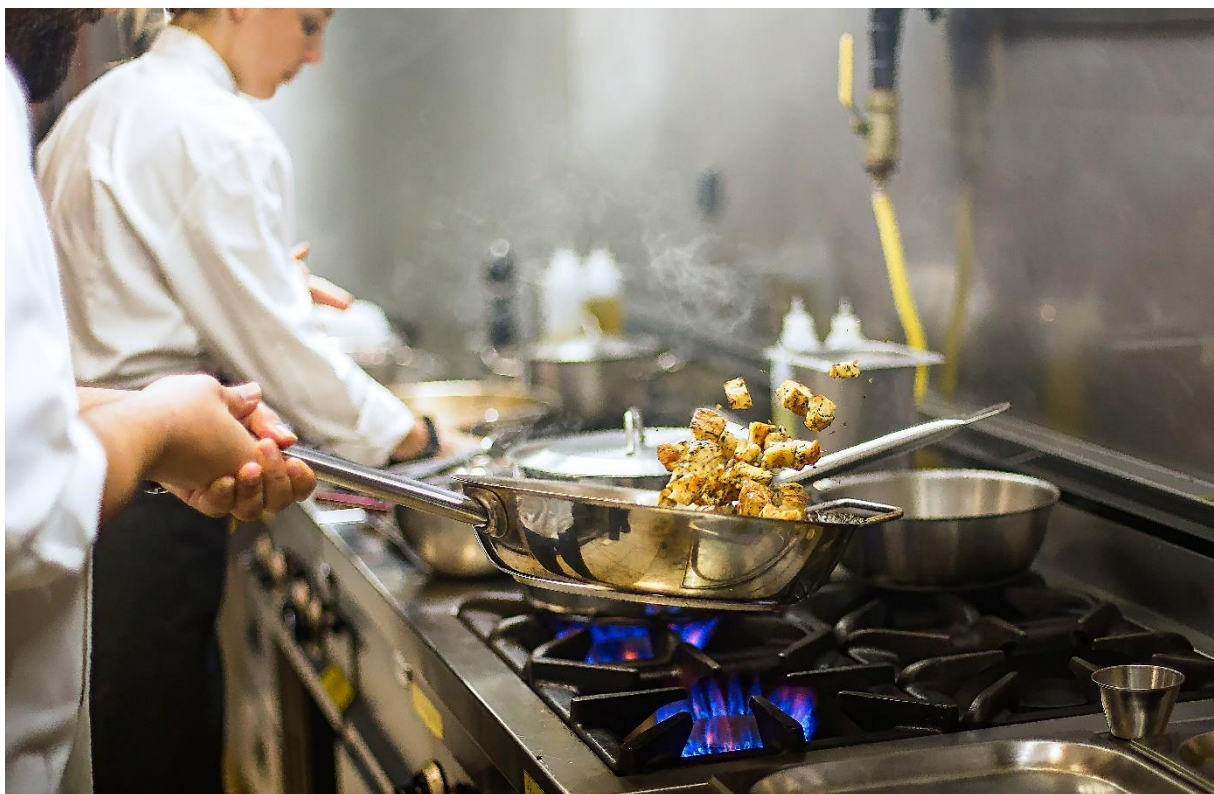
Det är viktigt att läkare och övrig vårdpersonal förklarar för både patienten och för anhöriga att kroppen i livets slutskede har en begränsad förmåga att omsätta näring och att tillförsel av mat och näringstillförsel kan leda till illamående och andra obehag. Det finns också en risk för att tillförd vätska kan leda till övervätskning med svullnad och andnöd. Det är viktigt att ta hänsyn till patientens individuella önskemål och som så fritt som möjligt själv får välja mat och dryck.

Hämtat från: Näring för god vård och omsorg, Social- styrelsen, rapport 2011.

> Tänk på

- Servera gärna önskekost i små portioner om personen vill äta. Välbefinnandet är prioriterat.
- Att få sitta vid matbordet tillsammans med en vän eller nära anhörig kan vara viktigare än maten.
- Att munvård är av stor vikt i livets slutskede.
- Att fukta läppar, tunga och slemhinnan upplevs gott för den sjuke.

Säkra måltider



Vid ökad ålder och sjukdom försämras immunförsvaret och många äldre är därför särskilt känsliga för matförgiftning. Därför krävs särskild noggrannhet vid livsmedelshantering.

All mat som serveras i Melleruds kommun ska vara säker att äta. Alla ska känna sig trygga och inte bli sjuka av maten. Äldre som bor hemma behöver också ha kunskap.

Personalen som arbetar inom kök, vård och omsorg ska ha kompetens inom hygien och livsmedelssäkerhet och får regelbunden fortbildning. Nyanställd personal och vikarier får grundläggande hygienutbildning.

Egenkontrollprogram finns framtaget för de verksamheter inom vård och omsorg som har livsmedelshantering, både kök och vårdavdelning.

Varje verksamhet har rutiner för hur livsmedelsrisker ska förebyggas, hanteras och åtgärdas i hela kedjan från inköp till servering eller leverans av matlådor.

Kommunens livsmedelsinspektörer har ansvar för att säkerställa att livsmedelslagstiftningens mål uppfylls. De gör regelbundet kontrollbesök på de olika enheter för att följa upp att rutinerna följs och har avsedd effekt; säker mat med god kvalitet.

För att alla ska garanteras rätt och säker mat är det viktigt med ett bra samarbete mellan kostenheten, personal inom vård- och omsorg och de äldre.

Allergier och specialkost ställer särskilda krav på planering av matsedlar, inköp, hantering och servering, därför har kostenheten särskilda rutiner vid tillagning av specialkost.

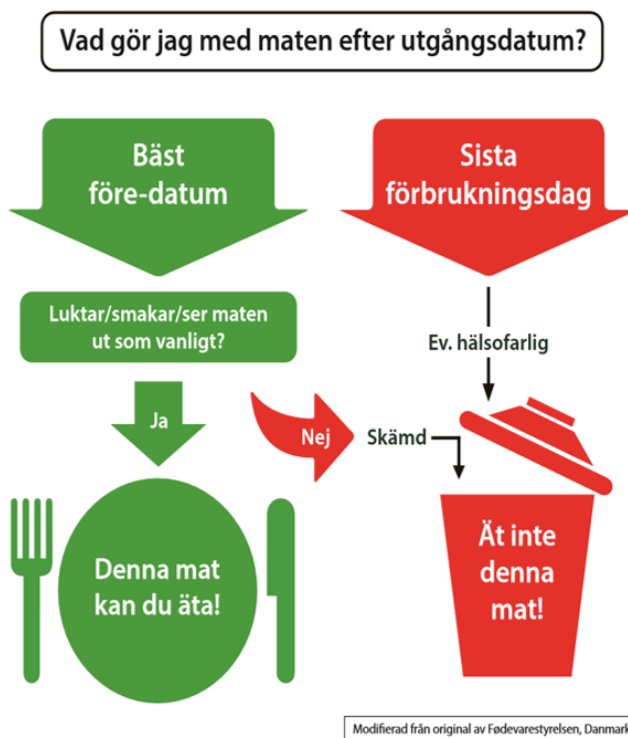
Hållbarhetsmärkning och risker för äldre

Bildkälla:

Bäst före – bra efter?

Maten är ofta okej att äta efter **bäst före**-datum.

- Förvara maten enligt anvisningen på förpackningen.
- Ät upp, tillaga eller frys in maten innan sista förbrukningsdag!



Livsmedelsverket

Mat märkt med **sista förbrukningsdag** är känsliga livsmedel som utgör en större hälsomässig risk. Den maten får inte säljas och ska inte heller användas efter att datumet passerat. Ät upp, tillaga eller fryser maten innan detta datum passerat. Förvara alltid maten tillräckligt kallt och följ anvisningarna på förpackningen.

Bäst-före-datum finns på mindre känslig mat. Den får användas och säljas efter att datumet passerat, så länge maten anses som säker. Har maten förvarats i rätt temperatur, luktar och smakar gott och inte är möglig kan den användas i de flesta fall. "Bäst-före" ses ibland tillsammans med "Ofta-bra-efter" eller liknande för att förtydliga att maten kan vara bra efter detta datum.

Ett viktigt undantag är ätfärdiga kylvaror med lång hållbarhet som ska äts av äldre och sjuka. Dessa kan innehålla bakterien **listeria** som kan föröka sig i vakuum och i kylskåpstemperatur. Äldre och personer med nedsatt immunförsvar (samt gravida/foster) är särskilt känsliga för listeria och

ska äta så nyförpackad mat som möjligt. Det gäller särskilt t ex vakuumpförpackade pålägg, kall färdigmat, gravad och rökt lax.

Mögel- och kittost (exempelvis brie, grönmögelost, chevre) och opastöriserad mjölk ska inte heller serveras. Säkra ostar är alla hårdostar, färskost i ask och smältost.

Listeria oskadliggörs av värme, så livsmedlen som nämnts ovan kan ätas om de upphettas till rykande heta (minst 70°).

Norovirus i frysta importerade hallon

Det är ganska vanligt att importerade frysta hallon innehåller virus som kan orsaka vinterkräksjuka. Koka därför hallonen i en minut innan de äts.

Om en person är informerad om riskerna och ändå väljer att äta mat som medför ökade risker måste detta respekteras.

Måltidskedjan i Mellerud

– organisation, ansvar, samverkan

Måltidernas utformning och innehåll är ett resultat av samverkan mellan de äldre själva och många olika personalgrupper; omsorgspersonal och enhetschefer, måltidspersonal och kostchef. I måltidskedjan inkluderas även medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS), biståndshandläggare, arbetsterapeut, tandvården och dietist med flera.

Olika yrkeskunskaper, erfarenheter, iakttagelser och engagemang är värdefulla för att skapa trivsamma, individanpassade och näringsrika måltider för äldre. Behovet av stöd vid måltiderna kan vara av social, näringsmässig eller praktisk karaktär.

Utgångspunkten är att de äldre har ett eget ansvar för mat och måltider. Om den äldre inte längre klarar av näringstillförseln (helt eller delvis), har kommunen ett ansvar för att tillgodose behovet.

Vårdpersonal och anhöriga (som träffar de äldre mest) har ett stort ansvar att informera medicinskt ansvariga när de ser tecken och symtom på att måltiderna inte fungerar tillfredsställande. Det är viktigt att passande åtgärder vidtas omgående för att förbättra måltiden och näringsintaget, vilket kan förbättra livskvaliteten och minska risk för undernäring.

Kommunen har rutiner och riktlinjer som klargör vilken personal som ansvarar för att identifiera den äldres behov och vem som ska genomföra samt dokumentera insatserna. Det finns även rutiner för hur informationen ska föras över från en yrkesgrupp till en annan.

Genomförandeplanen

En persons behov och önskemål vad det gäller mat och måltidsstöd identifieras formellt vid en biståndsbedömning och dokumenteras i den så kallade genomförandeplanen. Vårdpersonal uppmärksammar också behoven under den dagliga vårdinsatsen.

Kontaktpersonen genomför insatserna i genomförandeplanen tillsammans med den äldre samt dokumenterar. Kontaktpersonen är en länk mellan den äldre, anhöriga och personal inom

vård och omsorg.

Socialnämnden har det övergripande ansvaret för att bedriva säker hälso- och sjukvård i kommunens verksamheter och att insatserna är av god kvalitet. Vissa beslut kan delegeras till sektors- eller enhetschefer.

Medicinskt ansvarig sjuksköterska ansvarar för kvalitet och säkerhet i hälso- och sjukvårdsfrågor, samordnar kost- och nutritionsrutiner och ansvarar för att det finns rutiner och kvalitetssystem för nutrition.

Biståndshandläggare har en nyckelroll när det gäller att identifiera behov och besluta vilken typ av insats den äldre behöver.

Enhetschefen leder och utvecklar verksamheten i samverkan med övrig personal för att verksamheten ska upprätthålla hög kvalitet. Ansvarar för att det finns bra rutiner kring måltider och nutrition samt verkställer dessa.

Omvårdnadsansvarig sjuksköterska ansvarar tillsammans med chef för att nutritionsrutinerna följs och har ansvar för den enskildes nutritionsbedömning.

Personal inom vård och omsorg är ansvariga för att rutiner och riktlinjer följs. Deras iakttagelser är viktiga för att uppmärksamma och rapportera när måltiderna inte fungerar samt för att vidareutveckla rutiner och arbetssätt.

Kostombud utgör en länk mellan kök, de äldre och vårdpersonalen. De deltar i olika utbildningar och sprider kunskap och information till övrig personal i samarbete med enhetschef.

Kostchef ansvarar för samordning, utveckling och kvalitetssäkring av kostenhet. Är sakkunnig, deltar vid livsmedelsupphandling och ansvarar för att livsmedelslagstiftningens krav uppfylls i kostverksamheten.

Arbetsterapeut, sjukgymnast och tandvårdspersonal kan hjälpa till med lämpliga hjälpmedel, sittställningar vid måltider respektive vilka hjälpmedel som kan underlätta ätande och tandvård.

Styrdokument, lagstiftning, vägledning

Ett urval av dokument som styr och vägleder arbetet kring mat och måltider för äldre.

Livsmedelslagstiftningen för livsmedelssäkerhet (EG) 178/2002

Livsmedelshygienförordningen (EG) nr 852/2004

Svenska livsmedelslagen (SFS 2006:804)

Svenskalivsmedelsförordningen (SFS 2006:813)

Livsmedelverkets råd "Bra måltider i äldreomsorgen"

Nordiska Näringsrekommendationer 2012, Nordiska ministerrådet

Livsmedelverkets vägledningar om livsmedelshantering

Socialtjänstlagen (2001:453)

Hälso- och sjukvårdslagen (2017:30)

Patientsäkerhetslag (2010:659)

Lag om offentlig upphandling (2016:1145)

Allmänna råd om värdegrunden i socialtjänstens omsorg om äldre (SOSFS 2012:3)

Föreskrifter och allmänna råd om ledningssystem för systematiskt kvalitetsarbete (SOSFS 2014:10)

Föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring SOSFS 2014:10

Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom. Stöd för styrning och ledning,

Socialstyrelsen 2017

Kommunallagen

Funderar du över något?

Du är mer än välkommen att kontakta oss om du funderar över något.

Kostchef Melleruds kommun
Telefon: 0530-18177

Förslag på webbsida:
Livsmedelsverket, www.livsmedelsverket.se

Denna skrift är framtagen av kommunens vård och omsorgsförvaltningen, kostenhet, folkhälsoenhet och hushållningssällskapet 2018.

www.mellerud.se

Hushållnings
sällskapet 