

Med individen i centrum

Nya råd för äldreomsorgens måltider

Anna-Karin Quetel

Nationellt kompetenscentrum för
måltider i vård, skola och omsorg

 Livsmedelsverket



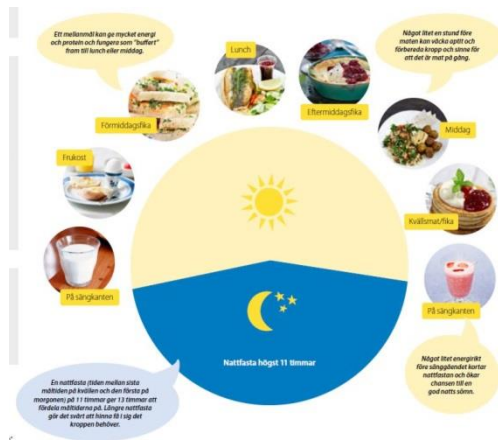


Gott sällskap...

Gott sällskap...

Vi byter fokus

- Från kost till måltid
- Från tabeller till modeller
- Från detaljer till helhet



*Att stimulera
aptit och
främja
matglädje*



Vision

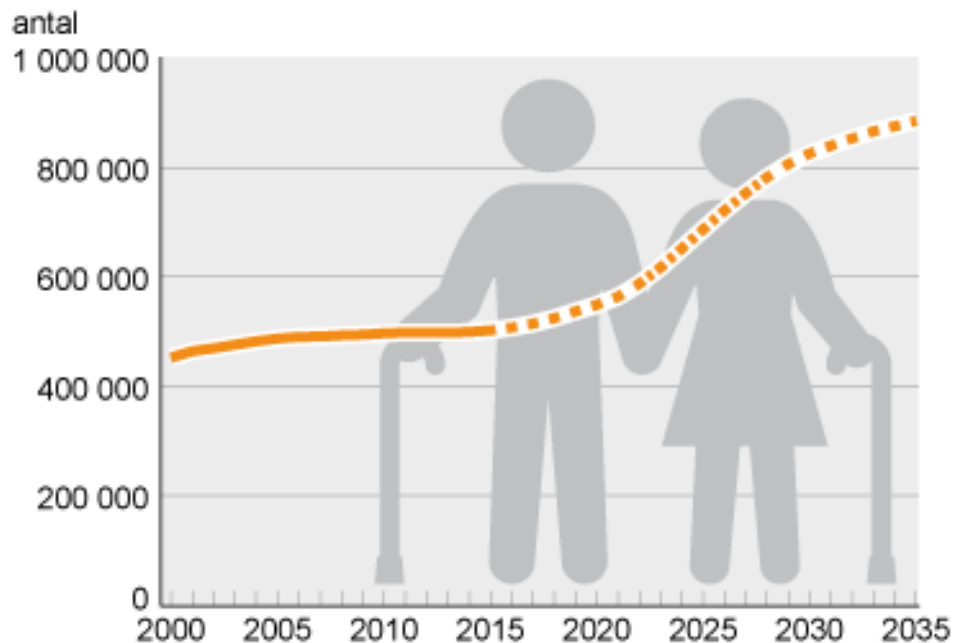
- Matgästen i centrum
- Helhetsperspektiv
- Samverkan



Några utmaningar...

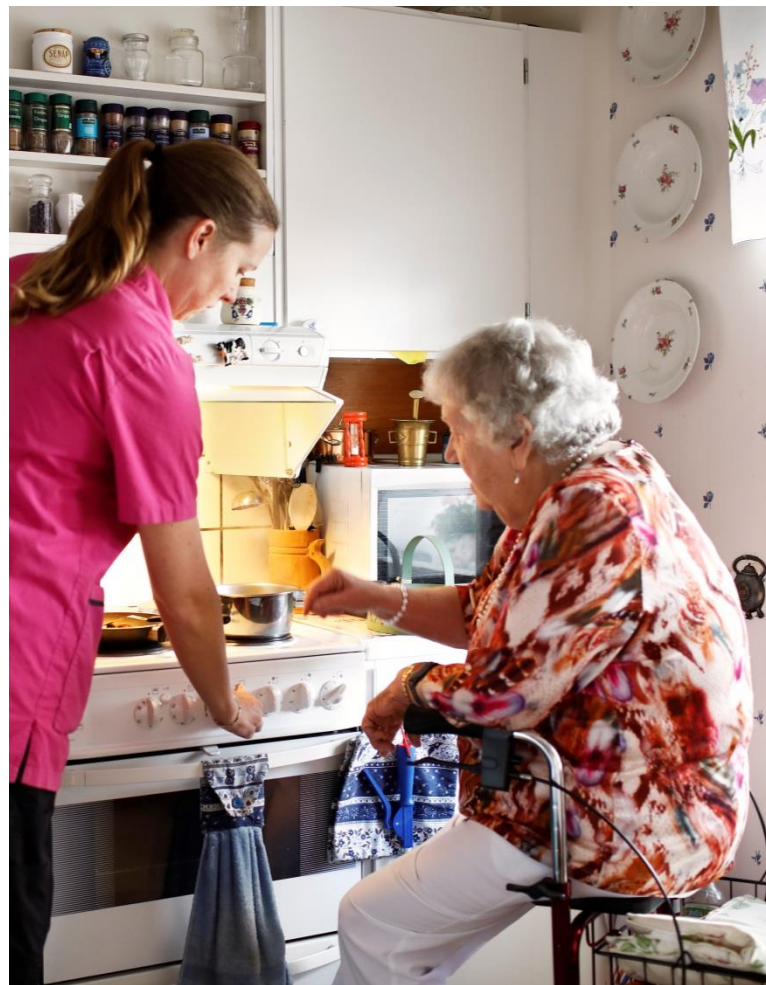
Andelen äldre ökar

Antal personer
80 år eller äldre
2000–2014 samt
prognos 2015–2035



Äldres hälsa

- Med stigande ålder ökar andelen med sjukdom eller funktionsnedsättning.
- Ätsvårigheter och undernäring är det mest dominerande nutritionella problemet.
- Undernäring medför mycket lidande, ett ökat vårdbehov och höga samhällskostnader.



Viktigt att klara sig själv och vara oberoende

- Vikten av att få vara delaktig, betraktad som den person man är och få behålla sitt sätt att leva och sina vanor.
- Måltider är en meningsskapande social aktivitet med vilken vi kan uttrycka identitet och kulturell tillhörighet.
- Att äta ensam är en riskfaktor för ohälsa



Allas rätt att få behålla sitt sätt att leva

Äldreomsorgens värdegrund enligt Socialtjänstlagen:

- **Ett värdigt liv** - självbestämmande, delaktighet och individanpassning; respekt för privatliv och personlig integritet; gott bemötande; och insatser av god kvalitet
- **Välbefinnande** - trygghet och meningsfull tillvaro

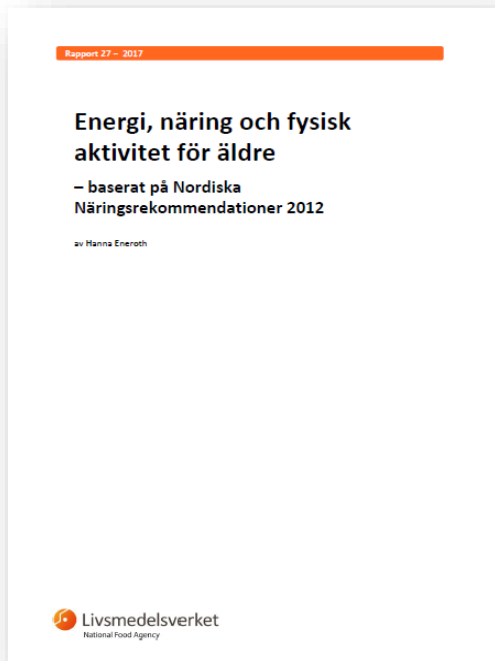


Socialtjänstlagen (2001:453)

Strukturer som försvårar

- *”Ett starkt institutionellt ramverk med rutiner och strukturer som i liten utsträckning tar hänsyn de äldres egna önskemål”*
- Klagomål på maten betraktas ofta som bagateller
- Hemtjänstpersonalen; stressiga måltidssituationer och svåra dilemman i att förmå någon att äta vid ensamhet och dålig aptit
- Otydlig måltidskedja och bristande uppföljning av vad som faktiskt äts upp i hemtjänsten, måltiden inte en del av kärnverksamheten
- Brist på kompetens

Vetenskapliga underlag



1. Mat och måltider inom äldreomsorgen – dimensioner och dilemman.
Ylva Mattsson Sydner
2. Åldrande, mat och näring – en introduktion. **Tommy Cederholm**
3. Särskilda näringsbehov hos sköra äldre. **Elisabet Rothenberg**
4. Sensorik och åldrande.
Åsa Öström & Ann-Sofie Jonsson
5. Måltidsmiljö och verksamhetsstruktur.
Ann-Sofie Jonsson & Åsa Öström

Många
möjligheter!



Maten kan bevara funktion...

- Tillräckligt med energi och näring
- Bevara kroppsvikt och muskelmassa
- Minska risken för fall
- Minska behovet av hjälp

- **Undernärda äldre har fyra gånger så stor risk att dö i förtid**

... men även måltiden!



Matkasse i
hemtjänsten
-
testverksamhet
i Lidköping och
Haninge

Hur kan aptiten främjas?

- Respekt för individens önskemål
 - Delaktighet
 - Självtändighet
 - Trivsamt måltidsmiljö
 - Sällskap
- Kulinarisk kvalitet
 - Variation och valmöjligheter
 - Aptitretare
 - Mellanmål



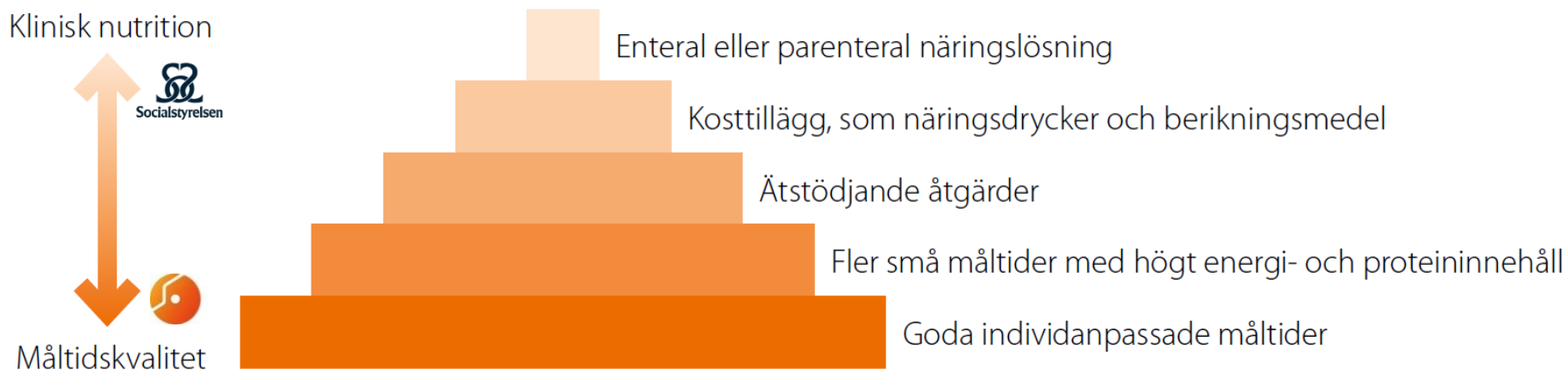
Sensorisk
mättnad





Måltiden som grund för alla

”Grunden för all nutritionsbehandling är bra måltider, men dessa kan behöva kompletteras med ytterligare insatser vid specifika sjukdomstillstånd, som undernäring.”



Tallriksmodellen för den med nedsatt aptit



Spetsade kraftpaket!

Protein

- Ägg, bönor, ärter, linser, mjölkprodukter, kött, fisk och fågel
- Nötter och nötsmör
- Dubbelpålägg på smörgåsar
- Ost i bitar som "snacks" eller riven
- Ostkaka, pannkaka, kvarg
- Mjölkpulver i bakverk
- Tillaga gröt och välling med mjölk

Energi

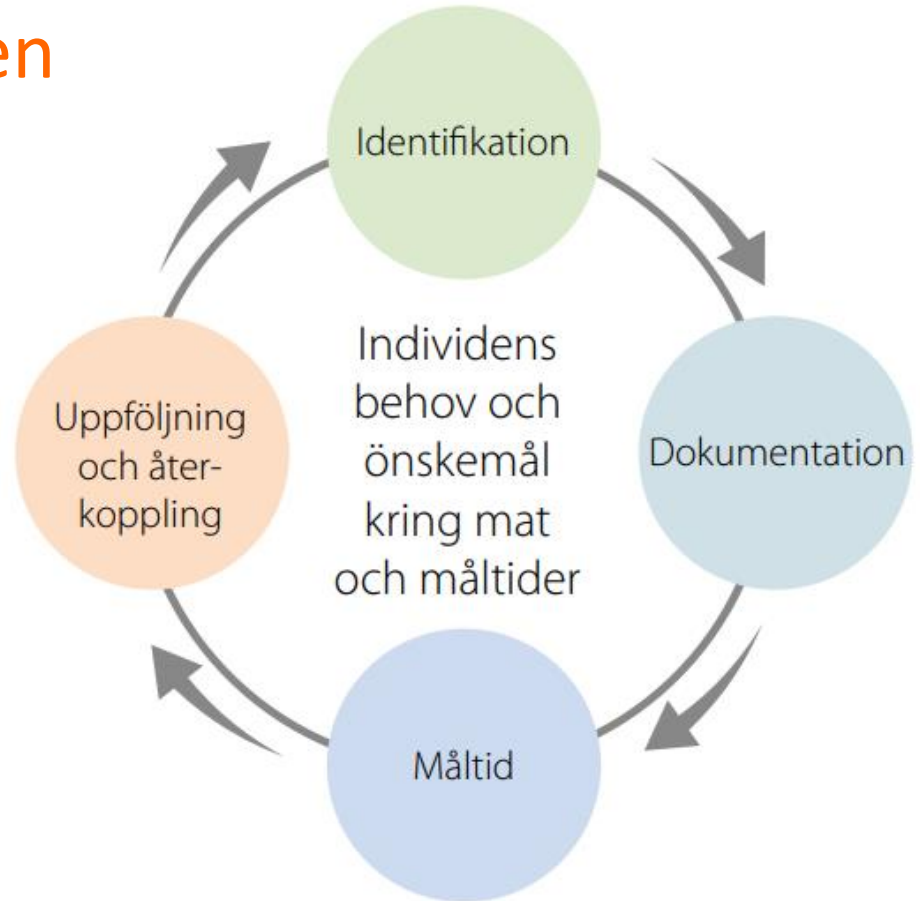
- Undvik lättprodukter, välj fetare varianter av mjölk, grädde, crème fraiche och smörgåsfett
- Tillsätt extra olja, smör eller grädde
- Gratänger eller stuvningar istället för att koka i vatten
- Rikligt med sås
- Mjölk, lättöl, juice eller sockersötad saft istället för vatten

Många små måltider spridda över dygnet



Samverkan kring måltiden

- Läkare, MAS, sjuksköterska, dietist, arbetsterapeut, logoped, tandvården, biståndshandläggare
- Undersköterska, måltidsombud, måltidsbiträde, aktivitetsansvarig
- Kock
- Måltidschef, enhetschef

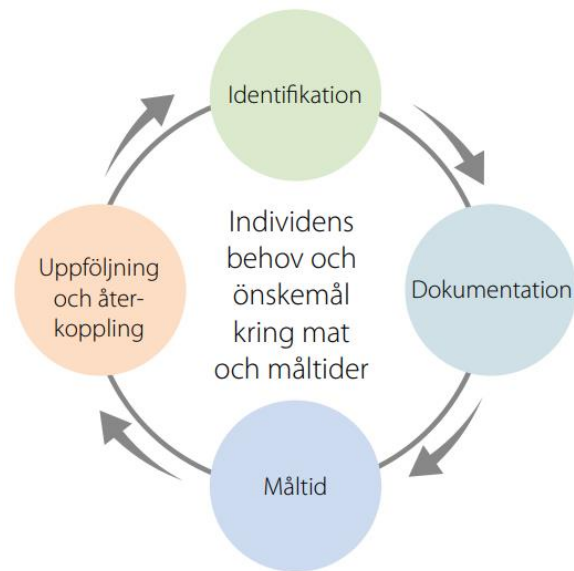
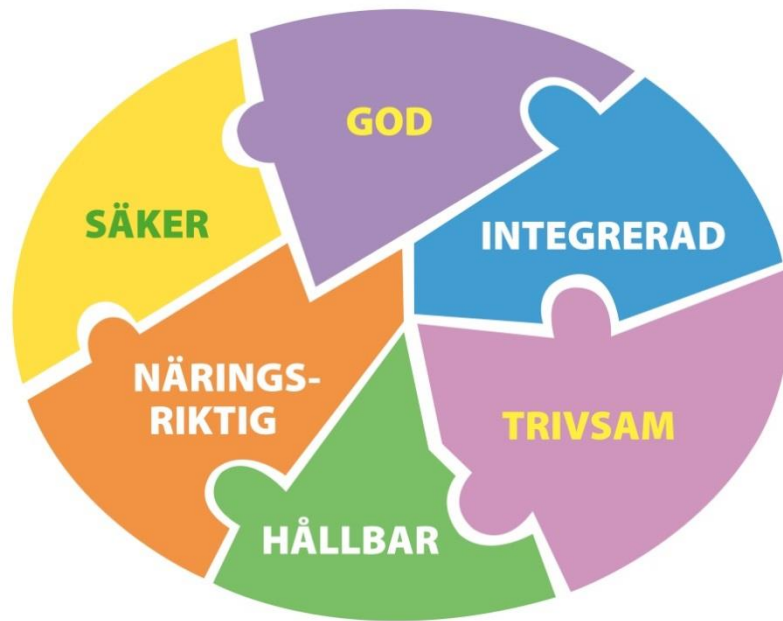
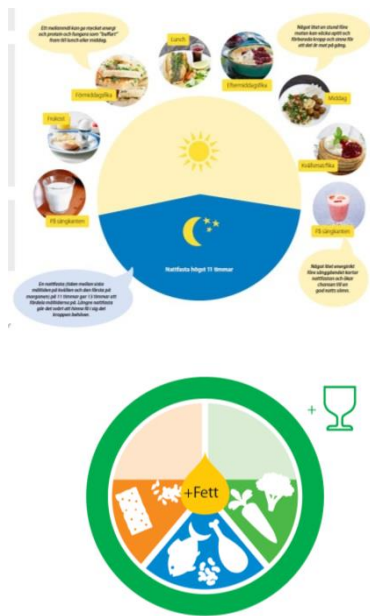


Fem framgångsfaktorer

1. Fokusera på individen
2. Satsa på kunskap och kompetens
3. Se till helheten – använd Måltidsmodellen
4. Tydliggör ansvarsområden och möjliggör samarbete
5. Sätt upp mål, prioritera och fråga efter resultaten



Sammanfattningsvis...



Kontakt

Anna-Karin Quetel

anna-karin.quetel@slv.se

018-17 56 04

livsmedelsverket.se/maltider

maltidsbloggen.se

Twitter: [@Maltiden](https://twitter.com/Maltiden)

