

Mat för äldre i eget boende – med bistånd till matleverans

April 2018

Sammanfattning

Hösten 2016 diskuterades äldres matsituation i SPF Seniorernas samrådsgrupp i Halmstad. Specifikt intresserade man sig då för den mat som erbjöds de äldre i eget boende som genom bistånd av hemvårdsförvaltningen var berättigade till matleverans. Det fanns i samrådsgruppen en allmän uppfattning om att de äldre och deras anhöriga inte var tillfreds med den mat som erbjöds. Dessutom är det väl känt genom forskning och olika undersökningar att äldre äter sämre och att många lider av undernäring.

Samrådsgruppen beslöt därför att bilda en arbetsgrupp på fyra personer som fick i uppdrag att undersöka vilken mat som erbjöds de äldre och hur den levererades.

Syftet med undersökningen var att kartlägga hur äldre i eget boende med bistånd i form av matleverans i Halmstad kommun fungerade och hur maten upplevdes, dels av de som var berörda och dels ur tjänstemännens perspektiv. Förhoppningen var att resultaten i denna rapport skulle kunna leda till en kunskap som kan möjliggöra alternativa lösningar till den mat som erbjuds.

Arbetsgruppens analyser har främst grundat sig på de intervjuer som gjorts av berörda tjänstemän inom hemvårdsförvaltningen och personal inom hemtjänsten samt, då det på grund av sekretess inte gått att få möjlighet att intervjua berörda äldre i Halmstad, olika rapporter gällande matleverans och matupplevelser hos äldre.

Rapporten visar att mat och matleveranser fungerar i Halmstad men många faktorer pekar på att matsituationen för äldre inte är tillfredsställande.

”Att mat är mycket mer än energi och näringsämnen kan nog de flesta hålla med om. Mat förknippas med firande av högtider och måltiderna är också viktiga ur kulturella och sociala aspekter.

Vi har alla ett eget förhållningsätt till mat och det kan förändras med tiden precis som livet oftast gör!”

”Maten ska vara så god att den kommer ner i magen, så näringsrik att man mår bra av den och serveras på ett sådant sätt att man gärna sätter sig till bords.”

1. Bakgrund

Samrådsgruppen i Halmstad, som består av representanter från kommunens sju SPF Seniorernas föreningar, arbetar med frågor som berör dess medlemmar. Vid flera tillfällen har synpunkter på den kylda maten som Hemvårdsförvaltningen erbjuder sina kunder framkommit från våra medlemmar i de olika föreningarna. Den allmänna uppfattningen har varit att de äldre och deras anförvanter inte var tillfreds med den kylda mat som serverades. Synpunkter som också stärkts av massmedias information.

Frågor som uppstod i samrådsgruppen var att om den kylda maten, som erbjöds de äldre, inte upplevdes som god eller om det fanns andra orsaker till missnöje.

1.1. Syfte

Samrådsgruppen beslöt att bilda en arbetsgrupp som fick i uppdrag att undersöka mat och matdistribution till äldre. Syftet med undersökningen var dels att ta reda på om de äldre var nöjda med den mat och med den matdistribution de erbjöds och dels hur tjänstemän inom hemvårdsförvaltningen och dels berörd personal inom hemtjänsten upplevde mat och matdistribution.

Resultatet av undersökningen skulle redovisas i slutet på 2017.

Arbetsgruppen har bestått av:

Inger Engstrand, SPF Seniorerna Kvarnen
Kerstin Erlandsson, SPF Seniorerna Snöstorp
Rachel Gustavsson, SPF Seniorerna Gamletull
Ann-Margret Nilsson, SPF Seniorerna Snöstorp

2. Metod

Vid gruppens första möte identifierades fem olika teman som bedömdes täcka in de områden kring vilket det behövdes information som underlag för att klargöra vad det "allmänna" missnöjet med maten grundade sig på.

Dessa teman var näringsinnehållet i matportionerna, tillagning och distribution av matportioner, biståndsbedömning för erhållande av matdistribution, hemtjänstens erfarenhet av matdistribution och de äldres matsituation samt de äldres egen uppfattning av maten och matsituationen. Alternativa möjligheter till nylagad, varm lunch har under de olika temana också diskuterats.

Då de olika temana hade många beröringspunkter var det ibland svårt att särskilja dem, de har då redovisats inom sina respektive ämnen.

2.1. Analysunderlag

Diskussionerna och analyserna har främst grundat sig på de intervjuer som genomförts. Det har av sekretesskäl inte gått att genomföra intervjuer av äldre som har bistånd i form av matdistribution. Vi har då i stället tagit del av Hemvårdsförvaltningen i Halmstads rapport Matdistribution, som är sammanställd av 2017 års kundenkät och dessutom använt synpunkter ur "Upplevelse av den egna matsituationen hos äldre som har matdistribution i ordinärt boende." Akademien för hälsa och arbetsliv. Högskolan i Gävle. Även litteraturstudier

är gjorda. Detta redovisas under temat "De äldres egen uppfattning av maten och matsituationen".

Allteftersom undersökningen pågick ändrades arbetsgruppens fokus från mat och matdistribution till äldres matsituation.

3. Resultat och analys

Nedan följer sammanställning från intervjuerna samt en analys i form av kommentarer efter de olika temana.

3.1. Tema 1: Näringsinnehållet i matportionerna

Intervju med Stina Grönevall, kostexpert och dietist på Hemvårdsförvaltningen.

Stina Grönevall uppger att den matportion som levereras till kunderna är näringsberäknad och rikligt tilltagen för att räcka till en måltid men tillägger att måltiden bör kompletteras med någon grönsak eller sallad.

Stina Grönevall har tankar om att matportionerna framöver skulle kunna förändras och förbättras. Potatis, som många gånger är basen i matportionen, tillhör de livsmedel som smakar sämst vid uppvärmning. Man skulle kunna leverera huvudingredienserna till en middag om kunden själv eller hemtjänstpersonalen skulle kunna komplettera med kokt potatis, ris eller pasta.

Mikrouppvärmad mat diskuterades men varken Stina Grönevall eller arbetsgruppen har funnit belägg inom forskningen att maten skulle försämrats av mikrouppvärmning. Däremot kanske inte alla äldre känner sig bekväma med mikrougnen.

Allmänt känt är enligt Stina Grönevall att:

- många kunder har svårt att välja vad de ska äta och gärna petar håll i förpackningen för att smaka och lukta och då försämrats både hållbarhet och näringsinnehåll.
- många kunder inte vill ha handlat hem frukt och grönsaker att komplettera måltiden med
- en del äldre med sämre aptit delar på portionerna och i bästa fall äter den andra halvan till kvällsmål eller dagen därpå.

Enligt arbetsgruppen kan detta resultera i alldeles för lågt näringsintag beträffande både energi och behovet av vitaminer och mineraler.

I foldern Mmm framtagen av Hemvårdsförvaltningarna i Halmstads kommun, i samarbete med Falkenberg kommun och Kungsbacka kommun framgår:

"att efter 70 års ålder är det normalt att förlora ett halvt kilo per år. Det är inte bara fettmassan som minskar utan även muskelmassan och då minskar även kraft, styrka och ork. Vid ofrivillig viktneidgång ökar risken för infektioner, kroppens läkningsförmåga minskar, det är lätt att känna sig trött och nedstämd och då försämrats aptiten ytterligare. Med åldern är det svårare att röra sig och lättare att falla. Med kost av högt proteininnehåll och belastning av musklerna går det att bevara självständigheten. Behovet av mineraler är oförändrat eller t o m högre än tidigare samtidigt som aptiten ofta minskar. Många äldre har förvånansvärt

högt energibehov trots en ofta låg fysisk aktivitet. Det kan t ex bero på sårhäkning, sjukdomar som kräver energi eller kompensation för tidigare ofrivillig viktning.”

- Arbetsgruppen uppfattar ett behov av individualiserat näringsintag för många kunder och uppföljning av hur kunderna hanterar den mat som levererats.

3.2. Tema 2: Vallåsköket. Tillagning och distribution av matportioner

Intervju med Carola Blomgren, områdeschef för Vallåsköket, Pernilla Ekstrand, produktionsledare på Vallåsköket samt Joakim Lind, verksamhetschef på måltidsservice, samtliga på Hemvårdsförvaltningen.

Hemvårdsförvaltningen har cirka 350 kunder med matdistribution. Till dessa kunder tillagar och levererar Vallåsköket ungefär 87 000 portioner kyld mat per år.

Mat beställer kunden från en matsedel med 7 veckors rullande schema, med 10 olika maträtter i veckan.

Beställningen ligger kvar i 7 veckor om man inte ändrar sig. Det går att avboka.

Matportionerna levereras en gång i veckan och ska förvaras i kylskåp.

De intervjuade anser att matportionerna är näringsrika och goda. De har inga tankar på förändringar. De uppfattar utbudet av maträtter vara stort men att många av kunderna ändå oftast beställer samma sorts mat företrädesvis köttfärsrätter.

Samtliga intervjuade upplever också att chaufförerna, som levererar maten, är viktiga kontaktpersoner för de äldre. De lyser upp tillvaron och kan också uppfatta och informera vidare om de äldre inte mår bra.

- För arbetsgruppen är det allmänt känt att många äldre lider av ensamhet, är otrygga och att deras sociala nätverk är litet. Arbetsgruppen reagerar på att ett par minuters samtal med en chaufför en gång i veckan poängteras som en positiv upplevelse för de äldre av samtliga tjänstemän. Det visar tydligt på de äldres behov av kontakt med omvärlden.

3.3. Tema 3: Bistånd till matleverans

Intervju med Anne Gottfriedsson och Eva Johansson, biståndshandläggare på Hemvårdsförvaltningen.

Bistånd till matleverans beviljas antingen genom kundens egen ansökan grundad på att man inte klarar av att laga mat själv eller att hemtjänstpersonal eller distriktssköterska uppmärksammar och anmäler att personen minskat i vikt/mår dåligt/äter dåligt.

Varken Anne Gottfriedsson eller Eva Johansson kan påminna sig att någon som ansökt om matleverans fått avslag.

Om kunden inte klarar av att värma sin mat kan man få bistånd till detta. Det går även att få bistånd till att hemtjänstpersonal stannar kvar under måltiden dels om kunden inte klarar av att äta själv eller om kunden har behov av sällskap under måltiden.

Biståndet innebär att hemtjänstpersonal bara stannar den stund det tar för att värma maten. Hemtjänstpersonalen kan lägga upp maten på en tallrik. Ibland vill inte kunderna detta då det innebär att de måste diska själv efteråt.

Hemtjänstpersonalen får inte laga mat. De är inte utbildade kockar.

Biståndshandläggarna är medvetna om att i en del fall äts inte hela portionen upp utan delas för att kanske ätas upp på kvällen eller kanske bara kastas. Då får den äldre inte i sig den näring som är nödvändig.

- Arbetsgruppen anser att det inte bara är den mat som serveras som är avgörande för om den äts upp eller inte. Hela måltidssituationen har betydelse. Att få uppvärmd mat placerad på köksbordet, på en tallrik eller i sin förpackning och därefter bli lämnad ensam kan för många vara förödande. Det påverkar sinnesstämningen och aptiten och självklart då också näringsupptaget.
- Biståndshandläggarna informerar om att det går att få bistånd till att hemtjänstpersonal sitter med vid måltiden. Men det gäller de personer som inte klarar av att äta själv.
- Arbetsgruppen vet att äldre personer tar lång tid på sig för att äta men att det vore positivt om någon satt med vid måltiden. Då kanske maten skulle bli uppäten.

3.4. Tema 4: Hemtjänstens erfarenhet av matdistribution och de äldres matsituation.

Intervju med Snöstorps hemtjänstgrupp med områdeschef Josefine Green.

Hemtjänstgruppen drivs sedan 2017 som intraprenad. Under intervjun upplevde arbetsgruppen att personalen var intresserad och delaktig i arbetet.

De hade för närvarande endast fyra personer som får kyld mat levererad men har erfarenhet av tidigare matleveranser.

Många äldre kan klara att laga mat själva. Anhöriga hjälper också till att laga mat och många köper färdigmat. En del äldre föredrar mat från privata matdistributörer, som t ex hämtas av anhöriga eller levereras på annat sätt.

Om någon av de äldre inte skulle öppna för chaufförerna, när de levererar maten, så körs matportionerna ut till hemtjänstgruppen, som därefter kör ut maten till kunderna.

Här kommer vi i intervjun även in på de äldre som inte har matdistribution utan äter färdigmat, som är fryst eller lagad av anhöriga.

Dessa äldre kan också få bistånd till att värma och lägga upp maten och även att ha hjälp vid matsituationen om de inte kan äta själv.

Hemtjänstgruppen trodde inte att de äldre kunde få bistånd bara för sällskap vid matbordet. Det var även en utbredd uppfattning inom gruppen att biståndshandläggarna inte ville att hemtjänstpersonalen skulle höra av sig till dem med olika önskemål.

Många av de äldre äter inte upp och då får de i sig för lite näring. Det händer även att de petar hål i matlådornas plastskydd för att "lukta" om det är gott och då försämras matens hållbarhet. Personalen har också uppmärksammat att mycket mat inte blir uppäten.

Personalen är väl medveten om att matportionerna ska kompletteras med mer grönsaker och/eller frukt. Men de äldre skriver bara korta inköpslistor och vill inte ha handlat hem detta. Personalen tror att det handlar om pengar. Inte heller de anhöriga handlar hem frukt och grönt. Personalen tror inte att de äldre saknar pengar att handla för utan att de anser det viktigt att pengarna ska sparas.

Personalen ska uppmärksamma om de äldre går ner i vikt och då kontakta distriktsköterskan för åtgärdsprogram enligt det riskförebyggande programmet Senior Alert.

Hemtjänstpersonalen har uppmärksammat att om de äldre varit inlagda på sjukhus så har de "ätit upp sig" men när de kommit hem återgår de till sina vanliga matvanor.

Hemtjänstpersonalen har uppfattningen att de äldre skulle äta bättre om de fick hem nylagad varm mat till lunch och personalen är positiv till att medverka till en sådan lösning. Personalen försöker även uppmuntra de äldre att ta sig till servicehemmens restauranger. Under intervjun föreslår personalen att de skulle vara villiga att medverka till att de äldre besökte dessa restauranger emellanåt. Både för att de äldre skulle få uppleva att äta nylagad mat och för att de skulle få en positiv matsituation. Personalen anser att de har eget ansvar för sin tid och att tiden skulle räcka till.

- Arbetsgruppen reagerar på att kommunikationen mellan biståndshandläggare och hemtjänstpersonal inte fungerar. Varför vet inte hemtjänstpersonalen om att det går att få bistånd till sällskap vid matsituationen?
- Uppfattningen från hemtjänstpersonalen att biståndshandläggarna inte ville bli kontaktade av dem visar ju också på en brist på kommunikation som inte gagnar de äldre.
- Hemtjänstpersonalen berättar tydligt om att de äldre som varit inlagda på sjukhus har "ätit upp" sig men att de återgår till samma dåliga (?) vanor igen när de kommer hem. Om det gjordes någon uppföljning av detta framkom inte under intervjun.
- Arbetsgruppen reagerade på att så få av hemtjänstgruppens kunder hade bistånd i form av matleverans. Berodde det på att maten inte smakade bra eller att kostnaden var för hög?
- Arbetsgruppen anser att det är positivt att hemtjänsten försöker förmå sina kunder att ta sig till servicehemmens restauranger och även att hemtjänsten är villig att prova på möjligheten att följa med sina kunder dit. Personalen var även villig att medverka till att leverera varm mat.

3.5. Tema 5: De äldres egen uppfattning om maten och matsituationen

På grund av sekretess har arbetsgruppen inte kunnat komma i kontakt med och intervjua de äldre som har bistånd i form av matleveranser. Det har inte heller lyckats att hitta informanter inom våra föreningar.

Hemvårdsförvaltningen och serviceförvaltningen i Halmstad genomför årligen kundenkäter i samtliga måltidsverksamheter, i syfte att samla in synpunkter och önskemål från kunderna. Målsättningen är att så många som möjligt skall vara nöjda med såväl matens smak och innehåll som servicen kring leveranser, beställningar osv.

Ur Hemvårdsförvaltningen i Halmstads rapport Matdistribution. "Sammanställning av 2017 års kundenkät" framgår att Hemvårdsförvaltningen har cirka 350 kunder med matdistribution. I den här enkäten svarade 133 personer, vilket motsvarar ungefär lite mer än en tredjedel av de tillfrågade.

I denna enkät svarade 96 personer att de ej fått hjälp att besvara frågorna, 14 personer att de fått hjälp av närstående och 20 personer har fått hjälp av personal. 68 personer av de tillfrågade har haft matleveranser i mer än ett år.

122 personer svarade att de alltid eller oftast är positiva till smaken på maten. Alla utom 6 personer ansåg att matportionerna alltid eller oftast är tillräckligt stora. 128 personer ansåg att variationen på matsedlarna var bra. Samtliga tillfrågade var alltid eller oftast nöjda med matdistributionen.

- Arbetsgruppen funderar på varför så många som två tredjedelar inte svarade på enkäten. Den generation det handlar om benämns ofta "den nöjda" generationen. Var dom nöjda eller för uppgivna för att agera? Det kommer med all sannolikhet att bli annorlunda då 40-talisterna kommer fram på arenan. Den generationen upplevs som mer kritiska och är vana vid att göra sina röster hörda.
- Funderingar finns också kring i vilken mån det påverkar resultatet att informanterna får hjälp vid besvarandet.

Ur "Upplevelse av den egna matsituationen hos äldre som har matdistribution i ordinärt boende. Högskolan i Gävle. Akademin för hälso- och vårdvetenskap" framgår att studien visade att äldre personer som bor i eget boende saknade socialt sällskap vid måltider även om de vände sig att äta själv efter ett tag.

"Man vänjer sig vid allt hur tokigt det än är."

"Sen kommer de vid 14-tiden. En del frågar om de ska lägga upp maten. Jag vet inte om de bryr sig vad en gammal gubbe säger."

Studien visar också att de personer som tidigare haft regelbundna måltider och intresse för mat också hade större kunskap om vikten både av att duka fint och att äta ordentligt. Detta oberoende av om man var man eller kvinna.

Informanterna upplevde också att inte endast nedstämdhet och sjukdom minskade aptiten utan det också berodde på brist på fysisk aktivitet. Att inte känna hunger upplevdes mycket negativt.

Att inte kunna handla själv, att inte se utbudet i affären kunde medföra att man inte frågade om hjälp till detta, vilket i sin tur ledde till att det inte finns mat tillgänglig utöver det som levereras av matdistributionen. Informanterna upplevde även att matlusten kunde påverkas av att inte kunna handla själv, inspiration saknades när man inte såg utbudet.

Några informanter beskrev känslan av att vara värdefull och mindre värdefull var beroende av hur mycket hjälp som man behövde för att klara vardagen.

- Arbetsgruppen vet att mat inte bara handlar om att få i sig näring. Det handlar om delaktighet, planering, förväntan att få avsmaka och se en vackert upplagd middagsportion. Allt fler kunder får numera hjälp att handla mat på nätet, vilket inte ger en positiv förväntan.
- Informanternas beskrivning av känslan av att vara värdefull och mindre värdefull ger en tydlig information att det inte bara handlar om att värma upp mat och sätta fram på bordet. Det väcker inte de äldres lust att äta.

4. Sammanfattande reflektioner

De flesta medlemmar i våra föreningar har inte bistånd i form av matdistribution men i takt med att vi blir äldre kommer vi kanske att behöva hjälp med att få lagad mat levererad. Det känns därför viktigt att försöka påverka så att den mat som då erbjuds är så bra som möjligt.

På våra äldreboenden i Halmstad kommun serveras nylagad mat med fräsch sallad och även en liten efterrätt medan de äldre som bor kvar hemma serveras mikrouppvärmad mat och oftast utan tillägg av fräsch sallad eller efterätter.

Hemtjänstgruppens personal är villig att försöka få sina kunder att äta på äldreboendens restauranger eller att hjälpa till att leverera varm lunch. Det är positiva initiativ som hemvårdsförvaltningen borde ta tillvara.

Arbetsgruppen uppfattar det som skrämmande när hemtjänstpersonalen beskriver att många av äldre som hamnar tillfälligt på sjukhus "äter upp sig" men sedan de kommit hem återgår till sina vanliga matvanor.

Det är väl känt inom forskning och olika undersökningar att många äldre är undernärda, både de som bor hemma och de som bor på särskilt boende. Enligt socialstyrelsen och det nationella kvalitetsregistret Senior Alerts statistik 2017 lider närmare 40 000 äldre av undernäring i Sverige. Slutsatsen bygger på beräkningen att i genomsnitt 15,6 procent av de 253 000 äldre över 65 år som har hemtjänst, korttidsboende eller särskilt boende är undernärda. Det måste finnas tid att sitta med de äldre. Tid för att hjälpa dem att få i sig maten. (Senioren 2017.4)

Mörkertalet gällande undernäring är stort. Undernäring hos människor som är föremål för bistånd av Hemvårdsförvaltningen ska inte få förekomma!

I SBU-Statens beredning för medicinsk och social utvärdering 2017.4 står att läsa ...*"att undernäring hos äldre är kopplat till dålig aptit och total tandlöshet – inte till exempelvis oro, tuggsvårigheter eller hjärt-kärlsjukdom. Strategier för att förebygga undernäring borde inriktas mot aptitlöshet."*

5. Slutsats

Självklart önskar vi i arbetsgruppen att alla äldre ska ha möjlighet att en gång om dagen få äta nylagad näringsrik mat med fräscha tillbehör i en trivsamt miljö och kanske med sällskap vid matbordet.

Så ser det ut idag på våra äldreboenden i Halmstad. Trots detta har hemvårdsnämnden i dagarna (april 2018) beslutat att se över maten och matsituationen på äldreboendena då man uppmärksammat att äldre är undernärda och äter dåligt.

Tydligt är att det inte verkar räcka med god näringsrik mat och sällskap vid matbordet för att äldre ska må bra och äta. I Sverige har vi synsättet att människor ska klara sig själv, inte vara beroende av andra och nätverket har tyvärr efterhand minskat i betydelse. Föreligger behov av hjälp förväntas samhället ställa upp och inte de närstående. Detta synsätt leder till ensamhet för många äldre idag. Kanske är det ensamheten i det svenska samhället man ska fokusera på, satsa på gemenskap så kanske äldre mår bättre och finner glädje i att äta!

För närvarande är det endast ca 350 människor i eget boende i Halmstad som har bistånd i form av matleverans. Vilken omsorg är hemvårdsförvaltningen beredd att ge dessa?