



# Måltider som verktyg för hållbart åldrande och bättre samhällsekonomi

Clas Lundgren, Region Värmland

Emelie Eriksson, Livsmedelsverket

Lena Martin, Socialstyrelsen

# Livsmedelsverkets uppdrag

## Alla ska må bra av maten – nu och i framtiden

Säker och ärlig mat

Lätt att äta hållbart och hälsosamt

Tillgång till mat och vatten i vardag och kris



# Socialstyrelsen...



... arbetar för att du ska få tillgång till en god vård och omsorg. På lika villkor.

... tar fram och utvecklar statistik, regler och kunskap till regeringen och till dem som arbetar inom hälso- och sjukvård och socialtjänst.



# Nutritionsbehandling

Konsten att hålla en obruten kedja  
utifrån patientens perspektiv.

Clas Lundgren  
Chefläkare,  
Somatisk Slutenvård

A bright sun is positioned in the upper center of the frame, casting a starburst effect across the sky. The sky is a deep, clear blue, and several large, fluffy white clouds are scattered throughout, particularly in the lower half of the image. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

Svensk sjukvård i världsklass...



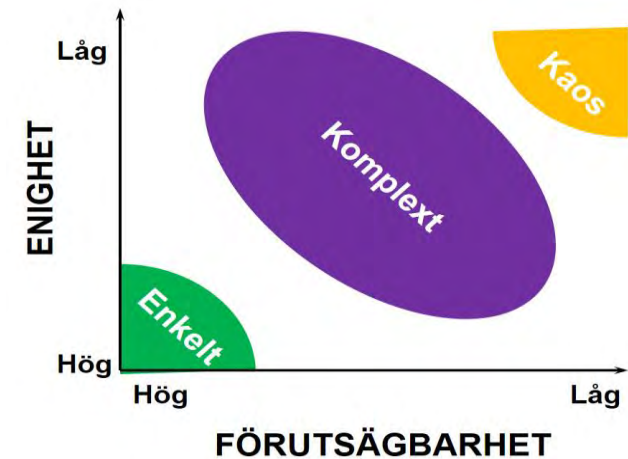
# Vad vet vi om näringsbrist!

- Ökad risk för Infektion
- Ökad risk för Fall
- Ökad risk för Trycksår
- Försämrad sårläkning
- Förlängd vårdtid



# Nutrition är inte alltid lätt

- Gamla multisjuka, korta vårdtider
- Livskvalité – integritet - socialt
- Man dör inte för att man slutar äta, utan slutar äta för att man skall dö.
- Se till hela människan
- Är det alltid bra med nutrition?





# Nutritionsproblematiken!

- Varierande kunskapsnivå
- Fördelat på olika yrkeskategorier
- Oklart ansvarsförhållande
- Varierande intresse
- Svårt att se resultat
- Riskbedömning: Fall 100%,  
Trycksår 85%, Nutrition 40%



# Nutritionskartläggning på Gastroavdelning

**2016**

- 156 patienter ( fastande och palliativa patienter borträknade ) Gräns 20 kcal/dygn

**25%**

**2017**

- 155 patienter ( fastande och palliativa patienter borträknade ) Gräns 20 kcal/dygn

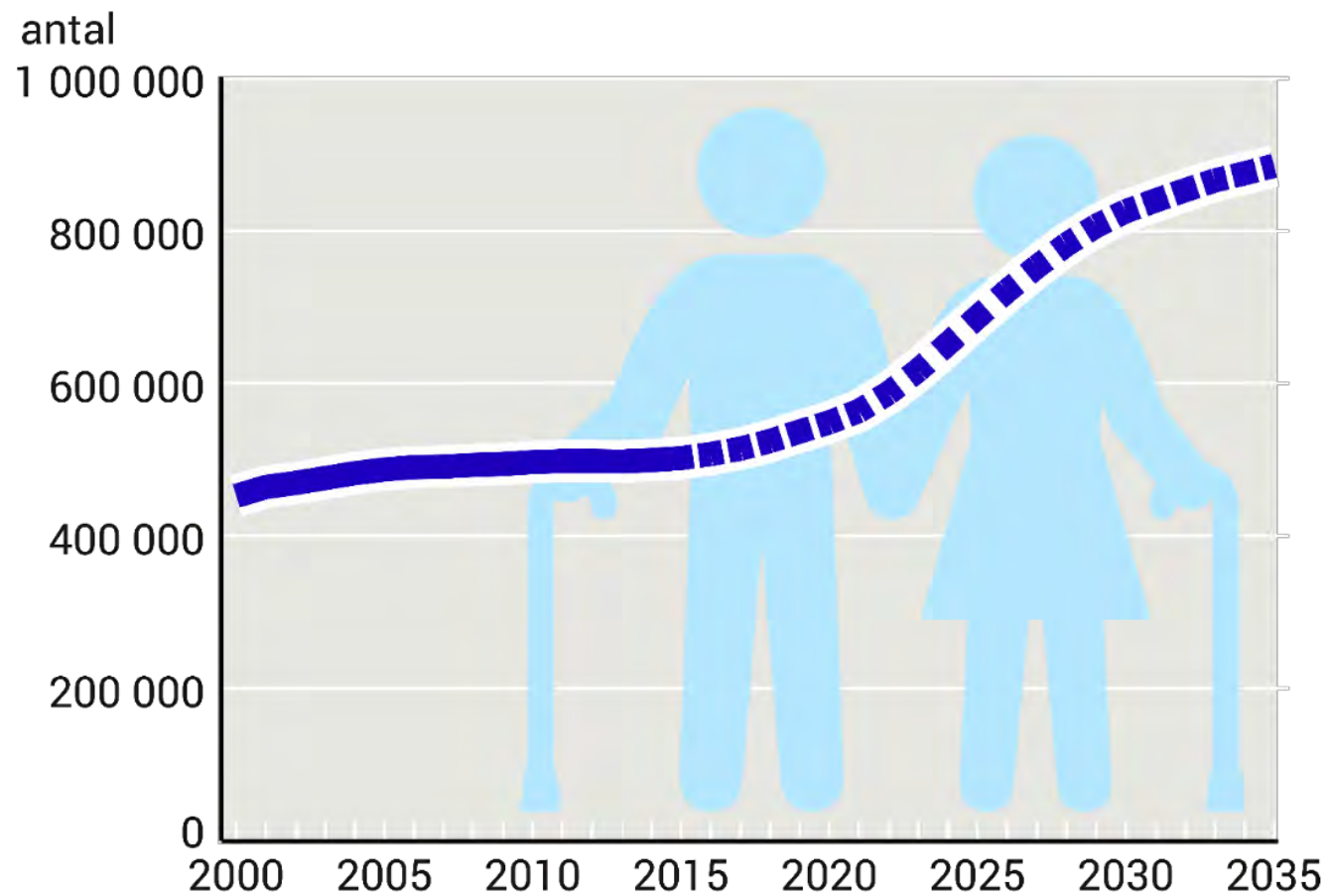
**57%**

# Kultur



# Antalet 80+ kommer att öka

- Ökade vård- och omsorgsbehov
- Ökade kostnader
- Kompetensförsörjning



Källa: SCB

# För lite mat - onödig ohälsa

Undernäring är största utmaningen kopplat till mat och hälsa för äldre

- förlust av muskelmassa - fallolyckor
- försämrad sårhäkning
- ett ökat vårdbehov
- börja tidigt – undernäring startar i hemmet



## Sjukvård Undernäringen kostar vården miljarder

Övervikt är ofta i fokus. Problemen med undernäring uppmärksammas tyvärr mer sällan. Detta trots att undernäring leder till onödigt lidande för de patienter som drabbas och att samhällskostnaden är lika stor eller till och med större än den för övervikt.

# HSLF-FS 2022:49

## Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling av undernäring

### Hälso- och sjukvård

Vårdgivaren ska fastställa **rutiner** för

- hur undernäring ska förebyggas
- när och hur en bedömning av risk för undernäring ska göras
- när en patients näringstillstånd ska utredas
- hur en utredning av undernäring ska göras
- hur undernäring ska behandlas

### Socialtjänsten

Socialnämnden ska säkerställa att det finns **rutiner** för

- hur undernäring ska förebyggas
- hur risker för undernäring ska upptäckas
- hur och när hälso- och sjukvården ska kontaktas

Gemensamma författningssamlingen  
avseende hälso- och sjukvård,  
socialtjänst, läkemedel, folkhälsa m.m.

Allmänna råd  
om  
HSLF-FS  
2022:49  
Utkom från trycket  
den 29 augusti 2022

v 8 kap. 2 § hälso- och  
andra stycket första me-  
69), 8 kap. 5 § social-  
ordningen (1993:1090)  
le och beslutar följande

mbheter som omfattas av

altjänstlagen (2001:453),  
rande av insatser i form av

andra och tredje styckena

edje stycket SoL.

n (1993:387) om stöd och  
ka föreskrifterna tillämpas

eller ungdomar enligt 9 § 8

enligt 9 § 9 LSS.

Socialstyrelsen lämnar varje år lägesrapporter för olika områden inom hälso- och sjukvården samt socialtjänsten.

I denna lägesrapport redovisas en samlad bild av området för personer som är 65 år och äldre.



## ***Enhetsundersökningen om äldreomsorg och kommunal hälso- och sjukvård***

Totalundersökning till verksamheterna inom hemtjänst och särskilda boenden

## ***Så tycker de äldre om äldreomsorgen***

Totalundersökning bland de äldre personerna med äldreomsorgsinsatser

Metodbeskrivning 2022  
Enhetsundersökningen om äldreomsorg och kommunal hälso- och sjukvård



# Mat och måltidsmiljö i särskilt boende, riksnivå

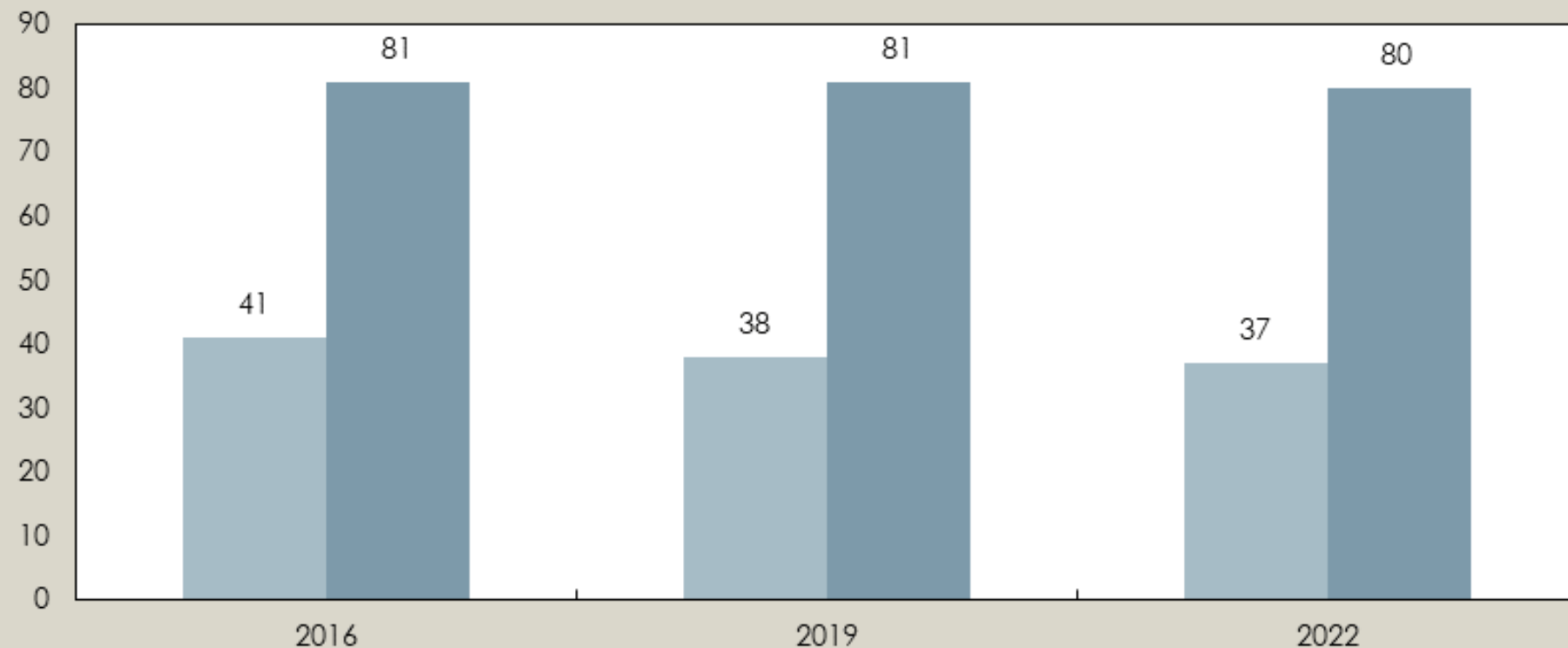
Andel (%) personer 65 år och äldre i särskilt boende som var nöjda med maten och måltidsmiljön, 2016 - 2022

Indikatorer	2016	2019	2022
Uppger att maten som serveras smakar mycket eller ganska bra	76	74	72
Upplever att måltiderna alltid eller ofta är en trevlig stund på dagen	70	68	66

*Källa: Vad tycker den äldre om äldreomsorgen?*

## Indikatorer om måltid

Andel enheter



■ Andel enheter som har rutin för genomförande av dygnets alla måltider inklusive omsorgsmåltider samt FAMM

■ Andel personer med genomförandeplan om den äldres önskemål och behov i samband med måltiderna

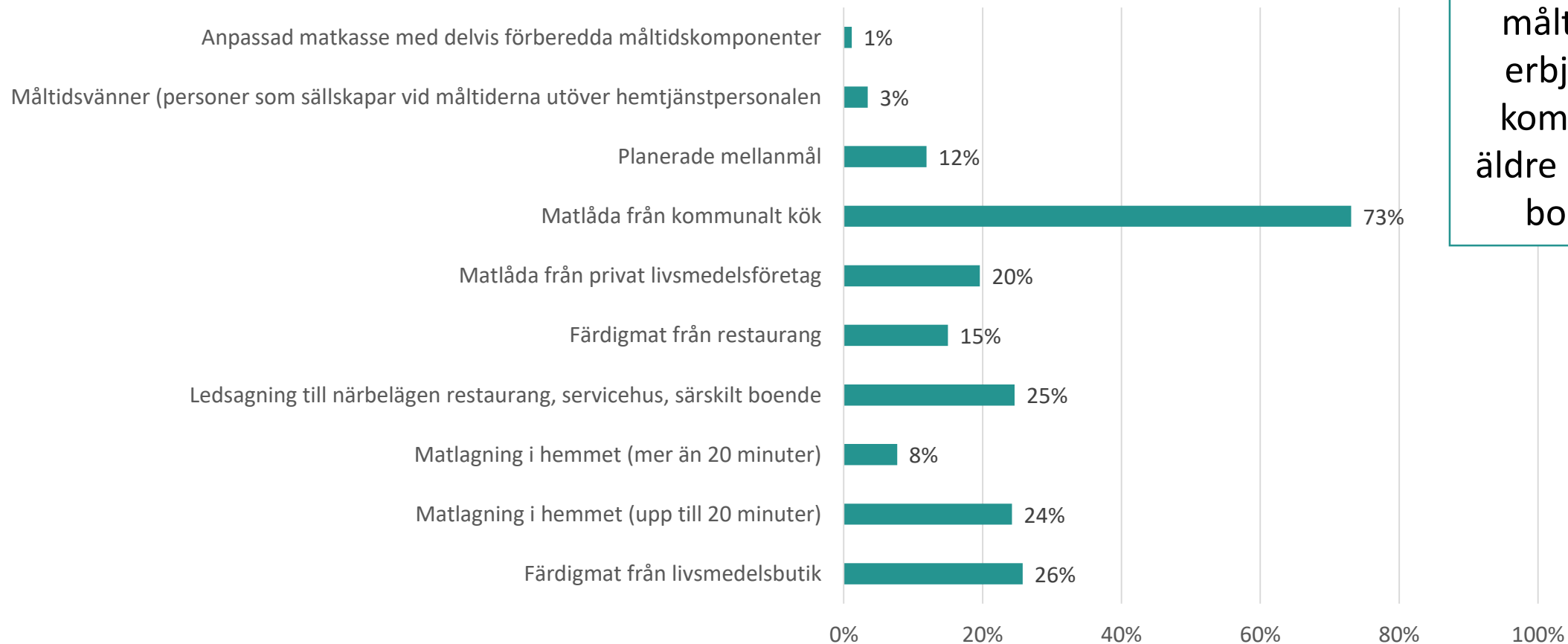
Källa: Enhetsundersökningen om äldreomsorg och kommunal hälso- och sjukvård 2016-2022

# Risikfaktorer som går att förebygga

- att äta färre än fyra gånger per dag
- att ha en nattfasta längre än elva timmar
- att äta ensam



# Få innovativa lösningar i hemtjänsten

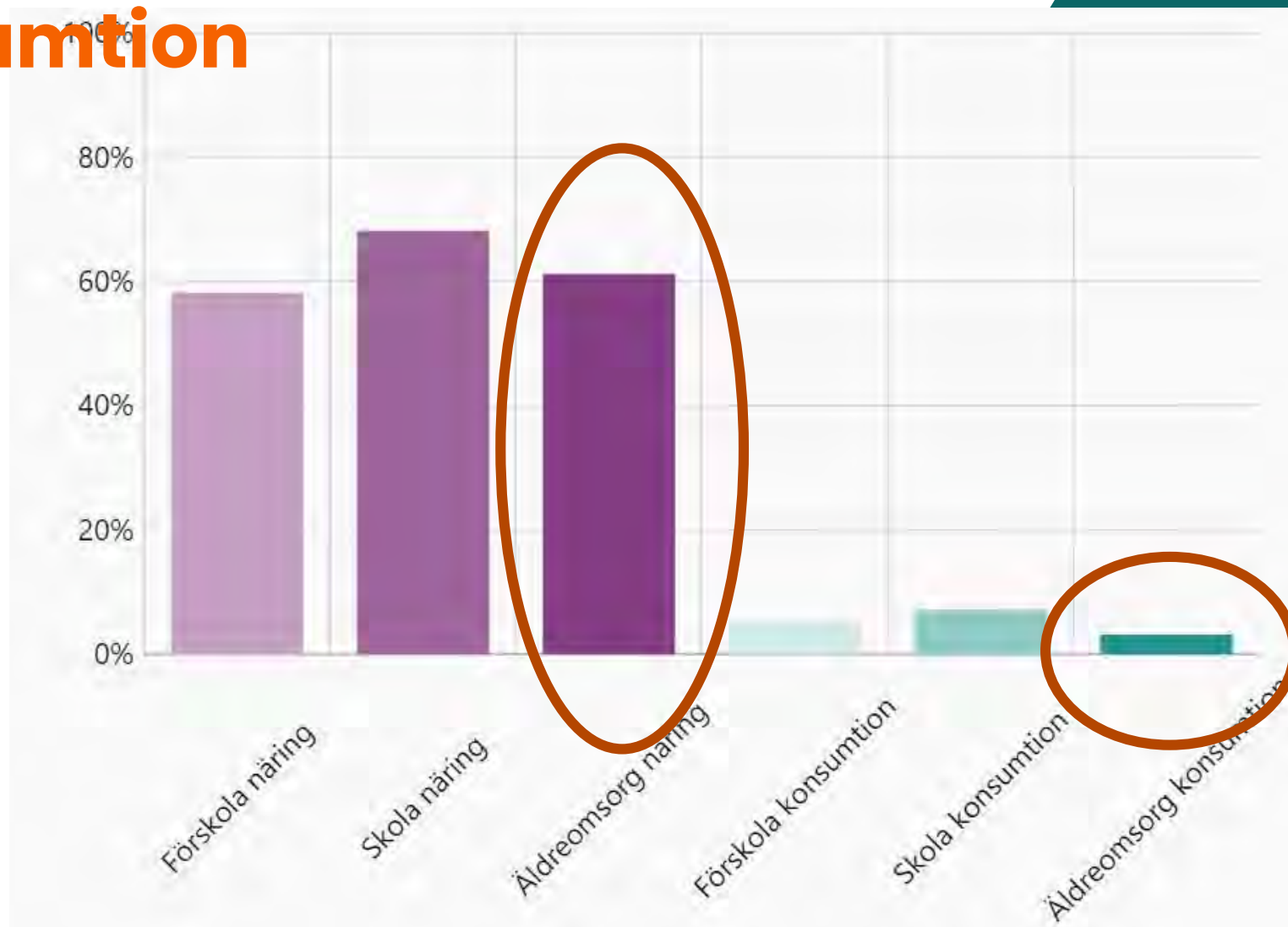


Vilken typ av måltidsstöd erbjuder er kommun till äldre i ordinärt boende?

[Fakta om offentliga måltider 2021 - Kartläggning av kommunalt driven måltidsverksamhet \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se)

# Mål för näringsinnehåll respektive konsumtion

Utan uppföljning kring vad som  
äts upp riskerar  
näringsberäkningar att inte bli  
mer än teoretiska mått



# Stöd i arbetet

## Föreskrifter



## Kunskapsstöd

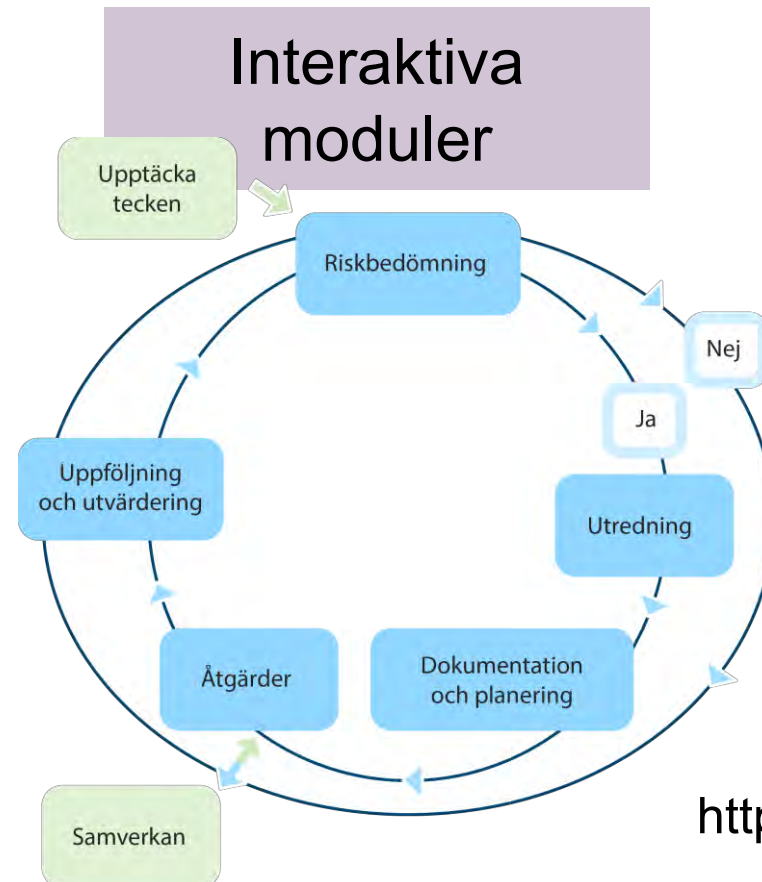


## Verktyg



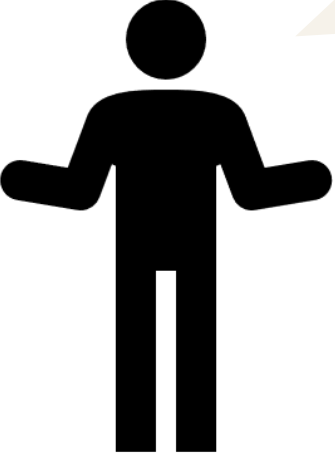
# Ett näringsrikt samarbete

Introducerande  
filmer



Stöd och  
förbättringsarbete

<https://utbildning.socialstyrelsen.se/>



Jag har gjort  
utbildningen men  
hur ska jag omsätta  
detta i  
verksamheten?



# Mer information

## Aptit, hälsa och näring för äldre

Lyssna

Har du god aptit och mycket ork? Då rekommenderar vi mycket grönsaker, frukt, fisk och fullkorn, men mindre med rött kött, socker och salt – precis som vanligt. Men om aptiten minskar och du börjar gå ner i vikt kan du behöva förändra dina matvanor.

Titta gärna på vår film nedan och läs vår broschyr. Den går både att läsa digitalt och beställa i pappersformat:

> [Stor aptit på livet, men mindre aptit på maten](#) - råd om bra mat för äldre

För dig som håller i utbildningar eller möten om bra mat för äldre finns en PowerPoint-presentation med talmanus om Livsmedelsverkets kostråd till äldre med minskad aptit.

> [PowerPoint - Livsmedelsverkets kostråd till äldre med minskad aptit.pptx](#)

> [Talamanus - Livsmedelsverkets kostråd till äldre med minskad aptit \(PDF\)](#)

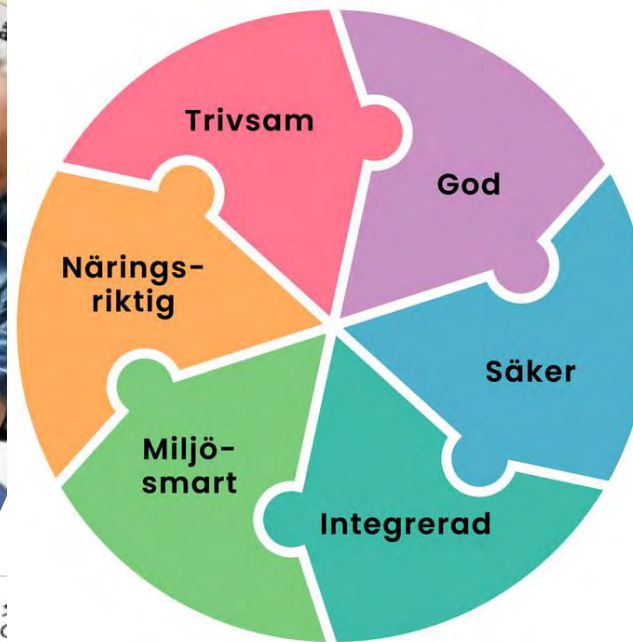


## Råd om bra mat för äldre

Med åldern förändras både kroppen och vardagen. För dig som är äldre kan det till exempel innebära att aptiten minskar. Då kan du behöva äta lite annorlunda för att behålla din aptit och hälsa.

Äldre upplever att de inte är lika hungriga som tidigare. Detta beror på flera saker. Bland annat kan smaksinnet förändras med åren. Nya rutiner, till exempel i samband med sjukvård, kan också påverka aptiten. Att aptiten gradvis minskar är vanligt, men behöver inte vara ett stort problem. Det är viktigt att tänka lite annorlunda och anpassa maten så att du ändå får i dig det kroppen behöver.

Studiehandledning  
**Må bra med mat hela livet**



Stor aptit på livet, men mindre aptit på maten?  
Råd om bra mat för äldre



## Måltider i vård, skola och omsorg

Lyssna



...sola och kvaliteten inom vården. Här finns stöd och råd om måltiderna på...



## Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen

Ordinarie och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden

# Många goda exempel runt om i landet

## buss kommer lastad...

Att vara pensionär på landsbygden är inte alltid det lättaste. Kommunikationerna är ofta dåliga, ibland obefintliga, och om du saknar bil är risken stor att du blir isolerad. Tur då att det finns lösningar som är både praktiska och trevliga. Matbussen i Kävlinge är ett sådant initiativ.

TEXT OCH FOTO LINDA DAHL

I följer med måltidsutvecklarna Ida Henriksson och Marie Svensson på en tur med Matbussen i sen är ett av deras bästa villkoren för de ute på landsbygden. en förbokad taxibuss g till torsdag. Bussen rer enligt en planerad kör man till mataffären an man åka med till uranger och äta lunch. göra något litet ärendet skulle behövas innan hemåt igen», berättar för att plocka upp sin , Eva Thokell: id bussen sedan den



började gå i april. Jag tycker det är ett bra initiativ för alla äldre som inte har bil men det vore bra om de kunde stanna på fler ställen. Det är inte alla som orkar ta sig till hållplatserna där de plockar upp oss. Jag brukar ringa kommunen

och tala om hur de kan göra för att få det ännu bättre. Jag vill att så många som möjligt ska åka med så att vi får ha kvar Matbussen.»

**ENLIGT IDA HENRIKSSON** tog idén till Matbussen form för något år sedan då politikerna i Kävlinge kom med ett utredningsdirektiv. Man ville ha en genomlysning och undersökning av äldres matvanor i deras hemmiljö. »Politikerna ville också få förslag på hur man kunde vidareutveckla måltiderna i de äldres hemmiljö. Vi tyckte att det här verkade som en bra idé och politikerna i kommunen har stöttat oss hela vägen«, berättar Ida.

Enligt Ann-Sofie Thuresson, ordförande i socialnämnden, handlar det om att arbeta förebyggande för att äldre ska kunna ha en så bra livskvalitet som möjligt:



## Nollvisionen för undernäring hos äldre

[- Nollundernäring \(nollundernaring.se\)](http://nollundernaring.se)

All inclusive i hemtjänsten – Nordanstigs kommun



**PRESSMEDDELANDE - 27 SEPTEMBER 2020 11:56**

### Pressinbjudan: Smakprov av behovsanpassad matkasse mot undernäring hos äldre

Kävlinge kommun ska testa en behovsanpassad matkasse som en del av en nationell satsning för att få bort undernäring hos äldre. Undernäring hos äldre är en dold folksjukdom som inte bara orsakar ett enormt lidande hos individen utan även kostar samhället otaliga miljarder kronor.

Med start i mitten på oktober kommer Kävlinge kommun erbjuda en behovsanpassad matkasse för äldre invånare som kommer hem från en sjukhusvistelse. Personer över 65 år har ett större behov av protein för att inte bli undernärda. Undernäring leder ofta till bland annat trötthet, ökad risk för infektionssjukdomar, liggsår och ökad risk för benbrott vid fall. Efter sjukhusvistelse är det extra viktigt att kroppen får ordentligt med näring och energi för att må bra.



# Ni håller i nycklarna!

1. Följ upp att de rutiner ni har efterlevs och fungerar
2. Obruten kedja utifrån patienten - tydliggör ansvarsfördelning
3. Sätt upp mål och följ upp resultaten



# Kontakta oss!

**Clas Lundgren**

[Clas.lundgren@regionvarmland.se](mailto:Clas.lundgren@regionvarmland.se)



**Emelie Eriksson**

[Emelie.eriksson@slv.se](mailto:Emelie.eriksson@slv.se)



Webb: [www.livsmedelsverket.se/maltider](http://www.livsmedelsverket.se/maltider)

Blogg: [www.maltidsbloggen.se](http://www.maltidsbloggen.se)

**Lena Martin**

[lena.martin@socialstyrelsen.se](mailto:lena.martin@socialstyrelsen.se)



Webb: <https://utbildning.socialstyrelsen.se/>