

## Mat och måltider

Vård- och omsorgsnämndens verksamhetsspecifika riktlinje för mat och måltider, bilaga till Riktlinje för Norrköpings kommuns kostverksamhet

Diarienummer: VON 2017/1171-9



Riktlinjen har antagits av vård- och omsorgsnämnden 2015-01-22 och reviderats 2018-01-17.

Riktlinjen utgår från Norrköpings kommuns övergripande riktlinje och andra styrande dokument som handlar om mat och måltider. Dokumentet beskriver hur vård- och omsorgsnämndens verksamheter ska tillgodose behov av stöd med mat och måltider och utgångspunkter för mat och måltider i verksamheten. Varje verksamhetsområde ska ta fram en rutin för mat och måltider och undersöka kundnöjdheten hos brukarna.

## Innehållsförteckning

<b>1. INLEDNING .....</b>	<b>3</b>
1.1 SYFTET MED RIKTLINJEN .....	3
1.2 NATIONELLT STÖD KRING MAT OCH MÅLTIDER .....	3
1.3 RIKTLINJE FÖR NORRKÖPINGS KOMMUNS KOSTVERKSAMHET .....	3
1.4 VÅRD- OCH OMSORGSNÄMNDENS VERKSAMHETSSPECIFIKA RIKTLINJE .....	3
1.5 LOKALA VÄRDIGHETSGARANTIER FÖR ÄLDRE .....	4
<b>2. MYNDIGHETSUTÖVNINGENS UTREDNING OCH BESLUT .....</b>	<b>4</b>
<b>3. OLIKA SÄTT ATT TILLGODOSE BEHOV AV STÖD MED MAT OCH MÅLTIDER .....</b>	<b>5</b>
3.1 SKÖTA SIN MATHÅLLNING SJÄLV .....	5
3.2 BEHOV AV STÖD MED MAT OCH MÅLTIDER .....	5
3.2.1 <i>Matdistribution</i> .....	5
3.2.2 <i>Sociala måltider</i> .....	6
3.2.3 <i>Matlagning i hemmet</i> .....	6
3.2.4 <i>Tillfälliga insatser enligt LSS där mat och måltider ingår</i> .....	7
3.3 MOTTAGNINGSKÖK .....	7
3.4 TILLAGNINGSKÖK .....	7
3.5 GEMENSAM HUSHÅLLSKASSA .....	7
<b>4. UTGÅNGSPUNKTER FÖR VERKSAMHETEN .....</b>	<b>8</b>
4.1 ATT UPPNÅ HÄLSA GENOM MAT OCH MÅLTIDER .....	8
4.1.1 <i>Förebyggande arbete</i> .....	8
4.1.2 <i>Måltidsordning</i> .....	8
4.1.3 <i>Identifiera undernäring</i> .....	9
4.1.4 <i>Olika typer av kost</i> .....	9
4.2 HÅLLBAR UTVECKLING .....	10
4.3 MÅLTIDSMILJÖ .....	11
4.3.1 <i>Rummet</i> .....	11
4.3.2 <i>Mötet</i> .....	12
4.3.3 <i>Maten</i> .....	12
4.3.4 <i>Övergripande förutsättningar</i> .....	13
4.4 PLANERING AV MAT OCH MÅLTIDER .....	13
4.4.1 <i>Genomförandeplan</i> .....	13
4.4.2 <i>Vårdplan</i> .....	13
<b>5. VERKSAMHETSOMRÅDENAS RUTIN FÖR MAT OCH MÅLTIDER .....</b>	<b>13</b>
5.1 VERKSAMHETENS ARBETE MED KOSTFRÅGOR .....	14
<b>6. FÖRTYDLIGANDE AV ORD .....</b>	<b>15</b>

## 1. Inledning

Den här riktlinjen är verksamhetsspecifik för vård- och omsorgsnämndens verksamheter och tar sin utgångspunkt i kommunens riktlinje för kostverksamhet<sup>1</sup>.

Den rör alla verksamheter som på något sätt hanterar mat och måltider till vård- och omsorgsnämndens brukare.

### 1.1 Syftet med riktlinjen

Syftet med riktlinjen är att ha en gemensam grund för mat och måltider inom vård- och omsorgsnämndens verksamhetsområden. Verksamheterna ska:

- följa Norrköpings kommuns övergripande riktlinje<sup>1</sup>,
- servera mat och måltider som håller hög kvalitet och som följer de nordiska näringsrekommendationerna (NNR),
- erbjuda en trevlig måltidsmiljö,
- arbeta utifrån brukarens önskemål och behov, sjukdomstillstånd, funktionsnedsättning och med ett åldersperspektiv,
- erbjuda förebyggande insatser för att undvika övervikt, undervikt, ohälsa och eller felnäring.

### 1.2 Nationellt stöd kring mat och måltider

På webbplatsen kunskapsguiden<sup>2</sup> finns stöd och vägledning om kost och hälsa. Det finns även föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2014:10) om förebyggande arbete och behandling vid undernäring som riktar sig till vård och omsorg om personer som har stöd enligt SoL och LSS.

### 1.3 Riktlinje för Norrköpings kommuns kostverksamhet

Norrköpings kommun har en övergripande kostriktlinje<sup>1</sup> som är till för alla kommunala och privata verksamheter som tillagar, beställer och serverar mat på uppdrag av Norrköpings kommun. Den är till för att kvalitetssäkra måltidsverksamheten och ska bidra till en hållbar utveckling.

### 1.4 Vård- och omsorgsnämndens verksamhetsspecifika riktlinje

Den här riktlinjen ska förtydliga hur vård- och omsorgsnämndens verksamheter utifrån den övergripande riktlinjen ”Riktlinje för Norrköpings kommuns kostverksamhet” ska arbeta med frågor som rör mat, måltider och näring.

Brukare som behöver stöd med mat och måltider kan få det utfört på olika sätt inom vård- och omsorgsnämndens verksamheter, såsom att:

- kostenhetens kök eller upphandlad verksamhet lagar maten,
- verksamhetens personal lagar mat eller värmer mat i brukarens hem,

<sup>1</sup> Se vidare ”Riktlinje för Norrköpings kommuns kostverksamhet”

<sup>2</sup> Se vidare Socialstyrelsen. Kunskapsguiden är en nationell webbplats som samlar kvalitetssäkrad kunskap från flera myndigheter och andra aktörer.

- verksamhetens personal lagar mat inköpt av flera brukares egna medel i det gemensamma köket<sup>3</sup>.

Den här riktlinjen ska tydliggöra hur vi ska förhålla oss beroende på hur situationen ser ut för brukaren, vilket påverkar ansvaret kring mat och måltider för vård- och omsorgsnämndens verksamheter.

### 1.5 Lokala värdighetsgarantier för äldre

I Socialtjänstlagen (SoL) finns den nationella värdegrunden för äldreomsorgen som handlar om att personal ska arbeta för att den äldre personen får ett värdigt liv och känner välbefinnande. Vård- och omsorgsnämndens lokala värdighetsgarantier<sup>4</sup> lyfter fram kost som ett viktigt område. Där framgår att den enskilde ska få välja minst mellan två rätter, samt att den enskilde ska tillfrågas om han eller hon vill äta ensam eller ihop med andra.

## 2. Myndighetsutövningens utredning och beslut

Vård- och omsorgskontorets myndighetsutövning har till uppgift att utreda behov och bevilja insatser för enskilda personer enligt SoL och LSS<sup>5</sup>. Mat och måltider är områden där vanor och livsstil påverkar våra beteenden och behov.

När myndighetsutövningen ska utreda behov kring mat och måltider ska hänsyn tas till brukarens måltidsordning och de önskemål brukaren har kring den egna måltiden. Handläggaren har att ta reda på brukarens behov av stöd och dennes uppfattning kring eventuella svårigheter och hur dessa ska lösas. Det är också viktigt att försöka beskriva vilka delar i mat och måltider som brukaren kan behöva stöd i, för att undvika slentrianmässiga standardlösningar. Därefter kan förslag på insatser diskuteras.

När myndighetsutövningen utreder behov kring mat och måltider ingår det ofta som en del bland flera behov. Brukaren kan ha beslut om följande insatser där mat och måltider kan vara en del<sup>6</sup>:

- hemtjänst enligt SoL,
- boendestöd enligt SoL,
- dagverksamhet enligt SoL,
- korttidsboende enligt SoL,
- särskilt boende enligt SoL,
- bostad med särskild service för barn och vuxna enligt LSS,
- personlig assistans enligt LSS,
- avlösarservice i hemmet enligt LSS,
- korttidsvistelse utanför det egna hemmet enligt LSS,
- daglig verksamhet enligt LSS.

<sup>3</sup> Se vidare ”Riktlinjer för gemensam hushållskassa”

<sup>4</sup> Se vidare ”Lokala värdighetsgarantier inom äldreomsorgen i Norrköpings kommun”

<sup>5</sup> Socialtjänstlagen och Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade

<sup>6</sup> Se vidare i riktlinjer för respektive insats

För insatser enligt Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade ingår mat och måltider som en del i omvårdnadsbegreppet<sup>7</sup>. Där framgår att om brukaren behöver stöd med att äta, dricka och förflytta sig krävs att brukarens specifika behov tillgodoses.

### **3. Olika sätt att tillgodose behov av stöd med mat och måltider**

Behovet av stöd kring mat och måltider kan tillgodoses på många olika sätt i ordinärt och särskilt boende enligt SoL och LSS.

I ordinärt boende kan brukaren få stöd med mat och måltider i form av matdistribution, hjälp att värma lunchmat samt att ta fram och göra iordning tillbehör. Man kan även få hjälp med frukost, mellanmål samt att tillreda enklare kvällsmat. Att tillreda enklare måltid kan vara att göra en omelett eller att förbereda eller tillreda en del av en måltid med de moment som den enskilde inte kan göra själv. Stödet kan också handla om att planera och strukturera, som pedagogiskt stöd kring inköp, planera veckans måltider, hitta lämpliga recept med mera.

På dagverksamhet ingår mat och måltider som en del av strukturerade aktiviteter, vilket det kan göra även i andra insatser som till exempel på servicebostad och särskilt boende.

I taxesytemet<sup>8</sup> framgår vad brukaren ska betala beroende på vilket stöd kring mat och måltider brukaren har.

#### **3.1 Sköta sin mathållning själv**

I ordinärt boende lagar ofta brukaren sin mat själv. En del köper färdiglagad mat i affären, eller från någon restaurang. Det finns de som har stöd med inköp och på så sätt klarar sin mathållning på egen hand. Att ordna sin mat själv kan även ske i särskilt boende. Brukaren får då hantera maten i den egna bostaden, men kan äta maten i den gemensamma matsalen.

#### **3.2 Behov av stöd med mat och måltider**

##### *3.2.1 Matdistribution*

För personer i ordinärt boende som behöver stöd med mat är matdistribution det vanligaste sättet att lösa det. Det finns många rätter att välja bland, brukaren får hem rätter för 1 vecka i taget. Rätterna varierar efter årstid och det finns rätter för olika behov och önskemål. Maträtterna är kylda och värms när brukaren vill äta.

---

<sup>7</sup> Se vidare i Socialstyrelsens ”Bostad med särskild service för vuxna enligt LSS Stöd för rättstillämpning och Handläggning” artikelnr 2007-101-6 samt ”Stöd till barn och unga med funktionsnedsättning Handbok för rättstillämpning vid handläggning och utförande av LSS-insatser” artikelnr 2012-6-57

<sup>8</sup> Se vidare ”Tillämpningsanvisningar för taxesytem 2014 – SoL-insatser och hemsjukvård”

### 3.2.2 Sociala måltider

Träffpunkt tillhandahålls som en service för kommunens invånare och då behövs ingen utredning eller något beslut. På de flesta träffpunkter kan man äta lunch och man kan även gå dit för att träffa andra och delta i aktiviteter. För att motverka social isolering kan den som har matdistribution även beviljas ”mat på träffpunkt”.

Personal kan finnas med under måltiden om brukaren har svårt att äta när han eller hon är ensam eller inte själv kan inta sin mat, det kallas lunchhjälp eller måltidsservice. Det kan ske både i det egna hemmet eller på träffpunkt.

I särskilda boendeformer kan måltider ätas i de gemensamma utrymmena eller i den egna bostaden. I servicebostadens gemensamhetslägenhet<sup>9</sup> förekommer det att de som vill lagar mat tillsammans eller att brukarna köper färdig mat för att äta tillsammans.

Behov av sociala måltider hos den enskilde ska framgå i brukarens genomförandeplan. Social måltid innebär att

- medarbetaren efter beslut från myndighetsutövningen sitter med vid brukarens måltid i hemtjänst eller boendestöd
- medarbetare efter beslut av enhetschef äter en smakportion tillsammans med matgästen eller brukaren i särskilt boende, korttidsboende enligt SoL, bostad med särskild service eller daglig verksamhet enligt LSS.

Vid sociala måltider handlar det inte om att inta en hel måltid för medarbetaren. En social måltid är heller inte aktuellt när den enskilde behöver hjälp med att inta maten eller vid exempelvis sondmatning. I de verksamheter där flera brukare äter vid samma bord är det en utsedd tjänstgörande medarbetare som på sin schemalagda arbetstid kan delta vid en social måltid. Smakportionen är kostnadsfri för deltagande medarbetare.

I bostad med särskild service enligt LSS och där de boende betalar till en hushållskassa, ska ekonomifunktionen alltid meddelas om sociala måltider.

### 3.2.3 Matlagning i hemmet

Det finns situationer när matlagning i brukarens hem beviljas. Det kan handla om att barnfamiljer behöver få stöd kring mat och måltider. Det kan också handla om att den enskilde är sjuk och behöver speciellt stöd kring mat och måltider, som till exempel vid ätstörningar.

Vid personlig assistans är assistenten brukarens förlängda arm och gör insatser utifrån hur brukaren skulle ha gjort på egen hand. Det gäller också mat och måltider. Avlösarservice sker i brukarens hem och sköts på det sätt som familjen önskar, vilket kan innebära att laga eller ordna måltider. I till exempel en

---

<sup>9</sup> Servicebostad ingår som en boendeform i bostad med särskild service enligt LSS

servicebostad utformas ofta stödet kring mat och måltider enskilt i den egna bostaden.

### *3.2.4 Tillfälliga insatser enligt LSS där mat och måltider ingår*

När den enskilde har korttidsvistelse utanför hemmet enligt LSS lagar medarbetaren på korttidsboendet maten. Om insatsen utförs som helgresor beror mat och måltider på vad det är för typ av resa. Ofta äter alla som är med på resan på enklare restaurang och hotell.

På läger används anläggningar med tillagningskök som serverar mat. En aktivitet på läger kan vara att till exempel grilla på kvällen.

### **3.3 Mottagningskök**

När en verksamhet tar emot mat från någon annan som har tillagat den sker det i ett mottagningskök. Mottagningskök finns framförallt på träffpunkter och i särskilt boende enligt SoL. Det vanligaste är att kostenheten levererar färdig mat till vård- och omsorgsnämndens verksamheter. Middagsmålet och kvällsmålet levereras i stort sett alltid, frukost gör de flesta själva.

När en verksamhet har ett mottagningskök är det tillagningsköket som ansvarar för kvaliteten på kosten och att kommunens riktlinje för kostverksamhet följs. De ansvarar även för att svenska näringsrekommendationer följs.

Kyl- och varmhållningskedjan får inte brytas. Det är tillagningsköket som har ansvar för detta fram till lämnandet hos mottagningsköket. Efter mottagandet ansvarar verksamheten för kyl- respektive varmhållningskedjan.

Ett mottagningskök ska ha rutiner för bedömning av kvaliteten på serverad mat genom regelbundna stickprov. Bedömningen ska omfatta temperatur, utseende, smak och portionsstorlek och uppgifterna ska dokumenteras skriftligt.

### **3.4 Tillagningskök**

Tillagningskök är kommunala restauranger som finns på några särskilda boenden, träffpunkter och skolor<sup>10</sup>. Där lagas mat, som levereras till fler enheter än den där verksamheten är belägen. En del tillagningskök är belägna vid en träffpunkt dit man kan gå och äta eller ta med mat därifrån. Vid de kommunala tillagningsköken ansvarar kostenheten för personal och hela processen kring mat.

### **3.5 Gemensam hushållskassa**

I en gruppboestad kan all mat lagas i det gemensamma köket och då har brukarna en gemensam hushållskassa<sup>11</sup>.

---

<sup>10</sup> Tillagningskök finns 2014 på S:t Persgatan, Nils Åbergs gata, Linköpingsvägen, Bygdevägen, Sågvägen och Råsslaskolan.

<sup>11</sup> Se vidare ”Riktlinjer för gemensam hushållskassa”

## 4. Utgångspunkter för verksamheten

Mat och måltider är ett komplext område, oavsett vilken insats brukaren är beviljad. En utgångspunkt för verksamheterna är att arbeta utifrån evidensbaserad praktik. Nedan följer vad verksamheter behöver tänka på för att uppnå god kvalitet för brukarnas mat och måltider.

### 4.1 Att uppnå hälsa genom mat och måltider

Maten, ätandet och kroppen tillsammans är viktigt för att förebygga kostrelaterade problem och ohälsa. Med maten, ätandet och kroppen menas<sup>12</sup>:

#### *Maten*

Maten avser kvaliteten på den mat som ligger på tallriken och innefattar livsmedelsval, inköp, transport, lagring, tillagning, servering och näringsberäkning.

#### *Ätandet*

Ätandet påverkas av måltidsordningen och antalet måltider per dygn. Även måltidsmiljön såsom bland annat bordsplacering, dukning, tallrikar, bestick, färgsättning, möblering, ljudnivån, sittställning och om man äter ensam eller tillsammans med andra påverkar aptiten och ätandet.

#### *Kroppen*

Nutritionsrelaterade problem kan bero på till exempel sjukdom eller livsstil. Brukare kan behöva få stöd med en genomgång av levnadsvanor, medicinska problem, läkemedel och fysisk funktion<sup>13</sup>.

#### 4.1.1 Förebyggande arbete

Förebyggande arbete kring mat och måltider är en viktig uppgift för vård- och omsorgsnämndens verksamheter och kan innebära både individuellt stöd eller stöd i grupp. Det kan handla om att ordna grupper som lagar hälsosam mat tillsammans, att få tips om enkla, goda och nyttiga rätter att laga, att skapa möjligheter att få äta tillsammans under trevliga former, eller att inspirera kring mat och måltider på andra sätt.

#### 4.1.2 Måltidsordning

En rekommenderad måltidsordning<sup>14</sup> för sjuka och äldre personer innehåller tre huvudmål och däremellan mellanmål, totalt mat vid sex tillfällen. Måltiderna ska vara jämnt fördelade över dygnets vakentimmar så att nattfastan inte överstiger 10-11 timmar. Täta måltider och energirik mat är lämpligt för sjuka och äldre personer. Att hoppa över ett eller flera mellanmål ökar risken för undernäring. En

<sup>12</sup> Se vidare "Näring för god vård och omsorg en vägledning för att förebygga och behandla undernäring", Socialstyrelsen

<sup>13</sup> Se vidare i direktiv på intranätet som finns framtagna och som rör detta.

<sup>14</sup> Måltidsordningen grundar sig på expertsynpunkter, som är lägsta graden av evidens, se vidare "Näring för god vård och omsorg en vägledning för att förebygga och behandla undernäring", socialstyrelsen 2011



lång nattfasta verkar nedbrytande på kroppen och ger en negativ inverkan på muskelmassa, immunförsvar och fettreserver. De brukare som behöver extra mellanmål ska kunna få det oavsett tid på dygnet.

Verksamheten måste alltid ta hänsyn till brukarens egna önskemål.

Livsmedelsverket rekommenderar följande måltidsordning och energifördelning för sjuka och äldre personer inom vård och omsorg under en dag:

Måltid	Cirka tider	Energifördelning (%)
Frukost	07.00-09.00	15-20
Mellanmål förmiddag	10.00-11.00	10-15
Middag	12.00-13.00	20-25
Mellanmål eftermiddag	14.30-15.30	10-15
Kvällsmat	17.00-19.00	20-25
Mellanmål kväll, natt		10-20

#### 4.1.3 Identifiera undernäring

För ett optimalt näringsintag och för att den enskilde ska känna att måltiden är en trevlig stund på dagen kan olika typer av ätstödande åtgärder behövas.

Ätstödande åtgärder kan handla om matning, anpassad sittställning, hjälp att lägga upp mat på tallriken, hjälp att hålla upp dryck, hjälp att skära upp eller dela maten på tallriken, guidning för att äta själv, verbal instruktion och uppmuntran, åtgärder för att skapa lugn och avskildhet, äthjälpmiddel eller skapa gemenskap. Kontakta arbetsterapeut vid behov av stöd och hjälp.

Det är viktigt att identifiera risker för undernäring tidigt. Risk för undernäring identifieras som en sammanvägning av

1. Ofrivillig viktförlust, oavsett tidsförlopp och omfattning
2. Ätsvårigheter, till exempel aptitlöshet, tugg- och sväljningsproblem, motoriska funktionsnedsättningar
3. Mät längd och vikt och räkna ut Body Mass Index (BMI).<sup>15</sup>

Undernäring orsakas av en kombination av brist på energi, protein eller andra näringsämnen och inflammation. Det medför att den enskilde känner sig nedsatt. Vid misstanke om risk för undernäring ska sjuksköterska kontaktas.

#### 4.1.4 Olika typer av kost

Det finns olika typer av kost. Som utgångspunkt används livsmedelsverkets kostråd. För sjuka och äldre personer kan kosten behöva anpassas. Då behöver maten vara mer energi- och proteinrik, vilket kan innebära att välja helfeta mejeriprodukter och söta tillbehör. De personer som inte orkar äta en hel

<sup>15</sup> Personer under 70 år är underviktiga när de har ett BMI under 20, för personer över 70 år är de underviktiga när de har ett BMI under 22.

normalportion behöver mer energität mat. Det innebär att kosten består av ännu mer fett och proteiner till förmån för kolhydrater<sup>16</sup>.

En generell grund för alla personer är att

Öka	Byt ut	Till	Begränsa
Grönsaker	Spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl	Spannmålsprodukter av fullkorn	Charkprodukter rött kött
Baljväxter	Smör, smörbaserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Frukt och bär	Feta mejeriprodukter	Magra mejeriprodukter	Salt
Fisk och skaldjur			Alkohol
Nötter och frön			

### Konsistensanpassad kost

Problem med att svälja förekommer hos sjuka och äldre personer. Det kan handla om personer med exempelvis demenssjukdomar och stroke, funktionsnedsättning, men även ha sin grund i minskad salivutsöndring och försämrad muskelfunktion. Muntorrhet är vanligt hos äldre, men kan även uppstå vid vissa sjukdomar och av läkemedel.

Typiska tecken på ät- och sväljsvårigheter är svårighet att svälja drycker och att maten fastnar i halsen. Det kan orsaka hosta, kvävningssymtom och att födan går tillbaka uppåt näsan. Ett annat tecken är att personer plockar ut bitar av maten ur munnen eller spottar ut i servetten.

Vid ät- och sväljsvårigheter är det lättare att dricka tjockflytande eller kolsyrad dryck. Den mat som serveras kan vara hel- eller delad, grov paté, timbal, gelé, flytande eller tjockflytande. Den enskilde ska aldrig ges mer finfördelad kost än vad denne behöver, och den ska alltid finfördelas på ett sätt så att maten ser aptitlig ut och tilltalande ut för ögat.

## 4.2 Hållbar utveckling

Den övergripande kostriktlinjen i Norrköping är ett styrande dokument och är framtagen för att verksamheterna ska bidra till en hållbar utveckling. I den framgår att vi ska verka för hållbara inköp, hållbar ekonomi och kompetens.

Genom att handla med hänsyn till miljö, klimat, hälsa, etik, ekonomi och arbetsmiljö medverkar vi till ett hållbart samhälle. Genom att följa ramavtal, säsongsanpassa inköp och arbeta för så få leveranser som möjligt minskas transporttillfällen. I och med minskat matsvinn bidrar det till en hållbar ekonomi. Där mat tillagas och serveras ska personalen ha den kunskap och kompetens som

<sup>16</sup> Tidigare kallades dessa kosttyper för SNR, A-kost och E-kost.

behövs för att säkerställa hög kvalitet på mat, mathantering och livsmedelshygien. Därför behöver personal ha möjlighet att fortbilda sig inom dessa områden.

### 4.3 Måltidsmiljö

Måltidsmiljön är viktig i alla verksamheter enligt SoL och LSS, både i ordinärt boende, på träffpunkter och i särskilt boende. Oavsett boendeform är brukaren i sitt egna hem och ska ha möjlighet att välja hur han eller hon vill inta sin måltid. Personalen kan dock göra brukaren uppmärksam på förbättringar som kan göras och föreslå dessa. Pedagogisk måltid kan vara ett sätt att stödja brukare kring måltiden. För särskilda boenden och dagverksamheter håller Socialstyrelsen på att ta fram indikatorer för måltidsmiljön<sup>17</sup>.

Att servera mat och ordna trevliga måltider är en betydelsefull uppgift och är en del av den personliga omvårdnaden. För att uppnå en positiv måltidsupplevelse finns fyra viktiga faktorer som ska samspela; rummet, mötet, maten och övergripande förutsättningar. De avgör hur helheten uppfattas, det vill säga hur atmosfären blir vid måltiden. Dessa fyra faktorer beskrivs närmare nedan.

#### 4.3.1 Rummet

Rummet handlar om platsen där måltiden intas. Måltidsupplevelsen omfattar färg, ljud, ljus, temperatur, möbler, textilier, rummets utformning och bordets dukning under måltiden. I det gemensamma rummet kan inte allas egna önskemål helt tillfredsställas, för brukarnas önskingar kan vara motsägelsefulla. Grunden för rummet är ändå att det är rent och snyggt, att det är tillgängligt och att brukaren själv får välja var han eller hon vill äta.

Några tips för måltiden:

- varmt ljus får personer att känna sig väl till mods och förlänger en måltid. Det gör också att vi äter mer.
- en varm temperatur i rummet tenderar att minska matintaget, en kall temperatur i rummet tycks öka matintaget.
- musik under måltiden kan öka matintaget och minska uttryck för nedstämdhet och ångest. Det kan få brukaren att sitta längre vid bordet.
- buller och stökiga miljöer minskar matintaget.
- en hemlik miljö ökar matintaget.
- att få ta mat själv från uppläggningsfat och själv välja hur mycket mat man vill ha ökar matintaget.
- ett litet och lugnt rum stimulerar ätandet.
- ta bort onödiga föremål från bordet som kan vara distraherande.
- använd en enfärgad duk eller enfärgade tableter istället för en mönstrad duk, så att tallrik och bestick syns mot underlaget.
- en tydlig kontrast mellan tallrikens färg och maten förbättrar också matintaget.

---

<sup>17</sup> Se vidare ”Måltidsmiljö inom särskilda boenden och dagverksamheter förslag till indikatorer”, socialstyrelsen 2014

### 4.3.2 Mötet

Hela måltiden påverkas av hur maten är upplagd och serveras samt hur personalen bemöter brukaren i måltidssituationen. Det är viktigt med empati, tillit och förtroende mellan brukaren och personalen. Personalen behöver känna till brukarens önskemål och omvårdnadsbehov för att det ska bli en positiv upplevelse. Mötet handlar även om hur mötet mellan brukare upplevs, om man äter på ett ställe där det finns fler brukare. Mötet personal emellan är också en del av måltidsmiljön. Rutiner, normer och den kultur som finns i verksamheten och bland personalen, allt detta tillsammans påverkar måltiden.

Maten ska serveras på ett trevligt och aptitligt sätt. Att alltid presentera den måltid som serveras är betydelsefullt för en god måltid. Måltider bör präglas av lugn och ro. Att få god tid på sig att äta är viktigt, cirka 20 minuter är ett riktmärke för det<sup>18</sup>.

Den sociala interaktionen vid måltiden är viktig mellan alla som är där, både personal och andra brukare. Om personerna är kända för varandra vid måltiden äts det mer. Spända situationer minskar däremot matintaget. Personer som har svårt att äta kan vilja äta enskilt där de inte känner sig iakttagna.

Personal har till uppgift att vara uppmärksam på om det finns ätproblem och stödja brukaren kring det.

### 4.3.3 Maten

Maten, som även innefattar dryck, handlar om smak, doft, utseende, form och konsistens. Menyns variation, utformning och säsongsanpassning ingår liksom brukarens vanor och traditioner samt kulturella och religiösa aspekter kring mat. Att själv kunna påverka och komponera sin måltid är viktigt. För en god upplevelse av måltiden är det viktigt att maten:

- smakar och doftar gott,
- är så nylagad som det går,
- har rätt temperatur,
- stämmer överens med förväntningarna,
- är anpassad till individuella behov och önskemål.

Enligt riktlinjen för Norrköpings kommuns kostverksamhet ska maten som vård- och omsorgsnämndens verksamheter serverar vara balanserad, näringsrik och varierad samt följa årstiderna. Måltiderna ska vara anpassade till vardag, helg, storhelg och fest.

---

<sup>18</sup> Se vidare livsmedelsverket, [www.slv.se](http://www.slv.se)

### **Personer med annan etnisk bakgrund**

Maten är en viktig del av vanor och den kultur en person kommer ifrån<sup>19</sup>. För personer med annan etnisk bakgrund är det därför extra viktigt att ta reda på personens önskemål och vanor. Med små förändringar kan ofta maten bli mer lik den mat en person är van vid att äta. De personer som av etiska, kulturella eller religiösa skäl har behov av speciell kost ska så långt det är möjligt också få det. Är det inte möjligt att ordna det via matdistribution, kan verksamheten höra med kostenheten som eventuellt kan ordna det åt brukaren.

#### *4.3.4 Övergripande förutsättningar*

I övergripande förutsättningar ingår livsmedelslag, hygienrutiner, vilket mathanteringssystem som finns och logistiken för det, samt ledarskap och organisation kring måltiderna. Ekonomin påverkar vad som är möjligt att erbjuda liksom vilka personalresurser som finns att tillgå under en måltid. Planeringen för måltiden och fördelning av arbetsuppgifterna ingår också i övergripande förutsättningar och har påverkan på måltidens utformning och sedan hur den upplevs av brukarna. Det kan behövas en skriftlig planering för hur måltiden ska genomföras för att uppnå en god och jämn kvalitet för måltiderna som serveras.

Övergripande förutsättningar påverkar måltidsmiljön, maten, mötet och rummet. I övergripande förutsättningar ingår även verksamhetens uppföljning av kvaliteten på maten och måltiderna.

## **4.4 Planering av mat och måltider**

### *4.4.1 Genomförandeplan*

I samband med upprättandet av en genomförandeplan tar kontaktman reda på den enskildes önskemål och vanor kring mat och måltider. Alla måltider, mellanmål och nattfastans längd ska planeras utifrån varje enskild individ. Det dokumenteras i genomförandeplanen och när sedan stöd ges kring mat och måltider ska detta vara styrande i hur insatsen utförs.

### *4.4.2 Vårdplan*

En individuell vårdplan kan behöva upprättas utifrån näring, mat och måltider<sup>20</sup>. De personer som av medicinska skäl behöver specialkost ska också kunna erbjudas det.

## **5. Verksamhetsområdenas rutin för mat och måltider**

Varje verksamhetsområde ska ta fram en rutin för arbetet kring mat och måltider i sitt område. Rutinen antas av verksamhetschef. I rutinen ska framgå hur verksamhetsområdet arbetar med att konkretisera riktlinjen kring mat och måltider

---

<sup>19</sup> Se vidare ”Mångfaldsplan”

<sup>20</sup> Se vidare Socialstyrelsen ” Socialstyrelsen föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2014:10) om förebyggande av behandling och undernäring”

och hur innehållet anpassas för områdets verksamhet. Det ska även framgå hur rutinen kommuniceras till brukarna. Rutinen revideras vartannat år.

Nedanstående punkter är exempel på vad som kan vara aktuella områden att ta med när rutinen för verksamhetsområdet upprättas:

- hur verksamhetsområdet tillser att erbjuda ett varierat utbud av mat,
- hur dygnets alla måltider ska genomföras,
- brukarens delaktighet,
- förebyggande och motiverande arbete tillsammans med brukaren,
- hur arbetet med eventuellt kostteam ska bedrivas,
- rutiner för hygienkontroll,
- samverkan med hälso- och sjukvårdsteamerna,
- samverkan med kostenheten eller annan producent,
- kompetensutveckling.

### **5.1 Verksamhetens arbete med kostfrågor**

Alla enheter inom vård- och omsorgsnämndens verksamheter ska arbeta med kostfrågor. Enheterna kan arbeta med kostfrågor på olika sätt. Ett sätt att få fokus på frågorna är att utse en medarbetare som har speciellt ansvar för kostfrågor, ett kostombud. Ett kostombud kan ha ett särskilt ansvar för att

- delta på kostombudsdagar och andra utbildningar inom området
- sprida kunskap och information om kostfrågor till övriga medarbetare och enhetschef
- sprida enkla tips och råd kring mat och måltider till medarbetare
- utveckla och planera kost och måltidssituationen utifrån kostriktlinjer, rutiner och verksamhetsplaner på enheten
- samverka med andra kostombud
- uppmärksamma eventuella hälso- och sjukvårdsbehov hos brukare vid måltidssituation.

## 6. Förtydligande av ord

Ord, begrepp	Förtydligande
BMI	BMI är en förkortning av Body Mass Index. Det innebär en persons vikt i kg dividerat med personens längd i kvadrat (m <sup>2</sup> ).
Gemensam hushållskassa	Brukare i bostad med särskild service kan ha gemensam hushållskassa, om man äter måltider som tillagas gemensamt. För de brukare som deltar förvaltar enheten brukarnas gemensamma hushållskassa för matinköp, inköp av förbrukningsartiklar till matlagningen och måltider på daglig verksamhet. Vid inköp till brukarens egna hem använder brukaren sina egna medel.
Kommunens kostverksamhet	Kommunens kostverksamhet bedrivs där offentlig måltid tillagas och eller serveras, se vidare under offentlig måltid.
Konsistensanpassad kost	Kosten har en mjukare konsistens än den vanliga kosten. Hel- och delad - normal konsistens, eventuellt delad i mindre bitar. Grov paté - konsistensen är luftig, mjuk, grovkornig och sammanhängande, t.ex. saftig och mjuk köttfärslimpa eller kokt fisk. Timbal - konsistensen är mjuk, slät, kort, sammanhållande, t.ex. omelett. Gelé - konsistensen är mjuk, hal, slät och sammanhängande, t.ex. vinbärsjelé. Flytande - konsistensen är slät och rinnande, t.ex. tomatsoppa. Tjockflytande - konsistensen är slät och trögflytande, t.ex. gräddfil.
Matdistribution	Matdistribution är en biståndsbedömd insats för den som inte kan laga mat själv. Matdistribution är färdiglagad portionsförpackad mat som levereras hem till brukaren.
Mottagningskök	Mottagningskök tar emot färdiglagad mat från ett tillagningskök. Verksamhetens mottagningskök ansvarar för maten från att vi tar emot maten vid dörren. Ett mottagningskök ordnar tillbehör såsom sallad, bröd, dryck.
Lunchhjälp eller måltidsservice	Lunchhjälp och måltidsservice innefattar att värma eller tillaga mat. Lunchhjälp eller måltidsservice innefattar även att personal finns med under måltiden, när brukaren inte äter när han eller hon är ensam eller inte själv kan inta sin mat.
Nutrition	Enligt socialstyrelsens termbank betyder nutrition både näring och näringstillförsel.
Offentlig måltid	Med offentlig måltid avses den mat som tillagas och eller serveras vid kommunens mottagnings- och tillagningskök. Kommunen ansvarar för hela kedjan från inköp till servering, brukaren betalar enligt fastställd taxa.
Pedagogisk måltid	Personal äter tillsammans med en eller flera brukare på schemalagd arbetstid som en social träning och har sin utgångspunkt i genomförandeplanen, som mest en medarbetare vid varje bord.

Social måltid	<p>Enligt ”Riktlinje för Norrköpings kommuns kostverksamhet” innebär social måltid att det finns möjlighet till sällskap vid måltiden för den som önskar oavsett boendeform.</p> <p>I hemtjänsten innebär social måltid att personalen efter beslut sitter med vid brukarens måltid.</p> <p>I särskilt boende innebär social måltid att personal efter beslut äter sociala måltider tillsammans med matgästen eller brukaren. Detta kan även kallas lunchhjälp eller måltidsservice.</p>
Särskilt boende	<p>Särskilt boende är ett samlingsbegrepp för boenden beviljade utifrån socialtjänstlagen (SoL) och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).</p>
Tillagningskök i kommunen	<p>Här tillagas mat, ofta till flera verksamheter. Tillagningskök är i kommunens verksamhet kosthetens kök och personal, som kan vara belägen på ett särskilt boende eller en skola. Tillagningskök kan också benämnas som kommunal restaurang. Även privata utförare kan ha tillagningskök.</p>