



VADSTENA

Riktlinjer för

KOST OCH MÅLTIDER

för vård- och omsorgsboenden inom
socialförvaltningen



Antagen av socialnämnden 2 juni 2016, § 88

Ärendebeteckning: SN2016/116 -730 | Ansvarig handläggare: Malin Fyhr
Gäller från och med 1 juli 2016

INNEHÅLL

Inledning	3
Syfte	3
Måltidens kvalitetsområden	3
God	4
Näringsriktig	4
Hållbar	5
Säker	5
Integrerad	6
Trivsamt	6
Ansvarsfördelning	7
Inflytande	7
Utvärdering och revidering	7
Referenser	7



INLEDNING

Enligt Folkhälsomyndigheten är det övergripande målet för folkhälsoarbetet i Sverige att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. För att uppnå detta mål har elva målområden utvecklats, varav ett område berör matvanor och livsmedel. Maten har en avgörande betydelse för hälsan och goda matvanor kan leda till bättre hälsa och ett ökat välbefinnande. Det kan också leda till ett minskat vårdbehov och snabbare tillfrisknande.

Varje år serveras flera hundra tusen offentliga måltider i Vadstena kommun och en fullvärdig kost är en förutsättning för ett bra näringstillstånd. För att säkerställa en god omvårdnad är det av yttersta vikt att den enskildes näringstillstånd och näringsupptag uppmärksammas, behandlas och beaktas som lika viktigt som den medicinska behandlingen.

Kosten har inte bara en fysiologisk betydelse utan också ett stort socialt värde. Maten är en central del i våra liv. Social samvaro kan ge ökad tillfredsställelse och tillsammans med fysisk aktivitet öka aptiten.

För de boende på kommunens vård- och omsorgsboenden ökar ofta måltidernas betydelse som fasta punkter i vardagen, då andra vardagsaktiviteter blir färre. Måltiderna ska ses som en pedagogisk resurs, en integrerad del av verksamheten och en viktig del för social samvaro och trivsel. Måltiden ska vara något att se fram emot.

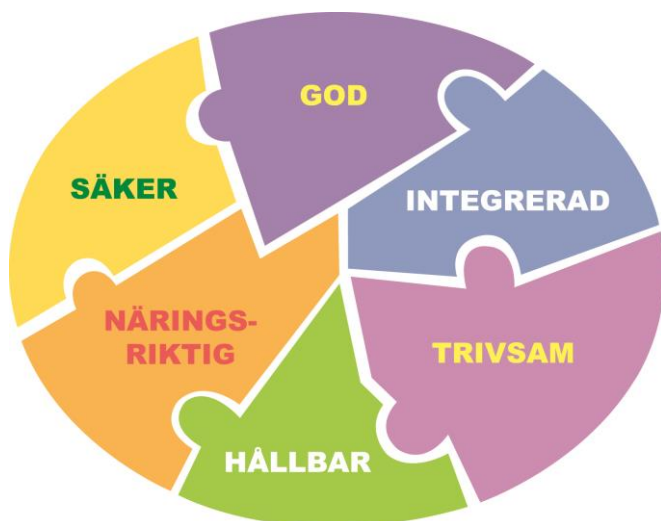
Måltiden har stor potential till att höja kvalitén inom verksamheterna för vård- och omsorgsboendena. Bra och goda måltider ger nöjda brukare och stolt personal.

Syfte

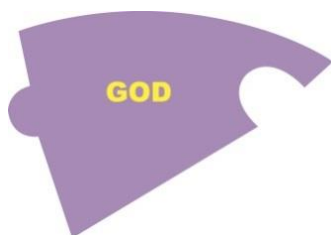
Syftet med riktlinjerna är att lyfta fram måltidens betydelse på boendena samt att genom ett styrande dokument kvalitetssäkra måltidsverksamheten. Riktlinjerna för kost och måltider ska visa på socialnämndens intentioner när det gäller kost, måltider och nutrition på kommunens vård- och omsorgsboenden.

Måltidens kvalitetsområden

I den kommunövergripande kostpolicyn finns modellen Den värdefulla måltiden beskriven. Modellen har tagits fram av Livsmedelsverkets kunskapscentrum för offentliga måltider och den åskådliggör de olika delarna som samverkar för att den offentliga måltiden ska hålla en god kvalitet. De sex olika delarna utgör tillsammans utgångspunkten för den kommunövergripande kostpolicyn och även denna riktlinje.



(Livsmedelsverket, 2015)



Möjligheten att få välja att äta utifrån egna preferenser och behov har stor inverkan på om maten som serveras på tallriken uppfattas som god. En annan viktig aspekt är hur måltiden presenteras och inte minst hur maten läggs upp och serveras. Det som syns på tallriken ska väcka intresse och också öka aptiten. Fler former och färger gör att man gärna tar lite mer av maten, varför självservering är att föredra i den mån det går. En annan viktig faktor är doften av maten.

Inom Vadstena kommuns vård- och omsorgsboenden ska detta eftersträvas genom att;

- servera maträtter som är välkända och till målgruppen anpassade.
- servera maträtter som uppmärksammar de mattraditioner som finns.
- skapa en tilltalande måltidsmiljö med trevlig dukning och smakfullt upplagd och serverad mat.
- använda upplevelsen av färg och kontraster för att stimulera aptit och ätförmåga.
- uppmärksamma helger och storhelger genom exempelvis extra fin dukning.
- ge brukarna möjlighet att själva ta maten från uppläggningsfat på borden.
- ge brukarna möjlighet till valfrihet av livsmedel där det är möjligt, till exempel vid frukost, mellanmål, kvällsfika samt tillbehör till lunch och kvällsmat.



Måltiderna som serveras ska vara näringsriktigt sammansatta med utgångspunkt från de rekommendationer som har arbetats fram av Livsmedelsverket. Det är viktigt att menyerna anpassas efter de äldres behov, matvanor och önskemål.

Inom Vadstena kommuns vård- och omsorgsboenden ska detta eftersträvas genom att;

- erbjuda konsistenspasserad kost som normalkost till den brukare som har behov av det.
- brukarna ska ha tillgång till varierande måltidsdryck.
- servera kost som har ett närings- och energiinnehåll som stämmer överens med rekommendationer.
- servera kost där det beräknade energibehovet är dygnsfördelat på tre huvudmål och tre mellanmål; frukost 15-20%, lunch 25 %, kvällsmat 20-25%, mellanmål om sammanlagt 30-40%. Därutöver ska även morgon- och nattmål erbjudas vid önskemål och efter behov.
- sträva mot att nattfastan, det vill säga tiden mellan sista måltiden på kvällen och första måltiden nästa dag, inte överstiger 11 timmar.
- erbjuda specialkost till de brukare som av medicinska, etiska eller religiösa skäl inte kan äta maten på den ordinarie matsedeln.

Undernäring är relativt vanligt förekommande inom äldreomsorgen. Undernäring kan orsaka mycket lidande och öka risken för sjukdom ytterligare. Arbetet med måltider inom äldreomsorgen bör därför fokusera på att förebygga undernäring och verka för god livskvalitet.

Inom Vadstena kommuns vård- och omsorgsboenden ska detta beaktas genom att;

- en områdesansvarig sjuksköterska finns tillgänglig för de olika enheterna med ansvar för bland annat nutrition ur det medicinska perspektivet.
- kontaktman och sjuksköterska för samtal om tidigare matvanor med brukaren eller dennes företrädare vid inflyttning till boendet och därefter löpande vid vårdplanering.
- omvårdnadspersonal uppmärksammar behov av konsistenspaserad, näringsberikad samt annan särskild specialkost och samråder vid behov med områdesansvarig sjuksköterska.
- kosttillsätt i form av exempelvis näringsdryck, ges till brukare som har ett otillräckligt näringsintag enligt sjuksköterska alternativt läkare.
- omvårdnadspersonal erbjuder brukarna dryck efter behov för att undvika uttorkning.
- omvårdnadspersonal stimulerar brukarnas aptit genom någon form av individanpassad aktivitet.
- personal och sjuksköterska arbetar utefter Senior Alert som ett stöd i riskbedömning och åtgärder vid undernäring.
- medicinskt ansvarig sjuksköterska skapar rutiner för hur systematiskt förebyggande och behandlande nutritionsarbete ska bedrivas ur det medicinska perspektivet.



Andelen ekologiska livsmedel som serveras målgruppen bör nå minst 20 %. En kunskap och medvetenhet om matsvinn ska finnas inom vård- och omsorgsboendena och en strävan ska vara att matsvinnet minimeras. Verksamheterna bör källsortera i den mån det är genomförbart.

Inom Vadstena kommuns vård- och omsorgsboenden ska detta eftersträvas genom att;

- vid samtliga måltider servera god och vällagad kost av råvaror med hög kvalitet som gärna närproducerats.
- källsortera utefter den förmåga som är möjlig på respektive avdelning.
- minska matsvinn och kommunicera med kostenheten om storleken på matportionerna inte stämmer överens med matbehovet.



All mat som serveras ska vara säker att äta, vilket är en kvalitetsfråga. Brukarna ska känna sig trygga i att inte bli sjuka av maten. Personalen ska därför ha mycket god kännedom om livsmedelssäkerhet. Det ska finnas rutiner för hur risker hanteras, förebyggs och åtgärdas.

Inom Vadstena kommuns vård- och omsorgsboenden ska detta eftersträvas genom att;

- tillgodose att all livsmedelshantering sker med god livsmedelshygien enligt gällande lagstiftning och egenkontrollprogram.



Måltiden ska ses som en resurs för hela verksamheten och vara integrerad i denna. Måltiden är en viktig del i omvårdnaden av äldre och sjuka och den kan utgöra en paus med fokus på något trevligt. En stämningshöjande faktor kan vara att brukare och personal har möjlighet att äta tillsammans i en trevlig miljö. Det kan i sin tur ge tid för återhämtning och samvaro. Brukaren bör ha inflytande över måltiden och samtidigt känna gemenskap, delaktighet och meningsfullhet. De gemensamma stunderna kring matborden på avdelningarna utgör en stor del av dagen på ett omsorgsboende. Det är därför av stor vikt att omsorgspersonal förmedlar en positiv syn på måltiden och att stor vikt läggs vid att det ska vara en trevlig stund tillsammans.

Vidare ska det på varje enhet finnas ett aktivt kostombud. Kostombudet ska kontinuerligt förstärka sin kompetens inom kostområdet och förmedla kunskap till övrig personal på avdelningen. Kostombudet ska regelbundet delta i utbildningar och samarbeta med kommunens kostenhet. Det ska finnas en god samverkan mellan tillagningskök och boendena.

Inom Vadstena kommuns vård- och omsorgsboenden ska detta eftersträvas genom att;

- personalen aktivt deltar i alla måltider, till exempel genom pedagogiska måltider.
- aktivitet regelbundet skapas i avdelningens kök på initiativ av både personal och brukare.
- låta brukare som har vilja och förmåga att hjälpa till både inför och efter måltiden.
- presentera det som serveras i positiva ordalag och vid behov berätta hur maten ser ut och vad som är upplagt på tallriken.



Måltiden ska skapa trivsel och har en viktig funktion för social samvaro. Måltiden blir ett tillfälle på dagen att samlas för att umgås med varandra, brukare och personal. Måltidsmiljöerna ska vara lugna och trivsamma vilket förgyller verksamheten och att till exempel inreda med växter och att ha tillfredställande belysning kan göra måltiden ännu mer trivsam. Ljudnivån har också inverkan för om måltiden upplevs som trivsam eller inte.

Varje brukare ska känna sig välkommen till måltiden och bli bemött på ett trevligt sätt av personalen. Det är likväl viktigt att vara lyhörd för de äldres önskemål och behov kring måltiden. Det är inte bara maten på tallriken som avgör hur de äldre upplever måltiden utan det är helheten som lämnar avtryck.

Inom Vadstena kommuns vård- och omsorgsboenden ska detta eftersträvas genom att;

- personalen ska inhämta kännedom om brukarnas vanor och önskemål och låta måltiden bli individuellt anpassad.
- skapa lugn och ro runt måltiden och låta situationen präglas av lyhördhet och respekt.
- skapa en trivsam känsla runt avdelningsköket och så ofta det är möjligt låta det dofta från bakning och matlagning på plats.
- utifrån enskilda brukares önskemål och behov ge utrymme för färre matdeltagare runt varje bord.

ANSVARSFÖRDELNING

Det är respektive enhetschef som har det yttersta ansvaret för att riktlinjer för kost och måltider följs och att rutiner för arbetet skapas och efterlevs på respektive enhet. Enhetschefen ansvarar för att riktlinjerna är väl kända hos personal, brukare och anhöriga. Brukare och företrädare informeras om riktlinjerna på lämpligt sätt. Omvårdnadspersonal ansvarar för att förmedla en positiv syn på måltiderna samt att rutinerna kring kost och måltider följs i det dagliga arbetet. Pedagogiska måltider ska tillämpas och rutiner för dess tillämpning ska utarbetas och följas.

Enhetschef ansvarar för att det på respektive avdelning finns kostombud. Kostombuden ska delta i utbildningar om mat och måltider för äldre, fungera som kontaktperson gentemot kostenheten samt sprida information och kunskap i kostfrågor inom respektive avdelning.

All omvårdnadspersonal inom vård- och omsorgsboendena informeras om riktlinjerna för kost och måltider och dess intentioner vid arbetsplatsträffar. Riktlinjerna för kost och måltider anslås på kommunens hemsida och på samtliga avdelningar inom kommunens vård- och omsorgsboenden.

INFLYTANDE

Möjlighet till inflytande gällande måltiderna sker genom att;

- mat- och måltidsfrågor är en stående punkt på dagordningen vid avdelningarnas arbetsplatsträffar.
- brukarnas åsikter om måltiderna uppmärksammas av omvårdnadspersonal.
- kostenheten sammankallar till regelbundna kostråd två gånger per halvår för att diskutera den mat som kostenheten lagar. Kostombud deltar vid dessa tillfällen och framför då åsikter från övrig personal och brukare.
- brukarnas synpunkter om kost och måltidssituationen undersöks regelbundet via enkäter.

UTVÄRDERING OCH REVIDERING

- Riktlinjerna för kost och måltider utvärderas regelbundet vid kostråden och vid avdelningarnas arbetsplatsträffar.
- Riktlinjerna för kost och måltider revideras med deltagare från äldreomsorgens olika enheter, främst via kostombuden och även i samverkan med enhetschefer.
- Uppföljning av riktlinjerna sker två gånger per år genom socialförvaltningens egenkontrollplan.
- Riktlinjerna för kost och måltider fastslås av socialnämnden. Uppföljning sker var tredje år eller vid behov.

REFERENSER

Nedanstående dokument har varit vägledande vid framtagandet av riktlinjer för kost- och måltider.

- Kommunövergripande kostpolicy, Vadstena kommun. Beslutad av kommunfullmäktige 19 november 2014, § 188.
- Folkhälsomyndighetens utveckling av folkhälsan, målområde 10 - Matvanor och livsmedel, Folkhälsomyndighetens hemsida 2016.
- Måltidsmodellen, Livsmedelsverkets hemsida 2016.
- Bra mat i äldreomsorgen - riktlinjer och råd, Livsmedelsverket 2011.
- EG förordning 178/2002 artikel 17.1 samt EG förordning 852/2004 artikel 3-5, samt bilaga II, Skyldighet att bedriva egenkontroll.