

Normerande styrdokument

Beslutsfattare:
Äldrenämnden

Dokumentansvarig:
Martin Larsson

Datum:
2021-09-23

Diarienummer:
ALN-2021-00455

Riktlinje för mat, måltider och nutrition inom äldreomsorg.

Policy

Riktlinje

Rutin

Vägledning

Innehåll

Inledning	3
Syfte.....	4
Omfattning	4
Mat, måltid och nutrition inom Uppsala kommuns äldreomsorg.....	5
Lagbestämmelser och krav	6
Ekologisk mat.....	6
Kvalitetsledningssystem	6
Maten	7
Måltiden.....	7
Måltidsordning.....	7
Kompetens, kompetensutveckling och ansvar.....	7
Vård- och omsorgsboende	8
Hemtjänst och hemsjukvård.....	8
Nutrition och nutritionsbehandling	9
Relaterade dokument.....	9

Inledning

Måltiden har stor betydelse för människans välbefinnande, prestationsförmåga och positiva hälsoutveckling. Det är därför viktigt att maten ger den näring och energi som kroppen behöver. Hos sköra äldre är måltidernas betydelse för att bevara god livskvalitet och funktionsförmåga högre prioriterad än betydelsen av att förebygga övervikt och livsstilsrelaterade sjukdomar. Att täcka behovet av energi och näring är nödvändigt för att bevara hälsa och funktionsförmåga, förebygga sjukdom, fallolyckor, trycksår och depression och för att medicinsk behandling ska ge bästa effekt.

Måltidstillfället har även en viktig social funktion som kan inspirera till nya kontakter och/eller samtalsämnen vare sig det rör en grupp brukare på ett vård- och omsorgsboende eller för den enskilde i sällskap med en personal inom hemtjänst och hemsjukvård. En genomtänkt struktur för måltiden och eventuellt stöd utifrån behov i måltidssituationen kan öka graden av goda måltidsvanor, anpassat näringsintag och även skapa mötesplats för social kontakt och främja god hälsa. Kostens sammansättning, val av maträtt, måltidssituationen i sig samt den nutritiva delen ska uppmärksammas och hanteras utifrån den enskilde individens behov och önskemål.

Riktlinjen ska ligga till grund för hur verksamheten utför uppföljning och utvärdering av måltid och måltidssituation. Utföraren ska använda riktlinjens intentioner som del av underlaget vid upphandling av varor och tjänster inom området mat och måltider vilka ska ske på ett miljömässigt hållbart sätt. De måltider som serveras inom äldreomsorgen är en viktig faktor för Uppsala kommuns utveckling mot ett hållbart samhälle genom en tydlig styrning mot ekologiska produkter, smarta transporter och andra insatser som kan bidra till detta.

Riktlinjen ämnar leda till en hög grundnivå beträffande mat och måltider som gör att den enskilde, oavsett utförare/enhet, ska kunna få en god kvalitet och service vad gäller mat och måltider oavsett leverantör.

Hantering av måltider som serveras inom Uppsala kommuns äldreomsorg ska ha sin utgångspunkt i riktlinjerna och riktlinjerna omfattar alla måltider som serveras inom ramen för äldreomsorgen.

Riktlinjerna för mat, måltider och nutrition är föränderliga och kan revideras utifrån aktuellt kunskapsläge inom området.

Syfte

Måltiderna inom äldreomsorgen har stor betydelse för äldres livskvalitet. Mat och måltider är viktiga för hälsan och välbefinnandet hos människan och anges ofta som ett av livets glädjeämnen. Måltiderna ska bidra till glädje, gemenskap och meningsfullhet i den äldres vardag. Måltiderna i äldreomsorgen ska utgå från individens behov och önskemål, främja aptit och matglädje och vara en tydlig del av omvårdnaden. I Uppsala kommun ska den mat som serveras inom kommunens verksamheter hålla en hög kvalitet. Verksamheter som hanterar mat på äldrenämndens uppdrag ska även bidra till ett hållbart samhälle via inköp, upphandlingar och mathantering.

Syftet med riktlinjen är att tydliggöra hur äldrenämndens verksamheter ska arbeta med mat, måltider och nutrition samt att ge verksamhetsutövare inom äldreomsorg en gemensam grund att utgå ifrån och vägledning och stöd i detta arbete.

Omfattning

Den här riktlinjen gäller för samtliga utförare inom Uppsalas äldreomsorg och som på uppdrag av äldrenämnden hanterar mat och måltider till brukare inom exempelvis vård- och omsorgsboende, hemtjänst och hemsjukvård samt dagverksamheter. Öppna förebyggande verksamheter som verkar på uppdrag av äldrenämnden, så som seniorrestauranger och träffpunktsverksamhet, innefattas även de av riktlinjen.

Verksamheter som bedriver äldreomsorg på uppdrag av äldrenämnden och som hanterar mat och måltider ska:

- följa Uppsala kommuns riktlinje *Miljö och klimatprogram gällande mat och måltider*.
- servera mat och måltider som håller hög kvalitet och som följer de nordiska näringsrekommendationerna (NNR).
- erbjuda en lugn och trevlig måltidsmiljö.
- erbjuda måltider som främjar den äldres hälsa genom att servera en god, näringsriktig och varierad mat i tillräcklig mängd.
- säkerställa kompetens hos medarbetare som hanterar och bereder mat.
- tillse att det finns skriftliga rutiner för matlagning inklusive tillredning av specialkost och berikning.
- inneha kunskap om allergi/överkänslighet samt tillse att rutiner som säkerställer korrekt hantering vid sådan händelse finns.
- arbeta utifrån ett åldersperspektiv samt brukarens önskemål och behov
- tillse att den enskilde, och i förekommande fall dennes närstående, ges möjlighet till inflytande och delaktighet i beslut gällande maträtter, tidpunkt för intag och måltidsmiljö.
- erbjuda förebyggande insatser för att undvika över- eller undervikt, ohälsa eller felnäring.

Mat, måltid och nutrition inom Uppsala kommuns äldreomsorg.

Äldrenämnden ser måltider och måltidssituation som en viktig del av den omvårdnad som bedrivs inom äldreomsorgen. Maten och måltiden uppges ofta av brukare vara höjdpunkter på dagen såväl inom särskild boendeform som inom hemtjänst och hemsjukvård.

Livsmedelsverket är Sveriges expert- och centrala kontrollmyndighet på livsmedelsområdet. Äldrenämnden ställer därför krav på utförare som bedriver verksamhet på uppdrag av äldrenämnden att följa de *Nationella riktlinjer*¹ som Livsmedelsverket tagit fram. Vidare uppmanas varje utförare att följa Livsmedelsverkets framåtskridande arbete och publikationer inom området.

Utförare som verkar inom äldrenämndens verksamhetsområde ska följa Livsmedelsverkets måltidsmodell eller annan modell som vård- och omsorgsförvaltningen bedömer likvärdig.

*Måltidsmodellen*² som presenteras på Livsmedelsverkets hemsida ger ett helhetsperspektiv på bra måltider och kan användas vid planering och uppföljning av måltidsverksamheten.



Modellen består av sex delar som alla är viktiga för att de offentliga måltiderna ska skapa matglädje och bidra till hållbar utveckling.

- *God* och *Trivsamt* – Att måltiden upplevs som god och trivsamt är viktigt för att maten ska hamna i magen.
- *Näringsriktig* och *Säker* – En bra måltid är även näringsriktig och säker att äta.
- *Miljösmart* – Med miljösmart menas måltider som bidrar till en miljömässigt hållbar utveckling och de nationella miljömålen.

¹ [Måltider i äldreomsorgen \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se/om-livsmedelsverket/om-och-ut-om-och-ut-om-och-ut)

² [Måltidsmodellen \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se/om-livsmedelsverket/om-och-ut-om-och-ut-om-och-ut)

- *Integrerad* – Med integrerad menas att måltiden tas tillvara som en resurs i verksamheten, exempelvis i den pedagogiska verksamheten eller i omvårdnaden.

Lagbestämmelser och krav

- Socialstyrelsens allmänna råd och föreskrifter för att förebygga och behandla undernäring enligt (SOSFS 2014:10)
- Nordiska näringsrekommendationer (NNR 2012)
- Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen (Livsmedelsverket)
- Livsmedelslagen, (2006:804)
- Branschriktlinjer för offentlig säker mat (SKR)
- Grundläggande kunskaper hos personal som arbetar i socialtjänstens omsorg om äldre (SOSFS 2011:12)

Ekologisk mat

Mat och måltider påverkar klimatet på såväl lokal som global nivå. Ett sätt att minska denna klimatpåverkan är att öka andelen inköp av ekologiska livsmedel, viltkött och miljömärkt fisk. I februari 2014 tog Uppsala kommun beslut om att kommunen ska nå 100% ekologiska livsmedelsinköp till år 2023. Vidare är minskat matavfall en viktig åtgärd för en hållbar utveckling och alla verksamheter som bedriver äldrevård på uppdrag av äldrenämnden ska ha rutiner för detta. De måltider som utföraren serverar ska bidra till att minska växthusgaser och matsvinn och hela mat- och måltidsprocessen ska genomföras miljömässigt hållbart. Detta gäller alla verksamheter som är finansierade av kommunen, både privat och kommunal äldreomsorg.

Varje utförare/utförarorganisation ska således aktivt verka för att ekologiska, närproducerade och/eller på annat sätt klimatsmarta produkter upphandlas och att även övriga inköp utförs miljömässigt hållbart.

Kvalitetsledningssystem

Utföraren ska ha rutiner för mat och måltider i sitt ledningssystem. Rutinerna ska beskriva hur en kvalitetssäkrad mat, måltid och nutrition säkerställs. Rutin ska således beskriva hur det arbetas med måltidsmiljö, matens kvalitet, hur den enskildes delaktighet och inflytande tillgodoses samt hur man identifierar risker, åtgärdar och följer upp den enskildes nutritionsstatus. Verksamhet som tillagar/serverar/hanterar mat inom äldreomsorgen i Uppsala kommun ska göra det utifrån evidensbaserad praktik.

Verksamheterna har ett ansvar för att tillsammans med den enskilde, dennes kontaktman eller motsvarande samt, vid behov, omvårdnadsansvariga sjuksköterskor, följa den enskildes nutritionsstatus, planera måltider, ta tillvara synpunkter och föreslå förbättringar.

Maten

Mat som serveras inom äldreomsorgen i Uppsala kommun ska vara kvalitetssäkrad. Med kvalitetssäkrad mat, måltid och nutrition menas hela kvalitetskedjan från livsmedelsproducent till den enskilde. Kvalitetskedjan ska garanteras av utföraren. I kvalitetskedjan ingår kunskap om livsmedlens ursprung och hantering, distribution, tillagning, hygien och hantering i sådan grad att livsmedelslagstiftningens krav uppfylls. Distributionskedjan ska övervakas via temperaturmätning av såväl varmlagerad mat som för kylda varor. Denna övervakning ska noteras i egenkontrollprogram så att spårbarhet uppnås.

Måltiden

Måltidsupplevelsen påverkas inte bara av kvaliteten på maten utan även av måltidsordningen och antalet måltider per dygn. Måltidsmiljön påverkas av andra faktorer än maten såsom bland annat bordsplacering, dukning, tallrikar, bestick, färgsättning, möblering, ljudnivå, sittställning och om man äter ensam eller tillsammans med andra vilket påverkar aptiten och ätandet. Egenkontroll/internkontroll av måltidssituationen ska regelbundet genomföras av utförare.

Måltidsordning

Med måltidsordning menas hur mat och måltider fördelas över dygnet. För äldre och sjuka personer rekommenderas en måltidsordning som innehåller frukost, två huvudmål samt däremellan mellanmål vilket ger sammanlagt sex mål per dag. Täta och energirika måltider är centralt för sjuka och äldre personer. Måltiderna ska fördelas jämnt över dagens vakentimmar så att nattfastan/dygnsfastan inte överstiger elva timmar. En längre nattfasta än elva timmar ger en negativ inverkan på muskelmassa, immunförsvar och fettreserver och verkar nedbrytande för kroppen. Att hoppa över måltider riskerar att öka förekomsten av undernäring.

Kompetens, kompetensutveckling och ansvar

I varje verksamhet som serverar mat ska det finnas särskild kompetens kring mat- och måltider och dess betydelse för den enskilde. Bland annat ska det finnas kunskap kring kostens betydelse för hälsan och kring individens behov av särskild kost. Varje utförare ska tillse att samtliga medarbetare som är involverade i brukares måltidssituation har tillräcklig kompetens för uppgiften samt att kontinuerlig kompetensutveckling inom mat och måltidsområdet sker. Verksamheten ska säkerställa att den enskilde har inflytande över sin egen måltidssituation vad gäller önskemål om maträtter och måltidsrutiner utifrån sitt eget perspektiv vilket innefattar historik, vanor, kultur, religion och övriga önskemål. Verksamheten ska också, genom egenkontroller/internkontroll, säkerställa att krav på kvalitet och hantering av livsmedel följs samt alltid arbeta för att måltiden sker på den äldres villkor.

Vård- och omsorgsboende

I vård och omsorgsboende:

- ska den enskilde i väsentlig del kunna påverka sin måltidssituation.
- ska den enskilde via brukarråd eller på annat sätt kunna framföra förslag och på så vis kunna påverka menyn.
- ska placering vid bordet främja den enskildes önskemål och behov.
- bestämmer den enskilde om hen vill inta måltiden i den egna bostaden.
- ska den enskilde till väsentlig del kunna påverka vilken tid på dagen/natten hen vill inta huvudmål respektive övriga måltider.
- ska verksamheten ha goda kunskaper inom olika typer av specialkost, berikning samt hantering/beredning av dessa.
- ska verksamheten kunna servera vegetariska alternativ samt ta hänsyn till andra personliga önskemål utifrån tidigare vanor, kultur samt särskild kosthållning av religiösa skäl utan att måltidsupplevelsen för den enskilde försämras.
- ska medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS) skapa/medverka/godkänna rutiner för hur systematiskt förebyggande och behandlande nutritionsarbete ska bedrivas utifrån ett medicinskt perspektiv.
- ska utföraren säkerställa att personalen har tillräckliga kunskaper i livsmedelshygien för att hantera livsmedel på ett säkert sätt.
- ska utföraren ha egenkontrollprogram för att måltiden är säker och lever upptill livsmedelslagstiftningens krav.

Hemtjänst och hemsjukvård

Inom hemtjänst och hemsjukvård:

- styr den enskilde sin egen måltidssituation.
- bestämmer den enskilde var hen vill inta sin måltid.
- bestämmer den enskilde meny och vilken tid på dagen/natten hen vill inta sina måltider.
- ska vid behov tjänstgörande personal ha goda kunskaper inom olika typer av specialkost, beredningsformer, berikning samt hantering/tillredning av dessa.
- ska medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS) skapa/medverka/godkänna rutiner för hur systematiskt förebyggande och behandlande nutritionsarbete ska bedrivas utifrån ett medicinskt perspektiv.
- ska utföraren säkerställa att personalen har tillräckliga kunskaper i livsmedelshygien för att hantera livsmedel på ett säkert sätt.

För den person som beviljats hemtjänst finns ett flertal olika insatser att tillgå vad gäller mat och måltider. Utföraren ansvarar för att den personal som hjälper den enskilde i dennes hem innehar tillräcklig kompetens och att det avsätts tid för att uppfylla de önskemål som den enskilde har beträffande beredning/tillagning av måltid utifrån de möjligheter som ryms inom beviljat biståndsbeslut.

Nutrition och nutritionsbehandling

Utförare ska ha goda kunskaper om nutrition för äldre brukare. Med nutritionsbehandling avses ”behandling som syftar till att tillgodose en patients behov av näringsämnen”, enligt definition i Socialstyrelsens termbank. Att servera mat till patient när inget nutritionsrelaterat problem föreligger ses som allmän omvårdnad medan nutritionsbehandling förutsätter ett nutritionsrelaterat problem.

Utförare som bedriver hälso- och sjukvård har ansvar för den medicinskt nutritiva vården och nutritionsbehandling av patienter som har behov därav. Detta innebär bland annat att rutiner för att kontrollera, bedöma, vid behov behandla, följa upp samt dokumentera utveckling och eventuella brister som rör patientens nutritiva status ska finnas.

Vidare har utförare av kommunal hälso- och sjukvård ett ansvar i att hålla sig uppdaterad samt följa samverkansöverenskommelser inom ramen för *Vård i Samverkan*, (VIS). Denna samling av samverkansöverenskommelser reglerar ansvar mellan den kommunala utföraren av hälso- och sjukvård och Uppsala Regions verksamheter såväl inom primär- som slutenvård och så även i nutritionsfrågor.

Relaterade dokument

[Miljö- och klimatprogram 2014–2023 - Uppsala kommun](#)

[Vård i samverkan - Region Uppsala och kommunerna i Uppsala län](#)