


Rutin för Måltider i särskilt boende äldreomsorg	Godkänd av Omsorgschef Suzanne Madar Billali	Senast ändrad 2021-05-10	 Växjö kommun
Gäller för Omsorgsförvaltningen	Dokumentansvarig Leg dietist Cecilia Svanberg	Beslutad datum 2021-05-10	
Samverkan		Ersätter datum	
Information kring versionsändringar:			

Rutin för måltider i särskilt boende äldreomsorg

Innehållsförteckning

Inledning.....	2
Bakgrund och syfte.....	3
Rutin	2

Inledning

Skriftliga rutiner kring hur dygnets alla måltider ska genomföras är en av Socialstyrelsens förslag till indikationer för måltider inom särskilda boenden och dagverksamheter. Dessa rutiner skall finnas för att säkerställa kvalitén på arbetet som utförs. Innehållet i en måltidsrutin omfattar bland annat ett gemensamt tillvägagångssätt för hur måltiderna ska genomföras från planering till genomförande och efterarbete. I rutinen ska även en tydlig ansvarsfördelning för måltidens olika uppgifter finnas.

Vad är en måltid?

De definitioner av en måltid som finns i litteraturen visar sammantaget att en måltid uppfyller följande kriterier;

- Man äter och dricker vid en förutbestämd och ofta återkommande tid på dygnet
- Man har möjlighet att äta tillsammans med andra personer.
- Innan man äter och dricker har förberedelser av både rummet, mötet och maten gjorts i syfte att skapa en måltidsmiljö
 - **Rummen** är förberedda och borden dukade med det som tillhör den kommande måltiden. Man vet vilka som kommer att äta gemensamt och vilka som kommer att äta i sin lägenhet eller på annat håll
 - **Mötet** är förberett, man vet vem som ska arbeta under måltiden och vilka rutiner som gäller för måltidens genomförande
 - **Maten** och drycken är förberedd. Alla komponenter finns i rätt temperatur och med planerade tillbehör. Man vet vilka omsorgstagare som har behov av specialkost

En måltid är ett tillfälle att stimulera kroppens alla sinnen. En av de främsta anledningarna till att maten smakar mindre med stigande ålder är att luktsinnet blir nedsatt. Vi kan kompensera för minskade sinnesfunktioner genom att till exempel ge maten olika textur och temperatur för att stimulera känseln. Kontraster på maten och dukningen, bra belysning och personligt stöd kan kompensera för nedsatt syn. Vi kan skapa dofter från tillagning av mat och bakning som förstärker både vårt luktsinne och genom det även hur pass väl maten smakar. Att även utnyttja hörseln genom att på ett tilltalande sätt beskriva maten tillför ytterligare en dimension.

Bakgrund och kunskapsunderlag

De litteraturgenomgångar kring verksamhetsstyrning av måltider i äldreomsorgen som finns i Livsmedelsverkets rapport ”Mat och måltider i äldreomsorgen”¹ lyfter fram fem framgångsfaktorer i arbetet med måltider i särskilt boende:

- Fokusera på individen
- Satsa på kunskap och kompetens
- Se till helheten -använd måltidsmodellen
- Tydliggör ansvaret och möjliggör samarbete
- Sätt upp mål, prioritera måltiden och fråga efter resultat

Sammanställningen av denna måltidsrutin har gjorts med utgångspunkt i FAMM (Five Aspects Meal Modell) och Måltidsmodellens sex olika delar (säker, näringsriktig, god, integrerad, miljömässigt hållbar och trivsamt).

Delaktighet, självständighet och respekt för individen

Enligt Livsmedelsverket rapport pekar den vetenskapliga litteraturen på ett antal faktorer som är viktiga för att stimulera aptit och matglädje. Variation och valmöjlighet vad gäller mat, måltidsmönster, måltidsmiljö och huruvida man äter enskilt eller i sällskap är några av dessa faktorer som bör erbjudas vid varje enskild måltid. Vad som föredras kan variera från tillfälle till tillfälle, påverkas av religiös tillhörighet och kulturella vanor, men bortsett från ursprung och tidigare erfarenheter kan det ändå variera mycket från individ till individ. Det är alltid viktigt att se till den enskilda, till exempel genom att ställa frågan om det finns livsmedel som han/hon av olika skäl undviker, eller var kommande måltid önskas ätas.

Respekt för individens behov, självständighet, önskemål och delaktighet ska prägla måltidsarbetet, verksamhetens rutiner samt personalens förhållningssätt. Att omsorgstagarens önskemål tillgodoses utifrån preferenser och traditioner skall prioriteras. Erbjudande om att medverka i menyplanering, matlagning, servering och dukning är arbetssätt som bör användas i det dagliga arbetet och som bidrar till självständighet och delaktighet. Stöd och assistans ska utföras professionellt i syfte att ge omsorgstagaren möjlighet att hantera måltiden så självständigt som möjligt.

¹ Livsmedelsverkets rapport nr 37, 2017 (Mat och måltider i äldreomsorgen - vetenskapliga underlag om måltidsmiljö och verksamhetsstruktur, fysiologiska och sensoriska aspekter av åldrandet samt särskilda näringsbehov hos sköra äldre)

Måltiden som aktivitet

Det bör finnas möjlighet för omsorgstagare att vid måltiden själva få göra aktiva val kring maten som skall ätas. Man ska få välja mellan de två rätter som finns på menyn, vad för mat som skall läggas upp på tallriken och hur mycket man vill ha av varje komponent. Likaså gäller valet av dryck.

Att bjuda in omsorgstagare till att vara delaktiga i förberedelser av maten och måltidsmiljön kan bidra till matglädje. Måltiden i sig och/eller utvalda sysslor kring måltiden kan vara rehabiliterande insatser för omsorgstagare beroende på hur de utformas. Det är en trevlig sysselsättning samtidigt som dessa aktiviteter kan innebära kognitiv och funktionell träning, ge ökad aptit och skapa gemenskap och glädje för att man har varit med och bidragit. Det finns inget i livsmedelslagstiftningen som hindrar att omsorgstagare hjälper till med maten. Det är dock viktigt att maten alltid är lika säker, oavsett vem som har hanterat den.

För de som är gående är promenaden till matsalen eller restaurangen en del av den dagliga fysiska aktiviteten. Individuella förutsättningar påverkar såklart vilka möjligheter som finns och vilket stöd som behövs för att det ska vara genomförbart. För vissa kan vila innan förflyttningen vara nödvändig för att orka, eller så kan vila vid matborden innan maten serveras behövas för att hinna återhämta sig innan maten äts. Fysioterapeut och arbetsterapeut kan vara behjälplig i stöd kring aktiviteter i samband med måltiden. Arbetsterapeut kan genom att prova ut lämpliga hjälpmedel underlätta ätandet. Tillsammans med fysioterapeut kan arbetsterapeuten också underlätta ätandet genom att anpassa den enskildes sittställning vid måltid. En mindre bra sittställning kan vara en bidragande orsak till ätsvårigheter och felsväljning med efterföljande komplikationer som undernäring och aspirationspneumonier. Mer information om sittställning finns i kapitlet om positionering i Nutritionshandboken.

Måltidsmiljön

Varje måltid är i sig en helhetsupplevelse där varje detalj behöver uppmärksammas och samspela. Måltidsmiljön bör vara förberedd och utformad på ett trivsamt vis inför måltider. Efterfråga omsorgstagarnas önskemål för att utforma en miljö som inger trygghet och som skapar matro och matlust. Att få känna doften av lagad mat eller nybakat bröd, och ta del av hur maten tillagas ger en positiv inverkan på måltidskvalitén. Förutom det estetiska vid måltiden, så som dukning, upplägg, ljussättning och ljudnivå

påverkas måltidsupplevelsen av bemötande, verksamhetens rutiner, samt hur maten presenteras och smakar.

Förbered måltidsmiljön genom att duka fint, anpassa efter säsong och högtider och gör skillnad på vardag och helg. Tänk på att arbeta med färgkontraster på dukningen för att underlätta för omsorgstagare med synnedsättning och demens. Dukningen kan också ha en ljuddämpande effekt med textilunderlägg och dukar, undvik brickor på bordet. Skydd under stolsben rekommenderas också för ljuddämpning. Ljussättningen i matsalar och restauranger är också av vikt, se över belysning och ljusinsläpp från fönster.

Omsorgstagare bör inte bli bländade av direkt solljus eller reflektioner i bordskivor. Extra punktbelysning över matsalsbord kan behövas.

Ljud från en TV som står på i bakgrunden eller samtal som förs mellan personal eller besökare kan upplevas distraherande och skapa oro hos omsorgstagare. Samtal som berör avdelningsarbetet skall inte ske under måltiden. Fokus bör istället vara på omsorgstagarna, uppmuntra till samtal dem emellan och skapa en social och trivsam stund. Hänvisa gärna besökare eller personal till andra tider på dagen än under måltider för att minska risken för att oro uppstår bland omsorgstagarna. Finns restaurang på boendet kan man hänvisa besökare ditt tillsammans med sin närstående.

Förutsättningarna och behov kan vara mycket skilda på olika avdelningar och därför finns också behov av olika lösningar. Bedömning bör också göras utifrån varje omsorgstagares förutsättningar och möjligheter, vilka kan vara olika från dag till dag.

Miljö- och hållbarhetsperspektiv

Mat och måltider spelar en viktig roll för genomförandet av Agenda 2030, FN:s globala mål för hållbar utveckling och Växjö's lokala hållbarhetsprogram för ett mer hållbart Växjö 2030. Förändringar i vår matkonsumtion och i våra matvanor pekas ut som en avgörande faktor för att minska matkonsumtionens klimatpåverkan och nå ett mer hållbart samhälle.

I Växjö kommun utgår arbetet kring mat och måltider ifrån gällande mat- och måltidsplan. Planen inbegriper de prioriterade utvecklings- och insatsområden inom området. Den syftar till att tydliggöra den politiska viljeinriktningen för att kvalitetssäkra kommunal mat- och måltidsverksamhet och bidra till en hållbar utveckling. Planen gäller för de som inom området mat och måltider upphandlar, köper in, tillagar, beställer och serverar mat och måltider.

Rutin: Inventering & beställning av mat

- Gå igenom aktuell matsedel från köket. Finns alla tillbehör och måltidsdrycker hemma? Notera vad som saknas inför varubeställning.
- Gå igenom frukost- och mellanmålsmenyer. Saknas några varor? Notera i så fall vilka och vilken mängd som behöver beställas.
- Beställ varor enligt gällande rutin i inköpssystemet. Inköpslistor till mellanmålsmenyerna finns tillgängliga i systemet.
- Beställ mat från köket enligt rutin i Mashie. Kom ihåg att beställa rätt mängd specialkost till både middag, dessert och kvällsmat. Beställ lite av varje av alternativrätterna till de omsorgstagare som inte har specialkostbehov. De ska kunna erbjudas valmöjlighet i samband med servering.
- Kontrollera maten när den kommer från tillagningsköket, stämmer antal portioner, finns alla komponenter med etc. Kontakta annars köket direkt för att hinna få det som saknas. Skriv avvikelse enligt gällande rutin.

Växjö kommun har upphandlade avtal som skall följas vid inköp av livsmedel. I den mån det är ekonomisk försvarbart bör ekologiskt, närproducerat och fairtrademärkt väljas. I första hand skall livsmedel inhandlas via inköps- och e-handelssystemet. För att kunna beställa genom systemet behövs en speciell behörighet som man får efter genomgången utbildning. I systemet finns speciell markering för de produkter som är upphandlade, miljömärkta och de som är rekommenderade. I vissa fall kan man behöva komplettera det som beställs via inköpssystemet. Anledningar kan vara opassande förpackningsstorlek, att livsmedlet inte finns upphandlat i systemet etc. Även till mellanmålsmenyerna kan kompletterande inhandling behövas. Då är det gällande skafferiavtal som man skall hålla sig till. Aktuella skafferiavtal hitta man i inköps- och e-handelssystemet under avtalsinformation.

Växjö kommuns måltidsorganisation bedriver restauranger i vissa särskilda boenden, samt levererar kyld mat till andra boenden ifrån köket på Älgvägen. I måltidsorganisationen arbetar man utifrån följande riktlinjer vid planering av äldreomsorgens matsedlar: balans mellan ekonomi, näringsriktighet, kvalitet, inkomna synpunkter och hållbarhet. Matsedeln ska vara säsonganpassad efter årstid och traditioner. Måltider från måltidsorganisationen beställs enligt gällande beställningsrutiner som hittas i Nutritionshandboken.

Vid nationella undersökningar av matsvinn i kommunala verksamheter (skola och

äldreomsorg) har man funnit att den största delen av det matsvinn som uppstår i särskilt boende är serveringssvinn. Med serveringssvinn menas den mat som ställs fram men som inte hamnar på matgästernas tallrik och slängs för att den inte kan tas tillvara. För att säkra kvalitetsarbetet i miljöfrågan och för att skapa en hållbar framtid är det viktigt att lägga fokus på just arbetet med att minska matsvinnet. De ekonomiska vinsterna som görs kan i sin tur ge större budget för inköp av ekologiska och närproducerade livsmedel.

I det dagliga arbetet jobbar vi enligt kommunens värdegrund genom att arbeta strukturerat med att minska matsvinn. Värm inte mer mat än vad som går åt, datummärk maten och förvara maten på rätt sätt. Om det blir mat över, se till så att det är möjligt att ta tillvara på denna, och använd t.ex. till mellanmålen. Under rubriken kvalitetssäkring kan du läsa mer om hur matsvinnsmätningar kan genomföras, och om rutiner kring livsmedelshygien och egenkontroll.

Servering och presentation som skapar kulinarisk kvalité

Hur maten presenteras är viktigt för igenkänning och för att skapa rätt förväntningar inför måltiden. Förväntar vi oss något och blir serverade något annat kan denna kontrast leda till minskad aptit. Maten kan presenteras på flera olika vis, skriftligt, muntligt och visuellt. Förbered gärna omsorgstagarna inför måltiden på vad det är som kommer att serveras, detta kan leda till att en aptit byggs upp. Maten skall talas om på ett beskrivande och tilltalande vis, personalens egna värderingar och preferenser som riskerar att verka negativt på matlust skall inte uttalas inför omsorgstagare.

Använd gärna menytavla för att skriftligt presentera maten. Var tydlig med beskrivningen av vad som kommer att serveras, och se till så att texten är stor och lättläst. Använd gärna monterskåp för att lägga upp visningsportioner. Beskriv även under måltiden vad det är som läggs på tallriken. Är det omsorgstagare som matas, berätta vad det är för mat som förs till munnen. Var också noga med hur drycken presenteras. Röd och gul saft är exempel på beskrivningar som egentligen inte säger så mycket, beskriv istället smaken på drycken när omsorgstagare ska göra sitt dryckesval till måltiden.

Det ska finnas möjlighet att välja mellan två alternativ till lunchen, och detta val skall man kunna göra vid måltiden. Kanske vill man smaka lite av de två olika rätterna. Genom att ha flera komponenter i måltiden, eller dela upp måltiden på flera rätter, så som förrätt, huvudrätt och efterrätt, stimuleras vi av flera smaker. Mindre portion av olika

smaker, istället för en större portion av en och samma rätt, kan bidra till ett större matintag. Detta fenomen kallas för sensorisk mättad och benämns också som ”smörgåsbordseffekten”. En sallad kan t.ex. med fördel serveras som en förrätt innan huvudkomponenterna till måltiden serveras.

Anpassa serveringen utifrån möjligheter som finns i restaurangen eller i avdelningens matsal, men ha alltid målsättningen att göra omsorgstagarna så delaktiga som det bara är möjligt. Finns det möjlighet att gå fram till en disk där man får maten portionerad? Finns det kanske till och med förutsättningar att kunna lägga upp maten själv? Kanske är karotter uppdukade på bordet där omsorgstagarna intar sin måltid? Används en vagn för att lägga upp portionerna vid bordet? Hur maten än serveras se till så att omsorgstagarna få se maten, och även om maten portioneras upp av personal att de själva får välja vad för komponenter man vill ha på sin tallrik och i vilken mängd.

Behöver personalen vara behjälplig med att lägga upp maten på tallriken, se då till att det blir fina och tilltalande portioner. Placera varje komponent för sig för att göra det tydligt vad som faktiskt ligger på tallriken. Tallriksmodellen kan vara bra att ha i åtanke, behövs den kanske anpassas utifrån att aptiten är liten? Glöm inte bort tillbehören till måltiden. Vad vore t.ex. ärtsoppa utan timjan, senap och pannkaka till efterrätt? Pyttipannan utan det stekta ägget och inlagda rödbetorna? Eller kåldolmarna, köttbullarna, köttfärslimpan, fläskpannkakan, eller blodpuddingen utan den klassiska lingonsylten? Låt gärna tillbehör, kryddor och dryck vara framdukade på bordet för att ha möjlighet att fylla på under måltidens gång. Ställ alltid frågan om någon vill ha mer mat eller dryck, kanske önskar någon påfyllning av desserten?

Energi- och näringsinnehåll

Måltider som erbjuds inom särskilt boende bör vara anpassade utifrån näringsrekommendationer och den äldre kroppens behov. Mer sakkunskap och näringslära finner du i kapitlet om Näringslära och Näringsrekommendationer i Nutritionshandboken.

Åldrandet för inte automatiskt med sig ett minskat behov av näringsämnen, ibland kan det snarare vara tvärt om. Behovet av protein ökar för att motverka en successiv muskelnedbrytning, som till viss del kan vara orsakad av det naturliga åldrandet. D vitaminbehovet ökar också, relaterat till en minskad syntes i hud och ev. mindre utomhusvistelse. D vitamin behövs tillsammans med kalcium för att motverka benskörhet. D vitamin behövs också för muskelsyntesen.

Frukost tillsammans med mellanmål bör täcka ca 50 % av det dagliga näringsbehovet. Dessa måltider är det ofta boendet själv som står för och såldes enhetschefen som ansvarar för kvalitén på måltiderna och att de har ett bra näringsinnehåll.

Mellanmålsmenyer med näringsberäknade recept finns tillgängligt i Nutritionshandboken som stöd och inspiration. Information om näringsinnehåll i de måltider som måltidsorganisationen står för finns i måltidsorganisationens kapitel i Nutritionshandboken. De Nordiska Näringsrekommendationerna följs för att uppfylla omsorgstagarnas behov på en generell nivå.

Då det inte är ovanligt med nedsatt aptit, vilket bidrar till att portionerna blir små för våra omsorgstagare, behöver maten för många vara både energi- och proteintät. För andra går det bara att äta samma portionsstorlek som man har gjort tidigare och vikten håller sig stabil. Livsmedelsverket har tagit fram en tallriksmodell som är anpassad till den äldre personen med nedsatt aptit.



Den högra bilden visar tallriksmodellen för den med liten aptit. Genom att minska på grönsaker och kolhydraterna (t.ex. potatis, ris och pasta) men bibehålla mängden protein från kött, fisk, ägg eller bönor och lägga till lite extra fett minskar portionens storlek samtidigt som den bidrar med lika mycket energi och protein. Även måltidsdrycken kan bidra med energi och näring utan att mätta så mycket. Den vänstra tallriksmodellen visar en hälsosam fördelning av maten för den med normal aptit.

Specialkostordination

Vid behov av specialkost, vilket kan bero på tugg- och sväljsvårigheter, sjukdomstillstånd eller allergier, finns särskilda rutiner för hur detta skall dokumenteras och beställas utifrån ordination. Ordination av dessa kostar sker av ansvarig läkare, dietist eller sjuksköterska. Det är viktigt att både behov av specialkost och eventuella allergier eller intoleranser är väl dokumenterat och känt hos personalen som arbetar med berörda omsorgstagare. All mat som intas vid dygnets alla måltider behöver anpassas utifrån ordination och behov, likväl det sena kvällsmellanmålet så som lunchmåltiden mitt på dagen.

Måltidsordningen

Måltidsordningen, eller hur måltiderna fördelas över dygnet, är en del i stommen som bygger goda individanpassade måltider. Med en välfungerande bas kan undernäring förebyggas och i bästa fall även behandlas. Två huvudmåltider per dag (lunch och middag) täcker vanligtvis endast 50 % av energi- och näringsbehovet hos våra omsorgstagare. Dagens övriga måltider, dvs. frukost och mellanmål är således minst lika viktiga. Frukost, lunch, middag och minst tre mellanmål bör erbjudas. För att täcka vätskebehovet är det viktigt att även dryck erbjuds utspritt över dygnet.

Fokus ska ligga på individen och det är viktigt att ta hänsyn till den enskildes önskemål, vanor och behov, också när det gäller vilka tider på dygnet som mat och dryck intas. En väl utformad genomförandeplan är en bra grund för att identifiera och tillmötesgå detta.

Dygns- och nattfasta

För att täcka närings- och energibehov behöver måltiderna spridas över stor del av dygnet och det är viktigt att undvika längre fasteperioder. Fasteperiod är den längsta tiden som förekommer mellan två måltider över dygnet. Tidigare har stort fokus legat på nattfastan men den längsta dygnsfastan skulle också kunna vara under andra delar på dygnet. Enligt Socialstyrelsens rekommendationer bör nattfastan inte överstiga 11 timmar. För att bryta dygnsfastan i tid behövs det ofta ett tidigare frukostmål eller så kan man erbjuda en förfrukost vid sängkanten. Om måltiderna börjar tidigare på dygnet finns det också bättre utrymme för förmiddagsmellanmål innan det är dags för lunch. Ett sent kvällsmellanmål eller något litet att äta eller dricka under natten är andra lösningar att korta ner nattfastan på.

Mellanmål

Olika behov kräver också olika antal måltider. Vid nedsatt aptit som bidrar till minskad portionsstorlek behöver mindre och fler energi- och proteintäta måltider erbjudas. Energirika mellanmål och fler måltider kan vara en del i en nutritionsbehandling som ordineras av sjuksköterska. Det är viktigt att energi- och näringsinnehållet i mellanmålen anpassas, färre måltider kan t.ex. innebära att mellanmålen behöver vara extra energi- och proteinrika för att täcka omsorgstagarens näringsbehov. Protein- och energiberäknade mellanmålsmenyer finns tillgängliga i Nutritionshandboken. De innehåller mellanmål i olika energinivåer, både salta och söta, och det finns menyer för de som är i behov av konsistensanpassning (flytande och timbalkonsistens).

Kvalitetssäkring

Måltidsråd

En av de viktigaste faktorerna för att maten skall upplevas som god är att man själv får möjlighet att vara med och bestämma över den mat man ska äta. Ett måltidsråd kan vara ett forum för omsorgstagare, förutom genom den individuella planen, att få sina åsikter hörda. Förslag på personer som kan vara delaktiga i ett sådant råd är de som tillagar och/eller serverar maten t.ex. omvårdnadspersonal, representant från måltidsorganisationen (kock eller enhetschef), de som ansvarar för måltiderna på boendet (enhetschef), omsorgstagare och anhöriga. Syftet är att känna att man får vara delaktig, att man faktiskt har inflytande över vad som erbjuds vid alla måltider och till hur menyn utformas. Genom att vara delaktig i måltidsrådet ska man kunna framföra önskemål kring maten. Avsmakningar inför menyplanering kan vara ett exempel på aktivitet för gruppen.

Nutritionshandboken

Nutritionshandboken är en av omsorgens handböcker och ska vara en kvalitetssäkring för hur alla inom Växjö kommuns omsorgsförvaltning arbetar med nutritionsfrågor och att säkerställa våra gemensamma mål.

Kompetens inom mat, måltider och nutrition

Enligt SOSFS 2011:12, Socialstyrelsens allmänna råd om grundläggande kunskaper hos personal som arbetar i socialtjänstens omsorg om äldre, bör medarbetare ha minst följande kompetens inom området måltid, mat och näring:

- Kunskap om vilken betydelse måltid, mat och näring har för äldre personers hälsa och välbefinnande

- Kunskap om hur förutsättningar skapas för goda matvanor och en god måltidsmiljö
- Förmåga att tillaga måltider
- Förmåga att stödja äldre personer vid måltider
- Kunskap om livsmedelshantering

I Livsmedelsverkets råd "Bra måltider i äldreomsorgen" poängterar man att utbildning och handledning har i studier visats kunna förbättra både måltidskvalité och omsorgstagarnas nutritionsstatus. All vård- och omsorgspersonal behöver därför få kontinuerlig kompetensutveckling, praktisk handledning och möjlighet till etiska diskussioner gällande måltidsfrågor och undernäringens problematik.

Det är enhetschefen som har ansvar för att omsorgspersonalen har den kompetens som krävs för att följa lagar och föreskrifter samt uppsatta mål och riktlinjer vad gäller mat, måltider och nutrition. Måltidsombuden har extra kompetens inom området, mer information finns i kapitlet om ansvar i Nutritionshandboken.

Avvikelsehantering, vårdskada och Lex Maria

All personal, som upptäcker en händelse eller omständighet där omsorgstagare skadats eller utsatts för risk att skadas, ska skriva en avvikelse. En avvikelse kan t.ex. handla om att en omsorgstagare inte har fått sin specialkost levererad från köket, att en nutritionsordination som utfärdats av sjuksköterska inte har fullföljts, att ofrivillig viktnedgång inte har uppmärksamats eller att en boende har fallit. Avvikelser kan vara patientcentrerade och/eller avdelnings-/boendespecifika. Om en avvikelse upptäcks som berör måltidsorganisationen är det viktigt att denna anmäls omgående genom ett telefonsamtal till köket. Utöver detta skall en blankett fyllas i. Denna blankett samt kompletterade information återfinns i Nutritionshandboken. Rutiner för övrig avvikelserregistrering och -hantering finns i handboken "När det inte blev som det var tänkt".

All hälso- och sjukvårdspersonal har enligt patientsäkerhetslagen 3 kap.5 §, skyldighet att rapportera till vårdgivaren om en patient i samband med hälso- och sjukvård drabbats av eller utsatts för risk att drabbas av allvarlig skada eller sjukdom så kallad Lex Maria. Onödigt undernäring, dvs. undernäring som hade kunnat förebyggas inom hälso- och sjukvården, klassas således som en vårdskada. I handboken "När det inte blev som det var tänkt" finns mer information.

Livsmedelshygien och egenkontroll

Lagstiftningen är tydlig med att alla som arbetar med att hantera och servera mat har ansvar för att maten inte gör någon sjuk eller skadad. Tillräckliga kunskaper skall finnas för att förstå de risker som finns i maten och i den hantering som utförs. Dessa kunskaper ska hållas levande. Maten ska vara säker varje dag, oavsett vem som hanterar den.

En grundläggande utbildning i livsmedelshygien finns i webbformat. Denna riktar sig till all omsorgspersonal i särskilt boende och finns tillgänglig via utbildningsportalen. Syftet med utbildningen är att ge grundläggande kunskaper i hantering av livsmedel, samt få förståelse för varför verksamhetens egenkontrollprogram skall följas. Utbildningen är obligatorisk för all omsorgspersonal i särskilt boende och ska genomföras årligen. I Nutritionshandboken finns städ- och hygienrutiner för avdelningskök, samt blanketter för egenkontroll. Det bör finnas en pärm i varje avdelningskök innehållande dessa dokument. De skall efterföljas och dokumentation skall ske enligt lokala rutiner för att leva upp till gällande lagstiftning. Specifika rutiner finns att förhålla sig till vid magsjuka på avdelningen, även dessa finns tillgängliga i Nutritionshandboken.

Svinnmätning

För att kunna följa upp och analysera orsaker till matsvinnet behöver svinnet mätas. Livsmedelsverket har tagit fram en nationell mätmetod och tillsammans med forskare på Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) har man tagit fram en mall i form av en excelfil som man kan använda sig av i verksamheter för att fylla i sina matsvinnssiffror och få de sammanställda. På livsmedelsverkets hemsida finns information om hur mätmetoden används samt en handbok för minskat matsvinn.

Uppföljning av mat- och måltidsarbetet

Måltidsobservationer genomförs på avdelningarna minst två gånger per år med hjälp av framtagen måltidsobservationsblankett som utgår ifrån måltidschecklistan. Blanketten finns att hämta hem i Nutritionshandboken.

Nationell uppföljning sker genom brukarundersökning som Socialstyrelsen genomför årligen, där två frågor handlar om mat och måltider. Socialstyrelsen initierar även årligen en enkätundersökning riktad till kommunala boenden med två frågor om måltidsrutiner och genomförandeplaner.

Ansvar

Tvärprofessionellt samarbete

Enligt Patientsäkerhetslagen (2010:659) ska vårdgivare bedriva ett systematiskt patientsäkerhetsarbete och arbeta förebyggande för att förhindra vårdskador. Eftersom undernäring räknas som en vårdskada i de fall den hade kunnat förebyggas inkluderar detta måltiderna och eventuell nutritionsbehandling. Ett systematiskt arbetssätt inkluderar tydliga rutiner och tydlig ansvarsfördelning mellan olika yrkesfunktioner. Vid tvärprofessionella teamkonferenser bör måltiden, nutritionsstatus och näringsintag ha en lika självklar plats som andra omsorgsinsatser. Ett tvärprofessionellt samarbete rörande omsorgstagarens måltider och nutrition kan t.ex. ske mellan enhetschef, kock, måltidschef, sjuksköterska, omvårdnadspersonal, arbetsterapeut och fysioterapeut. Måltidsombud som finns på plats i verksamheten kan bistå med kunskap och dietist i omsorgsförvaltningen kan konsulteras i frågor rörande mat, måltider och nutrition.

Screening; nutritions- och sväljsvårigheter

Olika sjukdomstillstånd och funktionsnedsättning kan orsaka tugg- och sväljsvårigheter hos omsorgstagare. Inom omsorgsförvaltningen har vi skyldighet att identifiera och säkerhetsställa att behandling sker av såväl dysfagi som undernäring. Dessa nutritionsproblem kan förekomma var för sig, men en kombination är inte ovanligt. Sjuksköterska ansvarar för att utredning sker vid misstanke om sväljsvårigheter och att logoped kontaktas vid behov av vidare utredning. För att identifiera risk för undernäring görs screening av nutritions- och sväljsvårigheter med det evidensbaserade riskbedömningsinstrumentet SKL-nutrition, som ingår i Senior Alert. Enhetschefen ansvarar över att alla enhetens omsorgstagare får minst en årlig riskbedömning och oftare vid förändrat hälsotillstånd. Riskbedömning tas regelbundet upp på teamkonferenser och kan initieras när som helst och av alla professioner. Syftet med screeningen är att identifiera omsorgstagare med risk, för att kunna sätta in tidiga åtgärder och förebygga en utveckling till faktisk undernäring. Riskbedömningen genomförs av omsorgspersonal. Vid bedömd risk för undernäring tar sjuksköterska vidare arbetet enligt nutritionsvårdprocessen.

Sjuksköterska

Patientansvarig sjuksköterska är omvårdnadsansvarig vad gäller patientens nutritionsstatus (näringsintag i förhållande till hälsotillstånd). Sjuksköterskan arbetar enligt nutritionsvårdprocessen för att kartlägga, dokumentera, ordinera och följa upp åtgärder. Processen är en strukturerad arbetsprocess som skall användas för

nutritionsomhändertagande inom hälso- och sjukvården och är en del av den medicinska behandlingen. Ofta delegeras kartläggande insatser och nutritionsinsatser till omvårdnadspersonal. En detaljerad beskrivning av nutritionsvårdsprocessen och förslag till åtgärdande insatser finns i Nutritionshandboken.

Enhetschef

Enhetschefen har det övergripande ansvaret för mathanteringen på enheten. Detta innefattar bland annat ansvar för att den enskilde får den måltidsservice han/hon har rätt till (t.ex. specialkost, äthjälpmedel, assistans), att beslut fattade av biståndshandläggare verkställs, att måltidsordningen följer de riktlinjer som finns, att måltidsmiljön är trivsamt och att lagstiftning för livsmedelshygien och egenkontroll efterföljs. Enhetschefen har också ansvar för att omsorgspersonalen har den kompetens som krävs för att följa lagar och föreskrifter samt uppsatta mål och riktlinjer vad gäller mat, måltider och nutrition.

Måltidsombud

Det skall finnas utvalda måltidsombud på varje avdelning i särskilt boende. Alla måltidsombud går en webbaserad utbildning för att få en grundläggande förståelse och kunskap inom området mat, måltider och nutrition. De ansvarar bl.a. för att tillsammans med enhetschef genomföra kvalitetsarbeten inom området och förmedla kunskap till sina kollegor. Måltidsombudens ansvar och uppgifter finns beskrivet mer i detalj i Nutritionshandboken.

Rutin

Dokumentation och genomförandeplan

Enligt Socialstyrelsen² ska en beskrivning av individens behov och önskemål runt måltidsmiljön dokumenteras i en genomförandeplan som upprättas i samband med att en omsorgstagare flyttar in på ett särskilt boende. Genomförandeplanen skall uppdateras regelbundet och man bör utgå ifrån FAMM för att fånga upp den enskildes önskemål kring när och vad denne vill äta, samt hur och var den enskilda vill ha sin mat serverad. Den enskildes behov av individuellt anpassat måltidsstöd ska finnas beskrivet i genomförandeplanen, vilka ska tillmötesgåas vid dygnets alla måltider. Det skall finnas en

² Handläggning och dokumentation inom socialtjänst, Socialstyrelsen 2015

skriftlig beskrivning kring när och hur genomförandeplanen ska följas upp och utvärderas.

Måltidschecklista - en standard för utförande

Planering av måltider och fördelning av arbetsuppgifter har en direkt påverkan på måltidens utformning och i förlängningen hur måltiden upplevs av omsorgstagarna. För att alla de måltider som serveras inom omsorgen ska uppnå en god kvalitet behövs det skriftlig planering och inarbetade rutiner som inkluderar dygnets alla måltider.

Måltidschecklistan tydliggör ansvarsfördelning vid måltider och guidar personalen genom hela måltidskedjan; vad som händer före, under och efter måltiden.

Måltidschecklistan ska efterföljas vid dygnets alla måltider, mellanmål som huvudmåltider, vare sig om omsorgstagare väljer att äta gemensamma måltider i matsal eller restaurang, eller enskilt i det egna rummet.

Måltidschecklistan kan anpassas efter den enskilda verksamhetens behov och förutsättningar. Ibland kan tillägg behövas för att specificera verksamhetsegna rutiner eller tydliggöra omsorgstagares individuella behov. Däremot ska inte några av de delar som finns med i måltidschecklistans grundutförande tas bort.

Måltidschecklistan ska finnas tillgänglig i alla avdelningskök. Den ska vara välkänd och efterföljas av all personal som arbetar med måltiderna. Den utgör en viktig del av introduktionen av nyanställd personal och vikarier. [Måltidschecklistan finns att hämta hem via Nutritionshandboken.](#)

Måltidsobservation - uppföljning av genomförande av måltidschecklistan

En övergripande utvärdering av måltidernas kvalitet kan göras genom måltidsobservationer. Strukturerade måltidsobservationer genomförs på avdelningarna minst två gånger per år med hjälp av framtagen [måltidsobservationsblankett](#).

Måltidsobservationerna är ett sätt att följa upp och utvärdera hur väl måltidschecklistan efterföljs och fungerar i verksamheten.

Resultatet av måltidsobservationer belyser det positiva som utförs men uppmärksammar också var det finns brister och utvecklingspotential. Att observera måltider i verksamheter ger möjlighet till reflektion och ett underlag för planering och utveckling av måltidsarbetet. Enligt Socialstyrelsens vägledning om kunskapsområden för specialiserade arbetsuppgifter inom äldreomsorgen är måltidsobservationer en bra form för kompetensutveckling inom området måltid, mat och näring.

I Växjö kommun har denna observationsmall tagits fram för att användas som en del i förbättringsarbeten av måltider i särskilt boende. Mallen utgår ifrån FAMM (Five Aspects Meal Modell) med huvudrubrikerna rummet, mötet, miljön/måltidsupplevelsen, samt styrning och ledning. Enligt rapporten "Måltidsmiljö inom särskilda boenden och dagverksamheter, Förslag till indikatorer" från Socialstyrelsen bör måltidsobservationer baseras på en gemensam rutin som framtagits för verksamheten och bör inkludera alla delar i FAMM.

En måltidsobservation innebär att passivt iaktta hur en måltid går till och ser ut, allt ifrån personalens bemötande till presentation av maten och rummets ljussättning sammanfattas och bedöms utifrån FAMM. Planera vilken måltid skall observeras, en rekommendation är att börja med att observera middagen mitt på dagen. Läs noga gå igenom blanketten inför observationstillfället.

Vid observationstillfället sätter sig observatören så diskret som möjligt på en plats där hela måltiden kan överblickas. Samtal med personal eller omsorgstagare undviks om det inte är nödvändigt. Observationsblanketten fylls i under måltidens gång. Anteckna gärna iakttagelser även utanför mallen, sätt dig sedan efteråt för att sammanställa det du observerat och reflekterat över i observationsunderlaget. Innan själva måltiden påbörjas kan foton tas som ett komplement, till exempel kan den visuella presentationen av måltiden vara intressant att fånga på bild.

Omsorgsmåltid enligt rutin

En väl genomförd omsorgsmåltid är en åtgärd som avser att kompensera för olika individers omsorgsbehov. Syftet kan till exempel vara att understödja det sociala samspelet mellan personer runt bordet, förstärka syn- och hörselintryck, spegla måltiden eller motivera till ätande. Om det utförs professionellt kan det resultera i begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet för omsorgstagaren under måltidssituationen. Beslutet om omsorgsmåltid fattas av enhetschef, lämpligen tillsammans med teamet som arbetar nära omsorgstagaren. Annan personal med lämplig kompetens kan med fördel konsulteras för att få en så individanpassad omsorgsmåltid som möjligt. På varje enhet skall det finnas tydliga [rutiner kring omsorgsmåltider](#) som bland annat ska inkludera till vem omsorgsmåltiden är riktad och vilka arbetsuppgifter den enskilda personalen har under måltiden

Upprätta mellanmålsmenyer

Olika behov kräver också olika antal måltider. Vid nedsatt aptit som bidrar till minskad portionsstorlek behöver mindre och fler energi- och proteintäta måltider erbjudas. Energirika mellanmål och fler måltider kan vara en del i en nutritionsbehandling som ordineras av sjuksköterska. Det är viktigt att energi- och näringsinnehållet i mellanmålen anpassas, färre måltider kan t.ex. innebära att mellanmålen behöver vara extra energi- och proteinrika för att täcka omsorgstagarens näringsbehov.

En mellanmålsmeny har många fördelar. En fastställd mellanmålsmeny gör det lättare att planera inköp - när man vet vad som ska serveras vet man också vilka varor och vilken mängd som behöver köpas in. Finns det en mellanmålsmeny med tydliga recept att följa sparar man tid, och arbetsuppgiften blir lättare att utföra även för de som kanske inte är vana vid att planera och tillreda mellanmål. Det är dessutom lättare att få till mellanmål som innehåller en tillräcklig mängd energi och protein vid varje tillfälle. Ett mellanmål ska innehålla 250–300 kcal och 5–10 g protein.

Som standard kan man på särskilt boende utgå från att tre mellanmål erbjuds varje dygn, och det är vad som bör ingå i er mellanmålsmeny. Måltidsombudet på avdelningen kan vara den person som har ansvar för att upprätta och uppdatera mellanmålsmenyn efter önskemål och säsong, med det är allas ansvar att den efterföljs. Om mellanmål serveras i samband med en aktivitet bör den aktivitetsansvariga vara med i utformandet av mellanmålsmeny.

Till hjälp finns recept på provlagade protein- och energiberäknade mellanmål tillgängliga i Nutritionshandboken. Där finns mellanmål i olika energinivåer, både salta och söta, och det finns menyer för de som är i behov av konsistensanpassning (flytande och timbalkonsistens). Recepten är utformade för att vara enkla att tillreda, och de innehåller mycket näring till en rimlig kostnad. Recepten ska också möjliggöra ett effektivt sätt att ta hand om matsvinn. Risgrynsgröt som blir över kan t ex bli en bra bas för en risgrynspudding eller Ris á la Malta.

Dygnets tre mellanmål

Dygnets första mellanmål planeras antingen in som en förfrukost eller som ett förmiddagsmellanmål beroende på när frukosten serveras. Det kan se olika ut för de personer som bor på boendet. En förfrukost kan bestå av ett litet flytande energi- och proteinrikt mål som man dricker på sängkanten när man har vaknat. Samma typ av

mellanmål kan också serveras under förmiddagen mellan frukost och lunch. Vaknar man tidigt och äter lunch sent kan ett lite matigare mellanmål önskas.

Dygnet andra mellanmål serveras under eftermiddagen. Ibland kanske det sker i samband med någon aktivitet. Av tradition kan det bli ett sötare mellanmål som serveras tillsammans med kaffe. Bland recepten finns det tips på sådana mellanmål. Risgrynskaka eller ostkaka är exempel på söta mellanmål som passar till kaffet, men man kan också förstärka det traditionella fiket med extra protein på olika sätt. Vaniljkvarg, eventuellt blandat med lite vispgrädde, kan vara gott som topping på en skiva rulltårta för att få en proteintät variant av bakelse. Kanelbullen kan kompletteras med en litet glas med energität smoothie.

Dygnet tredje mellanmål serveras ofta på kvällen en stund innan sänggående. Här kanske lite ost och kex eller en smörgåssnitt/ett smörrebröd kan smaka gott.

Tips till dig som ska göra en mellanmålsmeny

Här följer några tips på vad man kan behöva tänka på när man ska upprätta en mellanmålsmeny;

- Gör en rullande mellanmålsmeny på två eller tre veckor. På så sätt kommer ni som tillreder mellanmålen få rutin på hur de ska göras.
- Ta med alla dygnet tre mellanmål i menyn.
- Bifoga alltid recept och ingrediensförteckning till varje mellanmål.
- Titta på matsedeln och se vad som serveras i övrigt under dagen.
- Använd gärna samma mellanmålsmeny på hela boendet. Då är ni flera måltidsombud som kan ansvara för menyn tillsammans.
- Kommunicera mellanmålsmenyn med den person som ansvarar för inköp av varor.
- Ändra gärna i den fasta mellanmålsmenyn genom att ta bort recept som är svåra att följa eller mellanmål som inte uppskattas. Lägg till nya mellanmål efter omsorgstagarnas önskemål eller tips från kollegor.
- Har du tips på nya recept får du gärna skicka in dem till dietist för näringsberäkning. Vid behov kan ingredienser anpassas för att få till ett bra proteininnehåll eller en lämplig portionsstorlek.
- Justera mellanmålsmenyn efter säsong och tag hänsyn till helgdagar. Fettisdagen, vårfrudagen eller luciadagen kan vara trevliga att uppmärksamma, likaså jordgubbar under försommaren och äpplen och plommon under hösten.
- Kommunicera mellanmålsmenyn och förändringar i denna med övriga kollegor