

MATPATRULLEN

– EN GOD INVESTERING I BÄTTRE SENIORMAT



SPF
SENIORERNA

”Genom Matpatrullen kan du och
SPF Seniorerna bidra till bättre mat och
ökad livskvalitet för de människor som
får sin mat inom äldreomsorgen.”

Innehåll:

Varför är maten till äldre viktig?	5
Vad är Matpatrullen?	6
Varför behövs Matpatrullen?	6
Vad kan undersökningen leda till?	7
Hur genomförs undersökningen?	8
Vilka resurser krävs?	8
Att tänka på innan ni sätter igång	8
Ska vi kontakta lokaltidningen?	8
Så här gjorde vi – intervju med tidigare matpatrullanter	9
Matpatrullen – en översikt	12
Tips och råd för genomförandet	13
Bilagor	15



Varför är maten till äldre viktig?

Mat är så mycket mer än bara näring för kroppen. Måltiden är avgörande för vårt välmående, inte minst när vi blir äldre. De som bor på särskilt boende är ofta hänvisade till att äta alla sina mål där, idag och för resten av livet. Minskad aptit, ensamhet och ökad risk för undernäring gör att måltidens kvalitet är oerhört central för seniorers hälsa och livskvalitet.

På en del äldreboenden är maten och måltidsmiljön av mycket hög standard och den äldre har stort inflytande över sin måltidssituation. På andra håll är kvaliteten låg och miljön otrivsamt.

Genom lokalt påverkansarbete i form av Matpatrullen har SPF Seniorerna en unik möjlighet att förbättra maten och måltiderna i äldreomsorgen.

Vilka regler och föreskrifter finns?

Livsmedelsverket ger råd och rekommendationer kring mat till äldre, se bilaga. I de nya råden betonas att måltiderna ska utformas efter den äldres individuella behov och önskemål och man påpekar att det är viktigt att motverka standardlösningar:

”...det en utmaning att komma ifrån de institutionslika måltider som fortfarande är vanligt förekommande i äldreomsorgen. Det behövs flexibla måltidslösningar som ger valmöjlighet och delaktighet. Samhället behöver ta mat och måltider för äldre på allvar.”

Vården och omsorgen har dessutom en lagstadgad skyldighet att förebygga och åtgärda undernäring.

Men trots tydliga föreskrifter finns gott om exempel på dålig mat och otrivsamma måltidsmiljöer. Och det motsatta! Skillnaderna mellan, och inom, landets kommuner är också mycket stora vad gäller kvalitet, valfrihet och kostnader för maten i äldreomsorgen.



Vad är Matpatrullen?

Matpatrullen går ut på att undersöka, uppmärksamma och påverka maten och måltidsmiljön inom äldreomsorgen och i hemtjänsten. Som deltagare i Matpatrullen gör du en angelägen insats för att förbättra livskvaliteten för många äldre.

Undersökningen kan omfatta alla kommuner i ett län eller region, i större kommuner kan undersökningen fokusera på förhållandena inom kommunen.

Det övergripande målet är att undersökningen ska leda till förbättringar av maten och måltids-situationen.

De SPF Seniorerna-distrikt/föreningar som hittills genomfört Matpatruller har uppnått goda resultat. På sidorna 9–11 kan du läsa om hur distrikten i Kalmar, Jönköping och Östergötland har arbetat med Matpatruller.

SPF Seniorerna vill uppmuntra och underlätta för föreningar och distrikt att sätta igång med Matpatrullen. I denna rapport beskrivs hur upplägget kan se ut. Här finns fakta, tips och råd samt alla testprotokoll som behövs för själva undersökningen. Vi tipsar också om hur man med små medel kan skapa uppmärksamhet kring Matpatrullen och undersökningens resultat.

Matpatrullen består av:

1. En undersökning av maten i äldreomsorgen (matserveringar och/eller de matlådor som levereras i hemtjänsten).
2. Information om resultat och slutsatser till kommunen/kommunerna och i verksamheterna, samt till media. Vad fungerar och vad bör förbättras? Hur?
3. Uppföljning av aktiviteten. Blev det någon förbättring?



Varför behövs Matpatrullen?

Trots föreskrifter från Livsmedelsverket och Socialstyrelsen som betonar att maten och måltids-situationerna ska anpassas efter varje individs hälsa, smak och förutsättningar ser vi fortfarande exempel på mat och måltidsmiljöer som ingen skulle behöva leva med.

Att få äta god mat som man själv tycker om är viktigt för vår livskvalitet, inte minst när vi blir äldre. Att kunna välja mat man längtar efter och få sällskap till måltiden om man vill, borde vara en självklarhet – oavsett ålder.

Med åldern ökar risken för sjukdom och undernäring samtidigt som aptiten ofta sviktar. Det är därför extra viktigt att den mat som serveras är välsmakande och näringsrik samt serveras under inbjudande förhållanden. Rätt kost i rätt mängd under trevliga omständigheter är en viktig förutsättning för hälsa och livskvalitet, inte minst för äldre personer.

Genom Matpatrullen kan du och SPF Seniorerna bidra till bättre mat och ökad livskvalitet för de människor som får sin mat inom äldreomsorgen.



”Rätt kost i rätt mängd under trevliga omständigheter är en viktig förutsättning för hälsa och livskvalitet.”

Vad kan undersökningen leda till?

Matpatrullens undersökning och slutsatser är viktiga beslutsunderlag för beslutsfattare i kommunen och på äldreboenden.

De SPF Seniorerna-distrikt/föreningar som genomfört Matpatrullen har fått stort genomslag och har i uppföljande undersökningar kunnat konstatera att deras arbete resulterat i bättre mat och måltidsmiljö.

Förbättringar av maten i äldreomsorgen är dessutom lönsamt. God och näringsrik mat ger bättre

livskvalitet och hälsa och minskade kostnader för vård och omsorg. Förbättringar av maten och måltidssituationen för kommunens äldre är en god investering som alla tjänar på.

Genom att delta i Matpatrullen bidrar du till bättre mat för de som idag bor på äldreboenden eller får mat via hemtjänsten. Undersökningen kan också bidra med viktig information i valet av äldreboende.

Du som engagerar dig i Matpatrullen gör en mycket betydelsefull insats, och ofta har man dessutom trevligt under tiden!

Hur genomförs undersökningen?

Varje Matpatrull avgör själva vilket fokus undersökningen ska ha. Matpatrullen kan testa smaken och utseendet på maten samt servicen och måltidsmiljön i matsalen på ett äldreboende. Inom hemtjänsten kan Matpatrullen undersöka hur den sociala situationen ser ut, hur maten tillreds och levereras samt hur det står till med valfriheten. Går det att välja mellan olika maträtter eller ha önskemål om hur maten tillagas och kan man välja att få en måltid från en lokal restaurang?

Se bilagor för protokoll och checklistor. Dessa kan justeras så att de passar ert upplägg.

Vilka resurser krävs?

En framgångsrik Matpatrull kräver faktiskt inte mycket mer än ett antal engagerade medlemmar som vill bidra till förändring! Bifogade checklistor och protokoll gör det enkelt att komma igång. De som vill delta behöver avsätta viss tid för att planera och genomföra undersökningen samt sammanställa och kommunicera resultatet.

Att tänka på innan ni sätter igång

Planera långsiktigt och ta kontakt med äldreomsorgen i god tid. Utgångspunkten bör vara att undersökningen ska genomföras varje år och kunna upprepas med samma frågor. Det är viktigt att ha en öppen och rak dialog med berörda äldre, föreningens medlemmar samt med media och kommunpolitiker.

**En framgångsrik Matpatrull
kräver inte mycket mer
än ett antal engagerade
medlemmar som vill bidra
till förändring!**

Ska vi kontakta lokaltidningen?

De flesta vet väldigt lite om hur matsituationen ser ut för kommunens mest sköra äldre. Matpatrullens undersökning bidrar med viktig information, inte bara till politiker och tjänstemän, utan även till anhöriga och allmänheten. Det är därför bra om lokalmedia uppmärksammar Matpatrullen och era slutsatser. Publicitet ger också styrka åt er röst och skyndar på en förändring i den riktning ni föreslår. Fundera gärna igenom hur ni ska kunna intressera media för er undersökning.

Det behöver inte vara krångligare än att ni kontaktar en lokal journalist och berättar att ni planerar att genomföra en undersökning av äldre-maten i kommunen/länet och varför det är viktigt. Kanske vill de skicka en reporter som deltar vid ett testtillfälle?

När undersökningen är klar är det viktigt att ni gör det enkelt för media att förstå och rapportera om era viktigaste slutsatser.

För mer tips om påverkan via media, se bilagorna till denna rapport.

Matpatrullen
Protokoll för test av matlådor

All mat som levererats i matlåda avsmakas och bedöms på ett standardiserat sätt, som en komplett måltid. Maten värms enligt anvisning på förpackning och är upplagd på tallrik. Maten serveras med tillbehör enligt matsedeln. Bedöm maten utifrån nedan definierade aspekter. Din bedömning gäller hela måltiden. Om kvaliteten på någon delkomponent i måltiden i någon aspekt är sämre, bedöm då ett medelvärde vad gäller aspekten.

Testare: _____
Datum: _____
Plats: _____
Maträtt och tillbehör som testats: _____

Ränsa in det alternativ som motsvarar dina åsikter om respektive område. Kommentera vid behov.

1. Utseende
Vad tycker du om utseendet på maträtten?
Mycket undermålig 1 2 3 4 5 Mycket bra
Kommentar: _____

2. Doft
Vad tycker du om doften på maten?
Mycket undermålig 1 2 3 4 5 Mycket bra
Kommentar: _____

Matpatrullen
www.spfseniorerna.se

Så här gjorde vi – intervju med tidigare matpatrullanter

**Chatrine Pålsson Ahlgren,
SPF Seniorerna Kalmar län**

Vad är bra att tänka på innan man startar en Matpatrullen-undersökning?

– Det är oerhört viktigt att ha en metod som går att utvärdera så att det inte bara blir prat. Vi bestämde att vi skulle besöka minst ett äldreboende per kommun. Efter en period återbesöker samma personer samma äldreboende så att vi kan se om det blivit någon förändring.

Vi ska vara seriösa och inte göra oss till ovänner med någon. Vi ringde och sa att vi är fem pensionärer som vill komma och äta lunch. Efteråt pratade vi med personalen i köket och frågade om maten, om de använder halvfabrikat och vad som lagas från grunden, då talade vi alltid om att vi kom från SPF Seniorerna. Alla vi mötte var positiva till vårt besök och tackade oss.

Efter undersökningen hade vi en pressträff där vi berättade om helheten i länet med skillnader i pris och kvalitet. Sedan fick respektive förening ta hand om att ha dialog med de olika boendena i kommunerna.

Vilka lärdomar vill du skicka med till andra Matpatruller?

– Det är viktigt att vi är tydliga med vad vi tycker och vad vi vill utan att väcka konflikt.

Glöm inte bort att också tipsa om små förändringar, som ofta inte innebär någon kostnadsökning, så som att ha ett salladsbord istället för att blanda ihop alla grönsaker i en skål.

Varför är Matpatrullen viktig?

– Det finns ett enormt behov av att lyfta äldrematen! Både kvalitet och kostnader varierar väldigt mycket ute i kommunerna och länen och det är verkligen inte så att dyrast är bäst. Och om vi med trovärdighet ska kunna föreslå förändringar måste vi veta vad vi talar om. När man med egna ögon och smaklökar upplever maten på äldreboendena får man en helt annan insikt.

Maten är viktig för äldres hälsa och när man blir äldre har man inte alltid så mycket annat att se fram emot än nästa måltid. Dessutom är ensamhet en av våra stora folksjukdomar och att få äta tillsammans kan göra stor skillnad. Jag vill därför uppmana alla kommuner att bättre informera om var man kan komma och äta, det är ett sätt att bekämpa ensamhet.

Jag vet att Matpatrullen verkligen gör skillnad och vi hade dessutom jätteroligt under tiden. I Kalmar valde vi att lägga arbetsutskottets möten i samband med att vi provat luncherna ute på äldreboenden. Det var spännande varenda gång och Matpatrullen har verkligen knutit ihop oss som grupp, det har skapat en riktig teamkänsla!





”Den största förtjänsten är att vi gör nytta som lyfter upp matproblemet och startar en diskussion ute i kommunerna.”

**Jan-Erik Lövbom,
SPF Seniorerna Östgötadistriktet**

Under våren 2016 undersökte SPF Seniorerna i Östergötland produktion och leverans av mat levererad via hemtjänsten i Östergötlands 13 kommuner. Undersökningen bestod av intervjuer enligt ett förbestämt protokoll med ansvarig politiker och tjänsteman i respektive kommun.

Jan-Erik Lövbom SPF Seniorerna Östgötadistriktet, berätta om er undersökning!

– Vi valde att undersöka maten som levereras via hemtjänsten eftersom det är ett så eftersatt område som ingen tittat på. Vi intervjuade politiker och den som är matansvarig i kommunen. Nu ska vi följa upp med samma frågor och se om det blivit förändring.

Det är generellt mycket stor skillnad mellan kommunerna vad gäller valmöjligheter, kvalitet och pris så det är viktigt att göra även den här typen av undersökning. Många kommuner använder sig av kalla matlådor som transporteras långa sträckor och levereras en gång i veckan. Dessa ska sedan värmas i mikro. Det säger sig självt att det varken blir speciellt smakligt eller trevligt.

Var det några svårigheter att få information från kommunen?

– Nej, alla kommuner ställde upp utan att tveka. De var också mycket intresserade av resultatet och ville veta hur deras kommun ligger till i jämförelse med andra kommuner, det visste de inte själva nämligen.

Vad kan sådana här undersökningar leda till?

– Vi vet att några av kommunerna nu ser över om de kan leverera maten på annat sätt. De försöker komma bort från kalla matkartonger och strävar efter ökad flexibilitet.

Varför är det viktigt att SPF Seniorerna undersöker maten till äldre?

– Det finns flera stora brister i systemet med matleverans i hemtjänsten. Det jag tycker varit den största förtjänsten är att vi gör nytta som lyfter upp matproblemet och startar en diskussion ute i kommunerna.

Jag tror att de flesta av dem som får sin mat i kartong hemma är mer eller mindre undernärda. En kall matlåda doftar ingenting och väcker inte aptiten och att sedan äta den i ensamhet gör ju inte saken bättre. Jag är säker på att vi som samhälle skulle tjäna på att förbättra matsituationen så att vi minskar både undernäring och ensamhet.

De flesta kommuner kontrollerar inte om maten äts upp eller inte och vi har fått höra flera exempel på att gammal mat står kvar i kylan länge och möglar. Det finns heller inga färska grönsaker i matlådan så det måste kompletteras, men hemtjänsten hinner ofta inte hjälpa till med att handla.

Så det finns hur mycket som helst att ta tag i för oss SPF:are.



”Tveka inte – Matpatrullen behövs!”

**Yvonne Thyr,
SPF Seniorerna Jönköpingsdistriktet**

Vad är bra att tänka på innan man startar en Matpatrullen-undersökning?

– Bestäm innan hur många kommuner man ska besöka och hur ni ska göra. Vi åker alltid oanmälda till boendet och äter, efteråt pratar vi med köket och den som är ansvarig. Tänk på att även bedöma måltidsmiljön och om de äldre får den hjälp de behöver med att hämta och äta.

Vilka lärdomar vill du skicka med till andra Matpatruller?

– Det är viktigt att sätta sig och prata med de boende och lyssna på vad de säger, de vågar inte alltid säga vad de tycker till personalen.

Vi kontaktar kostchefen eller ansvarig i kommunstyrelsen om vi upptäcker något anmärkningsvärt ute på boendena. Det är ofta uppskattat, de känner

ofta inte till hur det ser ut ute i verksamheterna. Förutom kontakt med media gör vi också en samlad rapport en gång om året till distriktsstämman.

Ett tips är att noga kontrollera vad som ingår i priset, ibland kostar efterrätt extra.

Varför ska man engagera sig i Matpatrullen?

– Tveka inte! Det är en del jobb men det är verkligen värt all möda att se hur saker och ting faktiskt förändras och blir bättre efter att Matpatrullen varit där. Och vi behövs! Det är väldigt stor spridning på maten i äldreomsorgen, det finns en del underbara ställen och en del riktigt dåliga.

Att vara med bygger också gemenskap, både mellan oss SPF:are men också med gästerna på restaurangen. Jag tror det betyder mycket för de äldre att vi i SPF Seniorerna är ute och visar att vi tar deras situation på allvar.

Bonustips från SPF Seniorerna Jönköpingsdistriktet:

- Minst sex personer i arbetsgruppen för att täcka upp vid sjukdom etc.
- Bra om en i gruppen är kost/mat-kunnig
- Använd SPF Seniorernas protokollmallar
- Bra om distriktet har beslutat om budget för Matpatrullen (resor, porto etc)
- Besöken ska alltid vara oanmälda – berätta efteråt varför ni är där
- Var minst 3 personer som proväter, på mindre serveringar max 4 personer
- Sitt inte med protokollet framme när ni äter
- Titta på matsedeln och bedöm variationen över tid

Matpatrullen – en översikt

Så här kan en kortfattad plan för Matpatrullen se ut. I nästa avsnitt finns utförligare tips och listor för genomförandet.



Uppstart och planering

Samla en grupp engagerade medlemmar som är intresserade av att delta och vara med och påverka för bättre äldre mat. Fördela ansvar.



Målsättning

Vad är målet med undersökningen?



Kontakt

Ta kontakt med kommunen och äldreboenden i god tid.



Genomför undersökningen

Ta med protokoll till teststillfället och ha en trevlig stund!



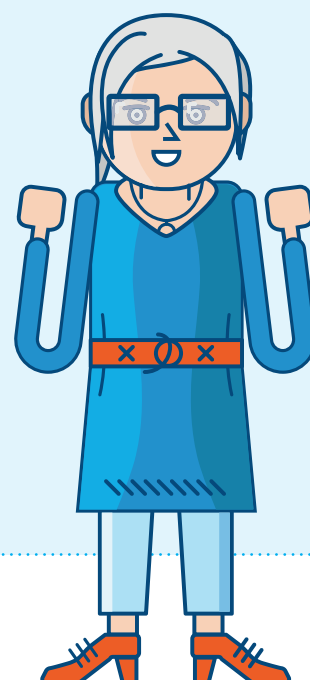
Resultatet

Sammanställ resultatet, föreslå förändring och återkoppla till undersökningsställen, kommunen och media.



Uppföljning

Hur går vi vidare? Ska det bli återkommande uppföljningsmöten eller nya tester?



Tips och råd för genomförandet

Inledande möten: förberedelser och planering

Punkter att diskutera och besluta om:

- Vad ska undersökningen omfatta och vilket fokus ska det vara? Äldreboenden och hemtjänst ska inte klumpas ihop, utan genomför i så fall två eller fler delundersökningar. Se bilagor för förslag på frågeställningar.
- Sätt upp tydliga mål för ert arbete så att ni vet hur ni vill lägga upp undersökningen och kan avgöra om ni nått framgång. Efter att ni genomfört själva undersökningen kan ni sätta upp mål för vad resultatet ska leda till. Kanske ska målen ändras under resans gång när ni fått kunskap om förhållandena ni undersöker?

Exempel på fokusområde för undersökningen:

- undersöka kvaliteten på maten i alla kommunens äldreboenden
- undersöka om hemtjänsten har riktlinjer för att undvika undernäring
- påverka beslutsfattare att förbättra äldrematen generellt
- förbättra maten på de ställen där ni kunnat peka på brister
- belysa omotiverade skillnader i kvalitet eller kostnad
- öka medvetenheten hos allmänheten om de äldres situation i kommunen
- bidra med bra underlag i valet av äldreboende/hemtjänst

- När ska undersökningen genomföras? Finns det praktiska skäl att genomföra undersökningen en viss tid? Fundera också på om Matpatrullen lättare kan få medial uppmärksamhet en viss tid på året. Ibland uppmärksammas situationen på äldreboenden och maten lite extra under julen. På sommaren kan det å andra sidan vara lite ”torka” på nyhetsredaktionerna och man är extra tacksam för nyhetstips.
- Besluta om ni ska vara öppna med att ni genomför en undersökning av maten redan innan ni kommer. Undersöker ni matlådor kan det av praktiska skäl vara svårt att inte berätta syftet med undersökningen.
- Matpatrullen är tänkt som en återkommande undersökning varje år men kan också utföras som en engångsundersökning. Det kan vara bra att redan från början fundera på hur ni vill göra.
- Finns det möjlighet att göra undersökningen i samverkan med andra? Kanske kan Matpatrullen genomföras tillsammans med andra föreningar inom SPF Seniorerna eller i samarbete med företag eller andra organisationer?
- Arbetsgrupp – Tillsätt en fast arbetsgrupp med ansvar för genomförandet.
- Fördela ansvarsområden. Diskutera budget och resursbehov för genomförandet.
- Kontakt – Ta kontakt med kommunen och äldreboenden i god tid och boka in tider. Observera att om en journalist ska delta vid ett testtillfälle måste ni få klartecken från ansvarig på boendet.

Sätt upp tydliga mål för ert arbete så att ni vet om ni nått framgång.

Undersökningen

Utför undersökningen och testerna enligt er plan. Ta gärna bilder som kan användas för dokumentation och kommunikation.

Resultatet

Sammanställ och analysera resultatet och fundera på vad som är intressant att lyfta fram – dels som återkoppling till undersökningsställena och kommunen, dels gentemot media. Vilka förändringar föreslår ni utifrån era resultat? Vad i undersökningen och i era förslag vill ni lyfta i media? Vad skulle konsekvenserna bli om ingen förändring sker, respektive om era förslag realiseras? Exemplifiera gärna ur er undersökning och gör det lite personligt.

Presentation och publicering

Presentera resultatet och era förslag för föreningen, undersökningsställena, beslutsfattare i kommunen och ansvariga politiker. Involvera Pensionärsrådet i kommunen. Genomför en pressträff eller presentera resultatet på annat sätt för relevant media. Kontakta enskild journalist. Se bilaga med tips för ökad publicitet.

Uppföljning

Fundera på hur återkopplingen till utförarna ska ske. Kanske kan ni komma överens om en handlingsplan med förbättringar, återkommande uppföljningsmöten eller nya tester.

Era undersökningsresultat och förslag kan användas i det fortsatta påverkansarbetet på flera sätt. Ni kan följa upp med möten med ansvariga politiker. Vad säger den politiska oppositionen? Kanske ska ni skicka ut ett sammanfattande pressmeddelande eller kontakta media i efterhand? Följ gärna upp med en debattartikel eller insändare i lokaltidningarna.

Tips från tidigare matpatruller

Kontakta gärna andra föreningar eller distrikt som har genomfört Matpatrullen och fråga hur de har gjort och vad de fått för resultat. SPF Seniorerna Jönköpingsdistriktet genomförde den första patrullen och Kalmardistriktet och Kronobergsdistriktet har bland andra följt samma modell. I Östergötland har distriktet granskat maten inom hemtjänsten.



Bilagor

1. Tips för att använda media för publicitet och påverkan
2. Faktablad om äldrematen från Livsmedelsverket
3. Protokoll för besök på ett boende eller en matservering (i Word och Excel) – hela måltidssituationen undersöks
4. Protokoll för att test av matlådor inom hemtjänsten (i Word och Excel) – inriktat på matens utseende, smak, doft, konsistens och portionernas storlek
5. Exempel på frågor till kommunen, chefer och personal på boenden och serveringsställen

Bilagorna finns för nedladdning på SPF Seniorernas intranät eller kontakta info@spfseniorerna.se

www.spfseniorerna.se

Januari 2018

Box 225 74, 104 22 Stockholm

Tel 08-692 32 50

info@spfseniorerna.se

