

# Ernæringsarbeid i eldreomsorgen

Kontrollutvalget 13.05.26

# Organisering av ernæringsarbeidet

- Klinisk ernæringsfysiolog i Avdeling for kjøkken og matomsorg
  - Lager prosedyrer og rutiner
  - Kompetanseheving av ansatte
  - Veiledning omkring brukere/pasienter med ernæringsutfordringer
  - Lage brosjyrer og materiell
- Ledere og ansatte i tjenestene har ansvar for å jobbe i tråd med prosedyrer og rutiner
- Ressurspersoner for ernæring og mat i tjenestene bidrar til å sikre systematisk ernæringsarbeid



# Nasjonale føringer for arbeidet med ernæring og måltider i eldreomsorgen

- Flere nasjonale føringer for arbeid med ernæring, mat og måltider
- De viktigste er:
  - Nasjonale retningslinjer for underernæring
  - Nasjonal ernæringsstrategi for eldre
  - Kosthåndboken
  - Leve hele livet- og Bo trygt hjemme-reformen
- Prosedyrer og rutiner for å sikre at kommunen jobber i tråd med disse

## Meld. St. 15

(2017–2018)

Melding til Stortinget

Leve hele livet

En kvalitetsreform for eldre



# Ernæringsstrategi for eldre

- Politisk vedtatt i desember 2023
- Gjelder for alle tjenester rettet mot innbyggere over 65 år
  - Institusjon korttid, institusjon langtid, kommunal akutt døgnetenhet (KAD), hjemmesykepleie, omsorgsboliger for eldre, aktivitetssenter, praktisk bistand, fysioterapi/ergoterapi i hjemmet
- Mål:
  1. God ernæringsstatus skal bidra til at eldre innbyggere opplever god fysisk og mental helse, og opprettholder god livskvalitet, funksjon og evne til å mestre egen hverdag i eldre år
  2. Eldre innbyggere skal få gode måltidsøyeblikk, uavhengig av bosted og livssituasjon

Ernæringsstrategi for eldre innbyggere i  
Lillestrøm kommune

2024-2027



# Prosedyrer og rutiner for arbeidet med mat og ernæring i eldreomsorgen

- Forebygging og behandling av underernæring
- Overvekt og fedme hos eldre
- Sondeernæring
- Mattilbud ved institusjonene
- Spesialkost
- Matsikkerhet



# Underernæring hovedfokus i eldreomsorgen

- Alle pasienter/brukere skal få tilbud om:
  - Risikovurdering for underernæring
  - Ved risiko for underernæring: ernæringskartlegging og ernæringstiltak
  - Evaluering av ernæringstiltak
- Sikre rett dokumentasjon av ernæringsarbeidet, og dialog mellom ulike tjenester
- Systematikk i ernæringsarbeidet er viktig

## Verktøy for å vurdere risiko for underernæring hos voksne (MST - Malnutrition Screening Tool\*)

### 1. Har du/pasienten gått ned i vekt i det siste uten å ha gjort forsøk på det?

Nei	0
Vet ikke	2
Ja. Hvor mange kilo?	
1-5 kg	1
6-10 kg	2
11-15 kg	3
Over 15 kg	4
Vet ikke hvor mange kilo	2

### 2. Har du/pasienten spist mindre enn vanlig på grunn av nedsatt matlyst?

Nei	0
Ja	1

Total poengskår: \_\_\_\_\_

Poengskår 2 eller mer betyr at du/pasienten er i risiko for underernæring. Iverksett kartlegging og tiltak.

\*Malnutrition Screening Tool (MST) er oversatt til norsk av Helsedirektoratet. Gjengitt fra Nutrition, Vol 15(6), Ferguson M., Capra S., Bauer J., Banks M., Development of a valid and reliable malnutrition screening tool for adult acute hospital patients, s. 458-64, Copyright 1999, med tillatelse fra Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/journal/nutrition>

# Ernæringsarbeid i institusjon

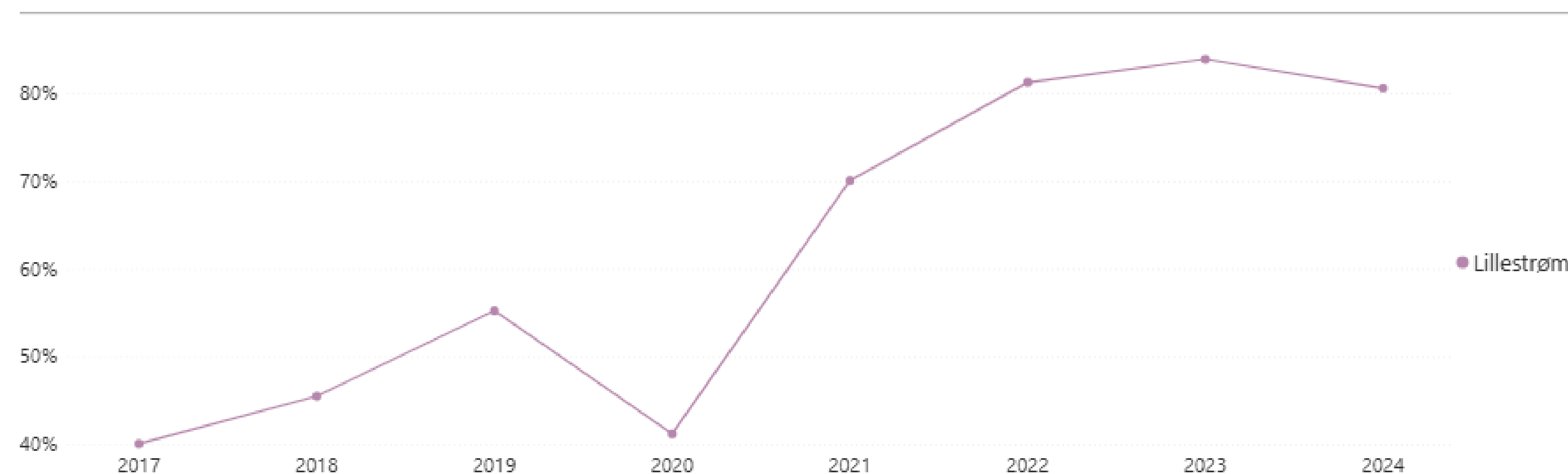
- God mat og gode måltidsopplevelser viktig for å forebygge og behandle underernæring
- Kompetanseheving for ansatte om ernæring og gode måltider
- Veiledning om pasienter med ernæringsutfordringer ved klinisk ernæringsfysiolog
- Regelmessige møter mellom klinisk ernæringsfysiolog, kjøkken og ressurspersoner, som:
  - Fag- og kvalitetssykepleiere
  - Fagsykepleiere
  - Matkontakter
  - Ledere
- Kvalitetsråd som gjør internkontroll for å sikre systematisk ernæringsarbeid



# Nasjonale kvalitetsindikatorer – risikovurdering for underernæring på institusjon

- Opprettet kvalitetsråd ved institusjonene som skal jobbe med internkontroll for eksempelvis ernæringsarbeid

Andel vurdert for risiko for underernæring siste 12 måneder, blant beboere 67 år og eldre



# Mattilbudet på institusjon

- Kjøkkenmodell:
  - Hovedkjøkken
  - Lokale kjøkken med kokk på sykehjemmene
  - Ansatte på avdelingene anretter og serverer maten
- Lunsj- og middagsmenyen er næringsberegnet
- Avdelingene oppfordres til å gi tilbakemeldinger på maten daglig til kjøkkenet
- Kjøkkenet har kompetanseheving om gode måltider og matsikkerhet (IK-mat)

Maten på  
sykehjemmet



Til deg som bor på  
sykehjemmet eller  
er pårørende

# Tilbakemeldinger på maten i institusjon

## Gjennomsnittscore (D:F)

Servering	Gjennomsnittscore
Lunsj	4,96
Middag	5,15
Dessert	5,16
Totalt (alle)	5,11
Snitt av serveringer	5,09

## Oppsummering av kommentarer (G:I)

Servering	Oppsummering	Eksempel (kort)
Lunsj	Hyppigst positive uttrykk: god (39), nydelig (7), fornøyd (7). Hyppigst forbedringspunkter: lite (7), hard (3), for mye (2).	Nydelig lunsjkaker, fint pyntet, pasienter fornøyd
Middag	Hyppigst positive uttrykk: god (43), veldig godt (8), nydelig (3). Hyppigst forbedringspunkter: lite (11), seig (3), hard (2).	Litt salt...
Dessert	Hyppigst positive uttrykk: god (31), veldig godt (5), bra (4). Hyppigst forbedringspunkter: hard (3), rå (2), lite (1).	Meget godt og passe mengde.

# Ernæringsarbeid for hjemmeboende eldre

- Viktig med systematisk ernæringsarbeid for å oppdage vekttap, dårlig matlyst og underernæring tidlig
- Ernæringsnettverk med ernæringskontakter, fagledere, rådgiver i hjemmesykepleien og klinisk ernæringsfysiolog to ganger i året
- Kompetanseheving for ansatte og veiledning om brukere med ernæringsutfordringer ved klinisk ernæringsfysiolog
- Nyansattopplæring hvor ernæring er ett av temaene
- Dialogkafé for pårørende og brukere med blant annet ernæring som tema



# Utfordringer med ernæringsarbeid i hjemmesykepleien

- Vi skal bo hjemme lenger
- Brukergruppen blir større, eldre og sykere, og psykisk helse er en økende utfordring
- Utfordrende å jobbe med mat, ernæring og måltider i hjemmet
  - Avhengig av godt samarbeid med bruker og pårørende
  - Behov for individuell tilnærming
  - Varierende tilgang på mat
  - Ensomhet og manglende måltidsfellesskap
  - Komme i posisjon til å få hjelp til med mat og ernæring
  - Samspising kan være tidkrevende

 Lillestrøm  
kommune

## Enkle tips for å øke næringsinntaket – beriking og mellommåltider

**100 kalorier ekstra er lett å få til!**

- 1 spiseskje smør/margarin
- 1 spiseskje nøytral olje, for eksempel rapsolje
- 1/2 spiseskje ekte majones
- 2 spiseskjeer seterrømme
- 2 spiseskjeer kremfløte

**Brødmåltid:**

- Et godt lag med smør/margarin
- Dobbel pålegg, for eksempel ost og skinke
- Energirike påleggstyper, som majones/remulade/pesto, oster, sjokolade-pålegg, nøttesmør, italiensk salat, makrell i tomat og egg
- Fargerik pynt for eksempel agurk, tomat, paprika



**Middag:**

½ porsjon middag kan tilsvare en hel porsjon dersom du tilsetter: 1 ss seterrømme 1 ss smør eller margarin på potetene Spis gjerne dessert etter middag hver dag



**Husk: Drikk rikelig!**

Du trenger cirka 2 liter væske om dagen. Velg gjerne kaloririke drikker, som helmelk, smoothie, juice og kakao. Drikk gjerne etter måltidet dersom du blir fort mett.

**Yoghurt:**

Tilsett 1 ss rapsolje for å doble energiinnholdet i et beger! Tips: yoghurten blir ekstra fristende med müsli, nøtter, bær eller honning på toppen!



**Havregrøt:**

Lag havregrøt på helmelk og bland inn 1 ss rapsolje/margarin/fløte. Topp med sukker, kanel og smørøye. Det gir 4 ganger mer energi enn havregrøt laget på vann.

**Suppe:**

Rett-i-koppen-suppe tilsatt 2 ss kremfløte gir dobbelt så mye energi som om du bare tilsetter vann.

**Flere måltider:**

Dersom du ikke orker å spise så mye av gangen, kan det være fint å spise flere små måltider hver dag. 3-4 hovedmåltider og 2-3 mellommåltider per dag kan være hensiktsmessig.

**Eksempel på mellommåltider:**

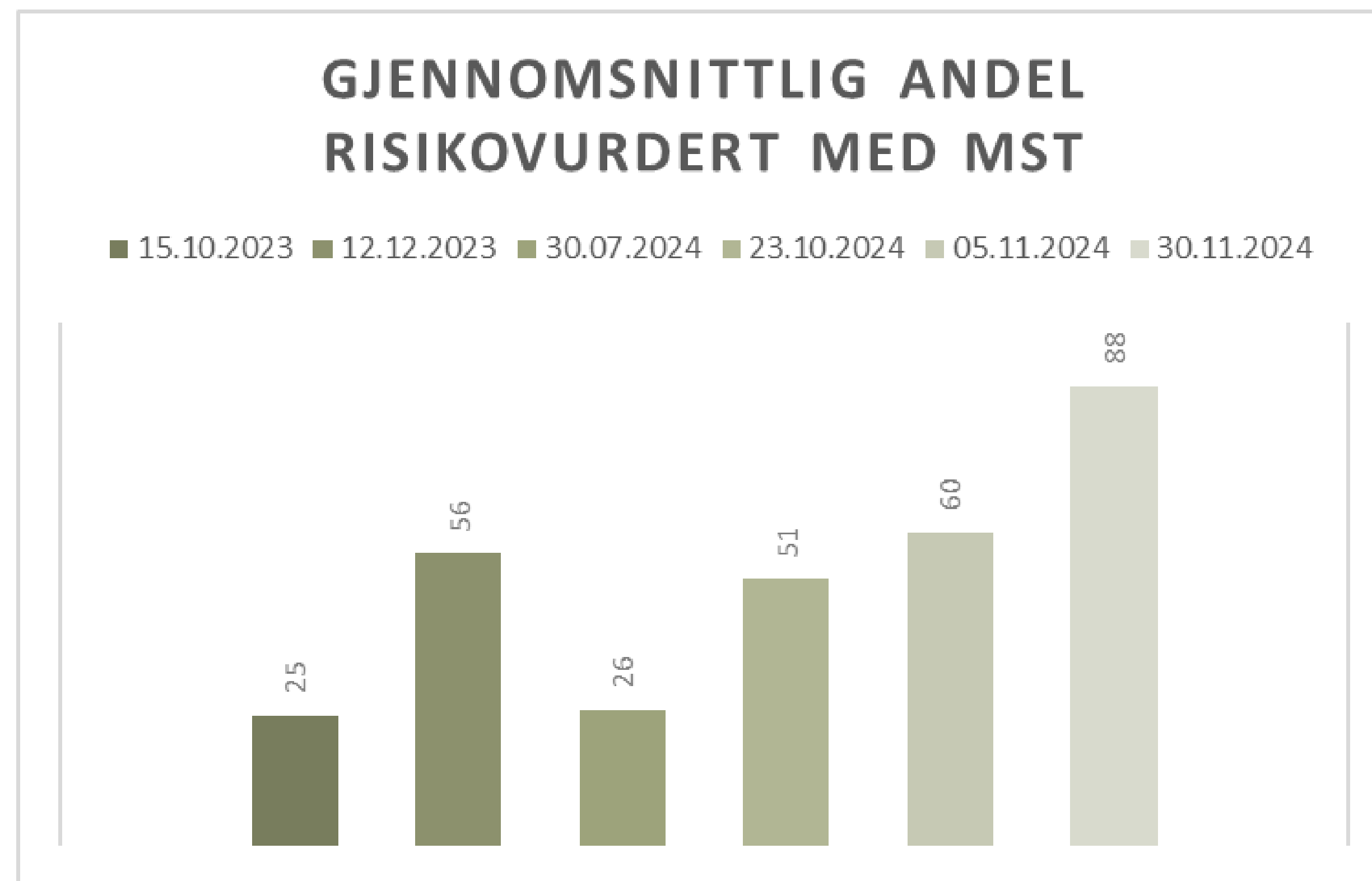
- Yoghurt
- Nøtter
- Ost og kjeks
- Brød eller knekkebrød med pålegg
- Iskrem
- Frukt med vaniljesaus eller kesam



Bilder: Opplysningskontoret for brød og korn, Opplysningskontoret for frukt og grønt. Utarbeidet av klinisk ernæringsfysiolog november 2023

# Prosjekt: klinisk ernæringsfysiolog i hjemmesykepleien i 2024

- Egen klinisk ernæringsfysiolog i hjemmesykepleien i ett år, på prosjektmidler fra Statsforvalter
- Mål: få gode rutiner for ernæringsarbeidet i hjemmesykepleien



# Nasjonale kvalitetsindikatorer 2024 – risikovurdering for underernæring blant hjemmeboende

- Lillestrøm kommune på 6.plass i Norge

Norge 2024

**28,9 %**

Verdier for 2024

● Andel vurdert for risiko for underernæring siste 12 måneder, blant hjemmeboende 67 år og eldre

80,0 %

60,0 %

40,0 %

20,0 %

0,0 %

78,9 %

Lillestrøm

Verdier for 2024

● Andel vurdert for risiko for underernæring siste 12 måneder, blant hjemmeboende 67 år og eldre



Historisk utvikling ● Andel vurdert for risiko for underernæring siste 12 måneder, blant hjemmeboende 67 år og eldre

80,0 %

70,0 %

60,0 %

50,0 %

40,0 %

30,0 %

20,0 %

10,0 %

2017

2018

2019

2020

2021

2022

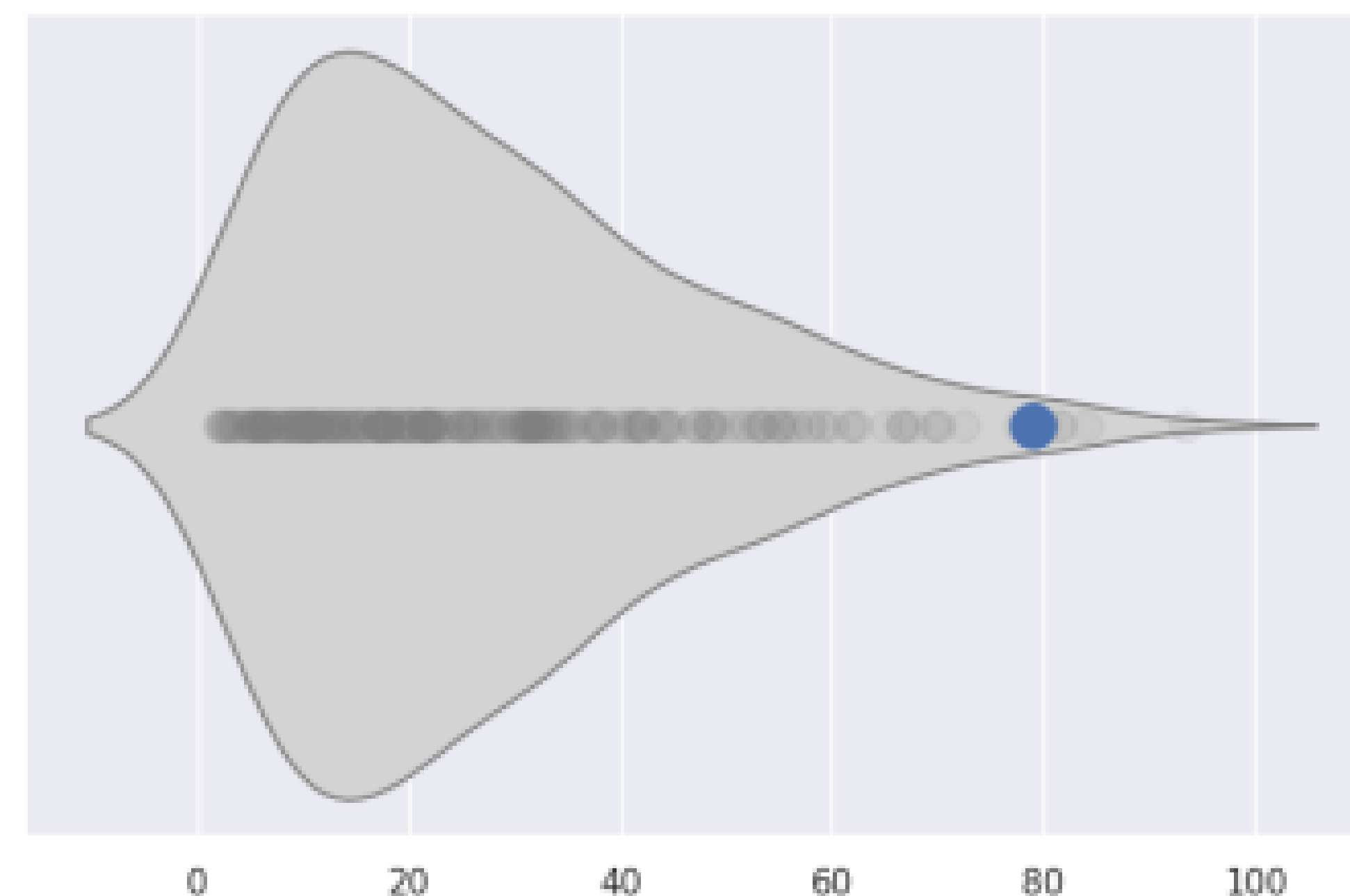
2023

2024

● Lillestrøm

# Kommunebarometeret – risikovurdering for underernæring

- I Kommunebarometeret for 2026 trekkes det frem verdier hvor Lillestrøm skiller seg ut
- Risikovurdering for underernæring blant hjemmeboende eldre er en av disse verdiene
- Lillestrøm kommune er rangert som nummer 1



**ERNÆRING:** Andel av mottakerne av helsetjenester i hjemmet på 67 år og eldre som er vurdert for risiko for underernæring i løpet av siste 12 måneder (PO23)

# Mattilbud for hjemmeboende

- Alle aktivitetssentre og flere av omsorgsboligene for eldre får mat fra Kjøkken og matomsorg
- Hjemlevering av middager til hjemmeboende er en lavterskel-tjeneste
- Tilbakemeldinger på maten fra hjemmeboende med middag levert hjem:
  - Årlig undersøkelse
  - 42 % besvarte undersøkelsen i 2025

## Middag på døren

Trenger du hjelp med middagen? Vi leverer ferdig middag på døren til eldre i Lillestrøm kommune.

Maten leveres i porsjonspakninger, og kan enkelt varmes opp i mikrobølgeovn når du skal spise. Vår sjåfør kommer hjem til deg en fast dag i uken med maten du har bestilt.



Du kan velge mellom syv middager, samt desserter og supper, hver uke. Det er opp til deg hvor mange retter du ønsker å bestille per uke. Menyen varierer etter sesong og høytider.

Middagsmaten er hovedsakelig norsk tradisjonsmat, og er kvalitetssikret av kokk og klinisk ernæringsfysiolog. Vi er opptatt av variasjon, god smak, gode råvarer og riktig ernæring når vi setter opp menyen. Vi tilbyr de vanligste spesialkostene, for eksempel ved matallergi eller behov for mat med mykere konsistens.

Menyen og mer informasjon om maten finner du her:



Har du liten matlyst eller gått ned i vekt?

Orker du ikke å spise hele middagsporsjonen kan det være smart å berike maten litt.

Berike vil si å tilsette litt ekstra kalorier i maten. Da kan du spise en mindre porsjon, men allikevel få i deg nok energi.

Her er noen eksempler på hvordan du kan berike maten du får levert:

- Litt smeltet smør på potetene
- Litt olje eller flytende margarin i sausen/ gryteretten/suppen
- En klatt rømme/creme fraiche ved siden av maten
- Kremtopp og ekstra fløte på desserten

Det kan være lurt å kontakte fastlegen din dersom du opplever dårlig matlyst over tid eller vekttap.

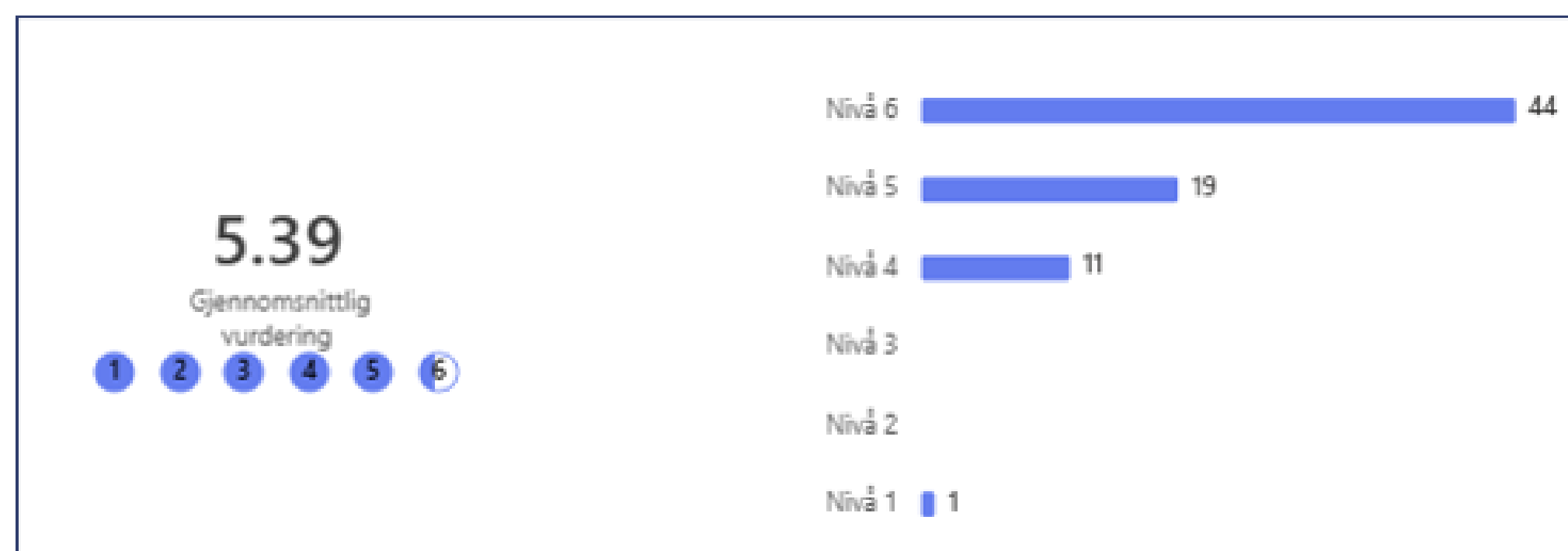


Kontakt oss gjerne dersom du har spørsmål om tjenesten eller ønsker å bestille mat:  
E-post: [middag@lillestrom.kommune.no](mailto:middag@lillestrom.kommune.no) Telefon: 40 40 87 76

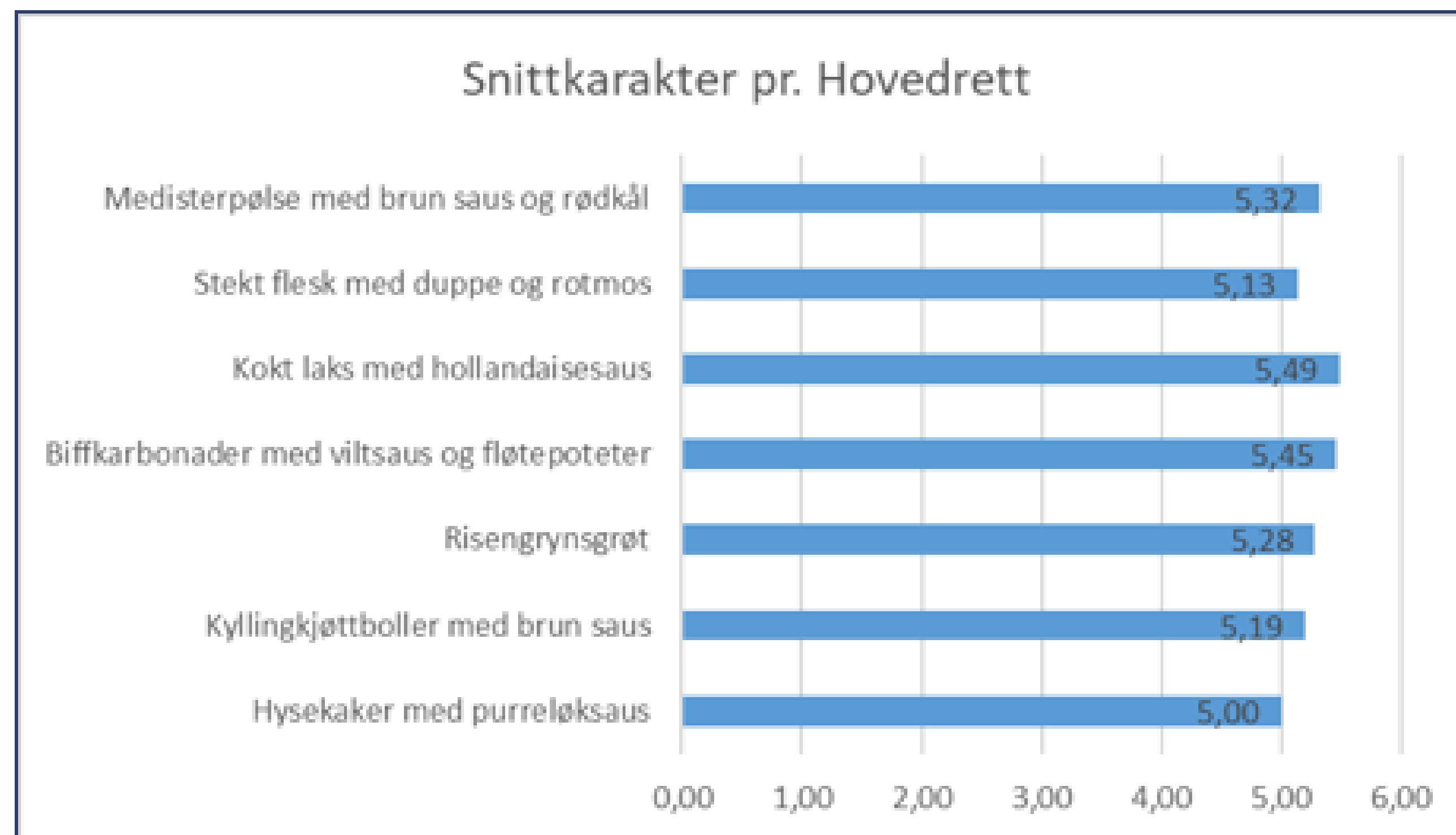
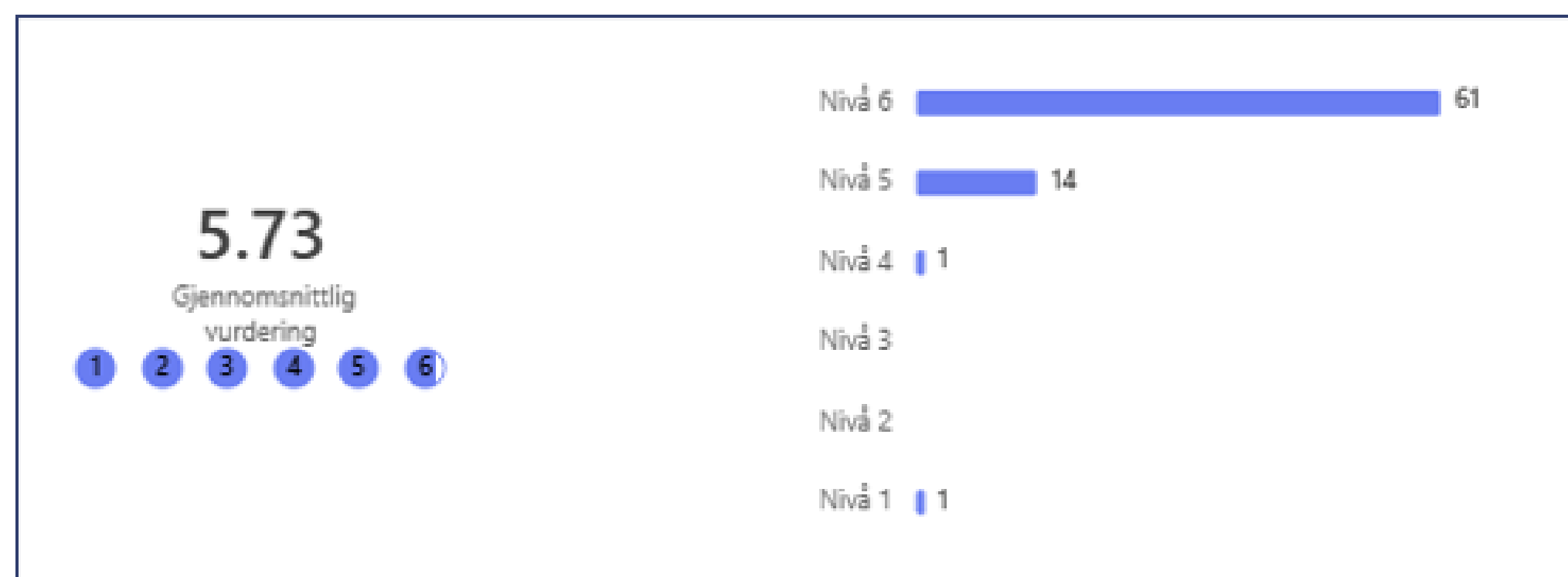
# Tilbakemeldinger på maten fra hjemmeboende med middag levert hjem

«På en skala fra 1 til 6 hvor 1 er dårligst og 6 er best, hvor tilfreds er du med:»

«Maten du får levert?»



«Hvor tilfreds er du med selve leveringen av maten?»



# Forebyggende ernæringsarbeid for eldre

- Tidlige tjenester som praktisk bistand og fysio/ergo i hjemmet jobber med ernæring
- [Innbyggerportalen](#) til kommunen har sider om mat og ernæring
- Brosjyrer om ulike ernæringstema
- Ernæring som tema på gruppetilbud for eldre
- Har arrangert åpne foredrag om ernæring for seniorer på Biblioteket i Lillestrøm og Husebylåven

## Sunt kosthold for eldre



Informasjon om sunt kosthold, og tips til deg som er småspist, har dårlig matlyst eller har gått ned i vekt

## Kostråd til deg med dårlig matlyst

Mange kan oppleve at matlysten er dårlig i perioder, og når de blir eldre.

Er matlysten dårlig over tid, kan det være vanskelig å få dekket kroppens behov for kalorier og næringsstoffer. Det kan føre til vekttap, muskeltap og vitamin- og mineralmangler, som er uheldig for fysisk og mental helse.

For lite kalorier og næringsstoffer over tid kan utvikle seg til en tilstand vi kaller underernæring. Underernæring kan blant annet føre til at du:

- Får mindre overskudd og energi
- Får redusert livskvalitet
- I mindre grad klarer deg selv i hverdagen
- Får dårligere immunforsvar og blir mer utsatt for infeksjoner
- Får økt behov for medisiner
- Får økt risiko for komplikasjoner ved sykdom
- Får nedsatt kognitiv funksjon



# Takk for oppmerksomheten!

Spørsmål?

[kaja.helland-kigen@lillestrom.kommune.no](mailto:kaja.helland-kigen@lillestrom.kommune.no)