

# Egenkontroll 2026 – Mat, måltider och nutrition

Att äta god och näringsrik mat har en positiv påverkan på hälsa, välbefinnande och livskvalitet. God nutrition förebygger sjukdomar, främjar återhämtning och ger energi för vardagens aktiviteter. För många personer är måltiden också en social och kulturell upplevelse som skapar gemenskap och trygghet. Genom att utifrån individens behov och önskemål ge stöd i att skapa trevliga måltider med god och näringsrik mat minskar vi risken för undernäring och bidrar till ett gott och meningsfullt liv.

## Syfte

Att verksamheten ska följa upp hur man arbetar med basal hygien för att sedan analysera sina resultat och använda det som underlag för att lära sig av de goda exemplen och genomföra åtgärder för att förbättra kvalitén.

## Anvisning

- Samla en grupp av de som arbetar på enheten och som du som chef bedömer har tillräcklig kunskap för att kunna bidra till att svara på frågorna. Minst ett ombud för mat, måltider och nutrition bör delta.
- Diskutera och besvara frågorna i mallen för egenkontrollen nedan. Ta vid behov stöd av riktlinje och rutin för Mat, måltider och nutrition.  
OBSERVERA!! Det finns fyra olika mallar för egenkontrollen, välj utifrån vilken verksamhet ni är: dagverksamhet, särskilt boende för äldre (SÄBO), hemsjukvård eller hemtjänst.
- SÄBO och dagverksamhet behöver ha tillgång till följande underlag för att besvara sina frågor i egenkontrollen:
  - ✓ Den senaste kontrollrapporten från Miljöavdelningens kontrollbesök.
  - ✓ Resultatet av genomförd måltidsobservation senaste året.
  - ✓ Statistik på inköp av ekologiska livsmedel.
  - ✓ Dokumentation av mätning av temperatur på mat som levererats från tillagningskök.
- Registrera enhetens resultat av egenkontrollerna i avsedd enkät.
- Analysera resultatet ihop med dina medarbetare. Resultatet tillgängliggörs via en länk, se information om egenkontrollsarbetet.
- Upprätta åtgärdsplan tillsammans med medarbetarna utifrån identifierade brister/förbättringsområden. Få även med era identifierade styrkor och åtgärder för hur ni kan sprida och dra nytta av dessa.

## Mall för egenkontroll Mat, måltider och nutrition – Dagverksamhet

	<b>SAMVERKAN</b>	<b>Svarsalternativ</b>
1.	I vilken utsträckning samarbetar ni med aktuellt tillagningskök?	Aldrig/Sällan  En gång/halvår  En gång/mån  En gång/vecka eller mer
2.	Om ni har behov av att samverka med sjuksköterska när det gäller nutritionsbehov hos en av era gäster, hur tycker ni att samarbetet fungerar?	Dåligt  Ganska dåligt  Ganska bra  Bra  Ej aktuellt det senaste året
3.	Om ni har behov av att samverka med hemtjänst när det gäller nutritionsbehov hos en av era gäster, hur tycker ni att samarbetet fungerar?	Dåligt  Ganska dåligt  Ganska bra  Bra  Ej aktuellt det senaste året
4.	Finns det andra professioner/verksamheter som ni samverkar med kring frågor som berör mat, måltider och nutrition än de ovan?	Ja  Nej
	Om ja, vilka?	
	<b>HÅLLBAR UTVECKLING</b>	
5.	Hur stor procentuell andel av de livsmedel ni köper in är ekologiska? Svara i heltal.	Antal %
6.	Av den färdiglagade mat ni får från tillagningsköket, uppskatta hur stor procentuell andel som slängs under en vanlig vecka.	Antal %
7.	Av alla livsmedel ni har i skafferi/kylskåp/frys, uppskatta hur stor procentuell andel som slängs under en vanlig vecka.	Antal %
	<b>MATEN</b>	
8.	Har ni gjort stickprov gällande om maten håller hög kvalitet de senaste 12 månaderna?	Ja

		Nej
	<p>Om ja, ange vilka måltider ni genomfört stickprov på. Svara ja eller nej för samtliga nedanstående måltider.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den mat som levereras från tillagningsköket</li> <li>- De komponenter som ni tillagar själva (potatis/grönsaker/tillbehör)</li> <li>- Mellanmål/fika</li> </ul>	<p>Ja</p> <p>Nej</p>
9.	<p>Hur varierat bedömer ni att ert utbud är för mellanmål och fika? Markera på linjen nedan.</p> <p><i>Med varierat menas här att ni erbjuder olika mellanmål och fika olika dagar.</i></p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">Inte så varierat <span style="float: right;">Väldigt varierat</span></p>	
10.	<p>Vilka saker brukar alltid finnas/erbjudas på ert frukostbord? Ringa in utifrån alternativen nedan.</p> <p>Ägg      Smörgås      Fil/yoghurt      Flingor/müsli      Gröt      Grönsaker</p> <p>Frukt</p> <p>Te/kaffe      Varm choklad      Kall dryck      Fikabröd      Smoothie</p> <p>Trekomponentsfika med snittar (sött, salt och frukt)</p>	
<b>LIVSMEDELSSÄKERHET</b>		
11.	Hur stor procentuell andel av alla kontroller är genomförda när det gäller temperatur av mat (varm och kall) som levereras från Måltidsverksamheten?	Andel %
12.	Ta fram och titta på verksamhetens senaste kontrollrapport från Miljöavdelningen. Identifierades några avvikelser/brister?	<p>Ja</p> <p>Nej</p>
	Om ja, inom vilka områden identifierade avvikelse/brist?	
	Om ja, vilka åtgärder har ni genomfört utifrån identifierade avvikelser/brister?	
<b>MÅLTIDEN</b>		
13.	Har ni gjort en eller flera måltidsobservationer enligt metodstöd under de senaste 12 månaderna?	<p>Ja</p> <p>Nej</p>
	<p><i>(Se <a href="#">Metodstöd för måltidsobservation</a>)</i></p> <p>Om ja, ta fram er ifyllda måltidsobservation och registrera resultatet av er sammanfattning (se sidan 5 i metodstödet). Markera på linjerna nedan.</p>	

	<p><b>Helhetsintrygg av rummet. *</b></p> <hr/> <p>Inte alls trevligt <span style="float: right;">Mycket trevligt</span></p>	
	<p><b>Helhetsintrygg av mötena under måltiden. *</b></p> <hr/> <p>Inte alls trevligt <span style="float: right;">Mycket trevligt</span></p>	
	<p><b>Helhetsintrygg av mat, dryck och dess servering. *</b></p> <hr/> <p>Inte alls trevligt <span style="float: right;">Mycket trevligt</span></p>	
	<p><b>Helhetsintrygg av stämningen vid måltiden. *</b></p> <hr/> <p>Inte alls trevligt <span style="float: right;">Mycket trevligt</span></p>	
14.	<p>Genomför ni omvårdnadsmåltider?</p> <p><i>Syftet med omvårdnadsmåltider är att stimulera till social samvaro och uppmärksamma vilken hjälp och vilket stöd enskilda hyresgäster kan behöva. Se <a href="#">Rutin Mat, måltider och nutrition</a>.</i></p>	<p>Ja</p> <p>Nej, men det skulle vi behöva</p> <p>Nej, finns ej behov av det.</p>
	<b>OMBUD FÖR MAT, MÅLTIDER OCH NUTRITION</b>	
15.	Finns det minst ett ombud per avdelning som är undersköterska?	<p>Ja</p> <p>Nej</p>
16.	Finns det minst ett ombud på boendet som är arbetsterapeut?	<p>Ja</p> <p>Nej</p>
17.	Av alla befintliga ombud på boendet, hur många har genomfört hela utbildningen till ombud för mat, måltider och nutrition?	Ange %

	<b>UTBILDNING</b>	
18.	Hur många av arbetsterapeuterna på enheten har genomfört utbildningen <i>Agera gemensamt på nutritionsproblem?</i>	Ange %
19.	Hur många av arbetsterapeuterna på enheten har genomfört utbildningen <i>Ett näringsrikt samarbete?</i>	Ange %

## Mall för egenkontroll Mat, måltider och nutrition – SÄBO

	<b>SAMVERKAN</b>	<b>Svarsalternativ</b>
1.	I vilken utsträckning samarbetar ni med aktuellt tillagningskök?	Aldrig/Sällan En gång/halvår En gång/mån En gång/vecka
2.	När hyresgäster har nutritionsbehandling som ordineras av dietist, hur tycker ni att samarbetet med dietist fungerar?	Dåligt Ganska dåligt Ganska bra Bra Ej aktuellt det senaste året
3.	Finns det andra professioner/verksamheter som ni samverkar med kring frågor som berör mat, måltider och nutrition än de ovan?	Ja Nej
	Om ja, vilka?	
4.	När en hyresgäst med pågående nutritionsbehandling behöver vård på sjukhus ska dennes pågående behandling överrapporteras i vårdkedjan. I vilken omfattning gör ni det?	Aldrig Sällan Ofta Alltid Ej aktuellt det senaste året
	Om det varit aktuellt, <b>hur</b> överrapporteras pågående nutritionsbehandling? Värdera nedanstående påståenden utifrån alternativen i högra kolumnen.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi använder befintlig blankett för ändamålet i Lifecare SP vid inskrivning i slutenvården.</li> <li>- Vi överrapporterar behov/behandling via telefon/på annat sätt vid inskrivning i slutenvården.</li> </ul>	Stämmer inte alls Stämmer ganska dåligt Stämmer ganska bra Stämmer helt
	<b>HÅLLBAR UTVECKLING</b>	
5.	Hur stor procentuell andel av de livsmedel ni köper in är ekologiska? Svara i heltal.	Antal %

6.	Av den färdiglagade mat ni får från måltidsverksamheten, uppskatta hur stor procentuell andel som slängs under en vanlig vecka.	Antal %
7.	Av alla livsmedel ni har i skafferi/kylskåp/frys, uppskatta hur stor procentuell andel som slängs under en vanlig vecka.	Antal %
	<b>MATEN</b>	
8.	Har ni gjort stickprov gällande om maten håller hög kvalitet de senaste 12 månaderna?	Ja Nej
	Om ja, ange vilka måltider ni genomfört stickprov på. Svara ja eller nej för samtliga nedanstående måltider.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frukost</li> <li>- Den mat som levereras från tillagningsköket till lunch/kvällsmat</li> <li>- De komponenter som ni tillagar själv till lunch och kvällsmat (potatis/grönsaker/tillbehör)</li> <li>- Mellanmål/fika</li> </ul>	Ja Nej
9.	Hur varierat bedömer ni att ert utbud är för frukost? Markera på linjen nedan.  <i>Med varierat menas här att ni erbjuder flera olika frukostalternativ, antingen på olika dagar eller varje dag.</i>  <hr style="width: 60%; margin: 10px auto;"/> <p style="text-align: center;">Inte så varierat <span style="float: right;">Väldigt varierat</span></p>	
10.	Vilka saker brukar alltid finnas/erbjudas på ert frukostbord? Ringa in utifrån alternativen nedan.  Ägg      Fullkornsbröd      Ljust bröd      Hårt bröd      Smörgåsmargarin Ost  Köttpålugg      Fil/yoghurt      Flingor/müsli      Gröt      Grönsaker      Frukt  Te/kaffe      Varm choklad      Juice	
11.	Hur varierat bedömer ni att ert utbud är för mellanmål och fika? Markera på linjen nedan.  <i>Med varierat menas här att ni erbjuder olika mellanmål och fika olika dagar.</i>  <hr style="width: 60%; margin: 10px auto;"/> <p style="text-align: center;">Inte så varierat <span style="float: right;">Väldigt varierat</span></p>	
12.	Vilka saker brukar alltid finnas/erbjudas på ert frukostbord? Ringa in utifrån alternativen nedan.	

	Ägg      Smörgås      Fil/yoghurt      Flingor/müsli      Gröt      Grönsaker Frukt Te/kaffe      Varm choklad      Kall dryck      Fikabröd      Smoothie Trekomponentsfika med snittar (sött, salt och frukt)	
	<b>LIVSMEDELSSÄKERHET</b>	
13.	Hur stor procentuell andel av alla kontroller är genomförda när det gäller temperatur av mat (varm och kall) som levereras från Måltidsverksamheten?	Andel %
14.	Hur stor procentuell andel av alla kontroller är genomförda när det gäller temperatur efter uppvärmning av mat som levereras kyld från Måltidsverksamheten?	Andel %
15.	Ta fram och titta på verksamhetens senaste kontrollrapport från Miljöavdelningen. Identifierades några avvikelser/brister?	Ja Nej
	Om ja, inom vilka områden identifierade avvikelse/brist?	
	Om ja, vilka åtgärder har ni genomfört utifrån identifierade avvikelser/brister?	
	<b>MÅLTIDEN</b>	
16.	Har ni gjort stickprov på om måltiderna är jämt spridda över dygnet?	Ja Nej
	Om ja, för hur många hyresgäster identifierades behov av att sprida måltiderna över större del av dygnet?	0-5 st
	Om behov identifierats, har ni gjort några åtgärder utifrån identifierat behov?	Ja Nej Nej, hyresgäst tackade nej till åtgärder.
17.	Har ni gjort en eller flera måltidsobservationer enligt metodstöd under de senaste 12 månaderna?  <i>(Se <a href="#">Metodstöd för måltidsobservation</a>)</i>	Ja Nej
23.	Om ja, ta fram er ifyllda måltidsobservation och registrera resultatet av er sammanfattning (se sidan 5 i metodstödet)  Markera på linjerna nedan.	

	<p><b>Helhetsintrygg av rummet. *</b></p> <hr/> <p>Inte alls trevligt <span style="float: right;">Mycket trevligt</span></p>	
	<p><b>Helhetsintrygg av mötena under måltiden. *</b></p> <hr/> <p>Inte alls trevligt <span style="float: right;">Mycket trevligt</span></p>	
	<p><b>Helhetsintrygg av mat, dryck och dess servering. *</b></p> <hr/> <p>Inte alls trevligt <span style="float: right;">Mycket trevligt</span></p>	
	<p><b>Helhetsintrygg av stämningen vid måltiden. *</b></p> <hr/> <p>Inte alls trevligt <span style="float: right;">Mycket trevligt</span></p>	
18.	Finns det hyresgäster som sitter i rullstol när de äter mat?	Ja Nej
	Om ja, av de som sitter i rullstol, har arbetsterapeut bedömt samtliga hyresgästers sittande i syfte att skapa optimala förutsättningar för att äta och dricka?	Ja Ja, på några men fler skulle behöva bedömas. Nej
19.	Finns hyresgäster med tugg- eller sväljsvårigheter (dysfagi)?	Ja Nej
	Om ja, av de som har tugg- och sväljsvårigheter, har sjuksköterska bedömt samtliga hyresgästers sväljfunktion?	Ja

		Ja, på några men fler skulle behöva bedömas.  Nej
20.	Genomför ni omvårdnadsmåltider?  <i>Syftet med omvårdnadsmåltider är att stimulera till social samvaro och uppmärksamma vilken hjälp och vilket stöd enskilda hyresgäster kan behöva. Se <a href="#">Rutin Mat, måltider och nutrition</a>.</i>	Ja  Nej, men det skulle vi behöva  Nej, finns ej behov av det.
<b>OMBUD FÖR MAT, MÅLTIDER OCH NUTRITION</b>		
21.	Finns det minst ett ombud per avdelning som är undersköterska?	Ja  Nej
22.	Finns det minst ett ombud på boendet som är sjuksköterska?	Ja  Nej
23.	Finns det minst ett ombud på boendet som är arbetsterapeut?	Ja  Nej
24.	Av alla befintliga ombud på boendet, hur många har genomfört hela utbildningen till ombud för mat, måltider och nutrition?	Ange %
<b>UTBILDNING</b>		
25.	Hur många av sjuksköterskorna på enheten har genomfört utbildningen <i>Agera gemensamt på nutritionsproblem?</i>	Ange %
26.	Hur många av arbetsterapeuterna på enheten har genomfört utbildningen <i>Agera gemensamt på nutritionsproblem?</i>	Ange %
27.	Hur många av sjuksköterskor på enheten har genomfört utbildningen <i>Ett näringsrikt samarbete?</i>	Ange %
28.	Hur många av arbetsterapeuterna på enheten har genomfört utbildningen <i>Ett näringsrikt samarbete?</i>	Ange %

## Mall för egenkontroll Mat, måltider och nutrition – HSV/HSE

	<b>SAMVERKAN</b>	<b>Svarsalternativ</b>
1.	När hyresgäster har nutritionsbehandling som ordineras av dietist, hur tycker ni att samarbetet med dietist fungerar?	Dåligt Ganska dåligt Ganska bra Bra Ej aktuellt det senaste året
2.	Hur fungerar samarbetet med hemtjänsten när det gäller patienter med behov av nutritionsåtgärder?	Dåligt Ganska dåligt Ganska bra Bra Ej aktuellt det senaste året
3.	Finns det andra professioner/verksamheter som ni samverkar med kring frågor som berör mat, måltider och nutrition än de ovan?	Ja Nej
	Om ja, vilka?	
4.	När en hyresgäst med pågående nutritionsbehandling behöver vård på sjukhus ska dennes pågående behandling överrapporteras i vårdkedjan. I vilken omfattning gör ni det?	Aldrig Sällan Ofta Alltid Ej aktuellt det senaste året
	Om det varit aktuellt, <b>hur</b> överrapporteras pågående nutritionsbehandling? Värdera nedanstående påståenden utifrån alternativen i högra kolumnen.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi använder befintlig blankett för ändamålet i Lifecare SP vid inskrivning i slutenvården.</li> <li>- Vi överrapporterar behov/behandling via telefon/på annat sätt vid inskrivning i slutenvården.</li> </ul>	Stämmer inte alls Stämmer ganska dåligt Stämmer ganska bra Stämmer helt
	<b>MÅLTIDEN</b>	

5.	Finns det hyresgäster som sitter i rullstol när de äter mat?	Ja Nej
	Om ja, av de som sitter i rullstol, har arbetsterapeut bedömt samtliga hyresgästers sittande i syfte att skapa optimala förutsättningar för att äta och dricka?	Ja Ja, på några men fler skulle behöva bedömas. Nej
6.	Finns hyresgäster med tugg- eller sväljsvårigheter (dysfagi)?	Ja Nej
	Om ja, av de som har tugg- och sväljsvårigheter, har sjuksköterska bedömt samtliga hyresgästers sväljfunktion?	Ja Ja, på några men fler skulle behöva bedömas. Nej
<b>OMBUD FÖR MAT, MÅLTIDER OCH NUTRITION</b>		
7.	Finns det minst ett ombud på boendet som är sjuksköterska?	Ja Nej
8.	Finns det minst ett ombud på boendet som är arbetsterapeut?	Ja Nej
9.	Av alla befintliga ombud på boendet, hur många har genomfört hela utbildningen till ombud för mat, måltider och nutrition?	Ange %
<b>UTBILDNING</b>		
10.	Hur många av sjuksköterskorna på enheten har genomfört utbildningen <i>Agera gemensamt på nutritionproblem?</i>	Ange %
11.	Hur många av arbetsterapeuterna på enheten har genomfört utbildningen <i>Agera gemensamt på nutritionproblem?</i>	Ange %
12.	Hur många av sjuksköterskor på enheten har genomfört utbildningen <i>Ett näringsrikt samarbete?</i>	Ange %
13.	Hur många av arbetsterapeuterna på enheten har genomfört utbildningen <i>Ett näringsrikt samarbete?</i>	Ange %

## Mall för egenkontroll Mat, måltider och nutrition – Hemtjänst

	<b>SAMVERKAN</b>	<b>Svarsalternativ</b>
1.	När brukare har behov som gör att ni i hemtjänsten behöver handledning och stöd av sjuksköterska i nutritionsfrågor, hur tycker ni att samarbetet fungerar?	Dåligt  Ganska dåligt  Ganska bra  Bra  Ej aktuellt det senaste året
2.	När brukare har behov av stöd för att underlätta aktiviteterna att äta och dricka där ni i hemtjänsten är involverad, hur tycker ni att samarbetet fungerar med arbetsterapeut?	Dåligt  Ganska dåligt  Ganska bra  Bra  Ej aktuellt det senaste året
3.	Finns det andra professioner/verksamheter som ni samverkar med kring frågor som berör mat, måltider och nutrition än de ovan?	Ja  Nej
	Om ja, vilka?	
	<b>MAT och MÅLTID</b>	
4.	Hos brukare som har hemtjänstinsatser kopplat till mat och måltider, i vilken utsträckning arbetar ni med att motivera/stimulera brukaren till en varierad kost? Markera på linjen nedan.  <i>En varierad kost innebär att den innehåller olika typer av livsmedel det olika näringsämnen, till exempel frukt, grönsaker, fullkornsprodukter, mejeriprodukter, kött, fisk, baljväxter och nötter.</i>  _____	Ja  Nej
	Inte alls <span style="float: right;">Mycket</span>	
5.	Hur motiverar/stimulerar ni brukarna till att äta en varierad kost? Beskriv kortfattat.	

6.	Hos brukare som har hemtjänstinsatser kopplat till mat och måltider, i vilken utsträckning arbetar ni med att skapa trivsamma och individanpassade måltider? Markera på linjen nedan.  <hr/> Inte alls <span style="float: right;">Mycket</span>	
7.	Hur arbetar ni för att skapa trivsamma och individanpassade måltider? Beskriv kortfattat.	
<b>OMBUD FÖR MAT, MÅLTIDER OCH NUTRITION</b>		
8.	Finns det minst ett ombud per avdelning som är undersköterska?	Ja Nej
9.	Av alla befintliga ombud på enheten, hur många har genomfört hela utbildningen till ombud för mat, måltider och nutrition?	Ange %