
Hammarö 2008

RIKTLINJER FÖR ÄLDREOMSORGENS MAT

Antagen av servicenämnden 2008

Inledning

Mat är ett av livets glädjeämnen. Maten är för många dagens höjdpunkt och innebär inte bara njutning utan tillgodoser livsnödvändiga behov av näring och energi. Maten som serveras i kommunal äldreomsorg i Hammarö kommun ska vara både god och näringsriktig. Den ska också serveras så den ser aptitlig ut, doftar gott och serveras på ett trevligt sätt, så att alla brukare får sitt energi- och näringsbehov tillgodosett.

Kosten är en stor del i behandlingen av sjukdom. Den sjukes nutrition ska betraktas på samma sätt som annan medicinsk behandling och samma krav ska ställas på utredning, diagnos, behandling och dokumentation.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	2
Innehållsförteckning	3
Ansvarsfördelning	4-6
Näringsrekommendationer	7
Livsmedelsrekommendationer	8-9
Specialkost, äthjälpmedel	9
Stöd vid måltid, måltidsmiljö Munhygien, livsmedelshygien	10
Fortbildning, utvärdering	11

Ansvarsfördelning (uppdelad på Serviceförvaltning och Socialförvaltning):

Utgångspunkten är att individen har ett eget ansvar för sin kosthållning. I de fall individen inte kan ta ansvar för hela eller delar av sin näringstillförsel har kommunen ett ansvar för att behovet tillgodoses för brukare i både enskilt och särskilt boende.

Serviceförvaltningen

Kostchef

Ansvarar för:

- att kostverksamhetens riktlinjer följs och att mål uppfylls.
- att kökspersonalen har förutsättningar i form av kunskap och tid för att följa kostpolicyn.
- planering och näringsberäkning av matsedel.
- budget och budgetuppföljning.
- kvalitetsuppföljning.
- framtagande av policys, riktlinjer och rutiner inom kostområdet i samråd med enhetschefer inom socialförvaltningen.

Kock och ekonomibiträde

Ansvarar för:

- att recept följs.
- att rätt mat distribueras efter beställning.
- att maten är god, vällagad och ser aptitlig ut.
- att regler för hygien och varmhållning följs i köket.
- tillagning av specialkost.
- att svara på omsorgspersonalens frågor om ingredienser och beräknade portionsstorlekar.

Socialförvaltningen

Enhetschef

Ansvarar för:

- att personalen har förutsättningar i form av kunskap och tid för att följa kostpolicyn.
- att kostombuden har möjlighet att utföra sitt uppdrag.
- att kompetensutveckling av personalen sker i enlighet med verksamhetens krav.

Medicinsk ansvarig sjuksköterska (MAS)

Ansvarar för:

- att informera om rutiner för SÄRNÄR (livsmedel för särskilda ändamål).

Sjuksköterska

Ansvarar för:

- att göra riskbedömningar, vårdplan och uppföljning avseende nutritionen.
- att ordinera specialkost.
- att ordinera och beställa kosttillägg.
- att bistå kostchef och kostombud i arbetet med framtagande och tillämpning av nutritionsrutiner.
- att följa befintliga rutiner gällande kost och nutrition.
- att vid behov kontakta andra professioner såsom läkare, dietist, sjukgymnast, arbetsterapeut och logoped.

Kostombud

Ansvarar för:

- att erbjuda/utföra nutritionsbedömningar.
- att kontakta sjuksköterska vid nutritionsproblem.
- kontakt med köket.
- förmedla information/kunskap till arbetskamrater/chef efter kostombudsträffar/utbildning.
- att hålla sig uppdaterad om brukarens kostsituation och nutrition.

Undersköterska/vårdbiträde

Ansvarar för:

- att måltidsmiljön är bästa möjliga och att angivna tider för måltiderna eftersträvas.
- maten efter att den tagits emot från köket.
- att regler för livsmedelshygien följs.
- att brukarens individuella behov av energi, näringsämnen och vätska tillgodoses.
- att brukaren har möjlighet att få något att äta när som helst under dygnet.
- att dokumentera löpande händelser och rapportera förändringar och avvikelser hos brukaren avseende kosten till sjuksköterska.

Näringsrekommendationer

Energi- och näringsinnehåll ska följa Svenska Näringsrekommendationer (SNR).

Matsedlar och måltider som serviceförvaltningens kök levererar ska vara näringsberäknade. Med näringsberäknade matsedlar kan kommunen visa brukare, både i särskilt och enskilt boende, samt anhöriga och personal vad måltiden ger i näring och energi samt vad den kostar. Att ha näringsvärdesberäknade matsedlar är en förutsättning för att veta att serviceförvaltningen uppfyller kravet på näringsinnehåll. Positiv effekt blir också att det måste finnas riktiga recept på allt som lagas med rätt mängder och portionsstorlekar.

Måltiderna som tillagas och serveras i Hammarö kommun näringsberäknas av kostchefen med hjälp av ett webbaserat näringsdatastöd som heter BASERA.

Mängd av de livsmedel som ingår i måltiden ska anges i beräknad portionsstorlek. Redan vid planering av matsedeln ska hänsyn tas till hur respektive måltid kommer att se ut på tallriken.

Måltidsordning och energifördelning

Mål	Tid	Energi-fördelning	Kcal vid behovet 2200 kcal/dag (30 kcal*70 k g)
Frukost	07.00-10.00	15-20%	320-430
Mellanmål	10.30-12.00	10-15%	210-320
Lunch	12.30-14.00	20-25%	430-540
Mellanmål	15.00-16.00	10-15%	210-320
Middag	17.00-18.00	20-25%	430-540
Kvällsmål	19.00-21.00	10-20%	210-430

Måltidsordning och energifördelning ska kunna anpassas efter den enskilda brukarens behov.

Nattfastan, det vill säga tiden från kvällens sista matintag till första matintaget följande dag bör vara max 11 timmar.

För att minimera tiden för nattfastan, för brukare i särskilt boende och om möjligt i enskilt boende, ska en hemmagjord energidryck beställas från köket och aktivt erbjudas brukaren. De brukare som inte vill ha energidrycken ska aktivt erbjudas alternativ.

Livsmedelsrekommendationer

Vid respektive måltid bör följande livsmedel erbjudas i särskilt boende och om möjligt i enskilt boende:

Frukost

Mjök och/eller mjökprodukt

Smörgås och pålägg

Juice

Spannmålsprodukter/gröt-välling-flingor

Äggkomponent (minst tre tillfällen per vecka)

Lunch

Huvudkomponent t ex kött, fisk eller likvärdig produkt

Bikomponent som potatis, ris, pasta

Kokta grönsaker

Råa grönsaker

Bröd och matfett

Efterrätt

Valfri dryck (mjök, lättöl, vatten, bubbelvatten, saft)

Middag

Huvudkomponent t ex kött, fisk eller likvärdig produkt (ska komplettera lunchens val)

Bikomponent som potatis, ris, pasta

Kokta grönsaker

Råa grönsaker

Bröd och matfett

Valfri dryck (mjök, lättöl, vatten, bubbelvatten, saft)

Efterrätt (om det inte serveras till lunchen)

Kvällsmål

Valfri dryck: kaffe/the/choklad/mjök m.m.

Smörgås med pålägg

Frukt/yoghurt/glass m.m.

Mellanmål

Valfri dryck: kaffe/the/choklad/mjök m.m.

Bulle/smörgås/skorpa/kaka m.m.

Yoghurt/glass m.m.

Frukt erbjuds varje dag.

Lagad mat uppfyller lättare kravet på näringstäthet, än vad en smörgåsmåltid gör, och ska därför serveras till både lunch och middag i särskilt boende och om möjligt i enskilt boende.

Maten som serveras ska vara lämpad för äldre. Det ska vara för äldre välkända maträtter.

Specialkost

Basalmetabolismen (grundomsättningen) sjunker hos äldre människor, men behovet av näringsämnen är oförändrat. Många har sjukdom som påverkar kroppens förmåga att ta upp och tillgodogöra sig näring. Specialkost ska ges efter individuell medicinsk bedömning och ordination, där kosten ingår som en behandlingsform vid sjukdom.

Serviceförvaltningen ska utöver SNR-kost (Svenska näringsrekommendationer, allmänna) erbjuda:

- e-kost (energi- och proteinrik kost).
- kost anpassad för specifika allergier och intoleransen.
- konsistensanpassad kost utifrån individuella behov.
- särskild kost som grundar sig i brukarens önskemål pga etiska ställningstaganden och/eller religiösa tillhörigheter.

Äthjälpmedel

Socialförvaltningen ska tillhandahålla äthjälpmedel för att underlätta måltiden för dem som behöver detta i både enskilt och särskilt boende.

Stöd vid måltid

De brukare som behöver personligt stöd vid måltid på grund av såväl psykiska som fysiska hinder, ska erbjudas detta av socialförvaltningen i både särskilt och enskilt boende.

Måltidsmiljö

Måltidsmiljön ska främja en trevlig måltid där möjlighet ges för alla att tillgodose sitt behov av energi och näring. Måltidsmiljön har stor betydelse för aptiten. Måltiderna ska präglas av lugn och ro. Radio och TV ska vara avstängda i gemensamma matsalar i särskilt boende. Maten ska se aptitlig ut, dofta gott, serveras på trevligt sätt och portionen ska ej vara för rikligt tilltagen. Servera hellre flera mindre portioner än en stor. Det är viktigt att tänka på att många äldre människor måste få tid på sig vid måltiderna och att stress kan göra att en person tappar aptiten.

Munhygien

För att brukaren ska kunna tillgodogöra sig maten och för att öka aptiten är en god och regelbunden munhygien av största vikt.

Livsmedelshygien

Livsmedelslagen är en ramlag för allt arbete inom livsmedelsområdet. Den beskriver vad som är livsmedel samt regler för hantering, märkning, saluhållande, personlig hygien, livsmedelslokal och riktlinjer för livsmedelstillsyn.

Under livsmedelslagen finns livsmedelsförordningen som förtydligar och kompletterar livsmedelslagen.

Statens livsmedelsverk, som är central tillsynsmyndighet, har en egen författningssamling som ytterligare förtydligar de regler som gäller inom livsmedelsområdet.

Miljöförvaltningen har tillsyn över samtliga livsmedelslokaler, exempelvis storkök. De har fastställt kökens egenkontrollprogram.

Kommunen skickar både nedkyld och varm mat från cateringkök. Det är viktigt att kontinuerliga temperaturkontroller genomförs och att kylkedja respektive temperaturen under varmhållningstiden inte bryts. Maten får varmhållas i max två timmar och en timme för potatis.

Temperaturen på varmhållen mat får ej understiga ca 65 grader. Mat som värms upp måste nå en temperatur över 70 grader.

All personal i Hammarö kommun som handhar livsmedel till brukare ska uppehålla god hygien. Kökspersonal som bereder råvaror ska vara fullt frisk och arbeta i yrkeskläder som de ej vistats i utanför kökslokalen. All personal ska ha god kännedom om egenkontrollen.

Vårdpersonal som serverar maten ska ha god handhygien och skyddskläder.

Fortbildning

Fortbildning av personal ska ske kontinuerligt och utifrån verksamhetens behov.

Utvärdering

En gång vartannat år ska en brukarenkät genomföras. Den ska bestå av frågor gällande maten och måltiden som helhet. Även en enkät till omvårdnads- och kökspersonal ska genomföras vartannat år för att få en uppfattning om hur riktlinjerna tillämpas i praktiken. Resultatet av utvärderingen presenteras på hemsidan samt för respektive ansvarsnämnd.

Ett år efter riktlinjerna införts genomförs en enkät både till brukare och personal, därefter sker enkätundersökning vartannat år.