

2018-09-07

Dnr 2018/00515

Socialdepartementet
Regeringskansliet
103 33 Stockholm

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

1. Bakgrund

1.1 Inledning

Regeringen har startat ett nationellt arbete för att minska antalet fallolyckor bland kvinnor och män. Inom ramen för detta arbete har Livsmedelsverket fått i uppdrag att ta fram och sprida information och kunskapsstöd kring mat och måltider som fallprevention. I denna rapport delredovisas det arbete som hittills har gjorts inom uppdraget samt planeringen för det fortsatta arbetet.

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.

Av uppdraget framgår att 3 miljoner kronor tilldelas för uppdragets genomförande under 2018. Uppdraget ska delredovisas i 14 september 2018 och 29 maj 2019 till Regeringskansliet (Socialdepartementet) och slutrapporteras den 15 mars 2020.

1.2.1. Förutsättningar

En förutsättning för att kunna genomföra föreslagna åtgärder är att medel utbetalas även för 2019.

1.3 Folkhälsoproblem

Fall och fallskador är ett folkhälsoproblem, eftersom fall är den olyckstyp som leder till

flest dödsfall, flest antal sjukhusvistelser och är den vanligaste orsaken till att äldre personer skadar sig. I Sverige vårdas över 70 000 personer per år på sjukhus på grund av fall. Årligen inträffar 18 000 höftfrakturer i Sverige och varje dag dör tre personer till följd av en fallolycka, drygt 90 procent av dessa är 65 år eller äldre. Av de som drabbas av en fallolycka i åldersgruppen 65 år och äldre är drygt 60 procent kvinnor.

1.4 Matens och näringens betydelse

Mat och dryck har stor betydelse för livskvalitet och hälsa. Bra matvanor som ger kroppen god nutritionsstatus ger förutsättningar för ett hälsosamt åldrande och minskar risken för sjukdom. Med stigande ålder ökar risken för nutritionsrelaterade problem, där undernäring är det mest dominerande. Detta trots att det i många fall är möjligt att förebygga och behandla.

En studie från Uppsala (1) visar på att förekomsten av undernäring i äldreomsorgens särskilda boenden är hög. Uppemot 30 procent av de boende är undernärda och risk för undernäring föreligger hos drygt 60 procent. Det är sannolikt att siffrorna är ännu högre i ordinärt boende eftersom det finns många vittnesmål om att omsorgstagare går upp i vikt under de första månaderna då de flyttar från hemmet till ett särskilt boende.

En av undernäringens bakomliggande orsaker kan vara dålig aptit. En förändrad aptit kan i sin tur bero på sjukdomar, muntorrhet, svårigheter att tugga och svälja, motoriska störningar, förändrade mättnadssignaler och ett försämrat smak- och luktsinne. Aptiten kan också minska vid ensamhet och depression. Allt detta riskerar att utvecklas till en ond cirkel.

Undernäring och fysisk inaktivitet leder till minskad muskelmassa, sarkopeni, vilket i sin tur ökar risken för fallskador och funktionsnedsättningar. Undernäring och felnäring ökar risken för svårläkta sår och infektioner och påverkar därmed möjligheten till läkning och återhämtning efter sjukdom och skador. Undernäring medför således mycket lidande för individen, samt ett ökat vårdbehov med höga samhällskostnader som följd.

I Socialstyrelsens kännedomsundersökning "Uppföljning av fallolyckor" från 2017 framkommer att få äldre sammankopplar maten med fallprevention. Endast 2 procent uppger att de "tänker på vad jag äter" som en av de saker de gör för att förebygga fall. Av det drar vi slutsatsen att de flesta inte vet att matvanorna kan påverka risken för fall, eller anser att det är en försumbar risk.

Förutom behovet av generellt bra matvanor finns vissa näringsämnen som är specifikt viktiga att ta hänsyn till för ett hälsosamt åldrande. D-vitamin är ett sådant näringsämne. Behovet är svårt att täcka med vanlig mat, särskilt för den med nedsatt aptit. Dessutom försämras förmågan att bilda D-vitamin i huden med stigande ålder. Därför rekommenderas att alla över 75 år tar tillskott med 20 mikrogram vitamin D per dag.

1.5 Flera pågående uppdrag med samma mål

Ett av Livsmedelverkets övergripande uppdrag är att vara ansvarig myndighet på nutritionsområdet och att verka för bra matvanor, samt även samordna statliga myndigheters information om bra matvanor.

Denna delrapport utgår från uppdraget till Livsmedelsverket om mat och måltider som fallprevention. Parallellt med detta uppdrag pågår flera liknande uppdrag hos Livsmedelverket men även hos Socialstyrelsen, Sveriges kommuner och Landsting SKL, Nationellt kompetenscentrum anhöriga Nka, med flera. Den information om mat och måltider som når den äldre individen och de kunskapsstöd som riktas till professionerna behöver knytas samman så att de når målgrupperna som ett enhetligt budskap på vetenskaplig grund.

2. Mål och avgränsningar

2.1 Effektmålen för uppdraget

- Att äldre kvinnor och män vet att matvanor kan bidra till ett hälsosamt åldrande och kan minska risken för fallolyckor. De ska även veta var de kan hitta information som vilar på vetenskaplig grund.
- Att personal och chefer inom hälso- och sjukvårdvården har kännedom om matens betydelse för fallprevention och ett hälsosamt åldrande. De ska även ha kunskaper nog för att lyfta matvanornas betydelse i det förebyggande arbetet.
- Att personal och chefer inom äldreomsorgen har kännedom om maten och måltidernas betydelse för hälsa och som fallprevention, samt att de använder våra råd *Bra måltider i äldreomsorgen*.

2.2 Projektets primära målgrupper

- Aktiva äldre kvinnor och män 65+
- Sköra äldre kvinnor och män med nedsatt aptit 65+
- Anhöriga till äldre kvinnor och män
- Personal och chefer inom hälso- och sjukvård
- Personal och chefer inom äldreomsorg

2.3 Avgränsningar

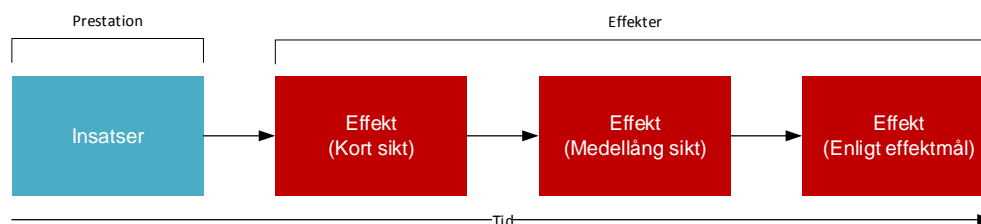
- Alkoholkonsumtion kopplat till fallprevention kommer inte att specifikt behandlas. Socialstyrelsen planerar att beröra detta i sitt arbete.

- Mat och måltider för att minska risken för fallolyckor kopplat till sjukdom och funktionsnedsättning kommer inte beröras. Inte heller kommer mat som behandling vid sjukdom att tas upp eftersom detta ligger utanför Livsmedelverkets ansvarsområde.

3. Uppföljning och utvärdering

I regeringsuppdraget ingår att utföra uppföljning och utvärdering av genomförda insatser. Under hösten/vintern 2018 kommer utvärderingsinsatserna planeras för att därefter genomföras under 2019. Utgångspunkten för utvärderingen kommer att vara de effektmål som fastslagits för uppdraget (se sida 3).

För att det ska vara möjligt att mäta effekterna av de genomförda insatserna bör utvärderingsinsatserna ske så nära in på återrapporteringen som möjligt. Men även om så sker kommer det inte vara möjligt att fullt ut mäta de effekter vi förväntar oss av insatserna.

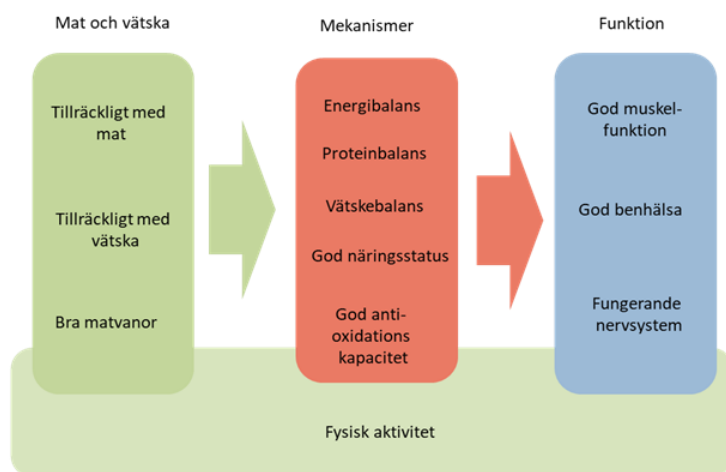


Vissa effekter visar sig först på lång sikt och blir av den anledningen inte möjliga att mäta inom ramen för detta uppdrag. I dessa fall kommer vi identifiera tänkta effekter som tidsmässigt ligger närmare själva insatsen och istället mäta dessa. Dessa är således effekter på kort och medellång sikt som måste ske för att vi ska nå det slutliga effektmålet (se figur ovan). En närmare beskrivning av detta görs i samband med återrapporteringen.

4. Det här har vi gjort

4.1 Vetenskapligt underlag

I samband med revideringen av Livsmedelsverkets råd "Bra måltider i äldreomsorgen" gjordes en genomgång av den aktuella samlade forskningen på området. Därför har det inte funnits behov av att göra några nya omfattande genomgångar, men för att få större kunskap om hur matvanor kopplar direkt till risken att falla har vi påbörjat en komplettering av kunskapsunderlaget.



En modell har tagits fram som illustrerar möjligheterna att genom tillräckligt med mat och vätska, samt bra matvanor påverka muskler, skelett och nervsystem och därmed även risken för fall.

4.2 Råden ”Bra måltider i äldreomsorgen”

I april 2018 lanserades Livsmedelsverkets reviderade råd ”Bra måltider i äldreomsorgen”. I råden betonas vikten av att förebygga undernäring genom att erbjuda många små individanpassade måltider. Bra måltider är grunden för såväl friska som sjuka. Måltiderna i äldreomsorgen behöver i högre grad än idag utgå från individens önskemål och behov, främja aptit och matglädje och bli en tydligare del av omvårdnaden.

Som grund för revideringen har vetenskapliga underlag tagits fram: dels en sammanfattning av den information i Nordiska Näringsrekommendationer (NNR 2012) som berör energi- och näringsbehov samt fysisk aktivitet för äldre över 65 år, dels underlag från externa forskare och sakkunniga som på uppdrag av Livsmedelsverket sammanställt kunskap kring fysiologiska aspekter av åldrandet, särskilda näringsbehov hos sköra äldre, sensorik och åldrande, samt måltidsmiljö och verksamhetsstruktur. Dessa finns publicerade tillsammans med råden på Livsmedelsverkets webbplats.

Detta regeringsuppdrag ger oss större möjlighet att fortsätta sprida kunskap, inspirera och underlätta implementeringen av råden i verksamheterna. Under våren har Livsmedelsverket föreläst vid fem regionala utbildningsseminarier för enhetschefer, politiker, måltidschefer, kockar, omsorgspersonal, dietister med flera runt om i landets kommuner, samt presenterat råden vid två nationella konferenser och tre mässor. Råden har även presenterats vid webinarier anordnade av Jordbruksverket och Sveriges Kommuner och Landsting, samt diskuterats vid flera seminarier under Almedalsveckan 2018.

På Livsmedelsverkets webbplats finns utbildningsmaterial i form av PowerPoint-bilder och kortare introduktionsfilmer framtagna under 2018.

4.3 Samarbete med Socialstyrelsen

I Socialstyrelsens arbete med fallprevention, samtal om levnadsvanor, samt arbetet med vägledning till föreskrift (SOF2014:10) om undernäring, förekommer råd om bra mat och måltider. Livsmedelsverket har pågående samarbete och väl utarbetade kanaler med arbetsgrupperna för dessa uppdrag.

4.4 Samarbete med Sveriges Kommuner och Landsting, SKL

Livsmedelsverket ingår i SKLs satsning: *Nationell kraftsamlingen för att eliminera onödiga fallskador*. Vi har deltagit i arbetet med att ta fram förslag till insatser för att kommuner, landsting och regioner ska kunna arbeta både hälsofrämjande och riskförebyggande med mat och måltider och därmed påverka antalet fallolyckor.

4.5 Kunskap om målgruppen äldre

För att nå framgång med kommunikationen behövs god kunskap om målgruppen äldre. Därför har uppdraget inletts med att göra en målgruppsanalys för att sedan kunna göra de mest effektiva insatserna för att nå fram med budskapen. Bland annat har vi tagit del av Socialstyrelsens erfarenheter. Vi har träffat Sveriges Pensionärsförbund Seniorerna (SPF) och Svenska Kommunal Pensionärernas Förbund (SKPF). Vi har inplanerat möten med seniorer på kommunala Träffpunkter för att inhämta deras tankar. Utifrån detta görs nu en nulägesanalys och en kommunikationsstrategi.

4.6 Expertmöte

Den 7 maj hölls ett möte med experter som engagerat sig i frågan kring fallprevention. Deltagarna menade att uppdraget var ytterst viktigt och angeläget. Deltagarna ansåg också att ett vetenskapligt underlag borde tas fram för att tydliggöra samband, samt att information och kunskapsstöd måste hänga ihop med andra stöd, vägledningar och riktlinjer som riktas till målgrupperna. De underströk att det inte får upplevas som ett ytterligare krav på sjukvård- och omsorgspersonalen. Vidare såg experterna det som mycket positivt att involvera äldreorganisationer för att nå ut med primärprevention i ett tidigt skede.

5. Fortsatt arbete

Vi har byggt upp fungerande strukturer för en god samverkan med Socialstyrelsen, SKL, Äldreorganisationer med flera. Jämställdhetsaspekter kommer att beaktas i alla relevanta aktiviteter.

Vi planerar att genomföra följande aktiviteter under de kommande två åren.

2018

- Vetenskapligt underlag tas fram
 - Vi har påbörjat arbetet med att sammanställa vetenskapliga studier om matens koppling till fallprevention samt studier för hur äldre äter. Detta kommer under hösten beskrivas i en värderingsrapport.
- Framtagande av information och kunskapsstöd
 - Vi tar fram underlag till information för friska seniorer för att förebygga fallolyckor
 - Vi tar fram underlag till information riktat direkt till äldre med risk för undernäring.
 - Vi tar fram underlag för kunskapsstöd till professionen.
 - Påbörjar arbetet med att formulera och formge information och kunskapsstöd.
- Äldreomsorgens måltider som fallprevention
 - För att fortsätta sprida råden om Bra måltider i äldreomsorgen möter vi politiker och äldreomsorgschefer på deras egna arenor och på olika mötesplatser under hösten
 - på Äldreomsorgsdagarna 2018, i oktober
 - i regionala arrangemang med beslutsfattare i kommunerna
 - på Livsmedelsverkets Måltidsdagar i november
 - Brevutskick med råden kommer att sändas till beslutsfattare i landets alla kommuner (äldreförvaltningschefer samt måltidschefer)
 - I samverkan med Sveriges Kommuner och Landsting genomförs en övergripande kartläggning av offentliga måltider i bland annat äldreomsorgen med fokus på styrning och organisation.
- Kommunikation
 - Vi har påbörjat en målgruppsanalys, och fortsätter med att ta fram en kommunikationsstrategi och plan för kommunikationen under projektet
 - Under uppmärksamhetsveckan för fallprevention (v 40) kommer vi att genomföra egna aktiviteter på Livsmedelsverkets webbplats.
- Vi tar fram en plan för uppföljning och utvärdering av genomförda insatser.

2019

- Framtagande av information och kunskapsstöd
 - Vi fortsätter arbetet med att ta fram information och formulera råd om mat och måltider som fallprevention
 - Vi fortsätter att ta fram och utforma kunskapsstöd till professionen i samverkan med Socialstyrelsen, med flera
 - Vi beskriver arbetet med att ta fram råd, information och kunskapsstöd i en hanteringsrapport
- Kommunikation
 - Vi kommunicerar och sprider råd, information och kunskapsstöd i enlighet med kommunikationsplanen
 - Vi planerar att bidra med fler aktiviteter under uppmärksamhetsveckan för fallprevention (v 40)
- Vi följer upp och utvärderar genomförda insatser
- Vi tar fram en plan för intern förvaltning av råd, information samt kunskapsstöd och kommunikationen kring dessa