

Ernæringsstrategi for eldre innbyggere i Lillestrøm kommune

2024-2027



Bakgrunn

I Lillestrøm kommune forventes det en økning i antall eldre i årene som kommer. Helse- og mestringstjenestene må omstilles, og måten tjenester ytes på i fremtiden vil være vesentlig annerledes enn i dag. Det skal legges til rette for at eldre skal kunne mestre egen hverdag trygt hjemme så lenge det er mulig, samtidig som det skal være tilbud om heldøgns omsorg når det behovet oppstår. Tiltak som har helsefremmende og forebyggende effekt, er høyt prioritert som utviklingsområde.

God ernæringsstatus er viktig for fysisk og mental helse, for livskvalitet, funksjon og evne til å mestre egen hverdag i eldre år. Ernæring er et grunnleggende behov som må oppfylles for å mestre hverdagen hjemme, i tråd med nasjonale og kommunale strategier og planer. God kvalitet på det systematiske ernæringsarbeidet i tjenestene til eldre innbyggere i kommunen, og som en integrert del av det forebyggende arbeidet rettet mot denne gruppen, vil være nødvendig for at eldre skal kunne bo trygt hjemme.

Å ha god ernæringsstatus vil si at man har en vekt innenfor normalområdet, og får dekket behovene for energi, væske, vitaminer og mineraler. Mat- og måltidsglede, herunder måltidet som sosial arena, er viktig for livskvalitet i alderdommen.

Underernæring er en kjent utfordring blant eldre, men også feilernæring og overvekt vil bli en mer utbredt problematikk i årene som kommer. I tillegg har mange eldre diagnoser hvor ernæring og kosthold spiller en viktig rolle for livskvalitet og helse, som for eksempel diabetes type 2.

For å kunne forebygge og lykkes med behandling av underernæring, er det viktig å oppdage problematikken tidlig. Tidlige tiltak mot underernæring kan gjøre at innbyggeren unngår komplikasjoner som følge av dårlig ernæringsstatus, som økt falltendens og manglende sårtilheling.

Nasjonale retningslinjer slår fast at alle eldre i institusjon og med helsetjenester i hjemmet skal få risikovurdering for underernæring. De som er i risiko skal få en individuell ernæringskartlegging som finner årsakene til dårlig matlyst og vekttap, og ernæringstiltak basert på kartleggingen.

Nasjonale kvalitetsindikatorer (NKI) viser at i Lillestrøm kommune i 2022 fikk 79 % av eldre i institusjon og 17 % av eldre med helsetjenester i hjemmet gjennomført risikovurdering for underernæring. Tallene viser at det er forbedringspotensiale innen dette området, med et behov for å løfte systematisk ernæringsarbeid i tjenestene.

Mål for strategien

Strategien skal være en veiviser for alle kommunens tjenester rettet mot innbyggere over 65 år, som hjemmesykepleie, omsorgsbolig, institusjon, praktisk bistand, fysioterapi/ergoterapi, aktivitetssenter og matombringing, samt i det forebyggende helsearbeidet rettet mot denne gruppen.

Strategien skal benyttes av både ledere og medarbeidere i det daglige arbeidet i tjenestene, og i videre utvikling av tjenestene. Den skal også bidra til å sikre like tjenester tilknyttet ernæring og måltider uavhengig av hvor i kommunen innbyggeren bor.

Overordnede mål for strategien:

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

Satsningsområder

Strategien har to satsningsområder, som til sammen dekker de overordnede målene:

1. Systematisk ernæringsarbeid
2. Gode måltidsøyeblikk

Tjenestene i Helse og mestring skal arbeide med satsingsområdene for å sikre at vi har kapasitet til og systematikk for å skape god ernæringsstatus og gode måltidsøyeblikk for kommunens eldre innbyggere.

1. Systematisk ernæringsarbeid

Innsatsområder og tiltak:

- a) Kommunens tjenester for eldre skal ha oppdaterte prosedyrer i tråd med nasjonale retningslinjer for systematisk ernæringsarbeid, blant annet for å forebygge og behandle underernæring
- b) Alle medarbeidere i tjenestene skal få regelmessig opplæring i gjeldende prosedyrer, vite hvor de finner prosedyrene og hvem de skal kontakte ved behov for veiledning
- c) Tjenestene må legge til rette for at det er ressurser og kompetanse for videreutvikling i tråd med nasjonale retningslinjer og lokale prosedyrer
- d) Den enkelte seksjon må sikre gode rutiner for ernæringsarbeidet, samt utpeke en intern ressursperson som er pådriver for arbeidet i seksjonen
- e) Det skal være treffpunkter (ernæringsnettverk med fysiske møter og kommunikasjon i Teams) for ressurspersoner og medarbeidere innen tjenestene med mulighet for å utveksle erfaringer og diskutere problemstillinger tilknyttet systematisk ernæringsarbeid på tvers av seksjoner
- f) Klinisk ernæringsfysiolog skal være tilknyttet alle tjenester til eldre i kommunen, og være tilgjengelig for opplæring i og veiledning om systematisk ernæringsarbeid
- g) Klinisk ernæringsfysiolog skal være tilgjengelig for diskusjon og veiledning om brukere med ernæringsutfordringer, samt en til en-oppfølgning ved behov for det
- h) For de innbyggerne som har flere tjenester fra kommunen, må tjenestene legge til rette for samarbeid og oppgavefordeling i det systematiske ernæringsarbeidet
- i) Alle eldre som har helsetjenester i hjemmet eller plass i institusjon skal få tilbud om risikovurdering for underernæring
- j) Eldre som er i risiko for underernæring skal få gjennomført individuell ernæringskartlegging og få individuelt tilpassede ernæringstiltak med mål om å bedre ernæringsstatus
- k) NKI (tidligere IPLOS), samt rapporter i Gerica, skal brukes aktivt for å vurdere hvordan det jobbes med systematisk ernæringsarbeid i tjenestene, samt i forbedringsarbeid og tjenesteutvikling
- l) Kommunen skal bidra til forskning innen ernæringsarbeid i kommunen, eksempelvis ved å samarbeide med universiteter/høgskoler om masteroppgaver/doktorgradsarbeid

2. Gode måltidsøyeblikk

Innsatsområder og tiltak:

- a) Kommunens mattilbud til eldre i institusjon og hjemmeboende med mat levert hjem skal være i tråd med gjeldende føringer fra Helsedirektoratet. Maten skal være variert, trygg, bygge på norsk tradisjonsmat og være i tråd med tjenestemottakernes preferanser. Det skal leveres spesialkost ved medisinsk behov for det
- b) Det skal etableres nytt hovedkjøkken med kapasitet til å levere mat hjem til en større andel av de hjemmeboende eldre i kommunen, som et forebyggende tiltak

- c) Tilbud om hjemlevering av middag og eventuelt andre måltider til hjemmeboende videreutvikles i tråd med behovet til tjenestemottakerne
- d) Mattilbudet i institusjon og hjemlevering av middag skal være likt uavhengig av hvor i kommunen innbyggerne bor
- e) Alle medarbeiderne i tjenestene skal ha kjennskap til kommunens tilbud tilknyttet mat og måltider
- f) Alle medarbeiderne i tjenestene skal ha kunnskap om viktigheten av mat- og måltidsglede for ernæringsstatus, samt hvordan gode måltider kan planlegges og gjennomføres i den aktuelle tjenesten
- g) Tjenestene skal ha kompetanse og ressurser til å gjennomføre praktiske ernærings tiltak tilknyttet måltidene, og tilrettelegge for at andre samfunnsressurser kan bidra.
- h) Hjemmeboende med behov for det, skal få bistand til innkjøp og gjennomføring av måltider
- i) Måltidsfellesskap skal tilbys eldre med hjemmesykepleie og plass i omsorgsbolig ved behov for det, hvor det bør vurderes samarbeid med frivillige
- j) Restauranttilbud og arrangementer tilknyttet mat og måltider videreføres i institusjon
- k) Ordningen med matverter evalueres og videreutvikles for å sikre gode måltider i institusjon
- l) Informasjon om kommunens tilbud tilknyttet mat og måltider skal være lett tilgjengelig for innbyggerne

Oppfølging av strategien

Avdelingsledere og seksjonsledere har ansvar for å gjøre strategien kjent, sikre at den følges i tjenestene, og bruke den aktivt i lokal tjenesteutvikling. Virksomhetsplan er et verktøy for å planlegge aktiviteter i oppfølging av strategien. Avdeling for kjøkken og matsomsorg er en viktig samarbeidspartner for tjenestene med tanke på å forankre og gjennomføre strategien.

Målepunkter:

- Rapporter i Gerica om hvor mange som får risikovurdering for underernæring i de ulike tjenestene
- Tilfredshet omkring mattilbud og måltidsoppfølging i årlig undersøkelse om kvaliteten på institusjonstjenester
- Tilfredshet omkring ernæring- og måltidsoppfølging i årlig undersøkelse om kvaliteten på helsetjenester i hjemmet

Kilder

- [Leve hele livet-reformen](#)
- [Nasjonal ernæringsstrategi for eldre](#)
- [Nasjonale retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring](#)
- [Bo trygt hjemme-reformen \(høringsutkast\)](#)
- [Helsedirektoratet – Nasjonale kvalitetsindikatorer \(NKI\) for kommunale helse- og omsorgstjenester](#)
- [Leve hele livet handlingsplan for Lillestrøm kommune](#)
- Prosedyre for å forebygge og behandle underernæring i korttid, KAD og institusjon i Lillestrøm kommune
- Prosedyre for å forebygge og behandle underernæring blant eldre innbyggere med helsetjenester i hjemmet i Lillestrøm kommune