

Uppdrag angående mat och måltider som fallprevention

Rapport för tilläggsuppdrag 2020



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, 2021.

Livsmedelsverket. 2021. Uppdrag angående mat och måltider som fallprevention.
Livsmedelsverkets regeringsuppdrag. Uppsala.

ISSN 1104-7089

Innehåll

Sammafattning.....	4
Inledning.....	6
Uppdraget	7
Bakgrund	8
Fall d yckor	8
Livsmedelverkets övergripande uppdrag kring matvanor	8
Vetenskapliga underlag.....	8
Kostråd för att minska risken för fall d yckor	8
Hälso- och sjukvårdens arbete med att förebygga och behandla ohälsosamma matvanor.....	9
Aktiviteter.....	10
Samarbeten.....	10
Socialstyrelsen.....	10
Pensionsorganisationserna och deras studieförbund.....	10
Nationellt nätverk för bra matvanor	11
Övriga samarbeten.....	11
Webbplats och synlighet i sociala medier	12
Föreläsningar och medverkan på seminarier, mötesplatser	12
Uppföljning.....	13
Sifo-nätning.....	13
Måluppföljning.....	15
Ta fram och sprida kunskapsstöd.....	15
Ta fram och sprida inför matlagningsmaterial	15
Coronapandemins påverkan på arbetet	15
Diskussion.....	16
Fortsatt arbete	18
Ekonomisk redovisning 2020.....	19

Sammanfattning

Livsmedelsverket har under 2018–2019 haft i uppdrag från regeringen att ta fram och sprida information och kunskapsstöd kring mat och måltider som fallprevention, med slutredovisning mars 2020¹. Fokus var 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 var att ta fram vetenskapligt underlag för kostråd till äldre, utforma kostråd och lansera kostråden. I arbetet har Livsmedelsverket samverkat med pensionärs-organisationerna PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna samt Socialstyrelsen och SKR.

Inför 2020 fick Livsmedelsverket från Socialdepartementet genom Socialstyrelsens regleringsbrev ett uppdrag att fortsätta med fallpreventionsarbetet.

Under året har Livsmedelsverket fokuserat på att genom olika kanaler kommunicera kostråden till äldre med minskad aptit. Kärnan i informationsmaterialet är webbplatsen samt den broschyr som vi lanserade i tryckt och digitalt format under 2019.

Aktiviteterna under 2020 har bland annat varit att:

- I samverkan med Socialstyrelsen ta fram nya sidor om mat för äldre till deras myndighetsövergripande webbsidor, *Kunskapsguiden*.
- I samverkan med pensionärsorganisationerna PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna via deras studieförbund, ta fram en digital studiecirkel till äldre utifrån kostråden.
- Med hjälp av representanter i *Nationellt nätverk för bra matvanor* genomföra tre olika pilotprojekt för spridning av kostråden i tre regioner. Två av dessa pilotprojekt har försenats som följd av coronapandemin.
- Spridning av kostråden genom synlighet i sociala medier, med budskap anpassade till omständigheterna under coronapandemin.

De kommunikationsinsatser som Livsmedelsverket påbörjat under 2019 och 2020 behöver pågå under en längre tid och helst kompletteras med fler insatser för att ge bästa möjliga effekt. Under 2020 har målgruppen för råden även varit riskgrupp för covid-19, därför har möjligheten att nå ut till dessa via seniordagar, mässor, föreläsningar och kurser varit begränsad.

Att öka kunskap och påverka vanor är ett arbete som tar tid. De kommunikationsinsatser som Livsmedelsverket genomfört under 2019-2020 skulle behöva fortsätta under en längre tid och helst kompletteras med fler insatser för att ge bästa möjliga effekt. Målgruppen för information kopplat till olika livshändelser är föränderlig. Nya grupper blir äldre, vilket gör att det krävs kontinuerlig kommunikation för att bibehålla kunskapsnivån hos målgruppen.

Livsmedelsverket anser att behovet av fortsatt arbete kring äldres hälsa kopplat till fallolyckor, mat och fysisk aktivitet är stort. Om kostråden till äldre blev mer kända och använda av de äldre själva och vidareinformatörer med äldre som målgrupp inom exempelvis primärvården är det rimligt att anta att många äldre skulle få fler friska år till livet.

¹ Slutrapport 2018-2019 [Livsmedelverkets webbplats](#)

Genomförda aktiviteter 2018-2020	2018 vår	2018 höst	2019 vår	2019 höst	2020 vår	2020 höst
Vetenskapligt underlag						
Kommunikationsstrategi						
Kostråd						
Informationsmaterial och remiss						
Lansering och spridning						
Studiecirkelmaterial lanseras, samt fortsatt spridning av tidigare framtaget informationsmaterial						
Spridning genom pilotprojekt i tre regioner samt deltagande på seniordagar					Försenat	

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 (S2018/00211/FST).

Fokus under 2018-2019 var 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 var 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.

Inför 2020 fick Livsmedelsverket genom Socialstyrelsens regleringsbrev ett uppdrag att fortsätta med fallpreventionsarbetet.

Under året har Livsmedelsverket fokuserat på att genom olika kanaler kommunicera kostråden till äldre med minskad aptit. Kärnan i informationsmaterialet är webbplatsen samt den broschyr som vi lanserade i tryckt och digitalt format under 2019.

I denna rapport redovisas den del av uppdraget som tillkom genom Socialstyrelsen regleringsbrev 2020 och som omfattar arbetet under 2020, med undantag av några tillbakablickar för att förtydliga texten. Mer information om bakgrund, vetenskapliga underlag och aktiviteter under 2018-2019 går att hitta i slutrapporten² redovisad 15 mars 2020. Arbetet har även delredovisats 14 september 2018 och 29 maj 2019.

²Slutrapport 2018-2019 [Livsmedelverkets webbplats](#)

Uppdraget

Uppdrag 2018–2019

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 Regioner (SKR).

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.

Uppdrag 2020

Via Socialstyrelsens regleringsbrev för 2020, S2019/00150/FST, S2019/05315/RS(delvis) fick Livsmedelsverket ett tilläggsuppdrag där 750 000 kr får användas av Livsmedelsverket under 2020 i enlighet med regeringsbeslut II:1 från den 11 januari 2018 (dnr:S2018/00211/FST) i ett uppdrag angående mat och måltider som fallprevention. Medlen utbetalas engångsvis efter rekvisitions ställd till Kammarkollegiet .

Ekonomisk redovisning ska lämnas till Kammarkollegiet senast 31 mars och hänvisa till regleringsbrev för budgetår 2020 avseende anslag 4:2, Vissa stadsbidrag inom funktionshinderområdet, anslagsposten 6 Försöksverksamheter m.m.

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*). En riskfaktor till fallolyckor är viktnedgång, muskelsvaghet och undernäring. Hälsosam mat i rätt mängd är en del av och ofta en grundförutsättning för att bibehålla en hälsosam vikt, för muskelstyrka samt för att minska risken att bli undernärd.

Livsmedelsverkets övergripande uppdrag kring matvanor

Livsmedelsverkets generella uppdrag kring bra matvanor innefattar bland annat att ta fram och sprida generella kostråd till allmänheten och kostråd för olika faser i livet. Livsmedelsverket har även ett övergripande ansvar att samordna statliga myndigheters information om bra matvanor.

Vetenskapliga underlag

Som grund för arbetet med att ta fram och sprida information togs under 2018 två vetenskapliga underlag fram: Äldres matvanor i Sverige³ samt Nutrition och fallrisk hos äldre⁴. Underlagen kompletterar de tidigare framtagna underlag som gjordes i samband med revideringen 2016 – 2018 av Livsmedelsverkets riktlinjer Bra måltider i äldreomsorgen⁵ samt vid framtagandet av de svenska kostråden Hitta ditt sätt⁶.

Kostråd för att minska risken för fallolyckor

Vid hög ålder minskar energibehovet, oftast som en följd av minskad fysisk aktivitet och minskad muskelmassa. 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.

Kostråden, Stor aptit på livet, men mindre aptit på maten - råd om bra mat för äldre⁷ ger information om att hälsosamma matvanor och tillräckligt med mat och vätska kan minska risken för viktnedgång, muskelsvaghet och undernäring, och på det viset påverka risken för fallolyckor. Enkelt uttryckt innebär kostråden att fortsätta äta mat, trots att matlusten minskar. När den äldre personen på grund av fysiologiska förändringar och minskad aptit inte orkar äta så mycket mat vid ett och samma tillfälle behövs flera små näringstäta måltider fördelade över dygnet. Måltiderna behöver innehålla tillräckligt med protein och energi för att minska muskelnedbrytningen. Det är viktigt att förstå att vid cirka 70 års ålder kommer de nedbrytande krafterna i kroppen dominera över de uppbyggande. Då behöver matvanorna förändras och musklerna utmanas för att minska risken för muskelnedbrytning.

³ <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-20-aldres-matvanor-i-sverige.pdf>

⁴ <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2019/l-2019-nr-05-nutrition-och-fallrisk-hos-aldre.pdf>

⁵ <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/aldreomsorg>

⁶ <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt>

⁷ <https://www.livsmedelsverket.se/bestall-ladda-ner-material/sok-publikationer/broschyr/rad-om-bra-mat-for-aldre>

Hälso- och sjukvårdens arbete med att förebygga och behandla ohälsosamma matvanor

Livsmedelsverkets kostråd ger en bra grund för personal som jobbar med riktade hälsosamtal (Hälsokurvan) och samtal om matvanor ⁸ (ohälsosamma levnadsvanor) inom hälso- och sjukvården. Råden är generella och i mötet med enskilda personer behöver de anpassas utifrån individens förutsättningar och behov.

⁸ [Socialstyrelsens webbplats](#)

Aktiviteter

Under 2020 har Livsmedelsverket fokuserat arbetet på fortsatt kommunikation av informationsmaterial för äldre med minskad aptit. Detta har skett genom en kombination av olika insatser, både riktat direkt till äldre och till olika typer av vidareinformatörer.

Kärnan i vårt informationsmaterial är webbplatsen⁹ samt den broschyr¹⁰ som vi lanserade i tryckt och digitalt format under 2019. Vi tog under 2019 också fram en PowerPoint-presentation som bland annat pensionärsorganisationer kan använda för att sprida kostråden.

Samarbeten

Socialstyrelsen

Livsmedelverket har under åren 2018–2019 samarbetat med Socialstyrelsen i deras uppdrag om att minska fallolyckor hos äldre. Under 2020 har samarbetet framför allt handlat om kunskapsunderlag till vidareinformatörer som till exempel vård- och omsorgspersonal.

Arbete kring hälsosamma levnadsvanor

Socialstyrelsen har sedan 2018 ett uppdrag att arbeta med att ta fram ett kunskapsstöd riktat till vård- och omsorgspersonal för att stödja äldres hälsosamma levnadsvanor, en del i fallpreventionsarbetet. Livsmedelsverket har fått möjlighet att kommentera det bakomliggande kunskapsunderlaget(2019) samt den färdiga texten (2020).

Nya sidor om mat för äldre i Kunskapsguiden

Text om mat för äldre, har tagits fram till den myndighetsövergripande webbplatsen *Kunskapsguiden*¹¹. Täta avstämmningar har gjorts kring texternas utformning och innehåll. Webbplatsen som lanserades i maj 2020, hanteras av Socialstyrelsen och vänder sig till personal främst inom äldreomsorgen.

Pensionärsorganisationerna och deras studieförbund

Under året har ett studiecirkelmateriale¹² utformats utifrån de nya kostråden. Arbetet utfördes av samordnare på Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och Arbetarnas bildningsförbund (ABF). Livsmedelverket hade en konsulterande roll i arbetet. Dessa studieförbund arbetar nära de tre stora pensionärsorganisationerna PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna. Materialet är tänkt för fysiska möten men har på grund av den pågående pandemin även anpassats till digitala träffar.

Materialet lanserades under oktober 2020 och har presenterats vid tre webbföreläsningar samt genom texter på pensionärsorganisationernas webbsidor och i organisationernas tidningar. Materialet passar bra in i studieförbundens arbete med att ta fram digitala cirklar för äldre. Studiecirkelns fem träffar är byggda kring Livsmedelsverkets kostråd. Underlag till studiecirkeln är förutom kostråden även Livsmedelverkets webbsidor, Socialstyrelsens *Balansera mera*-broshyr om fallolyckor samt en mellanmålsbroshyr från Region Kronoberg.

⁹ <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/aldre---rad-om-bra-mat>

¹⁰ <https://www.livsmedelsverket.se/bestall-ladda-ner-material/sok-publikationer/broschyr/rad-om-bra-mat-for-aldre>

¹¹ <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/mat-och-naring-for-aldre-personer/>

¹² <https://www.sv.se/globalassets/ma-bra-med-mat-hela-livet-studiehandledning.pdf>

Nationellt nätverk för bra matvanor

*Nationellt nätverk för bra matvanor*¹³ består av representanter från regioner och myndigheter och drivs av Livsmedelsverket. I samarbete med nätverket har under året tre pilotprojekt om bra mat för äldre med minskad aptit planerats och startats. Idéer, material och erfarenheter från dessa projekt är tänkta att spridas genom nätverkets representanter till andra regioner.

Region Jämtland Härjedalen

Utbildningskoncept för biståndshandläggare med digital föreläsning av Livsmedelverket, diskussioner och dilemmafrågor för att hitta ett möjligt sätt för biståndshandläggaren att stötta den äldre personen i mat- och måltidsfrågor.

Region Norrbotten

Kurs för pensionärsorganisationerna för att kunna starta studiecirkelar i det nya studiecirkelmaterialet. Det var även planerat för en kurs till hemtjänstpersonal, som fick ställas in på grund av rådande läge med covid-19.

Vårdens arbete med hälsosamtal i Örebro

I regionens norra kommuner är ohälsan bland äldre stor och det planerades under våren att genomföra hälsosamtal bland annat till personer över 70 år. Regionen önskade stöttning av Livsmedelverket främst med att ta fram utfallsmått och enkätfrågor som uppföljning till de planerade hälsosamtalen.

Övriga samarbeten

Sveriges Kommuner och Regioner (SKR)

Livsmedelsverket har deltagit i två kraftsamlingar som drivits av SKR under 2018-2020. Fokus har varit på förebyggande insatser och tagit avstamp i samarbete mellan myndigheter, regioner, kommuner, intresseorganisationer, med flera. *Nationell kraftsamling för att motverka undernäring hos äldre*, har bedrivits tillsammans med Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård, dietisternas riksförbund och Socialstyrelsen med flera. I *Nationell Kraftsamling för att minska fallskador hos äldre*¹⁴ har Livsmedelverket samarbetat med de tre stora pensionärsorganisationerna, representanter från regioner och högskolor, Socialstyrelsen med flera. Under 2020 har fallpreventionsarbetet bestått i att ta fram och distribuera ett stödmaterial med tips för kommuner och regioner kring hur de kan arbeta för att minska fallolyckor. I arbetet med undernäring har ett dokument med fakta, medvetandegörande insatser med mera tagits fram. Dokumentet kommer att publiceras under 2021.

Nollvisionen för undernäring hos äldre¹⁵

Livsmedelsakademien vill ta ett helhetsgrepp kring alla utmaningar kopplat till undernäring och driver sedan ett par år nollvisionsarbetet, finansierat av Vinnova. Arbetet beskrivs som ett partnerskap och i arbetsgruppen finns livsmedelsföretag, teknikföretag, handel, kommuner, akademi och myndigheter. Livsmedelverket ingår i arbetets kärnteam tillsammans med Socialstyrelsen, Högskolan i Kristianstad med flera.

1177 har under 2020 tagit fram nya sidor om mat till äldre utifrån Livsmedelverkets kostråd. Ett nära samarbete mellan Livsmedelverkets expert och skribent samt fotograf (fotografier ännu ej publicerade januari 2020) på 1177 har resulterat i bra information på sidorna *Tips för att öka aptiten hos äldre*¹⁶

¹³ <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/samarbeten/natverk-matvanor>

¹⁴ <https://webbutik.skr.se/sv/artiklar/nationell-kraftsamling-for-att-minska-fall-hos-aldre.html>

¹⁵ <https://www.nollundernaring.se/>

¹⁶ <https://www.1177.se/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/tips-for-att-oka-aptiten-hos-aldre/>

Myndigheten för stöd till trossamfund (SST) har spridit Livsmedelsverkets kostråd via utskick till trossamfundens nationella krisgrupp i samband med coronapandemin. Dietist och kommunikator från Livsmedelsverket deltog också under ett av SST:s möten med krisgruppen, för att berätta om kostråden till äldre samt diskuterade spridning via samfunden.

Webbplats och synlighet i sociala medier

Under året har Livsmedelsverket haft 79 000 besök på webbsidorna om kostråd för äldre. 15 200 exemplar av den tryckta broschyren har beställts från vår webbshop. Den digitala versionen av broschyren har laddats ner 7 000 gånger. I samband med kampanjperioderna på Facebook har vi också sett ett ökat intresse för att läsa i broschyren via Issuu - ett verktyg som möjliggör för besökare att bläddra i den digitala broschyren på webbplatsen.

Livsmedelsverket har under 2020 genomfört tre mindre kampanjer med annonser på Facebook i syfte att driva trafik till webbsidorna. En kampanj under våren, en under sommaren och en i samband med Socialstyrelsens uppmärksamhetsvecka för fallolyckor (v 40) och anhörigveckan (v 41). Kampanjerna riktade sig både direkt till äldre och till äldres anhöriga. Budskapen i kampanjerna anpassades efter rådande situation med covid-19 då flera äldre får hjälp att handla av anhöriga. Kampanjerna genererade stort intresse och sammanlagt 700 kommentarer i sociala medier.

Föreläsningar och medverkan på seniordagar, mötesplatser

Digitala föreläsningar om kostråden har genomförts via PRO och SPF-seniorena på nationell nivå, samt genom ABF och region Norrbotten. Det har dock inte funnits resurser att prioritera alla de förfrågningar av digitala föreläsningar med mera som kommit från äldreorganisationernas distrikts- och lokalföreningar.

Uppföljning

Sifo-mätning

På uppdrag av Socialstyrelsen har Sifo ställt frågor till 1 000 personer i åldrarna 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. Sifo har under 2020 genomfört undersökningen på samma sätt som tidigare år under perioden 9–22 november.

Under 2020 har Socialstyrelsen uppmärksammat fallpreventionsveckan inte som tidigare genom att uppmuntra till aktiviteter i kommuner och regioner, utan genom pressmeddelande och inlägg i sociala medier. Informationsmaterial med tips för att motverka fallolyckor har även bifogats som annonsbilagor i ett flertal tidningar under hösten. I dessa tips från Socialstyrelsen, har maten lyfts men ur ett generellt perspektiv.

Vid mätningarna 2018, 2019 och 2020 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 minskning år 2020 med drygt tio procent jämfört med året innan (tabell 1). Bland män är minskningen något större. Den största minskningen har skett i åldersgruppen som ligger utanför Livsmedelsverkets målgrupp, det vill säga 55–64 år. I åldersgruppen 65–74 år är minskningen 5 procent.

Ja, jag har hört eller sett information om hur man bör äta när man är äldre.	Antal svar	Kvinnor	Män	75-84 år	65-74 år	55-64 år OBS utanför SLVs målgrupp
Svar 2020	485	57%	32%	52%	54%	34%
Svar 2019	570	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 procent svarat ja. Vid en genomgång av de öppna svaren på denna fråga (tabell 2) ser vi att det skett en minskning 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 mindre mängd fett OBS direkt motsats till råden för äldre
2020	485	431 (89%)	43 (10%)	15 st	3 st	18 st	22 st
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?

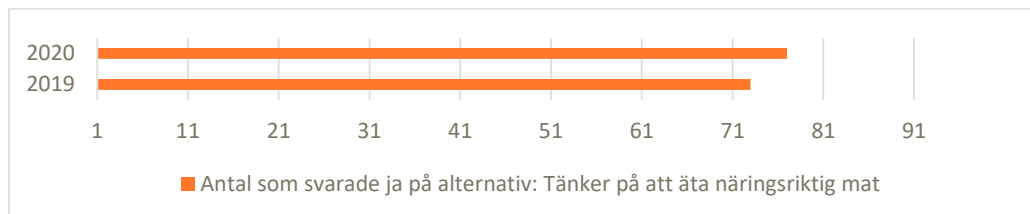
På frågan *Gör du något för att förebygga risken för att råka ut för en fallolycka?* svarar 77 procent att de gör något (en liten ökning från 2019 då 72 procent svarade ja på frågan). Den öppna följdfrågan *I så fall vad?* (tabell 3) visar att andelen personer som tänker på att maten kan ha betydelse, har minskat.

I så fall, vad gör du?	2020	2019	2018	2017	2016
Äter näringsriktig mat	3%	6 %	4 %	2 %	2 %

Tabell 3, Gör du något för att förebygga risken för att råka ut för en fallolycka? (Öppen fråga)

När deltagarna fått svara på alternativ som läses upp för dem (exklusive de saker som de tog upp spontant i den öppna frågan -tabell 3) uppger många fler att de har gjort olika saker för att förebygga risk för fall.

77 procent svarade ja på frågan om de tänker på att äta näringsriktig mat, en höjning med 4 procent sedan 2019. Dock visar svaren i tabell 2 att de flesta inte vet vad som är näringsriktig mat för äldre.



Måluppfyllelse

Ta fram och sprida kunskapsstöd

Livsmedelverket anser att vi har utfört uppdraget att ta fram och sprida kunskapsstöd kring mat och måltider som fallprevention till personal och chefer inom hälso- och sjukvård och socialtjänst, i samråd med Socialstyrelsen och SKR.

Vi har stöttat Socialstyrelsen i arbetet med att ta fram kunskapsstöd för äldres hälsosamma levnadsvanor som är en del av en utbildning om fallprevention för vårdens och omsorgens olika yrkesgrupper. Vi har arbetat med SKR i deras två kraftsamlingar mot fall och undernäring, som resulterat i två dokument som via SKR ska spridas till personal och beslutsfattare i regioner och kommuner. Vi har deltagit i kärnteamsarbetet inom *Nollvisionen för undernäring hos äldre* som på sikt bedöms öka Livsmedelsverkets möjligheter att nå ut till beslutsfattare och chefer.

Vidare har de två pilotprojekten i Örebro och Jämtland/Härjedalen bidragit till att nå personal och chefer med kunskap om bra matvanor för äldre med minskad aptit.

Ta fram och sprida informationsmaterial

Livsmedelverket anser att vi utfört uppdraget att ta fram (2018–2019) och sprida (2019–2020) informationsmaterial till äldre om maten och måltidens betydelse för att minska risken för fallolyckor, i samarbete med organisationer inom äldreområdet.

Beställningar samt nedladdningar av broschyren samt besök på webbsidorna tyder på att målgrupperna tagit del av myndighetens information. Studiecirkelarna har genererat ett stort antal nedladdningar och besök på studieförbundens webbsidor. De två studieförbundens kommunikationsavdelningar menar att det varit ett imponerande bra resultat. Studiecirkelmaterialet är ett direkt resultat av samarbetet med olika organisationer inom äldreområdet.

Trots att pandemin har gjort att man fått ställa om till digitala lösningar har det alltså sannolikt gått att nå en del av målgruppen.

Pensionärsorganisationerna har uttryckt att de är nöjda med informationsmaterialet och de studiecirkelmateriale som har tagits fram, samt den information som gått ut via deras egna tidningar och via webbsända föreläsningar till deras medlemmar.

Coronapandemins påverkan på arbetet

Coronapandemin har påverkat verksamheten genom att vi inte haft möjlighet att nå ut till äldre och äldres vidareinformatörer på det sätt som vi planerat. Äldreomsorgsdagar, seniordagar, mässor, föreläsningar och kurser har ställts in.

Vidare har samarbetet med regionerna dragit ut på tiden eftersom fokus hos dem har varit på pandemin. Därför har Livsmedelverket och regionerna inte kunnat genomföra den planerade utvärderingen av arbetet och spridningen av erfarenheterna från pilotprojekten.

Även kring studiecirkelmaterialet har arbetet påverkats och fördröjts, framförallt för att det tog tid att få den digitala samarbetsformen att fungera väl.

Diskussion

Att öka kunskap och påverka vanor är ett arbete som tar tid. De kommunikationsinsatser som Livsmedelsverket genomfört under 2019 och 2020 till äldre personer och deras anhöriga, till omsorgen samt till hälso- och sjukvården skulle behöva fortsätta under en längre tid och helst kompletteras med fler insatser, för att ge bästa möjliga effekt. Vi ser att det finns flera utmaningar som behöver hanteras.

För få känner till matvanornas betydelse för muskelsvaghet, undernäring och fallolyckor

Trots att vi börjat nå ut med kostråden har det stora flertalet äldre ännu inte nåtts. Det finns fortfarande mycket arbete kvar att göra. Det är viktigt att nå ut med informationen till äldre med minskad aptit men även till äldre med normal aptit i förebyggande syfte. Vid hög ålder inträffar många förändringar som påverkar aptiten. Om kunskapen kring detta blir allmänt känd, är det rimligt att anta att många äldre kan få fler friska år till livet.

I de öppna svaren i Socialstyrelsens undersökning framgår att även de som menar att de känner till kostråden till äldre i de flesta fall beskriver kostråd som inte stämmer överens med våra budskap. De nämner allmänna kostråd eller kostråd för att uppnå viktminskning. Ytterst få respondenter tar upp kostråd som skulle kunna förebygga viktnedgång och fallolyckor.

Varje äldre person har rätt till kunskap om att hen själv kan påverka sitt åldrande, minska risken för muskelsvaghet, undernäring, fallolyckor och nedsatt immunförsvar genom att ändra sina matvanor i kombination med fysisk aktivitet.

Långvariga kommunikationsinsatser krävs för en långvarig effekt

Under 2019 lanserades Livsmedelsverkets kostråd för äldre genom flera olika kommunikationsinsatser och fick ett stort genomslag i media.

Socialstyrelsens undersökning visar att äldres kännedom om kostråden ökade 2019 och sedan sjönk igen under 2020. Vi ser ett samband mellan den ökade kunskapen och den breda kommunikativa insats som gjordes av Livsmedelsverket och pensionärsorganisationerna i samband med lanseringen av kostråden.

Medel som Livsmedelsverket fick för uppdraget från Socialdepartementet för 2020 var betydligt mindre än det var 2018–2019 och det har därför inte funnits resurser för motsvarande kommunikationssatsningar som åren innan.

Därför är det inte förvånande att kunskapen om kostråden har sjunkit från 2019 till 2020. Som med all kunskap om olika livshändelser är målgruppen föränderlig, nya grupper blir äldre, vilket kräver kontinuerlig kommunikation för att öka och bibehålla kunskapsnivån i målgruppen. Långvariga och återkommande kommunikationsinsatser krävs för en långvarig effekt.

I coronapandemins spår kan äldre behöva fler insatser

Folkhälsomyndigheten skriver i sin utredning¹⁷ om pandemins tänkbara konsekvenser på folkhälsan att förändringar i mat- och rörelsevanor till följd av pandemin kan öka risken för minskad muskelmassa och därför leda till fler fallolyckor bland äldre. På Folkhälsomyndighetens och SKR:s konferens i januari i forumet *Mötesplats social hållbarhet*¹⁸ lyftes begreppet *paradigmfönster* för arbete med hälsosamma levnadsvanor, där äldre är en viktig målgrupp för det sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbete. Detta ligger väl i linje med primärvårdens större ansvar för förebyggande arbete

¹⁷ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/c/covid-19-pandemins-tankbara-konsekvenser-pa-folkhalsan/?pub=76637>

¹⁸ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/motesplats-social-hallbarhet/>

som tagits upp bland annat i utredningen för *God och nära vård*. Vi ser att ytterligare aktiviteter från myndighetshåll vore önskvärt.

Primärvården saknar kompetens för att kunna utföra ett effektivt arbete med information om matvanor för äldre

Vid pilotprojektet i Örebro upptäckte vi att i det skriftliga frågematerial som ofta används nationellt vid matvanesamtal i hälso- och sjukvården saknas perspektivet att viktnedgång kan vara negativt. Detta är ett generellt problem i västvärlden, där viktminskning ofta ses som något att sträva efter.

Vi vet att matvanor är svåra att förändra. Socialstyrelsen konstaterade i de *Nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder 2011* att en bra väg att stötta patienter till bättre matvanor är *kvalificerat rådgivande samtal*. Livsmedelverket uppmärksammade redan 2017¹⁹ att personalen som ger *rådgivande* och *kvalificerat rådgivande samtal* för hälsosamma matvanor, saknar tillräckliga kunskaper kring de svenska kostråden och vad som kännetecknar hälsosamma matvanor.

Att kunna identifiera och uppmärksamma äldre personer med minskad aptit och individanpassa kostråden samt informera om lämpliga åtgärder ställer höga krav på kompetens hos personalen. När många regioner nu planerar att starta hälsosamtal för personer 70+ blir det extra viktigt att höja kunskapsnivån hos dem som genomför samtalen

Det saknas hälsoekonomiska beräkningar till stöd för bättre måltider i äldreomsorgen

Under utbildningen till biståndshandläggare i Jämtland Härjedalen återkom frågan hur en bättre anpassad måltidsservice för äldre i ordinärt boende skulle kunna finansieras. Idag finns inga sammanställningar i Sverige av hälsoekonomiska samband mellan måltiderna i hemtjänsten och vinster i form av minskade vårdinsatser. Socialstyrelsen uppskattade år 2000 att förebyggande och behandlande åtgärder för undernäring skulle kunna bespara i sjukvården på 0,5–1 miljard kronor per år²⁰.

Myndighetssamverkan kan förbättras genom gemensamma uppdrag

Vid de inledande mötena 2018 enades Livsmedelverket och Socialstyrelsen om att det är viktigt att budskapen i våra olika kunskapsstöd till vård- och omsorgspersonal samt chefer uppfattas som enhetliga. Detta kan dock vara en utmaning, då myndigheternas uppdrag och arbetssätt ofta skiljer sig åt.

För att underlätta för kommande samverkansuppdrag vore det fördelaktigt att alla samverkande myndigheter får liknande uppdrag där det tydligt framgår att samverkan efterfrågas.

¹⁹ [Livsmedelsverkets webbplats](#)

²⁰ Socialstyrelsen. Näringsproblem i vård och omsorg. Prevention och behandling; 2000:11.

Fortsatt arbete

Livsmedelsverket anser att behovet av fortsatt arbete kring äldres hälsa kopplat till fallolyckor, mat och fysisk aktivitet är stort. Med rätt resurser skulle myndigheten kunna arbeta exempelvis med:

- Fortsätta kommunikationsinsatser för att synliggöra kostråden till äldre och deras anhöriga exempelvis via traditionella och sociala medier.
- Bistå primärvårdens hälso- och vårdcentraler så att de mer effektivt kan arbeta med samtal om matvanor och riktade hälsosamtal för personer 70+.
- Fortsätta kommunikationsinsatser genom olika vidareinformatörer som når äldre, exempelvis pensionärsorganisationerna men även olika hjälporganisationer, intresseföreningar samt trossamfund. Till exempel har kostråd på andra språk än svenska efterfrågats.
- Stötta representanterna i *Nationellt nätverk för bra matvanor* i att utvärdera, förbättra och paketera de pilotprojekt som startats under 2020.
- Fortsätta arbeta för att öka kunskapen hos biståndshandläggare.
- Tillsammans med pensionärsorganisationerna utvärdera effekterna av studiecirkeln samt utreda vilka demografiska segment som har nåtts.
- Stötta regioner och kommuner i det kunskapslyft som just nu planeras för äldreomsorgen och LSS-omsorgens personal för att här även höja kompetensen kring hälsosamma matvanor för äldre med minskad aptit.

Ekonomisk redovisning 2020

Poster	2020
Mottagna medel	750 000
Lönekostnader	392724
Overhead	288214
Lokal kostnader	
Ext. er na tjänster	118
Ext. er na driftskostnader	94378
Totala kostnader	775434
Kvarstår	0

Ekonomisk redovisning av regeringsuppdraget mat och måltider som fallprevention 2020.

