

# Bra mat i äldreomsorgen





## Inledning

**Dessa råd vänder sig främst till dig som arbetar på kommunal nivå med exempelvis styrdokument, som sitter i den nämnd som ansvarar för maten inom äldreomsorgen eller som arbetar med upphandling av måltider.**

**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 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 på kommunal nivå med exempelvis styrdokument, som sitter i den nämnd som ansvarar för maten inom äldreomsorgen eller som arbetar med upphandling av måltider. Det finns också många andra yrkeskategorier som är viktiga för arbetet med mat och måltider i

äldreomsorgen och som kan ha stor nytta av rådens olika delar. Några exempel är dietister, sjuksköterskor, arbetsterapeuter och logopedier. 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 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.



## Kommunen

**Detta avsnitt riktar sig till dig som arbetar med övergripande kommunala frågor som rör äldreomsorgen eller kostfrågor.**

**KOMMUNFULLMÄKTIGE** kan fatta beslut om övergripande styrdokument inom områdena mat och äldreomsorg – viktiga dokument är folkhälso- och äldreomsorgsplaner om kommunen har beslutat om sådana. Det är många som berörs av de olika aspekter som gäller maten i äldreomsorgen. Därför måste nedanstående anpassas till den organisation som finns i respektive kommun.

### **Kostkompetens**

Åldrandet innebär förändringar av bland annat näringsbehov, immunförsvar, smak, aptit och ätande, vilket gör att det krävs kunskap för att skapa goda, näringsriktiga och säkra måltider inom äldreomsorgen. När man tar fram och införlivar styrdokument som rör sådana måltider är det viktigt att ha kunskap både om äldres specifika fysiologi och om mat, näring och måltidens olika aspekter.



Olika yrkeskategorier har olika kompetens inom området. Några exempel på yrkeskategorier med akademisk utbildning inom mat, äldre och måltider är dietist, kostekonom och kostvetare.

Dietistens funktion är att förebygga och behandla olika nutritionsrelaterade tillstånd. Kompetensen bygger på kunskap i näringslära, näringsbehov, livsmedel, livsmedelsval, och matlagning både vid hälsa och sjukdom, innefattande både psykologiska och fysiologiska faktorer. Inom äldreomsorgen är arbetet inriktat på att förebygga och behandla undernäring genom behandling av enskilda äldre, utbildning av personal och genom att ta fram lokala riktlinjer för nutritionsarbete. Dietister är legitimerade och har skyddad yrkestitel.

Kostvetares och kostekonomers funktion är att leda planering, produktion, utveckling och utvärdering av den

**Kommunens styrande dokument bör skapa förutsättningar för att servera god och näringsriktig mat i en miljö som stimulerar ätande och aptit och som anpassas efter de äldres behov.**

måltidsservice som finns inom exempelvis kommuner och landsting. Kompetensen bygger på kunskap i näringslära, näringsbehov hos olika målgrupper, livsmedel, livsmedels-hygien och matlagning samt matsedelsplanering vid både hälsa och sjukdom. I arbetet ingår också att beakta matens sociala och kulturella värde för människor, liksom aspekter som ekonomi, sensorik och hållbar utveckling.

### Folkhälsoplan och kostpolicy

De flesta kommuner beskriver sina folkhälsomål i en långsiktig folkhälsoplan, som vanligtvis bygger på den nationella folkhälsopolitik som riksdagen har antagit. Det övergripande folkhälsomålet i Sverige är att samhället ska skapa förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. För matens del gäller folkhälsopropositionens målområde 10 – bra matvanor och säkra livsmedel. För att målet ska nås är det viktigt att många olika aktörer bidrar. Många kommuner har ett kostpolitiskt program eller en kostpolicy som redskap i arbetet. Det är viktigt att kostpolicyn följs upp och utvärderas regelbundet. Folkhälsoplanen kan också omfatta kommunens beslut i förhållande till regeringens mål och inriktning för ekologisk produktion och konsumtion.

Kommunens kostpolicy bör omfatta att

- stor hänsyn tas till individens egna behov, vanor och önskemål när det gäller mat och måltider inom äldreomsorgen
- kommunen har kompetens för matsedelsplanering och näringsvärdesberäkning
- maten inom äldreomsorgen näringsvärdesberäknas och uppfyller näringsrekommendationerna för respektive kost
- serveringsplatserna inom äldreomsorgen är anpassade för att ge en behaglig och lugn måltidsmiljö
- maten varmhålls så kort tid som möjligt för att bevara matens näringsvärde och smak
- det finns en tydlig ansvarsfördelning för olika funktioner och yrkeskategorier gällande mat och måltider
- personal som arbetar med mat och måltider har rätt kompetens för uppgiften
- kvaliteten på maten och måltiderna följs upp regelbundet

## Äldreomsorgsplan

I många kommuner beskrivs äldreomsorgens visioner och mål i en äldreomsorgsplan. Här kan man exempelvis ta upp vilka värdegrunder kommunen bygger sin verksamhet på, hur man arbetar med olika typer av omsorgstjänster och vilka visioner man har för äldreomsorgens utveckling i kommunen. Här kan man också ta upp de visioner man har för måltiderna inom äldreomsorgen.

## Lagstiftning

Eftersom måltiden är en del av äldreomsorgen och är beviljad av biståndshandläggare omfattas den av socialtjänstlagen, som betonar att respekt för brukarens självbestämmande och integritet ska genomsyra verksamheten. Mat och måltider kan också vara en hälso- och sjukvårdsinsats och styrs i de fallen av hälso- och sjukvårdslagen.

De EG-förordningar på livsmedelsområdet som trädde i kraft 2006 ställer delvis nya krav på alla som hanterar livsmedel. Kommunen uppfyller kraven i lagstiftningen på livsmedelsområdet genom att

- besluta vilken eller vilka kommunala nämnder som ska ansvara för maten i äldreomsorgen och därmed är livsmedelsföretagare i regelverkets mening
- avsätta resurser, så att berörd personal kan utveckla sin kompetens
- följa upp att livsmedelsföretagaren lever upp till målen och följer regler och planer.

## Ansvarsfördelning

Kommunen anpassar ansvarsfördelningen efter sin organisation. 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, kostchef och enhetschef eller annan med ansvar för mat och måltider i äldreomsorgen. Den ansvariga nämnden kan delegera uppgifter, men har alltid det slutliga ansvaret enligt livsmedelslagstiftningen. Den som har fått uppdrag på delegation ska veta om det och ha mandat, kunskaper och resurser att sköta uppdraget.

## ATT LÄSA

- Livsmedelslagstiftningen
- Näring för god vård och omsorg, en vägledning för att förebygga och behandla undernäring. Socialstyrelsen 2011-09-02
- Propositionen Mål för folkhälsan 2002/03:35
- Regeringens skrivelse 2005/06:88. Ekologisk produktion och konsumtion. Mål och inriktning.
- Socialtjänstlagen
- Hälso- och sjukvårdslagen
- Kommunallagen



## Ansvarig nämnd

Detta avsnitt vänder sig till dig som sitter i den nämnd som ansvarar för mat och måltider i kommunens äldreomsorg.

**KOMMUNEN UTSER** den eller dem som ska ha ansvaret för mat och måltider inom äldreomsorgen. Den ansvariga nämnden är i juridisk mening livsmedelsföretagare, men har också ansvar för att verkställa andra beslut. Om ansvaret ligger på flera nämnder är det viktigt att samverka mellan de olika nämnderna fungerar.

### Kommunala riktlinjer för maten i äldreomsorgen

Verksamheten inom äldreomsorgen styrs av olika lagar, till exempel Socialtjänstlagen och Hälso- och sjukvårdslagen. För att kunna ombesörja bra mat för äldre behöver dessa lagar kompletteras med planer, riktlinjer och beslut för måltiderna inom äldreomsorgen. Några viktiga områden som bör tas upp i dessa riktlinjer är till exempel:

- *Ansvarsfördelning* – beskrivning av vilket ansvar som ligger hos till exempel ansvarig nämnd, enhetschef, kostchef, upphandlare, kommundietist, biståndshandläggare, legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal, omsorgspersonal och kostombud. Här kan också tas upp ekonomiska resurser och ansvar för denna fråga.
- *Matens sammansättning* – beskrivning av näringsinnehåll, livsmedelsval, konsistenser, portionsstorlek, matseklens variation och måltidsordning. Även matens smak och doft och råvarornas kvalitet kan tas upp här.

- *Måltidsmiljö och sociala faktorer* – hur man arbetar med måltidsmiljö och sociala faktorer, till exempel genom sällskap vid måltider för hemmaboende, dukning, bordsplacering, hjälpmedel och personalens beteende i måltidssituationen
- *Kvalitetsarbete* – rutiner för de äldres möjligheter till inflytande, beskrivning av vilken kompetens medarbetarna bör ha, hur samverkan ska ske, vilka krav som bör ställas vid upphandling, hur kommunen arbetar med kvalitetsutveckling och uppföljning via till exempel kostombud, kostgrupp och liknande.

När man arbetar med riktlinjer för maten i äldreomsorgen bör man också planera hur riktlinjerna ska införlivas i verksamheterna och hur man ska gå tillväga för att all berörd personal ska känna till och följa riktlinjerna. Det är också viktigt att följa upp verksamheterna i förhållande till riktlinjerna.

### Nämnden som livsmedelsföretagare

I verksamheter som drivs av kommunen är nämnden ansvarig livsmedelsföretagare. 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 mat och redlig hantering.

Syftet med livsmedelslagen är bland annat att se till att den mat som serveras inte är hälsofarlig. Den ska vara säker, möjlig att spåra och konsumenten ska få ärlig information om maten.

Ett livsmedelsföretag kan bestå av olika typer av verksamhet som hanterar livsmedel, exempelvis ett äldreboende där mat serveras. Företaget eller organisationen som bedriver sådan verksamhet har skyldighet att informera kommunens miljö- och hälsoskydds nämnd (eller motsvarande) i syfte att registrera sin verksamhet. Kommunens inspektörer kontrollerar och bedömer sedan verksamheten återkommande. Vid dessa kontroller granskar myndigheten att verksamheten följer livsmedelslagstiftningen och hanterar livsmedel på ett säkert och redligt sätt.

De arbetsmetoder som används måste anpassas till verksamhetens omfattning och art, bland annat måste man beskriva hur riskmoment kontrolleras och vid behov åtgärdas. Det ska också finnas rutiner för hur man säkerställer att alla livsmedel går att spåra ett led bakåt och i förekommande fall ett led framåt, dvs. varifrån de är köpta eller levererade och vart de eventuellt har skickats, exempelvis för storkök som levererar mat till andra verksamheter. I ansvaret ingår också att sörja för att personalen har de kunskaper och den kompetens som krävs för att utföra arbetet på ett säkert sätt.

Det är livsmedelsföretagaren som ansvarar för att lagstiftningens krav uppfylls. För att ansvaret ska kunna

**Kommunens ansvariga nämnd bör ta fram lokala riktlinjer för bra mat i äldreomsorgen. Nämnden ansvarar också för att hanteringen av mat följer livsmedelslagstiftningen.**

riktas mot någon annan än livsmedelsföretagaren krävs att beslutanderätten har delegerats. Kommunallagen ger möjlighet att delegera ansvar och beslutanderätt till olika nivåer inom en organisation. Det ska framgå vilken eller vilka personer som utpekats och vilka uppgifter som ingår i delegationen och mottagaren ska känna till sitt ansvar. Skulle delegationen inte vara tillräckligt tydlig faller ansvaret tillbaka på livsmedelsföretagaren. Det är viktigt att den som är ansvarig vet om det och har mandat, kunskaper och resurser att sköta uppdraget.

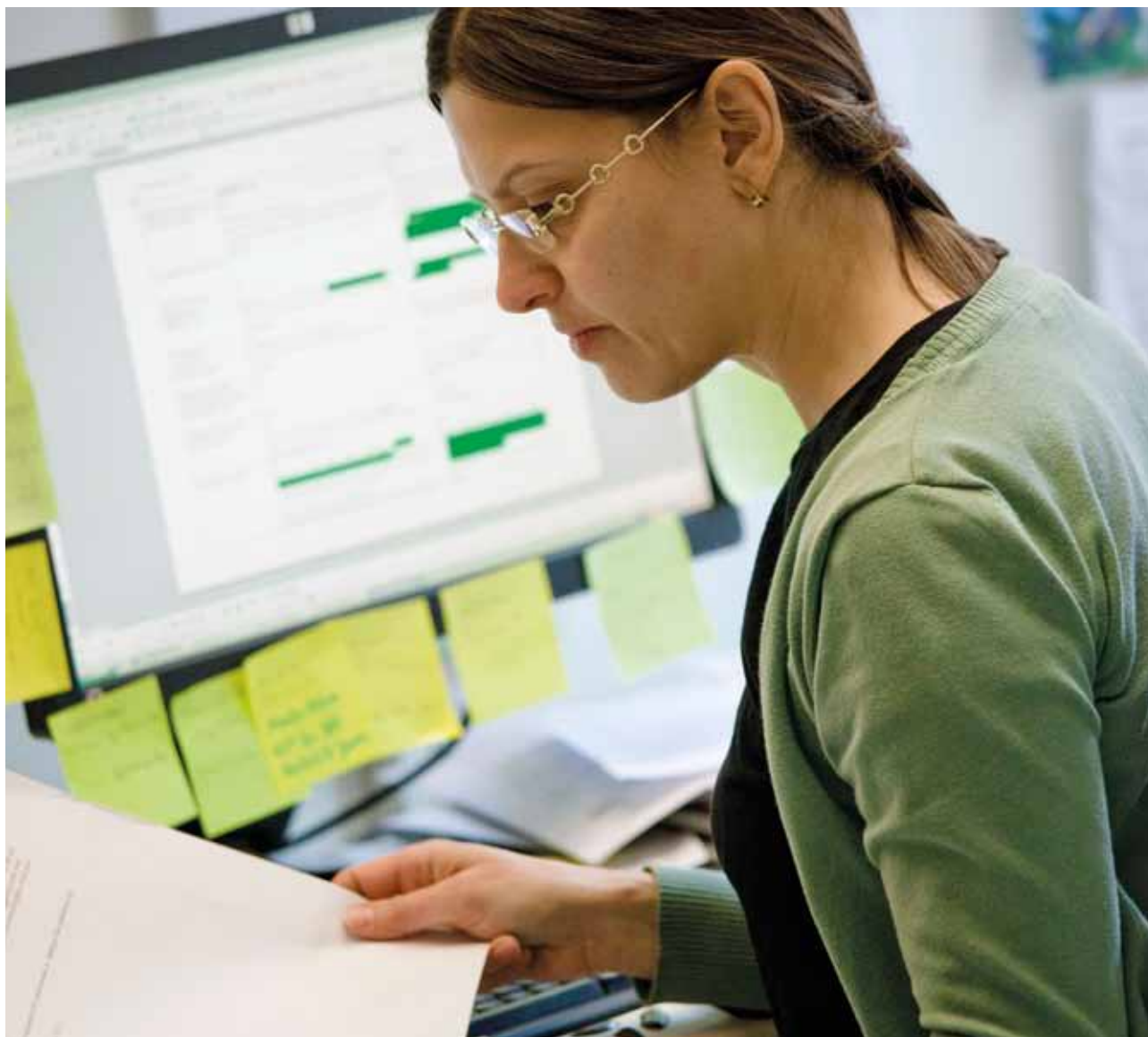
Ansvarig nämnd ska se till att

- verksamhetens livsmedelshantering är registrerad hos kontrollmyndigheten (kommunens miljö- och hälsoskydds nämnd)
- varje verksamhet har arbetsmetoder som säkerställer livsmedelns säkerhet, redlighet och spårbarhet.

### ATT LÄSA

- Regelverk och lagar
  - Livsmedelslagstiftningen
  - Socialtjänstlagen
  - Hälso- och sjukvårdslagen
  - Kommunallagen
- Vägledningar och branschriktlinjer
  - Offentlig kontroll av mindre förskolor, fritidshem och särskilda boenden med mera. Livsmedelsverkets vägledning 2007
  - Godkännande och registrering av livsmedelsanläggningar. Livsmedelsverkets vägledning 2009
  - Handbok för säker mat inom vård, skola och omsorg. Branschriktlinjer för kök, Sveriges Kommuner och Landsting SKL 2009
  - 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
  - Näring för god vård och omsorg, en vägledning för att förebygga och behandla undernäring. Socialstyrelsen 2011-09-02
- Råd och annan information
  - Mat för många. Goda råd för utvecklingen av måltidsverksamheten. Sveriges kommuner och landsting SKL 2006.
  - Svenska näringsrekommendationer SNR 2005. Sök på SNR på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)





## Upphandla måltider

**Detta avsnitt riktar sig till dig som arbetar med att upphandla måltider inom äldreomsorgen.**

**I EN DEL KOMMUNER** har man valt att upphandla de måltider som serveras inom äldreomsorgen. Det kan exempelvis röra sig om restauranger inom särskilt boende eller matlådor som levereras till hemtjänstens lokaler eller hem till de äldre. I upphandlingen av måltider ställer man krav på exempelvis matens kvalitet och sammansättning. Kraven kan också omfatta mathanteringssystem och serverings-sätt. Det är viktigt att också vara tydlig med vilka krav som ställs på leverantören avseende exempelvis samverkan, uppföljning och kvalitetsarbete,

### **Inflytande och delaktighet**

Att ha inflytande över den mat man serveras är av stor betydelse för livskvaliteten. Det är därför viktigt att sköta upphandlingen med respekt för de äldres rätt att få påverka och välja själva. Detta kan man till exempel göra genom att:

- representanter för omvårdnadspersonal, äldre och anhö-

riga är med och utformar och följer upp förfrågningsunderlag och kvalitetskriterier

- avtal skrivs med flera olika leverantörer för att de äldre ska ha olika alternativ att välja mellan
- förfrågningsunderlaget ställer krav på att leverantören har en varierad matsedel som kan anpassas efter lokala behov och erbjuder flera olika rätter att välja mellan varje dag
- förfrågningsunderlaget ställer krav på att leverantören har en kontinuerlig dialog med de äldre för att hela tiden anpassa utbudet efter deras behov, vanor och önskemål.

### Matens kvalitet

I det förfrågningsunderlag som tas fram i samband med upphandlingen bör man försäkra sig om att maten är säker och håller bra kvalitet, både när det gäller smak, doft, utseende, näringsinnehåll och hygien. Några exempel på krav som kan ställas i ett förfrågningsunderlag är att leverantören:

- följer Livsmedelsverkets näringsrekommendationer, råden om bra mat i äldreomsorgen och kommunens lokala riktlinjer om matens kvalitet, variation och näringsinnehåll
- uppfyller livsmedelslagstiftningens mål för hygien och information
- kan tillhandahålla de tre grundkosterna samt de olika konsistenser och specialkosterna som behövs av exempelvis fysiologiska, kulturella, religiösa eller etiska skäl, och att specialkosterna håller samma näringsmässiga och sensoriska kvalitet som den övriga maten
- regelbundet följer upp matens kvalitet och redovisar resultatet till kommunen.

Förfrågningsunderlaget kan utformas med ett antal detaljerade krav inom dessa områden där de tänkta leverantörerna får svara ja eller nej på huruvida kravet uppfylls. Det kan också utformas som öppna frågor, där anbudslämnarna får beskriva hur de arbetar för att uppfylla de olika kraven. Oavsett vilken typ av underlag man använder är det viktigt att kunskap om mat, näring och måltidens olika aspekter finns i den grupp som utformar underlaget och värderar anbuden.

### Viktigt med kunskap i upphandlingsprocessen

För att kunna ställa krav på maten och måltidernas kvalitet krävs kunskap om mat, näring och måltider i den grupp som tar fram förfrågningsunderlaget. En kostchef med relevant utbildning inom mat och näring, en kommundietist eller motsvarande bör finnas med i den grupp som tar fram och följer upp kvalitetskriterier och underlag samt utvärderar de anbud som kommer in.

För att ta fram ett förfrågningsunderlag behövs kunskap om de lagar som styr upphandlingsprocessen. Mil-

**De äldres inflytande över mat och måltider bör lyftas i samband med upphandling av måltider.**

jöstyrningsrådet har en webbplats som är avsedd att ge stöd vid upphandling av måltidstjänster inom den offentliga sektorn (<http://www.msr.se/sv/Livsmedel/>). Här finns tips på hur man kan bygga upp sitt underlag, hur man kan underlätta för mindre leverantörer, vilka krav man får ställa på närproducerad mat, hur man praktiskt kan organisera transporter och mycket annat.

### Värdering av anbuden

När man värderar anbud kan det vara lätt att fokusera på mätbara faktorer som hur ofta olika livsmedel förekommer, näringsinnehåll och portionsstorlekar. Det är också viktigt att väga in de sensoriska aspekterna, som matens smak, doft och utseende. Det kan till exempel göras med hjälp av en testpanel som får smaka av och bedöma de olika leverantörernas mat. När det rör sig om mat som ska



serveras inom äldreomsorgen är det viktigt att testpanelen består av äldre personer som kommer att äta av den mat som upphandlas, eftersom smakupplevelsen påverkas av åldrandet.

### Uppföljning av avtalet

Utöver den uppföljning som leverantören gör bör kommunen följa upp avtalet och kontrollera att den mat som serveras är av god kvalitet. Matråd, kostombud och andra funktioner på äldreboenden och inom hemtjänsten kan bidra till att samla in synpunkter kring maten. Om omvårdnadspersonalen känner till vad som har avtalats om matens kvalitet är det lättare för dem att rapportera avvikelser och medverka i uppföljningar. Några sätt att följa upp matens kvalitet är att:

- samla in de äldres synpunkter på maten genom matråd, enkäter och/eller intervjuer
- begära in näringsvärdesberäknade recept som sedan kontrolleras
- genomföra provsmakningar och strukturerade observationer vid måltiderna i olika verksamheter.

### ATT LÄSA

- Näring för god vård och omsorg, en vägledning för att förebygga och behandla undernäring. Socialstyrelsen 2011-09-02
- Regelverk och lagar
  - Lagen om offentlig upphandling
  - Livsmedelslagstiftningen
  - Socialtjänstlagen
  - Hälso- och sjukvårdslagen
- Råd och annan information
  - Mat för många. Goda råd för utvecklingen av måltidsverksamheten. Sveriges kommuner och landsting SKL 2006.
  - Svenska näringsrekommendationer SNR 2005. Sök på SNR på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)
  - Kammarkollegiets webbplats om upphandlingsstöd [www.upphandlingsstod.se/](http://www.upphandlingsstod.se/)
  - Miljöstyrningsrådets webbplats om upphandling av livsmedel och måltider <http://www.msr.se/sv/Livsmedel/>
  - Bra mat i äldreomsorgen, Meny och mat



