

Att ta fram och sprida information  
kring mat och måltider som  
fallprevention

Dnr 2018/00515



Denna titel kan laddas ner från: [Livsmedelsverkets webbsida](#).

Citera gärna Livsmedelsverkets texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Livsmedelsverket, 2020.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. 2020. Uppdrag angående mat och måltider som fallprevention.

Livsmedelsverkets regeringsuppdrag. Uppsala.

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket



# Innehåll

Sammanfattning .....	5
Uppdraget .....	6
Bakgrund .....	7
Fallolyckor .....	7
Hälsosamma matvanor .....	7
Livsmedelsverkets kostråd .....	7
Arbete med att förebygga och behandla ohälsosamma matvanor .....	7
Hälsosamma matvanor för äldre.....	7
Aktiviteter och resultat.....	9
Vetenskapliga underlag.....	9
Nya kostråd till äldre .....	9
Spridning av råden.....	11
1. Mat och måltider som fallprevention inom äldreomsorgen.....	11
2. Kunskapsstöd till hälso- och sjukvården för att arbeta med äldres ohälsosamma matvanor ..	11
3. Information direkt till äldre.....	11
Samarbeten .....	13
Socialstyrelsen.....	13
Pensionärsorganisationerna.....	14
Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).....	14
Vinnova.....	14
Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB).....	15
Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA) .....	15
Uppföljning och utvärdering .....	17
Sifo mätning .....	17
Diskussion om måluppfyllelse och effekt.....	19
Fortsatt arbete .....	22
Ekonomisk redovisning 2018-2019 .....	24

# Sammanfattning

Livsmedelsverket har haft i uppdrag att ta fram och sprida information och kunskapsstöd kring mat och måltider som fallprevention.

Fokus under projekttiden har varit att ta fram kostråd till äldre kvinnor och män med minskad aptit för att minska risken för ofrivillig viktnedgång och undernäring, som är en riskfaktor för fallolyckor bland äldre. De viktigaste aktiviteterna har varit att ta fram vetenskapligt underlag för kostråd till äldre, utforma kostråd och lansera kostråden. I arbetet har Livsmedelsverket samverkat med pensionärsorganisationerna PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna samt Socialstyrelsen och SKR.

Livsmedelsverkets kostråd för äldre har spridits bland annat som webbtexter, en kortare broschyr och en kampanj i sociala medier. Vi har också tagit fram en PowerPoint-presentation som bland annat pensionärsorganisationer kan använda för att sprida kostråden. Lanseringen av kostråden fick stort mediegenomslag och det har visats stort intresse för både informationen på vår webbplats och den tryckta broschyren.

Att öka kunskap och påverka vanor är ett arbete som tar tid. De kommunikationsinsatser som Livsmedelsverket påbörjat under 2019 behöver pågå under en längre tid och helst kompletteras med fler insatser för att ge bästa möjliga effekt. Liksom all kunskap om olika livshändelser är målgruppen föränderlig. Nya grupper blir äldre, vilket gör att det krävs kontinuerlig kommunikation för att bibehålla kunskapsnivån i befolkningen.

<b>Sammanfattning genomförda aktiviteter</b>	<b>2018 vår</b>	<b>2018 höst</b>	<b>2019 vår</b>	<b>2019 höst</b>
Vetenskapligt underlag				
Kommunikationsstrategi				
Kostråd				
Informationsmaterial och remiss				
Lansering och spridning				

# Uppdraget

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 slutredovisas arbetet för 2018–2019. Uppdraget har för åren 2018–2019 tilldelats 3 miljoner kronor per år.

*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.*

# Bakgrund

## Fallolyckor

Fall och fallskador är den olyckstyp som leder till flest dödsfall, flest antal sjukhusvistelser och är den vanligaste orsaken till att äldre personer skadar sig i Sverige (Socialstyrelsen 2018, *Öppna jämförelser* 2017). En orsak till fallolyckor är muskelsvaghet och undernäring.

Undernäring är en stor utmaning inom äldreomsorgen. Det är både svårt och tidskrävande att återställa näringsbalansen hos en person som blivit undernärd. Det är därför viktigt att förebygga detta så tidigt som möjligt redan innan personen får hjälp av omsorgen.

Hälsosam mat i rätt mängd är en del av och ofta en grundförutsättning för att behålla en hälsosam vikt, för muskelstyrka samt för att minska risken att bli undernärd.

## Hälsosamma matvanor

Bra matvanor och fysisk aktivitet är avgörande för att vi ska må bra samt för att stödja kroppens olika processer och funktioner genom hela livet. I barndomen för att uppbyggnad av kroppen ska fungera tillfredställande och som vuxen för att förebygga livsstilssjukdomar. Vid hög ålder kommer det förebyggande perspektivet att minska i relevans. Matens betydelse kommer i stället att mer handla om att ge förutsättning för att må bra här och nu, orka leva aktivt och bibehålla bra fysisk funktion långt upp i åren.

## Livsmedelsverkets kostråd

Livsmedelsverkets uppdrag kring bra matvanor innefattar att ta fram kostråd till olika grupper av friska individer. Individuell nutritionsbehandling på grund av sjukdom, samt riskbedömning för undernäring och behandling av undernäring faller under Socialstyrelsens ansvar.

Näringsbehov och näringsrekommendationer för olika grupper är grunden för arbetet med att ta fram kostråd. Näringsrekommendationerna tas fram genom ett nordiskt samarbete initierat av Nordiska ministerrådet. De *Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR)* revideras kontinuerligt och senaste upplagan var klar 2012, NNR2012.

## Arbete med att förebygga och behandla ohälsosamma matvanor

Livsmedelsverkets kostråd ger en bra grund för personal som jobbar med samtal om matvanor inom hälso- och sjukvården. Råden är generella och i mötet med enskilda individer behöver de anpassas utifrån individens förutsättningar och behov.

## Hälsosamma matvanor för äldre

Vid hög ålder minskar energibehovet, oftast som en följd av minskad fysisk aktivitet. Trots detta är det vanligt att äldre inte kommer upp i rekommenderat energi- och näringsintag. Det beror främst på att

många äldre, av olika anledningar, äter för liten mängd mat. Med en mindre mängd mat är det speciellt viktigt med hälsosamma matvanor.

För att inte gå ner i vikt och tappa i muskelmassa, men heller inte gå upp för mycket i vikt vid god aptit eller låg fysisk aktivitet, är det betydelsefullt att tänka på ett nytt sätt och anpassa sina matvanor utifrån de nya utmaningar som åldrandet medför. Hälsosamma matvanor för äldre kommer därför att se olika ut för olika grupper av äldre.



# Aktiviteter och resultat

Livsmedelsverket har genomfört arbetet i tre delar.

1. Mat och måltider som fallprevention inom äldreomsorgen.
2. Kunskapsstöd till hälso- och sjukvården för arbete med äldres ohälsosamma matvanor.
3. Information direkt till äldre.

## Vetenskapliga underlag

Som grund för arbetet med att ta fram och sprida information togs två vetenskapliga underlag fram.

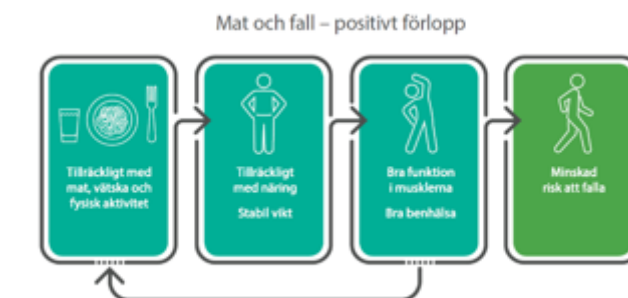
- [Äldres matvanor i Sverige](#) Livsmedelsverkets rapport nr 20, 2018
- [Nutrition och fallrisk hos äldre](#) Livsmedelsverkets rapport nr 5, 2018

Underlagen kompletterar de tidigare framtagna underlag som gjordes i samband med revideringen 2016 – 2018 av Livsmedelsverkets råd *Bra måltider i äldreomsorgen*.

## Nya kostråd till äldre

Utifrån de svenska kostråden, *Hitta ditt sätt*, samt de vetenskapliga underlagen har råd om bra matvanor för äldre tagits fram. Råden till äldre ger information om att hälsosamma matvanor och tillräckligt med mat och vätska kan minska risken för viktnedgång, muskelsvaghet och på det viset påverka risken för falloolyckor (figur 1).

Råden riktar sig dels till personer över 65 år med normal aptit och dels till personer över 65 år med nedsatt aptit. Att råden riktar sig till personer över 65 år beror på att rekommendationen för protein enligt de *Nordiska näringsrekommendationerna* är något högre från 65 år. Det är även vanligt att gå i pension vid 65 år, vilket kan påverka rutiner kring mat och måltider.



Figur 1

Överväganden har gjorts kring varje enskilt råd och beskrivits i en hanteringsrapport<sup>1</sup>. Rapporten bygger vidare på tidigare risk-och nyttohantering av de nordiska näringsrekommendationerna för att ta fram *Hitta ditt sätt* 2015 och beskriver i vilken grad de svenska kostråden har anpassats för äldre personer.

<sup>1</sup> [Hanteringsrapport Livsmedelsverket nr 13 2019](#) Råd för att främja hälsosamma matvanor och förebygga fall hos äldre kvinnor och män

Vad som är nyttigt är ungefär samma för alla åldrar. Med åldern blir dock ett tillräckligt intag av energi, protein och D-vitamin viktigare. För personer över 65 år med normal aptit gäller de vanliga svenska kostråden och den vanliga tallriksmodellen (figur 2).

Proteinrekommendationen är högre från 65 år men de allra flesta äldre (75 %) äter enligt matvaneundersökningen *Riksmaten vuxna 2010- 2011* redan tillräckligt med protein. D-vitamin är svårt att nå upp till med vanlig mat så för alla över 75 rekommenderas kosttillskott av 20 mikrogram D-vitamin.



Eftersom aptiten men även mättnads- och hungerkänslorna ofta påverkas vid hög ålder kan det finnas mycket att vinna på att förändra sitt sätt att äta. Om mängden mat som konsumeras minskar behöver maten bli mer närings- och energität med fokus på protein. Fördelningen av maten på tallriken behöver då ändras i förhållande till den vanliga tallriksmodellen. Det kan innebära att behålla en normal portion protein men mindre mängd potatis, ris och pasta, mindre mängd grönsaker samt lägga till dryck och extra fett i maten (figur 3). För att nå upp till behovet av näring är det ofta fördelaktigt att äta fler och små närings- och energirika måltider fördelade över dygnet. Vid undernäring eller risk för undernäring behövs många olika åtgärder som omhändertas av hälso- och sjukvården.



För att förankra texterna och få synpunkter på råden till personer över 65 år har risk- och nyttohanteringsrapporten och webbtextrförslaget skickats på remiss. De som ombads svara på remissen var bland annat Socialstyrelsen, dietisternas riksförbund, läkar- och sjuksköterskeförbunden, Folkhälsomyndigheten och de stora pensionärsorganisationerna. Rapporten och texterna fanns även som öppen remiss på Livsmedelsverkets webbplats. Drygt 30 svar inkom med många bra och värdefulla synpunkter.

Kostråden till äldre med liten aptit kan sammanfattas i fyra punkter.

- Fördela maten i flera små näringstäta måltider över dygnet
- Se till att varje mål, särskilt huvudmåltiderna innehåller bra proteinkällor
- Ta D-vitamin tillskott efter 75 års ålder
- Ha lite extra fett i maten och drick gärna något med energi.

Det är även viktigt att träna och använda sina muskler

# Spridning av råden

## 1. Mat och måltider som fallprevention inom äldreomsorgen

*Effektmål: Personal och chefer inom äldreomsorgen har kännedom om och använder våra budskap och råd om matens och måltidernas betydelse för hälsan inklusive fallprevention i sina styrdokument och i den praktiska verksamheten.*

En revidering av råden om *Bra måltider i äldreomsorgen*, var klar våren 2018. Under 2018 och 2019 har råden kommunicerats genom Livsmedelsverkets kompetenscentrum för måltider i vård skola och omsorg till målgrupperna inom socialtjänsten. Exempelvis har seminariedagar arrangerats för dietister, chefer och beslutsfattare på olika platser i landet med syfte att implementera råden. Föreläsningar har genomförts på flera nationella konferenser för de som arbetar med mat och måltidsfrågor inom offentlig sektor, Geriatriska nutritionsdagarna i Stockholm för dietister, sjuksköterskor, logopedier samt för måltidschefer med flera samt på Livsmedelsverkets Måltidsdagarna 2018.

Livsmedelsverket medverkade även med seminarium och monter vid Äldreomsorgsdagarna 2018 och 2019 som riktar sig till chefer och personal inom omsorgen. Vid Äldreomsorgsdagarna 2019 genomfördes en föreläsning som beskrev arbetet med att ta fram de nya kostråden till äldre med nedsatt aptit. I samband med detta delades ut ca 400 exemplar av de nya kostråden ut.

Vid lansering av kostråden direkt till äldre ledde medias bevakning också till en debatt om äldreomsorgens förutsättningar att tillhandahålla bra mat för äldre.

## 2. Kunskapsstöd till hälso- och sjukvården för att arbeta med äldres ohälsosamma matvanor

*Effektmål: Personalen och chefer inom hälso- och sjukvårdvården har kännedom om matens betydelse för hälsan inklusive fallprevention och kunskapen om betydelsen av att arbeta förebyggande med matvanor har ökat bland personalen.*

Livsmedelsverket har under 2018-2019 valt att inrikta detta arbete på att stötta Socialstyrelsen i deras uppdrag kring mat som fallprevention.

I samtal med Socialstyrelsen har olika möjligheter till samverkan för att stötta hälso- och sjukvården i samtal om hälsosamma matvanor, diskuterats. Myndigheterna är överens om att enhetliga budskap från myndigheterna är av största vikt för att underlätta det patientcentrerade arbetet. Livsmedelsverkets kostråd till äldre, samt råden till äldreomsorgen kommer att presenteras på Utbildningsportalen som är Socialstyrelsens nya utbildningsplattform för personal, vilken beräknas lanseras under 2020. Täta avstämningar har gjorts kring hur långt arbetet fortskridit och hur vi på bästa sätt ska samverka.

## 3. Information direkt till äldre

*Effektmål: Äldre kvinnor och män vet att bra matvanor kan bidra till ett hälsosamt åldrande och minska risken för fallolyckor. De ska även veta var de kan hitta information som vilar på vetenskaplig*

*grund. Pensionärsorganisationerna ska känna ägande och delaktighet i informationen som tas fram inom projektet.*

### **Lansering**

Kostråden lanserades under vecka 40 (30 september till 6 oktober 2019) för att samspela med Socialstyrelsens årliga uppmärksamhetsvecka för fallolyckor. Under lanseringen tillgängliggjorde Livsmedelsverket nya sidor på vår webbplats och en broschyr om bra mat för äldre, publicerade pressmeddelande, samt startade en kampanj i sociala medier. Livsmedelsverket deltog tillsammans med Socialstyrelsen på Seniorsmässan i Stockholm i samband med lanseringen. Lanseringen genomfördes även i samarbete med pensionärsorganisationerna som förbeställde Livsmedelsverkets broschyr samt delade våra inlägg i sociala medier och skapade egna inlägg på samma tema.

### **Webbsidor**

Livsmedelsverket har tillgängliggjort kostråden på speciella sidor till äldre på livsmedelsverket.se.<sup>2</sup> Där finns råd både till äldre med liten aptit och äldre med normal aptit. Webbsidorna om bra mat för äldre fick under oktober - december 62 000 besök och var några av de mest besökta sidorna på livsmedelsverkets webbplats under 2019.

### **Broschyr**

Kostråden sammanfattades i en broschyr på 16 sidor, med tyngdpunkt på råd till äldre med liten aptit. Broschyren testades på målgruppen, genom besök på kommunala träffpunkter och i dialog med pensionärsorganisationerna innan den färdigställdes. Broschyren är tillgänglig i digitalt format på livsmedelsverket.se samt går att beställa i tryckt format.

Under oktober-december beställdes strax över 30 000 exemplar av broschyren. Beställningarna gjordes framförallt av pensionärsorganisationerna, kommuner, vårdcentraler, dietister och geriatrikmottagningar, men har även beställts av privatpersoner. Broschyren har också delats ut på Seniorsmässan i Stockholm och i Luleå i samband med föredrag och möten med äldre.

### **Press och media**

Livsmedelsverkets pressmeddelande fick stor spridning i media (61 medieinslag samma dag och flera efterföljande inslag under hösten). Förutom att informera om vad som är bra mat för äldre ledde medias bevakning också till en debatt om äldreomsorgens förutsättningar att tillhandahålla bra mat för äldre.

### **Sociala medier**

En mindre, men framgångsrik, kampanj genomfördes i sociala medier (Facebook och Instagram). Kampanjen var som mest intensiv i samband med lanseringen, men pågick i totalt tio veckor under hösten.

---

<sup>2</sup> [Äldre - råd om bra mat](#)

Livsmedelsverket tog fram en kort film samt flera bildinlägg. Filmen testades på målgruppen, genom besök på kommunala träffpunkter, och pensionärsorganisationerna innan den färdigställdes.

Syftet med kampanjen var att fånga äldre och deras anhörigas intresse och leda dem till Livsmedelsverkets webbplats för mer information. En stor del av besöken på webben genererades av direkta länkklick från sociala mediekampanjen.

Totalt genererade filmen 167 000 visningar som pågick längre än 10 sek. Att kampanjen väckte mycket engagemang syns bland annat på de över 1000 kommentarerna på inläggen. Förutom medhåll eller invändningar rörande kostråden innehöll kommentarerna i stor utsträckning reflektioner kring hur det är att bli äldre, vad de själva äter, samt åsikter om maten i äldreomsorgen.

### **Presentation**

Efter lanseringen följde Livsmedelsverket upp med en PowerPoint-presentation av kostråden i utbildningssyfte. Presentationen är tänkt att användas till studiecirklar, möten och träffar hos till exempel pensionärsorganisationer och andra äldreföreningar. Presentationen har tillgängliggjorts på Livsmedelsverkets hemsida samt delats med pensionärsorganisationer och dietister som i sin tur kan sprida kostråden vidare.

### **Föreläsningar**

Livsmedelsverket har föreläst om kostråden i Storstockholmsområdet, Uppsala och Luleå. Föreläsningarna har skett i samarbete med pensionärsorganisationer, Socialstyrelsen samt Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB).

## **Samarbeten**

### **Socialstyrelsen**

Återkommande möten har hållits för att säkerställa ett gott samarbete kring texter och andra aktiviteter.

- Socialstyrelsen hänvisar till Livsmedelsverkets nya kostråd i sitt informationsmaterial till individen, samt deras utbildningsmaterial riktat till vård- och omsorgspersonal.
- I den årskalender som Socialstyrelsen tog fram för 2019 och lanserade i vecka 40, 2018, deltog Livsmedelsverket med kunskap kring utformandet av texten kring mat och måltider.
- Socialstyrelsen har under 2018 gjort vissa ändringar i kampanjbroschyren *Balansera mera* som tar upp olika sätt att minska risken för fallolyckor, bland annat kostråd. Livsmedelsverket har kommit med inspel till texten.
- Livsmedelsverket har deltagit i Socialstyrelsens monter vid seniordagarna i Stockholm och Luleå.
- Livsmedelsverket har uppmärksammat matens betydelse för att minska risken för fallolyckor under Socialstyrelsens kampanj *Balansera mera* i uppmärksamhetsvecka för fallolyckor (v 40)

både 2018 och 2019. Socialstyrelsen har inkluderat Livsmedelsverkets kontaktuppgifter i det presskit de skickat ut till journalister inför kampanjveckan.

- Socialstyrelsens webbutbildning *Ett fall för teamet* riktar sig till verksamheter inom vård och omsorg som fokuserar på ett teambaserat arbetssätt och systematiskt kvalitetsarbete för att motverka att äldre faller i omsorg och inom slutenvård. Under projektåren har diskussioner fört hur denna utbildning på bättre sätt ska kunna koppla till Livsmedelsverkets *Bra måltider i äldreomsorgen* som har delvis samma målgrupp.
- Livsmedelsverkets material kommer att presenteras i *Kunskapsguiden* som är Socialstyrelsens kunskapsplattform för personal, tillsammans med annat material om fallolyckor.
- Vi har i samråd med Socialstyrelsen utgått från deras råd om fysisk aktivitet när vi skrivit om det på Livsmedelsverkets webbplats och i broschyren, och hänvisat till Socialstyrelsen för mer information.

## Pensionärsorganisationerna

I samband med detta uppdrag har Livsmedelsverket samarbetat med pensionärsorganisationerna PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna. Livsmedelsverket har i arbetets olika faser haft en god dialog med pensionärsorganisationerna. I den strategiska fasen inhämtades information om målgruppen äldre och de erfarenheter som pensionärsorganisationerna har av att kommunicera med dem. Under produktionsfasen återkopplade pensionärsorganisationerna på informationsmaterialet för att tillsammans med Livsmedelsverket säkerställa att det svarade upp mot äldres behov. Under lanseringsfasen säkerställde vi att pensionärsorganisationerna hade möjlighet att sprida tryckta och digitala utgåvor av broschyren, och samordnade den sociala mediekampanjen för största effekt.

Vi har också fört en dialog om hur vi på bästa sätt kan hjälpa till att sprida informationen i deras möten med medlemmarna, där PowerPoint-presentationen varit en viktig del. Livsmedelsverket kommer också att delta under några av deras större medlemsmöten under våren 2020.

## Sveriges Kommuner och Regioner (SKR)

Livsmedelsverket har medverkat i framtagandet av SKRs dokument om *Nationell Kraftsamling för att minska fallskador hos äldre*<sup>3</sup>. Arbetet fortsätter under 2020 med att ta fram konkreta tips på åtgärder för att stötta kommunerna och regionerna i arbetet med fallprevention genom att förebygga vikttnedgång och undernäring.

## Vinnova

Livsmedelsverket har bidragit till planen för *Nollvision för undernäring hos äldre*. Projektet har beviljats medel inom ramen för Vinnovas utlysning *Visionsdriven hälsa*<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> [Nationell Kraftsamling för att minska fallskador hos äldre](#)

<sup>4</sup> [Visionsdriven hälsa](#)

Nollvision undernäring är en sammanslutning av 13 partners från näringslivet, offentlig verksamhet, Högskolan i Kristianstad samt Livsmedelsakademin i Skåne som initiativtagare, tillsammans ska vi arbeta mot en nollvision för undernäring hos äldre till 2030.

### **Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)**

Livsmedelverket har bidragit med svar på remiss kring olyckor i hemmet kopplat till MSBs *Uppdrag att stärka aktörsamverkan och erfarenhetsåterföring inom ramen för samhällets förebyggande arbete mot allvarliga personolyckor i hem- och fritidsmiljö* samt deltagit vid kunskapsdagen *Det farliga boendet*.<sup>5</sup>

### **Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA)**

Livsmedelverket har deltagit i möten med NKA samt deltagit på ett webinarium då resultat från NKAs litteratursökning och fokusgrupper presenterades.

---

<sup>5</sup> [Det farliga boendet](#)





# Uppföljning och utvärdering

Livsmedelsverkets lansering av kostråden för äldre fick ett stort mediegenomslag och stort intresse har visats för både informationen på vår webbplats och den tryckta broschyren. Att kostråden är tillgängliga i olika format och kanaler är en viktig förutsättning för att skapa medvetenhet om dem.

Pensionärsorganisationerna har uttryckt att de är nöjda med informationsmaterialet, att deras medlemmar är mycket engagerade i frågan och att efterfrågan på broschyren varit stor.

## Sifo mätning

På uppdrag av Socialstyrelsen har Sifo ställt frågor till 1000 personer i åldrarna mellan 55 - 84 år för att få en uppfattning om vad de vet om fallolyckor och hur de kan förebyggas. Informationen har samlats in genom telefonintervjuer i anslutning till kampanjveckan för fall, vecka 40, och startade 2016. Under 2019 skedde intervjuerna i vecka 43 och 44.

Vid mätningarna 2018 och 2019 har en fråga om mat lagts till på initiativ av Livsmedelsverket. På frågan *Har du hört eller sett information om hur man bör äta när man är äldre* visar svaren på en försiktig ökning av personer som svarat ja (tabell 1). Fler kvinnor än män har sett eller hört information och fler i de äldsta grupperna. Förhållandena mellan kön och ålder är liknande även för år 2018.

Har du hört eller sett information om hur man bör äta när man är äldre?	2019 antal	2018 antal	Kvinnor 2019	Män 2019	75-84 år 2019	65-74 år 2019	55-64 år 2019
Ja, jag har hört eller sett information om hur man bör äta när man är äldre.	570	536	68 %	45 %	62 %	59 %	49 %

Tabell 1, Har du hört eller sett information om hur man bör äta när man är äldre?

På följdfrågan *Kan du berätta vad informationen handlade om* har 89 % svarat ja (83 % 2018). Vid en genomgång av de inkomna svaren på denna öppna fråga (tabell 2) ser vi att det skett en ökning av svar som stämmer överens med Livsmedelsverkets kostråd till äldre.

År	Bas: Antal som hört informationen	Antal som återgett informationen	Antal svar som stämmer med de nya kostråden	Äta mer protein	Äta mer fett	Äta mer ofta	Äta <u>mindre</u> mängd fett OBS ej från nya råden!
2019	570	507 (89%)	156 (31 %)	49 st	38 st	34 st	10 st
2018	536	444 (83%)	31 (7%)	16 st	7 st	11 st	24 st

Tabell 2, Kan du berätta vad informationen handlade om?

På frågan *Gör du något för att förebygga risken för att råka ut för en fallolycka?* svarar 72 % att de gör något. Den öppna följdfrågan *I så fall vad* (tabell 3) visar på en liten ökning av personer som tänker på att maten kan ha betydelse.

I så fall, vad gör du?	2019	2018	2017	2016
Äter näringsriktig mat	6 %	4 %	2 %	2 %

Tabell 3, Gör du något för att förebygga risken för att råka ut för en fallolycka?

# Diskussion om måluppfyllelse och effekt

## Socialtjänstens äldreomsorg

Livsmedelsverkets kompetenscentrum för måltider i vård skola och omsorg har arbetat länge och målmedvetet med riktade insatser till äldreomsorg. Uppdraget om fallprevention har passat bra in i kompetenscentrumets arbete. Mer om måluppfyllnad och insatsernas effekt finns att läsa i kompetenscentrums slutrapport.<sup>6</sup>

Rätt utnyttjad kan måltiden inom äldreomsorgen bli en resurs inte bara ur närings- och hälsoperspektiv med minskat antal fallolyckor som möjlig effekt utan även ur ett hållbarhetsperspektiv. Både då det gäller ekonomisk, miljömässig och social hållbarhet. Kompetens om mat och måltider är därför viktigt på alla nivåer och hos all personal inom äldreomsorgen, men kanske främst inom hemtjänsten. Olika kompetenshöjande satsningar med utbildning av personal har gjorts genom åren men personal slutar och nya behöver utbildas. Om mat och måltider ges större utrymme i grundutbildningarna skulle det höja kompetensen och på sikt leda till bättre måltider inom socialtjänstens område.

## Samtal om matvanor i hälso- och sjukvården

Primär- och närsjukvården har en nyckelroll inom hälso- och sjukvården när det gäller att förebygga kroniska sjukdomar genom rådgivning till individer och grupper av patienter<sup>7</sup>. I Socialstyrelsens *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor* är vuxna med särskild risk prioriterade grupper för åtgärder kring matvanor. Exempel på sådana särskilda riskgrupper är personer som har en sjukdom (t.ex. diabetes, astma, KOL eller hjärt-kärlsjukdom), fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning samt biologiska riskmarkörer (t.ex. högt blodtryck, blodfetterubbnings eller övervikt). I flera av dessa grupper återfinns äldre.

Det finns stora folkhälsovinster samt ekonomiska och personliga vinster med bättre matvanor hos allmänheten, inte minst hos äldre. Att nå ut med kostråd via hälso- och sjukvården är ett viktigt arbete som behöver pågå under lång tid för att kunna implementeras och utvecklas. Samtal om levnadsvanor pågår i de flesta regioner och cirka 3 % får åtgärden samtal om matvanor enligt Socialstyrelsens uppföljning 2018<sup>8</sup>. Dock ser det väldigt olika ut på olika platser i landet. Dels ges samtalen till olika prioriterade grupper, dels finns sällan någon kvalitetssäkring i vad råden består av, vem som ger råd och vilken utbildning rådgivaren har<sup>9</sup>. I en utvärdering från 2014 av de *Nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder\**, konstaterar Socialstyrelsen att det behövs insatser för att höja kompetensen i hälso- och sjukvården om rådgivning kring hälsosamma matvanor. (\*Dessa riktlinjers

---

<sup>5</sup> Uppdrag att verka för fortsatt utveckling av offentliga måltider inom ramen för livsmedelsstrategin 2017-2019

<sup>7</sup> [2017 - Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet](#)

<sup>8</sup> [Primärvårdens stöd till patienter med ohälsosamma levnadsvanor](#)

<sup>9</sup> [Stöd till vården 2017 Slutrapport för regeringsuppdraget att genomföra informationsinsatser om hälsosamma matvanor för att förebygga kroniska sjukdomar.](#)

från 2011 ersattes 2018 av *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor*.) Vissa regioner tillhandahåller gedigen utbildning för de yrkesgrupper som ger samtal om matvanor medan andra inte alls satsar på detta, på ytterligare andra platser ges alla råd av dietist. Att alla äldre ska få rätt till likvärdig kunskap om matvanor som kan påverka hälsan, olika sjukdomstillstånd, leda till ofrivillig viktne­dgång, muskelsvaghet och fall är en fråga om jämlik vård. Men för att det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet ska kunna bli effektivt behövs ett agerande hos politiker och tjänstemanna­ledning. Det kan gälla att ta fram policys, riktlinjer eller handlingsplaner, fastslå och följa upp indikatorer för hälsosamma matvanor eller kanske förändra strukturer i organisationen så att arbete med matvanor kan få en mer prioriterad och central roll.

För att på längre sikt kunna underlätta arbetet vore det önskvärt om nutrition och måltider ges större utrymme i grundutbildningarna för vårdens olika yrkesgrupper. Detta skulle sannolikt kunna ge bättre möjlighet till vård på lika villkor och leda till fler samtal för att stötta till hälsosamma matvanor hos äldre.

Arbetet med att nå ut till personal och chefer inom hälso- och sjukvårdvården har påbörjats under 2018–2019. Samarbetskanaler har utarbetats med Socialstyrelsen och Livsmedelsverkets kostråd kommer att synas på Socialstyrelsens webbsidor om fall.

Socialstyrelsen är den myndighet som chefer och personal inom socialtjänst och hälso- och sjukvård i första hand vänder sig i första hand till för information och kunskap inom sina verksamhetsområden. För att dessa grupper ska få del av den kunskap som finns kring bra matvanor krävs därför ett tätt samarbete myndigheterna emellan. Ett sådant gemensamt framtida arbete behöver i så fall speglas i båda myndigheternas uppdrag.

## Insatser med information till äldre individer

Det är Livsmedelsverkets uppfattning att arbetet har bidragit till att fler äldre kvinnor och män vet att bra matvanor kan bidra till ett hälsosamt åldrande och förebygga fall. Hur stor gruppen är samt om det har bidragit till bättre matvanor går inte att uttala sig. Både fortsatta kommunikationsinsatser och ytterligare uppföljningar behövs. Målet att de äldre ska veta var de hittar information som vilar på vetenskaplig grund är svårt att mäta. Men den stora mängd besök på Livsmedelsverkets som skett sedan lanseringen kan ge en fingervisning. Av detta är det rimligt att anta att vi har närmat oss detta mål.

Livsmedelverket valde att rikta råden till alla över 65 år även om det egentliga åldrandet börjar långt senare. Vi anser det viktigt att nå ut med råd till alla äldre dels till äldre med minskad aptit men även till äldre med normal aptit i förebyggande syfte. Vid hög ålder inträffar många förändringar som påverkar aptiten. Vi anser det vara sannolikt att om kunskapen kring detta blir känt redan innan de första tecknen på aptitlöshet, viktne­dgång eller muskelsvaghet inträffar skulle det kunna ge effekt på mat och motionsvanorna eller åtminstone på viljan att se över sina mat- och motionsvanor. På sikt skulle detta kunna minska antalet fallolyckor

Informationen om de nya kostråden fick stort genomslag i media. Medierapporteringen har överlag varit positiv även om vi i vissa fall önskat större tydlighet kring vilka råd som riktar sig till äldre med god aptit jämfört med då råd som gäller äldre med liten aptit. Det stora antalet besök på webbsidorna där de två olika kostråden presenteras tydligt, borgar för att de som sökt information fått rätt

information. En fortsatt spridning av kostråden genom olika kanaler kommer ytterligare att förtydliga detta.

Socialstyrelsens undersökning pekar på att fler äldre har sett eller hört om hur man bör äta som äldre 2019 jämfört med 2018. En närmare analys av svaren visar att de allra flesta svaren gäller kostråd generellt från olika källor och kan inte kopplas till direkt Livsmedelsverkets kostråd för äldre för att minska risken för fall. En ökning av svar som kan kopplas till kampanjen för äldre med liten aptit kan dock ses inom alla tre huvudbudskapen: fler känner till att denna grupp av äldre behöver mer protein, mer fett och fördela maten över dagen. Ökningen har skett från 7 procent till 31 procent av de svarande från 2018 till 2019, se tabell 2.

Målet om att arbeta i nära samarbete med pensionärsorganisationerna upplever vi som uppnått. De har aktivt deltagit i arbetet med att ta fram informationsmaterial och att sprida kostråden. Både i samtal och i remissen har de också uttryckt att de välkomnat dessa råd.

Livsmedelsverket anser att måluppfyllelsen är god då det gäller deluppdraget att ta fram och sprida information direkt till äldre. För att behålla och öka den kunskap som upparbetats hos äldre, behövs fortsatta kommunikationsinsatser.

# Fortsatt arbete

Att öka kunskap och påverka vanor är ett arbete som tar tid. De kommunikationsinsatser som Livsmedelsverket påbörjat 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 om olika livshändelser är målgruppen föränderlig, nya grupper blir äldre, vilket kräver kontinuerlig kommunikation för att bibehålla kunskapsnivån i befolkningen.

De öppna svaren i Sifo mätningen där deltagarna ombads återge vad man bör äta för att undvika fall visar en liten men tydlig ökning på svar som överensstämmer med kostråden till äldre. Vi kommer att arbeta för att denna fråga kan fortsätta att ställas i Socialstyrelsens Sifo mätning, så länge Socialstyrelsen har uppdraget om informationsinsats för fallprevention. Detta är en tydlig indikation på hur långt de nya kostråden når ut.

Livsmedelsverket har via Socialstyrelsens regleringsbrev fått möjlighet att fortsätta arbetet med att sprida kostråden under 2020, följande aktiviteter planeras:

- Fortsatt aktivitet i sociala medier i syfte att skapa och upprätthålla det intresse som väckts i samband med lanseringen och nå ut till fler äldre med information om kostråden.
- Fortsatt kommunikationsarbete genom vidareinformatörer till äldre, såsom intresseorganisationer, nationella nätverk, vård- och omsorg och media, för att hjälpa dem att sprida information om kostråden.
- Att tillsammans med Socialstyrelsen arbeta för att sprida kunskapen om matvanors koppling till fallolyckor till personal och chefer inom äldreomsorg samt i hälso- och sjukvården.

## Bra matvanor räddar liv

Ohälsosamma matvanor är en stor riskfaktor för ohälsa i Sverige och bidrar till många sjukdomar<sup>10</sup>. För lite eller ohälsosamma matvanor hos äldre ökar risken för muskelsvaghet och undernäring vilket påskyndar åldrandet och leder till fler fallolyckor.

Hälso- och sjukvårdens roll i ett hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete har beskrivits i många utredningar och tagits upp i olika forum. För att hälso- och sjukvården ska kunna arbeta mer förebyggande krävs kunskap. För att stötta till kunskapshöjning och ett mer sjukdomsförebyggande arbete kring hälsosamma matvanor är det önskvärt att tillsammans med Socialstyrelsen långsiktigt och aktivt arbeta för att implementera de Nationella riktlinjerna för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor. Ett arbete för ett hälsosamt åldrande genom hälso- och sjukvårdens förebyggande arbete skulle till exempel kunna innebära att Livsmedelsverket och Socialstyrelsen tillsammans tar fram en handledning till sjuksköterskor och läkare vid hälsomottagningar och vårdcentraler och startar ett tvärprofessionellt kompetenscenter kring matvanor.

---

<sup>10</sup> [Global Burden of disease GBD compare.](#)



# Ekonomisk redovisning 2018-2019

Projektet har fått lämna tillbaka nästan 500 tkr. En anledning till detta är att projektgruppens kommunikatörer har varit sjukskrivna under längre perioder under 2019. Därför blev lönekostnaderna lägre än förväntat.

Poster	2018	2019	Total
<b>Mottagna medel</b>	3 mkr	3 mkr	6 mkr
Lönekostnader	1 417 908	1 465 464	2 883 372
Overhead	1 019 724	1 025 825	2 045 549
Lokalkostnader			-
Externa tjänster	300 566	22 814	323 380
Externa driftskostnader	12 210	243 522	255 732
<b>Totala kostnader</b>	<b>2 750 408</b>	<b>2 757 625</b>	5 508 033
Kvarstår	<b>249 592</b>	<b>242 375</b>	<b>491 967</b>

Ekonomisk redovisning av regeringsuppdraget mat och måltider som fallprevention 2018 – 2019.





