

# LEVE HELE LIVET: Eldre, mat og måltider

Torunn Holm Totland  
torunn.totland@aldringoghelse.no



**Aldring og helse**  
Nasjonal kompetansetjeneste

# Bakgrunn

- ◆ Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre
- ◆ Oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet
  - ◆ En oppsummering av kunnskap og forskningsresultater om mat og ernæring til eldre
  - ◆ Utlyst i april 2017
  - ◆ Prosjektperiode mai – september 2017

# Mat og måltider til eldre

- ◆ Folkehelsemeldingen (2012-2013): Befolkningen skal oppleve flere leveår med god helse og trivsel
- ◆ Hovedmål i Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2020): Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle

# Mat og ernæring til eldre

- en oppsummering av kunnskap og forskningsresultater



- ◆ Prosjektgruppe:  
Benedicte H Bøhn,  
Ingrid T Medbøen,  
Ellen M Langballe,  
Torunn H Totland
- ◆ Bibliotekarer:  
Katarina E Enne  
Vigdis Knutsen

# Utgangspunkt

- ◆ Tidlig identifisering av symptomer for ernæringsmessige problemer kan føre til bedre helse og livskvalitet
- ◆ Stort fokus på ernæring blant eldre i Norge: stortingsmelding, handlingsplan, kostholdsråd, retningslinjer, veileder, tiltakspakker
- ◆ Tilsynsrapporter i den kommunale helse- og omsorgssektoren viser allikevel manglende oppfølging i praksis

# Problemstilling

- ◆ Mål: Gi anbefalinger for mat- og ernæringstiltak som kan bidra til god ernæringspraksis blant eldre basert på en oppsummering av kunnskap og forskningsresultater
  - 1) Hvilke faktorer har betydning for matinntak, appetitt og måltidsglede?
  - 2) Hvilke praktiske tiltak kan bedre ernæringsstatus og forebygge underernæring hos eldre?
  - 3) Hva er forutsetninger for god ernæringspraksis i de kommunale helse- og omsorgstjenestene for eldre?

# Målgruppe

- ◆ Eldre populasjon 65+ år i Norge
- ◆ Hjemmeboende med/uten tjenester eller beboere på sykehjem
- ◆ Relevante pårørende/helsepersonell
  
- ◆ Ekskludert:
  - ◆ Spesifikke pasientgrupper/pasientforløp

# Metode

- ◆ Litteraturgjennomgang
  - ◆ Systematiske søk i ni internasjonale databaser: antall treff = 1369, inkludert = 26, hvorav 18 reviews og 8 nordiske enkeltstudier
  - ◆ Reviews, publisert 2012-2017, relevant for Norske forhold
- ◆ Nordisk litteratur på Norsk/Svensk/Dansk
  - ◆ Enkeltstudier basert på litteratursøk i åtte databaser: antall treff = 191, inkludert = 15
  - ◆ Masteroppgaver/prosjektoppgaver/helserapporter
- ◆ Offentlige dokumenter: kartlegginger, anbefalinger, retningslinjer, tilsynsrapporter



# Avgrensning av rapport

- ◆ Tema:
  - ◆ Inntak/mangel av enkeltnæringsstoffer og supplement
  - ◆ Overvekt blant eldre
  - ◆ Inntak/overforbruk av alkohol/rus
  - ◆ Tilpasset bruk av medikament
  - ◆ Pasientforløp / rehabilitering
- ◆ Metode:
  - ◆ Krav til metodebeskrivelse, ikke krav til metodisk kvalitet
  - ◆ Anbefalinger basert på ulike metoder, design og kvalitet
  - ◆ Kunnskapsoppsummering - ikke systematisk litteraturgjennomgang

# Anbefalinger for mat og ernæring til eldre



- ◆ Anbefaling om mat og måltider til eldre og om ernæringspraksis
- ◆ Forslag om konkrete tiltak tilpasset hjemmeboende eldre med/uten tjenester og ved sykehjem

# Anbefalinger

*1) Mat og måltider bør tilrettelegges med utgangspunkt i den enkelte eldres ønsker og behov*

# Anbefaling 1 - Tiltak blant hjemmeboende eldre uten tjenester

- ◆ Å legge til rette for å ivareta størst mulig grad av funksjon og egenomsorg knyttet til:
  - ◆ Munnhelse
  - ◆ Deltakelse i matrelaterte aktiviteter
  - ◆ Tilgjengelige sosiale måltidsarenaer
  - ◆ Kunnskap om kosthold og helse

# Anbefaling 1 - Tiltak blant hjemmeboende eldre med tjenestebehov

- ◆ Bistand til å gjøre egne matinnkjøp eller tilby et variert og fleksibelt mattilbud
- ◆ Appetittlig måltid tilpasset behov
- ◆ Fleksibel måltidsrytme
- ◆ Tilpasset måltidsassistanse
- ◆ Medspising

# Anbefaling 1 - Tiltak ved sykehjem

- ◆ Tilrettelegge for et sosialt og trygt måltidsmiljø
- ◆ Service ved matservering med rimelig valgfrihet og konsistenstilpasset kost
- ◆ Tilpasset måltidsrytme for å unngå for lang nattfaste
- ◆ Tilrettelegging og samhandling i måltidsituasjonen
- ◆ At personalet deltar i måltidet

# Anbefalinger

- 1) Mat og måltider bør tilrettelegges med utgangspunkt i den enkelte eldres ønsker og behov
- 2) *Det bør gjennomføres en regelmessig ernæringsvurdering med gode rutiner for veiing og vektregistrering for å sikre at den enkeltes ernæringsbehov imøtekommes og kvalitetssikre gjeldende praksis*



# Anbefaling 2 – Tiltak blant hjemmeboende eldre

- ◆ God fagkunnskap og kompetanse blant helsepersonell
- ◆ God kommunikasjon mellom helsepersonell og matservicetilbud
- ◆ Tverrfaglig samarbeid
- ◆ Definerte ansvarsforhold
- ◆ Samhandling mellom beboere, uformelle omsorgspersoner og helsepersonell



# Anbefaling 2 – Tiltak ved sykehjem

- ◆ God fagkunnskap og kompetanse blant helsepersonell
- ◆ God kommunikasjon med kjøkkenpersonell
- ◆ God ansvarsfordeling og planlegging av tilgjengelige ressurser
- ◆ Tydelig ledelsesforankring

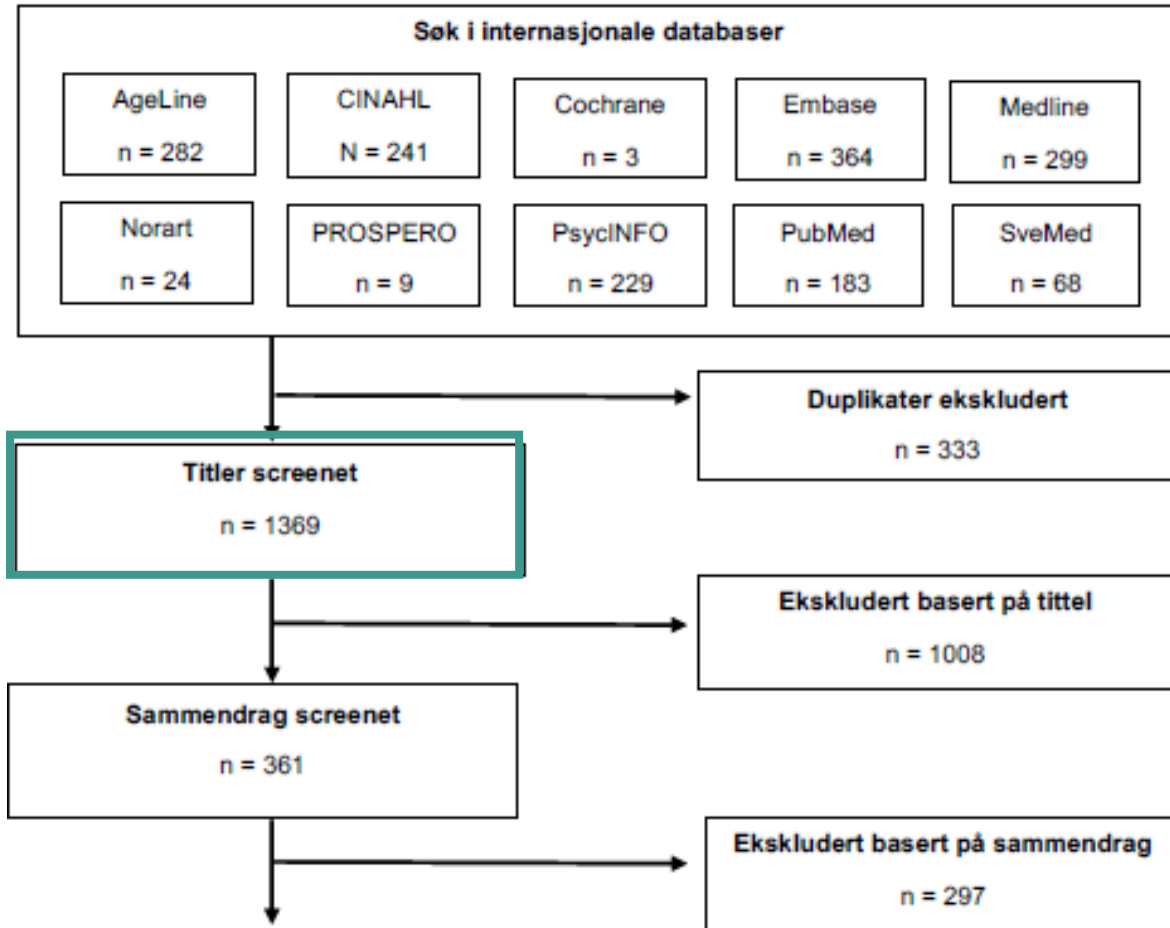
# Lite belyste temaer

- ◆ Behov for kostnadseffektive tiltak som kan fremme matinntak og måltidsglede
- ◆ Manglende kunnskap om effekt av å involvere uformelle omsorgspersoner i det forebyggende ernæringsarbeidet
- ◆ Begrenset kunnskap om oppfølging av ernæringspraksis blant hjemmeboende eldre uten tjenestebehov
  - ◆ Forslag: Effekt av forebyggende hjemmebesøk /helsestasjon for eldre
- ◆ Ikke testet effekt av tiltak som fremmet kompetanseheving blant personell eller ernæringspraksis forankret i ledelse

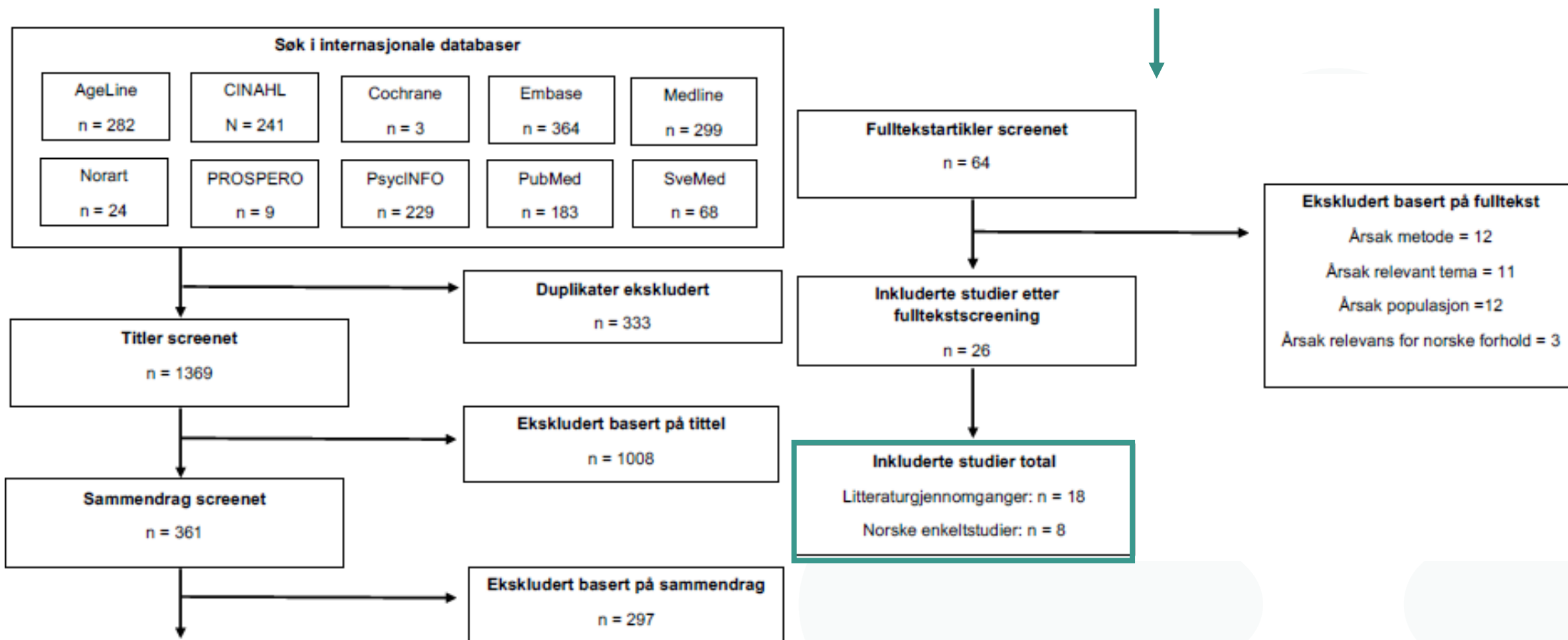
# Konklusjon

- ♦ Gjeldende tilbud fra helse- og omsorgstjenesten vil ha betydning for hvilke forutsetninger som vil ligge til rette for implementering av tiltak
  - ♦ Individuelle hensyn til ønsker og behov bør vurderes for å oppnå vedvarende endringer i ernæringsstatus med betydning for helse og trivsel
  - ♦ Opplæring av helsepersonell, tydelig ansvarsfordeling og gode rutiner for gjennomføring er avgjørende for implementering av anbefalt ernæringspraksis

# Litteraturreff



# Litteraturreff



# Nordisk litteratur

Kilde	Antall aktuelle titler	Aktuelle etter sjekk av sammendrag	Antall dokumenter inkludert
NORA	51	5	1
DUO	35	1	1
Brage	20	3	-
ORIA	56	8	8
SwePub	7	-	-
Statsbiblioteket	9	3	1
Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester	13	6	4