



RPG-distrikt Småland-Öland

*Nätverket*  
**”KPR lyssnar  
på oss!”**

Maten i hemtjänsten håller inte måttet, skriver Annica Sohlström, generaldirektör på Livsmedelsverket och Yngve Gustafson, professor och överläkare i geriatrik vid Umeå Universitet i en debattartikel. Artikeln publicerades först i Aftonbladet och har sedan uppmärksammats i olika medier.

## Många äldre drabbas av undernäring

Diskussionerna kring måltider inom hemtjänsten handlar ofta om matlådornas innehåll. Men problemet är snarare brist på aptit, dåligt stöd kring måltiden och att vissa läkemedel gör det svårt att få i sig rätt näring.

Cirka 50 000 får måltider via hemtjänsten. Eftersom antalet äldre ökar kommer det att på sikt blir fler. Studier vid Jönköpings Universitet visar att en fjärdedel av alla äldre kan vara undernärda och att nästan hälften av dessa befinner sig i riskzonen.

Hur allmän är den här situationen?

*”Jag sitter jämt ensam, det är aldrig någon som stannar med mig vid maten.”*

*”Det var sagt att maten skulle tillagas i hemmet för att jag skulle få bättre aptit. Men det görs aldrig.”*

*”Jag har tappat matlusten. Dricker kaffe.”*

### *Debattörernas åtgärdslista:*

1. Personalen i hemtjänsten behöver bättre kompetens om mat och åldrande.
2. Verksamheten måste organiseras så att personalen hinner fånga upp vad de äldre själva vill och behöver. Arbetstiderna kan behöva anpassas så att de får stöd att äta regelbundet.

### *Tidningen Doktorn behandlar i en artikel samma tema:*

Äldre som bor hemma och har hemtjänst är de som främst drabbas av undernäring. De har ofta komplexa näringsbehov på grund av deras sjukdomar och mediciner. Eftersom de inte alltid själva ansvarar för sina måltider är de väldigt beroende av hemtjänstpersonalen.

Det finns stora individuella skillnader bland de äldre vad gäller deras behov. De kan till exempel ha sjukdomar som kräver en anpassad kost, läkemedel som påverkar aptiten eller andra begränsningar som försvårar näringsintaget och gör att de inte vill äta.

Den ofrivilliga viktnedgången som följer av att inte äta ordentligt kan leda till en rad allvarliga konsekvenser. Bland annat försämras immunförsvaret och man blir mer infektionskänslig, tappar muskler, vilket ökar risken för fallolyckor, och man kan drabbas av depression.

### *Sex förslag för att få bättre aptit:*

1. Fint dukat bord.
2. Tilltalande presentation av maten.
3. Servera hellre flera små portioner än få stora.
4. Fördela måltiderna över dygnet.
5. Anpassa smak, lukt och konsistens efter den äldres förutsättningar.
6. Möjliggör tidiga morgonmål eller sena kvällsmål om behov finns.

### *Källförteckning:*

Artikel i Aftonbladet som även publicerats i andra tidningar  
Doktorn, nr 4/2016

För dig som vill fördjupa dig ytterligare:

- Socialstyrelsens Meddelandeblad nr 7/2014
- Socialstyrelsens författningssamling SOSFS 2014:10
- Kunskapsguiden, sökorden "undernäring äldre"
- Sveriges Kommuner och Landsting, SKL, Undernäring, Åtgärder att förebygga
- Kommuners kost- och måltidspolicy