

2019-05-29

Dnr 2018/00515

Socialdepartementet
Regeringskansliet
103 33 Stockholm

Delrapport 2, för regeringsuppdraget att ta fram och sprida kunskapsstöd kring mat och måltider som fallprevention.

1. Bakgrund

1.1 Inledning

Inom ramen för regeringens arbete för att minska antalet fallolyckor har Livsmedelsverket fått i uppdrag att ta fram och sprida information och kunskapsstöd kring mat och måltider som fallprevention. I denna rapport delredovisas arbetet som hittills har gjorts inom uppdraget och arbetet som planeras fram till slutredovisningen mars 2020.

1.2 Regeringsuppdraget

Regeringen beslutar att ge Livsmedelsverket i uppdrag att ta fram och sprida kunskapsstöd kring mat och måltider som fallprevention. Kunskapsstöden ska vara riktade dels till personal inom hälso- och sjukvård och verksamheter inom socialtjänsten, dels till verksamhetschefer och förvaltning av verksamheter inom hälso- och sjukvård och socialtjänsten. Uppdraget ska genomföras i samråd med Socialstyrelsen och Sveriges Kommuner och Landsting. I samverkan med Socialstyrelsen ska Livsmedelsverket också ta fram och sprida ett informationsmaterial riktat till äldre kvinnor och män om maten och måltidens betydelse för att minska risken för fallolyckor. Arbetet ska ske i samarbete med organisationer inom äldreområdet.

Livsmedelsverket har tilldelats 3 miljoner kronor per år under 2018 och 2019 för uppdragets genomförande. En första delredovisning lämnades till Regeringskansliet (Socialdepartementet) den 14 september 2018. Uppdraget slutrapporteras den 15 mars 2020.

1.4 Kostråd för hälsosamma matvanor

Bra matvanor är en förutsättning för hälsa. Detta gäller alla; unga och äldre, friska liksom sjuka. Arbetet med att ta fram och sprida kostråd görs för att påverka matvanor på befolkningsnivå.

För att ta fram kostråd utgår Livsmedelverket från behov och näringsrekommendationer jämfört med befolkningens matvanor. Näringsrekommendationerna tas fram genom ett nordiskt samarbete initierat av Nordiska ministerrådet. De Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR) revideras kontinuerligt; den senaste upplagan publicerades år 2012. En matvaneundersökning genomfördes några år tidigare *Riksmaten – vuxna 2010-2011*. Utifrån dessa underlag togs de Svenska kostråden *Hitta ditt sätt* fram 2015.

Livsmedelverkets uppdrag kring kostråd omfattar alla som inte behöver särskild nutritionsbehandling på grund av sjukdom. Kostbehandling samt riskbedömning för undernäring och behandling av undernäring faller under Socialstyrelsens ansvar. Livsmedelverkets arbete med att ta fram information om matens betydelse för att minska risken för fallolyckor tangerar Socialstyrelsens uppdrag. Därför har myndigheterna återkommande avstämningar.

2. Genomfört och pågående arbete

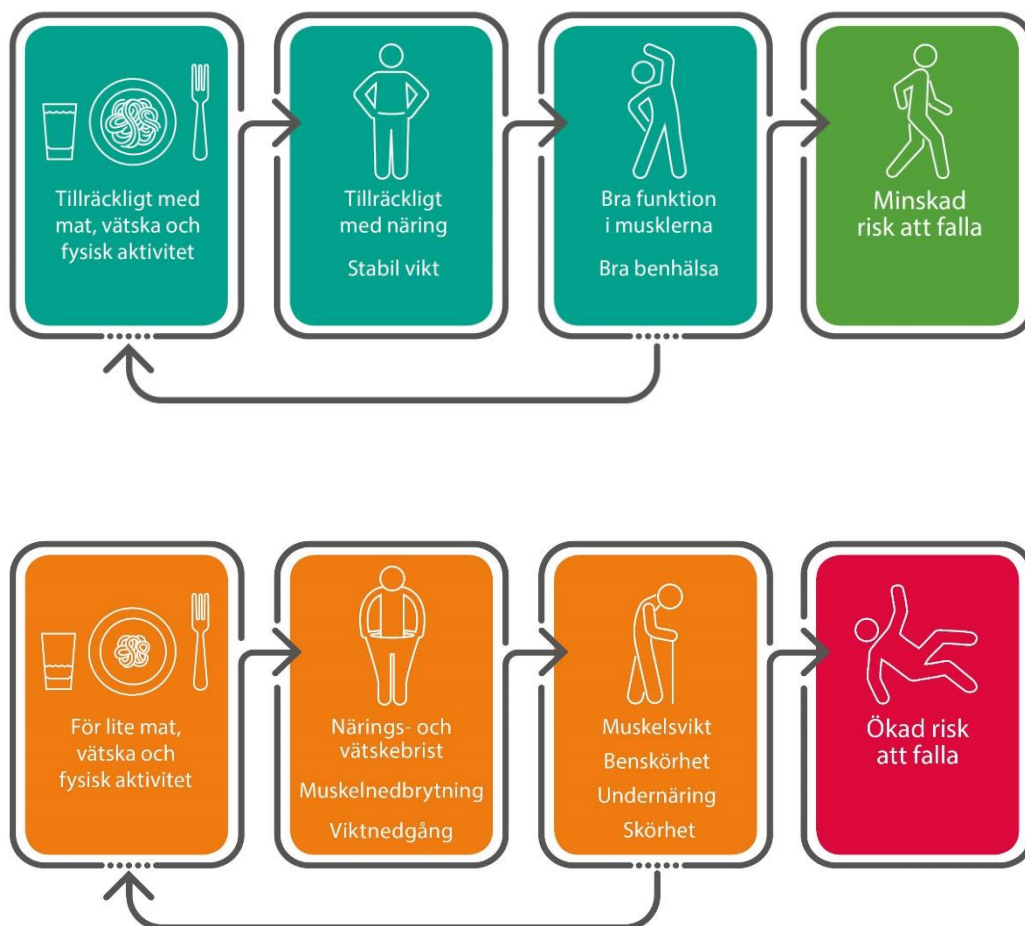
2.1. Vetenskapliga underlag

Två vetenskapliga underlag har sammanställts inom projektet och berör matens koppling till fall, samt hur äldre i Sverige äter. Detta bedöms som tillräckligt eftersom en mer genomgripande genomgång av aktuell forskning om mat, måltid och äldre, gjordes 2017, i samband med revideringen av Livsmedelsverkets råd *Bra måltider i äldreomsorgen*.

Samband nutrition och fallrisk hos äldre (Livsmedelsverkets rapport nr 5, 2019)

Sökningar i vetenskaplig litteratur visar att det saknas forskning om direkta samband mellan mat och fallrisk. Det finns däremot en stor mängd publikationer som belyser hur undernäring, skörhet och muskelsvikt, påverkar risken för fall. För lite mat och ohälsosamma matvanor kan leda till näringsbrist och muskelnedbrytning vilket bidrar till undernäring. Hälsosamma matvanor kan bidra till hälsosamt åldrande och olika näringsämnen fyller sin givna funktion i kroppen.

Med stigande ålder ökar risken för näringsbrist. En bidragande orsak är att många äldre upplever minskad aptit, smakförändringar och blir fort mätta. Sjukdom, funktionsnedsättningar samt olika känslor som exempelvis ensamhet spelar också in. För att tydliggöra sambandet mellan mat och fall togs två illustrationer fram. Dessa kommer att testas på äldre och rubriksättas för att ingå i kommunikationen direkt till äldre.



Äldres matvanor i Sverige (Livsmedelsverkets rapport nr 20, 2018)

För att få förståelse för hur äldre i Sverige äter gjordes en genomgång av Livsmedelsverkets matvaneundersökning från *Riksmaten- vuxna 2010-11* med fokus äldre. Utöver det gjordes en inventering över andra svenska, populationsbaserade kohorter med deltagare i ungefär samma åldersspann. *H70-studien* och *ULSAM-studien* var de studier som hade tillgängliga publicerade data, var tillräckligt aktuella och där målgruppens ålder stämde. Sammanställningen pekar på att äldre personer 65 till 80 år i Sverige äter för lite grönsaker, frukt och fullkorn, och majoriteten äter mer mättat fett och mer tillsatt socker än de nordiska näringsrekommendationerna förespråkar. De äldre, i synnerhet män, får i sig för lite fiber. Undersökningen visade även att cirka 25 procent av de svarande kvinnorna och männen inte nådde upp i den nedre gränsen för rekommenderat proteinintag för äldre. Jämfört med andra vuxna åt dock äldre generellt

något bättre, exempelvis åt de flesta äldre mer fisk. Vid tolkning av resultaten i *Riksmaten vuxna* är det viktigt att nämna att gruppen 65-80 år bestod av få deltagare eftersom bortfallet var stort. Det är därför inte meningsfullt att ytterligare dela upp gruppen äldre i kvinnor och män eller efter socioekonomi då det är svårt att dra några statistiskt säkerställda slutsatser ur så små grupper. Personer med kortare utbildning och personer födda utomlands var också underrepresenterade. Det är även rimligt att anta att sköra äldre är underrepresenterade i undersökningen. Allt detta tyder på att matvanorna bland svenska äldre troligtvis är något sämre än vad rapporten beskriver.

Tidigare genomgångar visar att det finns ett direkt samband mellan socioekonomi, i synnerhet utbildning, och hälsosamma matvanor i Sverige ([Livsmedelsverket, 2016](#)).

H70-studien har undersökt socioekonomiska skillnader i livsmedelsval och matkvalitet. I denna analys inkluderades 70-åriga kvinnor och män som under år 2000 intervjuades om sina matvanor bakåt i tiden och ett kostkvalitetsindex beräknades. Män med högre socioekonomisk status hade bättre kostkvalitet (högre indexpoäng) än män med lägre socioekonomisk status. Hos kvinnor fann man inga samband mellan socioekonomi och kostkvalitet.

2.2. Kostråd direkt till äldre

De svenska kostråden anpassas för äldre

Våra svenska kostråd *Hitta ditt sätt* är utgångspunkt för de råd som tagits fram. Råden fokuserar på matvanor som är hållbara både för miljö och hälsa. Överväganden har gjorts kring varje enskilt råd, dessa överväganden beskrivs i en risk- och nyttohanteringsrapport. Rapporten beskriver i vilken grad de svenska kostråden har anpassats för äldre personer för att minska risken för ohälsa och fallolyckor, matens fördelning på tallriken och över dygnet, samt kosttillskott med D-vitamin.

Syftet med råden är att bidra till ökad kunskap om matens betydelse för ett hälsosamt åldrande. Målet är att nå ut till äldre personer, deras anhöriga samt till personal som möter äldre inom hälso- och sjukvården. Råden ger information om att hälsosamma matvanor och tillräckligt med mat och vätska kan minska eller skjuta fram risken för viktnedgång och muskelsvaghet hos äldre och på det viset påverka risken för fallolyckor. Råden riktar sig dels till personer över 65 år med normal aptit och dels till personer över 65 år med nedsatt aptit.

Råden ska tillgängliggöras för målgrupperna bland annat som webbtexter och som en kortare broschyr.

Remiss

För att förankra texterna och få synpunkter på råden till personer över 65 år har risk- och nyttohanteringsrapporten och webbtexthörslaget skickats på remiss. De som ombetts svara på remissen är bland annat Socialstyrelsen, Dietisternas riksförbund, Folkhälsomyndigheten och de stora pensionärsorganisationerna. Rapporten och texterna fanns även som öppen remiss på Livsmedelsverkets webb. I dagsläget har drygt 30 instanser svarat på remissen.

2.3. Information och kunskapsstöd till personal

Personal inom hälso- och sjukvård

Socialstyrelsen har i uppdrag att ta fram kunskapsstöd för hälsosamma levnadsvanor för implementering av de *Nationella riktlinjerna för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor*, där matvanor är en del. Livsmedelsverkets uppdrag att ta fram information till hälso- och sjukvårdens personal har inriktats på att stötta Socialstyrelsen i detta arbete. Men eftersom Socialstyrelsens uppdrag löper över flera år har deras arbete ännu inte kommit till den fas där de efterfrågat stöd. Det är bekymmersamt eftersom Livsmedelsverkets uppdrag avslutas 2019. Täta kontakter har dock tagits med Socialstyrelsen och avstämningar gjorts kring hur långt arbetet fortskridit och hur vi på bästa sätt ska samverka inom våra respektive uppdrag.

Enhetliga budskap från myndigheterna är av största vikt för att underlätta arbetet för hälso- och sjukvårdens samtal om hälsosamma matvanor för äldre.

Äldreomsorgens måltider som fallprevention inom socialtjänsten

Under hösten 2018 samt våren 2019 har råden *Bra måltider i äldreomsorgen* kommunicerats genom Livsmedelsverkets *Kompetenscentrum för måltider i vård skola och omsorg* till målgrupperna inom socialtjänsten. Exempelvis har seminariedagar för personal, chefer och beslutsfattare arrangerats på olika platser i landet med syfte att implementera råden. Föreläsningar har genomförts på flera nationella konferenser som *Måltidens mervärden* i Vara för de som arbetar med mat och måltidsfrågor inom offentlig sektor, *Geriatriska nutritionsdagarna* i Stockholm för dietister, sjuksköterskor, logopedier samt för måltidschefer med flera på Livsmedelsverkets Måltidsdagar 2018.

Livsmedelsverket medverkade även med seminarium och monter vid de så kallade *Äldreomsorgsdagarna* som riktar sig till chefer och personal inom omsorgen.

Råden kommer att spridas på liknande sätt under resten av 2019.

2.4. Kommunikation

Livsmedelsverket har gjort en målgruppsanalys och en kommunikationsstrategi för projektet, samt planerar aktiviteter för att sprida kostråden. I kommunikationsarbetet har hänsyn tagits till kvinnor och mäns olika förutsättningar för att ta till sig informationen, såsom intresse för kostråd och kanaler som de når av. Livsmedelsverket för en dialog med Socialstyrelsen och pensionärsorganisationerna i detta arbete.

Webbtexter

Webbtexterna riktar sig direkt till äldre men ska även fungera som kunskapskälla för anhöriga. Texterna förklarar varför man behöver tänka på ett annat sätt kring maten när man blir äldre, beskriver våra råd och ger konkreta förslag på hur råden kan användas i vardagen. Sambandet mellan matvanor och fallolyckor förklaras, liksom skillnaden mellan tallriksmodellen för den med normal aptit och tallriksmodellen för äldre med minskad aptit.

Texterna går igenom både vilken mat som är nyttig och näringsrik, hållbar för hälsan och miljön, samt vilka risker med mat som är särskilt viktiga att tänka på för äldre. Ett kortare avsnitt beskriver också fysisk aktivitet som är ett viktigt komplement till kosten för att minska risken för fallolyckor.

En kort film som syftar till att uppmärksamma frågan och hjälpa målgrupperna att hitta till våra webbtexter har också tagits fram.

Broschyr

Broschyren är en förkortad version av webbtexterna. Syftet är dels att erbjuda ett tryckt material för de som inte är vana vid att hämta information från webben, och dels att förpacka råden i ett lättillgängligt format så att det går att ta till sig det viktigaste i råden utan att behöva läsa stora mängder text. Broschyren kommer även bli ett viktigt redskap för hälso- och sjukvården i samtal om bra matvanor för äldre.

För att försäkra oss om att budskapen tilltalar målgruppen är pensionärsorganisationerna ett viktigt bollplank i arbetet med att färdigställa broschyren.

Utbildningsmaterial till äldreorganisationerna

Livsmedelsverket vill underlätta för pensionärsorganisationer och andra föreningar att sprida råden och tar därför fram en powerpointpresentation med tillhörande talmanus. Syftet är att ge verktyg för att undervisa om vad som är bra matvanor för äldre personer och hur dessa kan minska risken för fallolyckor.

Sprida råden

Under hösten 2019 kommuniceras och sprids råden. Bland spridningsaktiviteterna ingår att

- distribuera broschyren via vidareinformatörer som till exempel pensionärsorganisationer, patientorganisationer, landsting, med flera
- göra pressaktiviteter som ger synlighet i media
- skapa synlighet i sociala medier
- sprida utbildningsmaterialet som riktar sig till äldreorganisationerna
- genomföra egna aktiviteter på Livsmedelsverkets webbplats och i sociala medier under uppmärksamhetsveckan för fallprevention (vecka 40) för att stärka veckans budskap om fallprevention
- delta på två seniormässor tillsammans med Socialstyrelsen

2.5. Samarbeten

Socialstyrelsen

Livsmedelverket har återkommande möten och avstämningar med Socialstyrelsen för att ensa budskapen i webbtexter och dokument.

- Hälso- och sjukvården är en viktig kanal för att sprida kostråden eftersom vårdens *kvalificerat rådgivande samtal* har visat sig ge effekt på förändring av matvanor. Därför ser Livsmedelsverket fram emot och hoppas på en fortsatt samverkan kring kunskapsstöd till personal inom hälso- och sjukvården för implementering av *Nationella riktlinjerna för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor*.
- Fortsatt samarbete för en tydligare integration mellan Livsmedelsverkets *Bra måltider i äldreomsorgen* och Socialstyrelsens webbutbildning *Ett fall för teamet*

Sveriges Kommuner och Landsting

Livsmedelverket har medverkat i framtagandet av SKLs dokument om *Nationell Kraftsamlings för att minska fallskador hos äldre*. Arbetet fortsätter nu med att ta fram en

matris med konkreta förslag för kommunerna och landstingen/regionerna för hur de kan arbeta med fallprevention genom att förebygga undernäring.

Nollvision undernäring hos äldre

Livsmedelverket har deltagit i möten och fortsätter samarbetet med aktörer och projektledning för satsningen *Nollvision undernäring hos äldre*. Detta är ett Vinnova-finansierat projekt som leds av Livsmedelsakademin i nära samarbete med Kävlinge kommun, olika livsmedelsföretag samt Högskolan i Kristianstad.

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA)

Livsmedelverket har deltagit i möte med ordförande för kompetenscentrumet för att gemensamt förstå hur vi kan samarbeta, samt deltagit på ett webinarium då resultat från NKA:s litteratursökning och fokusgrupper presenterades. Livsmedelverket fortsätter samarbetet genom att stötta NKA med att ta fram en text till anhöriga kring mat och måltider utifrån kostråden till personer över 65 år.

Pensionärsorganisationerna

Livsmedelverket har samarbete med de tre största pensionärsorganisationerna för att tillsammans med dem formulera informationsmaterialet och hitta vägar att på bästa sätt nå ut till målgruppen.

2.6. Uppföljning utvärdering

Utvärdering

Under 2018 inkluderade Livsmedelverket två frågor gällande information om mat för äldre i Socialstyrelsens årliga uppföljning efter uppmärksamhetsveckan för fallprevention (vecka 40). I den mån det är möjligt ser Livsmedelverket gärna att frågan även inkluderas i framtida undersökningar för att kunna följa eventuella förändringar.

Livsmedelverket kommer också att utvärdera spridningen av råden genom statistik från Livsmedelverkets webbplats, traditionella medier och sociala medier.

För att utvärdera spridningen via pensionärsorganisationerna och den nytta de haft av vårt kommunikationsmaterial planerar Livsmedelverket att genomföra en utvärdering tillsammans med dem under 2020.

Fortsatt arbete

Att förändra kunskap, attityder och vanor är ett arbete som tar tid. De kommunikationsinsatser som Livsmedelsverket påbörjar under 2019 behöver pågå under en längre tid, och helst även kompletteras med fler insatser, för att få bästa möjliga effekt. Som med all kunskap för olika livshändelser är målgruppen föränderlig, nya grupper blir äldre, vilket kräver kontinuerlig kommunikation för att bibehålla kunskapsnivån i befolkningen.

Arbetet med kunskapsstöd riktade till personal inom hälso- och sjukvård kommer inte kunna genomföras förrän tidigast 2020, enligt Socialstyrelsens planering.

Sammantaget anser vi därför att fortsatt uppdrag och finansiering är nödvändig för att svara upp till de mål som beskrivits i regeringsuppdraget. Självklart måste arbetet ske i nära samarbete med Socialstyrelsen och SKL även i fortsättningen.