

# Riktlinjer för nutrition och kost inom äldreomsorgen

*2014-04-25*

# Varför riktlinjer?

Andelen äldre i Sverige ökar, idag finns det en halv miljon människor över 80 år som kommer att öka i takt med att medellivslängden ökar. Hälsofrämjande insatser kan ge en långsiktig positiv samhällspåverkan genom att förbättra förutsättningarna inom den befintliga vård och omsorgen kan de på sikt leda till samhällsekonomiska vinster. Men den direkta vinsten är förbättrad livskvalité för den enskilde individen. En viktig del för att uppleva livskvalité är god och näringsriktig kost. Näringsriktig kost har stor betydelse för äldres hälsa och kan också förhindra framtida sjukdom. Genom att den äldre känner aptit och får i sig tillräckligt dagsbehov så reduceras därmed riskerna för sjukdomar och funktionsnedsättning.

Många 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 och välbefinande och bör i möjligaste mån anpassas till de enskilda behoven. Även när det gäller valet av kost. : en av de viktigaste åtgärderna för att motverka undernäring är att maten är god och att de äldre upplever god kvalitet vid matsituationen. Det bidrar till att de äter och får i sig näring.

Vårdgivaren ansvarar enligt SoL (Socialtjänstlagen) och HSL (Hälso- och sjukvårdslagen) för att omvårdnaden ska vara av god kvalitet, vilket också innefattar kosthållet. Det innebär att kosten måste vara väldokumenterad för att minska risker och felhantering. Kosthållets kvaliteter baseras bland annat på måltidsordning, livsmedelsval, näringsinnehåll och hantering i hela kedjan från inköp och tillagning till konsumtion.

Riktlinjerna kring nutrition och kost är en del av äldreomsorgens kvalitetsarbete och utgör en garanti för den enskilde, oavsett utförare eller driftsform. Detta avses därmed både offentlig och privat regi. Utifrån riktlinjerna och den garanti som anges är varje enhetschef ansvarig för att skapa lokala rutiner som är anpassade till sin verksamhet.

# Värdegrund

Alla människor har själva rätt att bestämma över saker som rör det egna livet, och där ingår också maten. Det betyder att vi måste respektera individens val av kost. Många äldre kan dock ha ett behov av uppmuntran, hjälp och stöd när de äter, och vad de äter, för att så bra som möjligt kunna täcka sitt energi- och näringsbehov. Även en god måltidsmiljö och att känna trygghet är viktiga parametrar för detta.

Det kan vara en svår balansgång mellan att respektera den enskilde individens önskemål och samtidigt försöka bidra till ett bra kostintag. Det är viktigt att alltid vara lyhörd, uppmärksam och agera med respekt för den enskildes önskemål.

## Syfte

**Syfte med riktlinjer för kost och nutrition inom äldreomsorgen** är att fastställa att Tjörns kommun främjar en god livskvalité för de äldre som får stöd med kosthållningen.

## Målsättning

**Äldreomsorgen i Tjörns kommun ska:**

- Serveras mat i en miljö som främjar aptiten
- Erbjudas anpassad kost utifrån sina särskilda behov
- Erbjudas mat av god kvalité

Den övergripande målsättningen konkretiseras enligt följande:

- Det finns en tydlig ansvarsfördelning mellan alla yrkesgrupper i måltidskedjan för att säkerställa att rätt kost beställs, tillagas och serveras
- Det finns välkända riktlinjer och rutiner för riskbedömning av nutrition exempelvis undernäring eller felnäring
- Det finns välkända riktlinjer och rutiner för hälsofrämjande fördelning av måltiderna över dygnet och en nattfasta som inte överstiger 11 timmar
- Personal vid respektive enhet som beställer, tillagar och serverar måltider ska ha nödvändig kompetens

- Respektive enhet ska ha en rutin för hur man skapar en tilltalande måltidsmiljö som främjar aptiten.

## **Ansvarsfördelning**

I verksamheter som drivs av kommunen är aktuell nämnd ansvarig livsmedelsföretagarna. Detta gäller till exempel för storkök och andra måltidsverksamheter inom äldreomsorgen.

Som livsmedelsföretagare ansvarar man för att verksamheten följer livsmedelslagstiftningen och når målen om säker livsmedelshantering. För att kunna garantera att maten och måltiderna har god kvalitet är det viktigt att det finns en tydlig ansvars- och arbetsfördelning mellan politiker, förvaltning/nämnder, avdelningschef, enhetschef eller annan med ansvar för mat och måltider i äldreomsorgen. Se bilaga 1 Ansvarsfördelning

## **Garanti mat och måltider**

*Måltiderna ska vara näringsrika, goda, omväxlande och anpassade efter matgästens behov*

Detta innebär att mat och måltiderna ska:

- Anpassas efter individuella behov och önskemål utifrån etiska, kulturella, religiösa och medicinska skäl och följa gällande näringsrekommendationer.
- Ta vara på våra sinnen såsom doft, smak, utseende och konsistens.

*Måltidsordningen är ett viktigt verktyg för att förebygga och åtgärda undernäring*

Detta innebär

- Tre huvudmål samt två till tre mellanmål fördelade över dagen
- Nattfastan ska vara kortare än 11 timmar
- Individuell nutrition måste tillgodoses som annan medicinsk behandling och därmed underkastas samma krav på utredning, diagnos, behandlingsplanering, uppföljning och dokumentation (SoS rapport 2000:11, Näringsproblem i vård och omsorg, prevention och behandling).

*Måltidsmiljön ska vara lugn och trivsamt och maten skall vara trevligt serverad och presenterad*

Det innebär att:

- Måltidsmiljön är planerad så att den erbjuder en lugn och rofylld måltidssituation, med gott om tid att avnjuta måltiden. Det ska erbjudas en trevlig dukning och trivsamt miljö med tillfälle för social gemenskap och samtal. Buller, spring och onödigt bakgrundsljud ska undvikas.

## **Utveckling och kvalitetsarbete**

*Uppföljning, utvärdering samt kompetenshöjande insatser är viktiga parametrar för en kontinuerlig utveckling av kommunens kvalitetsarbete för kost och näring inom äldreomsorgen.*

Detta innebär att:

- Personalgruppernas kompetens kring nutrition, livsmedelshantering, matsedelplanering och näringsvärdesberäkning ska ständigt utvecklas
- Forum ska finnas där äldre i särskilt boende ges möjlighet att vara delaktiga i sin måltidsmiljö och menyplanering.
- Via rutiner och checklistor ska samverkan kontinuerligt utvecklas gentemot primärvård och livsmedelsleverantörer.
- Enheterna ska årligen formulera förbättringsåtgärder kring mat och måltid baserat på resultatet av olika brukarundersökningar samt uppföljningen av riktlinjer för nutrition och kost inom äldreomsorgen.
- Årligen i kvalitetsberättelsen beskriva hur det systematiska kvalitetsarbetet utförts kring kost och måltid.
- Fortlöpande analysera och utvärdera de förbättringsarbeten som vidtagits under året utifrån socialförvaltningens ledningssystem för kvalitet.

## **Upphandling**

Vid upphandling av mat och måltider ska kommunens upphandlingspolicy samt styrdokumentet Riktlinjer för nutrition och kost för äldre användas.

## **Referenser**

Livsmedelslagstiftningen, SFS 2006:804, SFS 2011:786, SFS 2006:813

Propositionen Mål för folkhälsan 2002/03:35

Regeringens skrivelse 2005/06:88. Ekologisk produktion och konsumtion. Mål och inriktning.

Socialtjänstlagen, SFS 2001:453

Hälso- och sjukvårdslagen SFS nr: 1982:763

Kommunallagen, SFS nr: 1991:900

Bilagor:

Bilaga 1. Ansvarsfördelning

Bilaga 2: Riktlinjer för måltidsordning