

Stoppa undernäringen av äldre

Rapport från Folkpartiet liberalerna i Stockholms läns landsting och Stockholms stadshus

Vi har ett viktproblem i Sverige, som drabbar över en tredjedel av patienter på våra sjukhus, varannan boende i äldreboenden och var fjärde patient i den specialiserade äldresjukvården, geriatriken. Det handlar om undernärda äldre.

I en tid när mycket kraft läggs på den utbredda övervikten och fetman, och kostprofeternas råd om viktminskning duggar tätt, är det en paradox att en så stor grupp människor i det tysta lider av bristande hälsa därför att de inte får i sig tillräckligt med näring. Det är en skam för vårt välfärdsland. Vi ska inte sluta uppmärksamma övervikt och fetma – men vi måste ägna betydligt mer kraft åt problemet med undernäring.

I denna rapport beskriver vi problemet med undernäring, och vad man kan göra åt det. Det finns mycket kunskap om äldres hälsa och näringsintag, och goda exempel på hur man arbetar med mat och matlust. Den kunskapen behöver öka och spridas, och de goda exemplen måste följas av fler.

Folkpartiet vill ta upp kampen mot äldres undernäring. Målet måste vara att ingen människa i Sverige ska behöva bli undernärmd. Det är dags att sätta stopp för att äldre i Sverige svälter!

Våra förslag:

- Identifiera och påverka livsstilsfaktorer hos äldre för att minska undernäringen.
- Gör alltid en riskbedömning av äldre inom vården och omsorgen för att upptäcka undernäring.
- Gör maten till en del av behandlingen och vårdplaneringen för sjuka och sköra äldre.
- Utforma maten efter äldres särskilda behov, med mycket energi och näring.

- Skapa ”pedagogiska måltider” i äldreomsorgen.
- Miljön där man äter och tiden för måltider på vårdavdelningar och äldreboenden ska utformas så att den väcker äldres matlust.
- Värna restaurangerna i servicehusen.
- Utlys en designävling för praktiska och snygga tallrikar, bestick och andra redskap för personer som har svårt att äta.

- Ta fram tydliga handböcker, eller använd dem som finns bättre.
- Utbilda all personal fortlöpande, vid nyanställningar och regelbundet i personalmöten.
- Ge checklistor till personal som arbetar med matsituationer.
- Stöd anhörigvårdare kring näringsrik, god mat och bra måltidssituationer.
- Samla och sprid goda exempel.
- Låt sjukhusen och vårdgivarna välja den bästa lösningen för patientmaten, med krav på att ovanstående kan uppfyllas. Egna, moderna och flexibla sjukhuskök är en trolig lösning på många håll.

Bakgrund

Undernäring och åldrande

I yngre år styrs ätandet av hunger, aptit och av sociala normer. Åldrandet påverkar förmågan att äta, ta upp mat och förbränna mat. Friska äldre har i regel goda matvanor.

Det biologiska åldrandet innebär att vikten börjar gå ner utan att vi vill det. En viktnedgång på ½ kilo per år (eller 0,5 procent) efter 70 års ålder anses normalt. Hos den kroniskt sjuke kan viktnedgången vara 2-3 kilo per år. Det motsvarar 50 kcal per dag eller ungefär en halv ostsmörgås.

När obalansen i näringsintaget leder till negativa konsekvenser för individen finns det anledning att tala om undernäring eller protein-energi malnutrition (PEM). Det kan definieras som en obalans mellan intag och omsättning av energi av näringsämnen som leder till förlust av kroppsmassa och muskler.

Att vara undernärd är farligt och leder i sin tur till ökad sjuklighet och mätbara effekter på kroppsfunktionen. Viktförlust och aptitlöshet medför ökad risk för äldre att avlida. Undernärd drabbas lättare av infektioner. Försvaret mot mikroorganismer, toxiner och cancerogena ämnen försvagas. Svält kan ge mentala effekter som depression, apati, irritabilitet och social tillbakadragenhet. Sjukdomsförloppet med undernäring medför vävnadsnedbrytning.

Om sjukdomstillståndet medför en inflammatorisk reaktion blir problemet än mer komplext. Ofta är undernäringen relaterad till den äldres sjukdom. Och att minska undernäringen skulle för många betyda ett betydligt bättre välbefinnande.

Många äldre är undernärda

Det är en sorglig sanning att många äldre lider av undernäring, och det gäller framför allt dem som är i behov av vård och omsorg. Medan 5 procent av hemmaboende äldre beräknas vara undernärda är siffrorna betydligt högre i äldreboenden och inom vården: 36 procent av vuxna patienter på sjukhus, 50 procent av boende i äldreboenden och 25 procent av geriatrikens patienter bedöms vara undernärda.

Över en tredjedel av vuxna som läggs in på sjukhus har alltså en sjukdomsrelaterad undernäring. Om vi överför Socialstyrelsens statistik till Stockholmsförhållanden innebär det att på varje vårdavdelning med 20 vårdplatser är 7-8 personer undernärda.

Ju äldre patientgruppen är desto värre blir statistiken. De blir förstås inte undernärda av att komma till sjukhuset, men där kan deras situation upptäckas. Tidigare studier visar dessutom att alltför många patienter på sjukhusen äter för lite under tiden de är inlagda.

I äldreboendena är problemet alltså avsevärt större. Här bor ofta de sjukaste och mest ålderssvaga – och varannan får inte i sig tillräckligt med näring.

Att skillnaden i undernäring är så stor mellan hemmaboende och dem som finns på sjukhus och äldreboenden är ett grovt underbetyg åt vården och omsorgen. Men det visar också att vi kan göra något åt problemet.

Folkpartiets förslag

Äldres mat är en strategisk fråga

Stora resurser satsas på vård och omsorg för äldre. Förutom äldreomsorgens alla delar, från hemtjänst över trygghetsboenden till servicehus och äldreboenden, är äldre de vanligaste patienterna i vården. Inom vården och omsorgen når vi de flesta äldre som lider av undernäring. Vi måste bli bättre på att identifiera problem tidigt, se vilka livsstilsfaktorer som kan påverka en framtida risk för undernäring, och erbjuda stöd och råd i tid. Regelbundna riskbedömningar i äldreomsorgen, geriatriken och på sjukhusen ska upptäcka undernäring tidigt.

Frågor om mat, måltider och aptit ska göras till en integrerad del av vård och behandling för äldre. I vårdplanering och samordning mellan hälso- och sjukvård och äldreomsorg, t.ex. vid utskrivning från sjukhus, ska mat, dryck, näringsinnehåll och allt runt måltiderna ha en lika viktig roll som rehabilitering och hjälp att komma ur sängen.

Maten för äldre ska självklart utformas så att den innehåller mycket energi och näring. Men om maten inte blir uppäten spelar det inte någon roll att den är perfekt näringsberäknad. Portionerna ska inte vara för stora och kännas överväldigande för en person med liten aptit. Maten ska vara vällagad, dofta gott och vara vackert upplagd. Självklart ska var och en i hög utsträckning kunna bestämma över vad man vill äta och kunna välja från en bra meny. För att locka människor med liten aptit att äta, är det ofta oklokt att försöka introducera eller ”tvinga på” nya rätter. Man byter inte favoritmat bara för att man blir gammal – och man ska t.ex. inte tvingas äta vegetariskt genom politiska ”köttförbud”.

- Identifiera och påverka livsstilsfaktorer hos äldre för att minska undernäringen.
- Gör alltid en riskbedömning av äldre inom vården och omsorgen för att upptäcka undernäring.
- Gör maten till en del av behandlingen och vårdplaneringen för sjuka och sköra äldre.
- Utforma maten efter äldres särskilda behov, i lagom aptitretande portioner, med mycket energi och näring.
- Maten ska vara individuellt anpassad efter tycke och smak. Nej till köttförbud i vården.

Goda måltider

Miljön, bemötandet, stämningen, är det, som tillsammans med välsmakande mat – gör måltiden. Minst lika viktigt som god och bra mat, är en god måltidsmiljö. Inredning, dukning och ljuddämpning är viktiga delar för att väcka de äldres matlust.

Att äta ensam kan vara tråkigt och bidra till förlorad matlust. Gemensamma måltider bör uppmuntras i möjligaste mån. I äldreboenden bör huvudinriktningen vara att personalen äter

tillsammans med de äldre, för att minska känslan av institution och för att göra måltidssituationen mer naturlig och hemvan.

Servicehusens restauranger är populära bland många äldre, även de som bor hemma. De är mötesplatser för att träffa nya människor att äta tillsammans med och prata med, och fyller en viktig social funktion. Närtrafikens bussar, med hög tillgänglighet, skulle kunna ha en lunchtur som hämtade upp personer i närområdet som ville åka till servicehuset och äta.

De flesta vill äta själv så länge det är möjligt och kan behöva olika hjälpmedel. Särskilda tallrikar med hög kant eller avdelade fack, greppvänliga bestick och pipmuggar finns i dag men är ofta trista och ser ut som färglösa varianter av motsvarande saker för barn. En designtävling snygga mathjälpmedel med bra och vacker design skulle kunna ge nya alternativ, gärna i olika modeller så att det inte direkt blir ett särskilt, enhetligt institutionsporlin.

- Skapa ”pedagogiska måltider” i äldreomsorgen.
- Miljön där man äter och tiden för måltider på vårdavdelningar och äldreboenden ska utformas så att den väcker äldres matlust.
- Värna restaurangerna i servicehusen.
- Utlys en designtävling för praktiska och snygga tallrikar, bestick och andra redskap för personer som har svårt att äta.

Kunskap och stöd – men inte centralstyrning

Personalen som arbetar med äldre behöver bättre kunskap och mycket mer stöd för att motverka undernäring, väcka matlust och skapa goda måltidssituationer. Mycket kunskap och råd finns samlat, som i den handbok om Mat för äldre som äldreförvaltningen i Stockholms stad har tagit fram. Sådana handböcker bör tas fram där de saknas, eller användas mer.

Nyanställd personal ska få kunskap utifrån handböcker och kostpolicy. Kunskapen bör också förankras genom årliga genomgångar i personalmöten. Personal som arbetar med mat för äldre bör också få kortare checklistor, anpassade till just deras arbetssituation (hemtjänst, äldreboende, geriatrik, sjukhus), med påminnelser att bocka av kring dukning och matmiljö, mat och näringsinnehåll, dialog med den äldre kring om maten var god och om måltiden i övrigt, återkoppling av sådana synpunkter, samt inte minst att tidigt slå larm när man misstänker problem av en eller annan orsak.

Många äldre vårdas hemma av anhörig maka eller make, som också behöver stöd och hjälp i vad som är viktigt för att undvika undernäring och uppnå trevliga måltider.

Anhörigkonsulenterna har en viktig roll. Träffar och kurser om mat och måltider kan också bli en samlingspunkt för anhörigvårdare. Inspiration kan vara hur man ger tips och råd till föräldrar kring barns matvanor – även om tipsen och råden förstås inte är de samma.

Det finns gott om goda exempel på bra mat- och måltidslösningar för äldre, i Stockholm, Sverige och världen. De bör samlas och spridas. Alla kan inte införas rakt av på andra platser men inspirationen är viktig. Landstingsstyrelsens produktionsutskott gjorde på Anna Starbrinks initiativ för några år sedan en studieresa till några sjukhus i Köpenhamn, som lyfts

fram som förebilder. Herlevs hospitals arbete med just mat för äldre, i små, lockande och vackra och mycket näringsrika portioner, var just en sådan inspirationskälla.

Förutsättningarna för äldres mat och goda måltider varierar mellan olika delar av vården och omsorgen. Hemtjänst, äldreboenden, geriatrisk och sjukhus har olika möjligheter och behov – och likaså ser det annorlunda ut mellan olika kommuner, boenden, sjukhus och avdelningar. Varje vårdgivare och sjukhus bör välja den modell för mat som passar bäst just för deras för patienter och boende, men utifrån tydliga rekommendationer och krav.

På Stockholms läns sjukhus ersätts nu gamla, slitna sjukhuskök. Centralt tillagad och uttransporterad mat verkar inte vara den lösning många väljer. Landstinget bygger ett nytt sjukhuskök på Södersjukhuset och Nya Karolinska Solna får också nytt kök. Med sjukhuskök har sjukhusen reella möjligheter att välja den lösning som passar dem och deras patienter bäst. Övriga sjukhus ser över om de ska välja samma väg eller hitta andra lösningar för att nå upp till en måltidsvision som handlar om att alla patienter serveras smaklig och näringsriktig mat utifrån deras individuella behov och önskemål för att skapa en positiv måltidsupplevelse.

- Ta fram tydliga handböcker, eller använd dem som finns bättre.
- Utbilda all personal fortlöpande, vid nyanställningar och regelbundet i personalmöten.
- Ge checklistor till personal som arbetar med matsituationer.
- Stöd anhörgivare kring näringsrik, god mat och bra måltidssituationer.
- Samla och sprid goda exempel.
- Låt sjukhusen och vårdgivarna välja den bästa lösningen för patientmaten, med krav på att ovanstående kan uppfyllas. Egna, moderna och flexibla sjukhuskök är en trolig lösning på många håll.