

**RIKTLINJE**

**RUTIN**

Dokumentnamn:				
Riktlinje för mat och måltider i särskilt boende enligt FAMM				
Framtagen av: Eva Lydahl	Gäller from: 2017-10-01	Gemensam med Regionen:  <input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nej	Gäller egen regi: <input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	Process hänvisning:  Vård- och omsorgsprocesser /MAS-Handboken
Godkänd av: Hemvårdsnämnden	Gäller tom: <i>Ange datum eller skriv tillsvidare, lämna ej rutan tom</i> tillsvidare		Gäller privat regi: <input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	
Uppdaterad av: Anna Melin Andersen	Uppdateringsdatum: 2021-04-01			

## Revisionshistorik

Datum för revidering och uppdatering	Beskrivning
2021-04-01	Enligt ny mall för riktlinjer/rutiner

## Tillvägagångssätt

- Måltidsplanering
- Måltidsordning
- Måltidsmiljö - Rummet
- Sällskap vid maten – Mötet
- Styrsystemet – Matsedel – Matråd
- Måltidernas innehåll – Maten – Drycken – Specialkost
- Checklista för FAMM i särskilt boende används vid en första utredning samt för återkommande observationer (utförs en gång per år)
- Riskbedömning för undernäring – trycksår – fall – munhälsa

## Måltidsplanering

Den första planeringen görs vid kundens inskrivning – välkomstsamtalet

Efter riskbedömning i Senior Alert, gör man eventuella förändringar, samt vid löpande uppföljning - utvärdering

Hänsyn tas till eventuella allergier, tandstatus, dysfagi, sjukdomar, energi- och vätskebehov

Rätten till valmöjligheter vid de olika måltiderna är densamma oavsett konsistensanpassning eller andra skäl

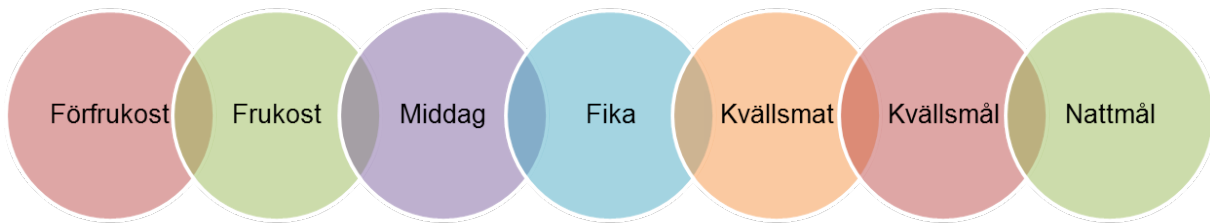
Hänsyn tas även till de egna vanorna och till de önskemål man har

## Måltidsordning

Kunden erbjuds minst sex måltider dagligen

Måltiderna fördelas på tre huvudmål och tre- fyra mellanmål

Kunder i särskilt boende skall kunna få något att äta eller dricka när som helst under dygnet



Måltider som middag och kvällsmat beställs enligt överenskommelse med tillagningsköket

Beställningen ska i regel vara köket tillhanda dagen före leverans

Avdelningen får göra en preliminär veckobeställning av praktiska skäl, men ändringar ska kunna göras dagen före

Måltidsbeställningen ska alltid göras efter kundens aktuella och individuella behov

Personal som gör måltids- och livsmedelsbeställningar ska alltid försäkra sig om att alla kunders behov är tillgodosedda

### **Måltidsmiljö - Rummet**

Rummet där man äter ska vara trivsamt och ge förutsättningar för en lugn och harmonisk måltidssituation. Oavsett var kunden äter är helhetsupplevelsen lika viktig

- det egna rummet
- särskild matsal
- avdelningens kök

Hänsyn tas speciellt till ljus, ljud och dofter/ lukt

Bordet ska vara dukat och iordningställt i tid och med omtanke. Saker som inte hör till måltiden ska inte finnas på bordet

Den personal som finns i rummet ska vara delaktiga i måltiden

Avdelningen väljer hur man kan ta emot besök under måltiden, anslås på avdelningens ytterdörr

Anhörigbesök vid måltider: Rekommendationen är att kund och anhörig äter på kundens rum. Syftet är att behålla lugn och ro för alla kunder

Kund som stör måltiden: Rekommendationen är att kunden intar sin måltid i sitt rum. Syftet är att behålla lugn och ro för alla kunder

### **Sällskap vid måltiden - Mötet**

Den sociala samvaron är en viktig del av måltiden. Baspersonal deltar i måltiderna som en värd /värdinna. Dels för att erbjuda hjälp och stöd, dels för att inspirera till en trevlig samvaro. Man bör så långt det är möjligt ta hänsyn till särskilda önskemål om placering. Matsalsborden organiseras för att eftersträva lugn och ro.

## Styrsystemet

Två rätter erbjuds till middagsmålet på vardagar

(Avdelningar som anser att oron blir stor bland gästerna när man väljer olika rätter gör en egen bedömning hur det ska hanteras. Enhetschefen tar beslut)

Vid måltider som förfrukost, frukost, fika-mellanmål och kvällsmål ska kunden alltid ha rätt att välja från olika alternativ (se Måltidernas innehåll)

Variation skapas genom att uppmärksamma helger, traditionsdagar och måltider med Guldkant. (Medel för måltider med guldkant används till exempel för inköp av blommor, dukar, löpare eller annat som kan göra skillnad vid dukningen)

Genom matråd/ boenderåd och dialogmöten med tillagningskökets personal får kunderna påverka menyerna

Schemat har en tydlig ansvarsfördelning för uppgifter kring alla måltider

## Måltidernas innehåll – Maten

### Förfrukost

Förfrukost ska erbjudas i syfte att bryta nattfastan och ge ett tillskott av både energi och näring. Innehållet ska vara ca 100 kcal som exempel

- ”Medicinhutten” ca ½ dl nyponsoppa plus 1 tesked rapsolja
- Ett digestivekex med brieost
- En mugg välling som berikats med smör och kaffebrädde
- Smoothie
- Ett glas nyponsoppa/juice och en halv ostsmörgås

### Frukost

Vid frukostmålet skall kunderna ha (minst) följande huvudalternativ att välja på:

- Kaffe och te, inklusive socker och kaffebrädde
- Mjölk, fil eller yoghurt med flingor/ müsli och mos/sylt eller bär
- Mjukt och hårt bröd med smörgåsfett och minst tre sorters pålägg
- Juice och/eller frukt
- Gröt, eller välling med mos/sylt
- Kokt ägg (nykokt kan varieras med kokt kallt skivat) med till exempel sill eller kaviar

### Lunch - Middag

Vid middagsmålet skall varmrätt med tillbehör enligt följande serveras:

- Huvudkomponent bestående av fisk, kött, fågel eller vegetariskt alternativ
- Potatis, ris eller pasta skall komplettera huvudkomponenten i varje måltid eller ingå som en del i en maträtt, till exempel Janssons frestelse eller lasagne
- Kund som önskar potatismos i stället för kokt potatis skall erbjudas det
- Kokta och råa grönsaker ska komplettera huvudkomponenterna i varje måltid eller ingå som en del i till exempel grytor eller blandrätt
- Rikligt med sås skall serveras som tillbehör eller ingå som del i gryta, blandrätter osv
- Tillbehör såsom ättiksgurka, lingon, rödbetor, gelé och äppelmos skall erbjudas till de rätter där det brukar ingå som en normal komponent

- Smör, bröd och måltidsdryck ska ingå i alla måltider. Exempel på måltidsdryck är mjölk, lättöl, bordsvatten och saft/ måltidsdricka
- Dessert skall serveras efter minst en huvudmåltid per dag. Då middagen utgörs av soppa skall en matigare efterrätt serveras, till exempel pannkaka, ostkaka eller pudding

### **Fika**

En eftermiddagsfika skall erbjudas varje dag. För att personer med nedsatt aptit ska få tillräckligt med näring under dagen ska det traditionella fikabrödet varieras med näringsrikare alternativ ibland, eller kompletteras med något som förbättrar näringsinnehållet.

Fika kan till exempel bestå av:

- Ett litet wienerbröd med kaffe berikat med kaffebrädd och berikningspulver
- En knäcksiva med smör, marmelad och hårdost
- Frukt- eller bärkräm med kvarg och kaffebrädd
- Småkakor och smoothie eller näringsdryck

### **Kvällsmat**

Till kvällsmat skall varmrätt med tillbehör enligt följande serveras:

- Tillbehör såsom ättiksgurka, lingon, rödbetor, gelé och äppelmos skall erbjudas till de rätter där det brukar ingå som en normal komponent
- Smör, bröd och måltidsdryck ska ingå i alla måltider. Exempel på måltidsdryck är mjölk, lättöl, bordsvatten och saft/ måltidsdricka
- Då kvällsmaten utgörs av soppa/gröt skall måltiden kompletteras med mjuk smörgås med pålägg

### **Kvällsmål**

Ett bra kvällsmål bidrar förutom med näring även till god sömn och en kortare nattfasta. Ett bra kvällsmål kan till exempel bestå av:

- Proteinberikad filmjölk med frukt
- Ett glas mjölk och två knäcksivor med pålägg och grönsak
- En mugg välling berikad med rapsolja
- Smoothie av frukt, bär och mjölkprodukt
- Smörgås med matigt pålägg, till exempel makrill i tomatsås eller skivade köttbullar

### **Specialkost**

Undantag: Vid önskemål om halalslaktad råvara eller koshermat erbjuds vegetarisk kost som alternativ i enlighet med Halmstads kommun ”Riktlinjer för Måltidsverksamheten”

Det skall finnas möjlighet till specialkost i form av:

- Konsistensanpassad kost i form av hackad/grov paté, paté/timbal samt flytande kost
- Glutenfritt
- Laktosfritt
- Fritt från fläskkött
- Mjölproteinfritt
- Vegetariskt
- Övrig specialkost diskuteras vid behov

## Risk för undernäring

- Avdelningens personal uppmärksammar om en kund äter få måltider och lite vid de måltider man äter. Första åtgärden är att se över måltidsplaneringen, eventuell berikning av maten och nattfastan. Sjuksköterskan meddelas.
- Sjuksköterskan ansvarar för att genomföra en nutritionsutredning och ordinerar åtgärder
- Sjuksköterskan ordinerar när kosttillägg ska användas och ansvarar även för uppföljningen

## Näringsinnehåll - Maten

Nedanstående tabell över energi- och proteininnehåll skall ligga till grund för planering av måltider. Innehåll av övriga näringsämnen följa de nordiska näringsrekommendationerna (NNR).

Referensvärdena gäller för ett genomsnitt för en period på minst en vecka och skall alltså inte appliceras på en enskild måltid, det viktiga är att måltiderna balanseras över dygnet, att maten blir tilltalande och stimulerar aptiten.

Måltid	Energi-fördeln.	Kcal	Kcal-spann	Protein	Protein-spann
<b>Förfrukost</b>	10%	<b>190</b>	140–240	<b>5 g.</b>	4–6 g.
<b>Frukost</b>	15%	<b>285</b>	210–350	<b>15 g.</b>	11–19 g.
<b>Lunch/ Middag</b>	20%	<b>380</b>	285–475	<b>20 g.</b>	15–25 g.
<b>Dessert</b>	10%	<b>190</b>	140–240	<b>5 g.</b>	4–6 g.
<b>Fika</b>	10%	<b>190</b>	140–240	<b>5 g.</b>	4–6 g.
<b>Kvällsmat</b>	20%	<b>380</b>	285–475	<b>20 g.</b>	15–25 g.
<b>Kvällsmål</b>	15%	<b>285</b>	210–350	<b>10 g.</b>	7–13 g.

**FAMM i särskilt boende "Maten – Mötet – Miljön"**

**Checklista**

Boendets namn \_\_\_\_\_

Avdelningens namn \_\_\_\_\_

Typ av avdelning  Omvårdnad  Demens

Checklistan fylls i Datum \_\_\_\_\_

**Rummet**

**Ljus från – lampor/belysning - fönster**

**Är ljuset i rummet tillfredsställande?**  JA  NEJ

Om svaret är Nej förtydliga varför och ange förbättringsåtgärd

.....  
.....

**Ljud – Finns det något i rummet som stör ljudmässigt?**  NEJ

Om svaret är  JA

Notera varifrån ljudet kommer och ange förbättringsåtgärd

.....  
.....

**Dofter – Finns det dofter, något som luktar starkt, i rummet?**  NEJ

Om svaret är  JA

Notera var doften kommer ifrån och ange förbättringsåtgärd

.....  
.....

**Dukning - bordet ska vara rent och iordningställt för måltiden**

Pärmar, böcker, tidningar eller annat som inte hör till måltiden ska vara bortplockat

Personalen ska ha informerat sig om vilken/vilka rätter som serveras och vilken rätt varje kund har valt vid lunch/middag respektive kvällsmat. Observera att kundens val gäller även vid övriga måltider.

**Det som ska finnas på bordet vid lunch/middag respektive kvällsmat är:**

Bestick

Glas

Tallrik

Servett

Salt och kryddor

Måltidsdrycker: Vatten/ mineralvatten/ lättöl/ annat som till exempel lingondricka

Bröd med Bregott eller motsvarande

Utöver det avgör respektive avdelning när man vill duka med ljus och blommor i vardagen och ordinarie helger. Vid måltider med Guldkant dukar man efter det tema som anges

**Var bordet rent och iordningställt för måltiden enligt listan?**

Svar

JA

NEJ

Om svaret är nej, informeras och instrueras personalen om varför det är viktigt

**Var helhetsintrycket av rummet bra?**

JA

NEJ

Om svaret Nej ange eventuellt ytterligare förbättringsåtgärder

.....
.....

## Mötet

### Bordsplaceringen

**Får gästen välja sitt sällskap?**

JA

NEJ

Om svaret är nej, ange varför?

.....  
.....

**Behövs "stöd och hjälp"?**

JA

NEJ

Om svaret är ja, hur många av gästerna har stöd .....st.

**Har man en trevlig samvaro tillsammans, personal och gäster?**

JA

NEJ

Om svaret är nej, förtydliga varför och ange förbättringsåtgärd

.....  
.....

**Finns det andra personer än de som behövs för måltiden i rummet under tiden gästerna äter?**

JA

NEJ

Om svaret är ja, förtydliga varför och ange förbättringsåtgärd

.....  
.....

**Var helhetsintrycket av Mötet bra?**

JA

NEJ

Om svaret är Nej, förtydliga varför och ange förslag till förbättringsåtgärd

.....  
.....  
.....



## Maten

### Hur serveras maten?

Presenteras maten?

JA

NEJ

Om svaret är Nej, förtydliga varför och ange förbättringsåtgärd

.....  
.....

### Hur läggs maten upp?

Från kantin, personal lägger upp maten på tallrik?

JA

NEJ

Från karott på bordet?

JA

NEJ

Får gästen ta själv från karotten?

JA

NEJ

Får gästen säga hur mycket hen vill ha?

JA

NEJ

Får gästen erbjudande om mer mat?

JA

NEJ

Serveras desserten i samband med lunchen?

JA

NEJ

Ange eventuella kommentarer

.....  
.....

Var helhetsintrycket av Maten bra?

JA

NEJ

Om svaret är Nej, förtydliga varför och ange förbättringsåtgärd

.....  
.....

## **Avdelningens rutin för en optimal måltidsmiljö**

Dokumentationen skrivs efter att man gått igenom checklistan

Personal som ska delta i måltiden kontrollerar rummet innan kunderna kommer in (Uppgiften kring måltiderna ingår i schemat)

Ljuset/belysningen (lampor, fönster)

---

Ljud (telefoner lämnas till de som inte deltar, diskmaskinen är avstängd)

---

Dofter/ lukt (kontrollera blommor, parfymer, matavfall)

---

Dukning (rent och iordningställt på bordet det som behövs för just den måltiden)

---

Bordsplaceringen (vem sitter sidan om respektive kund? Vilka kunder har "stöd och hjälp", personal som har uppgiften har informerat sig i god tid)

---

För att få en ostörd och trevlig samvaro (Meddelande kan sättas upp på avdelningens ytterdörr till exempel "Under våra måltider kan vi inte ta emot besök, välkommen före eller efter" Måltidstiderna sätts upp tillsammans med meddelandet. Vill man ha stängt till rummet / stänga ute övrigt som händer utanför?)

---

Maten serveras och presenteras / Alla blir erbjudna att ta om

Från kantin eller karott/ personalen lägger upp eller kunden får lägga upp sin egen tallrik

Kunderna har samma alternativ (maten presenteras när alla sitter)

Kunderna har olika alternativ (maten presenteras när kunden får sin tallrik/ karotten sätts fram)

---

Desserten serveras i samband med huvudmålet (som en avrundning av måltiden)

---

## Bakgrund

Riktlinjen antogs 2017-10-01 i samband med projektet Framtidens äldre mat inom äldreboenden.

## Ansvar/Omfattning

- Enhetschefen ansvarar för att samtlig personal känner till kommunens riktlinjer för måltiderna och har grundläggande kunskaper kring mat, måltider och nutrition för äldre. Syftet är att kunna erbjuda god mat av bra kvalitet och en positiv måltidsupplevelse för de äldre.
- Enhetschefen ansvarar för att FAMM-modellen används, avdelningens personal har till uppgift att utifrån checklisten ge förslag till förbättringsåtgärder
  - Efter att checklisten fyllts i dokumenteras avdelningens optimala måltidsmiljö
  - Fast och vikarierande personal informeras om rutinen
  - Enhetschefen ansvarar för att rutinen används och följs upp
- Utvecklingsledare med inriktning kost ansvarar för utbildning kring mat och måltider för äldre efter önskemål från verksamheten.
- Uppföljning görs en gång per år i samband med nattfastemätningen
- Enhetschef kallar personal och kunder samt representanter från respektive tillagningskök minst två gånger per år till möte om måltider och matsedlar. Syftet är att ge kunden möjlighet att påverka val av rätter i matsedeln, att ha en öppen dialog om kvalitet och portionsstorlekar med mera.
- Riktlinjen har kopplingar till Rutin för Rådgivning i nutritionsfrågor av sjuksköterska i Hemsjukvård och Förebyggande, Senior Alert – arbetssätt, Rutin för Livsmedelshygien – egenkontroll inom hemvårdsförvaltningen  
Riktlinjen har kopplingar till Riktlinje för FAMM i särskilt boende, Riktlinje för ”Enhetens rutiner kring mat och måltider”, Riktlinje för att förebygga och behandla undernäring och Riktlinje för nattfastemätning

## Referensdokument

### Externa dokument

- MAS-handbok, riktlinjer för omvårdnad
- Riktlinjer för kommunal hälso- och sjukvård
- Kommungemensam rutin - Dokumentation Socialtjänstlagen och Hälso- och sjukvårdslagen samt informationsöverföring Externa dokument:
- SOSFS 2011:9 Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om ledningssystem för systematiskt kvalitetsarbete (gäller från och med 2018-06-01)
- SOSFS 2014:10 Förebyggande och behandling av undernäring
- Socialstyrelsens kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst Att förebygga och behandla undernäring
- Livsmedelsverket Bra måltider i äldreomsorgen  
<http://www.livsmedelsverket.se/maltidsmodellen>
- Nollvision undernäring
  - <https://etjanst.stockholm.se/nollvisionundernaring/>