

Hälsosamma levnadsvanor och nutrition för äldre

Praktisk kompetens för att förebygga undernäring, fall och otrygghet

Beslutsunderlag för kommunal äldreomsorg



Behovet är redan här



Gäller sedan 1 juli 2025

Ny socialtjänstlag

Skärper inriktningen mot ett mer förebyggande, lättillgängligt och kunskapsbaserat arbete inom hela socialtjänsten.

Gäller sedan 1 juli 2026

God och nära vård

Lagändringar som stärker samverkan, rehabiliteringskompetens och tillgången till medicinska bedömningar i kommunal vård.

Publicerat juni 2026

Nya kostråd för äldre

Livsmedelsverkets riktlinjer gör undernärsprevention till en ännu tydligare lednings- och kompetensfråga.

Undernäring är en verksamhetsrisk



100 000

äldre är undernärda i Sverige, och ytterligare 800 000 bedöms ha risk för undernäring.

Lagkrav på rutiner (HSLF-FS 2022:49)

Föreskriften kräver att verksamheter inom hemtjänst och särskilt boende har tydliga rutiner för att förebygga, upptäcka och agera vid misstänkt undernäring.

7 miljarder

kronor per år i uppskattade merkostnader för vård och omsorg.

Kursen omsätter dessa krav till praktisk kompetens: vardagsnära observation, tydliga rapportvägar och konkreta teamåtgärder.

Fall kan förebyggas i vardagen



> 100 000

Söker vård efter fall varje år

~ 70 000

Behöver läggas in på sjukhus

~ 2 000

Äldre avlider till följd av fall



- Nutrition, muskelstyrka, balans, läkemedelsobservation och en säkrare miljö behöver hanteras som en sammanhängande helhet.
- Omsorgspersonalens tidiga observationer kan initiera rätt bedömning och åtgärd innan risken växer.

Fyra moduler – en sammanhållen kedja



- 1 Nutrition och måltidsmiljö**
Upptäck risk och stärk matglädje.
- 2 Rörelse och fallprevention**
Bevara funktion och minska påverkbara risker.
- 3 Sömn och psykiskt välbefinnande**
Skapa tryggare nätter och bättre dagar.
- 4 Teamarbete och systematiskt förbättringsarbete**
Gör observationer till hållbara åtgärder.

GEMENSAM ARBETSKEDJA

Observera → rapportera → bedöma → åtgärda → följa upp

Nutrition: upptäck risk innan vikten rasar



- Se tidiga tecken i aptit, vikt, munhälsa, ork och sväljförmåga.
- Anpassa energi, protein, måltidsmiljö och måltidsordning efter individen.
- Skilj mellan vardagsstöd och åtgärder som kräver bedömning av legitimerad profession.
- Skapa tydliga rutiner för rapportering och uppföljning i teamet.

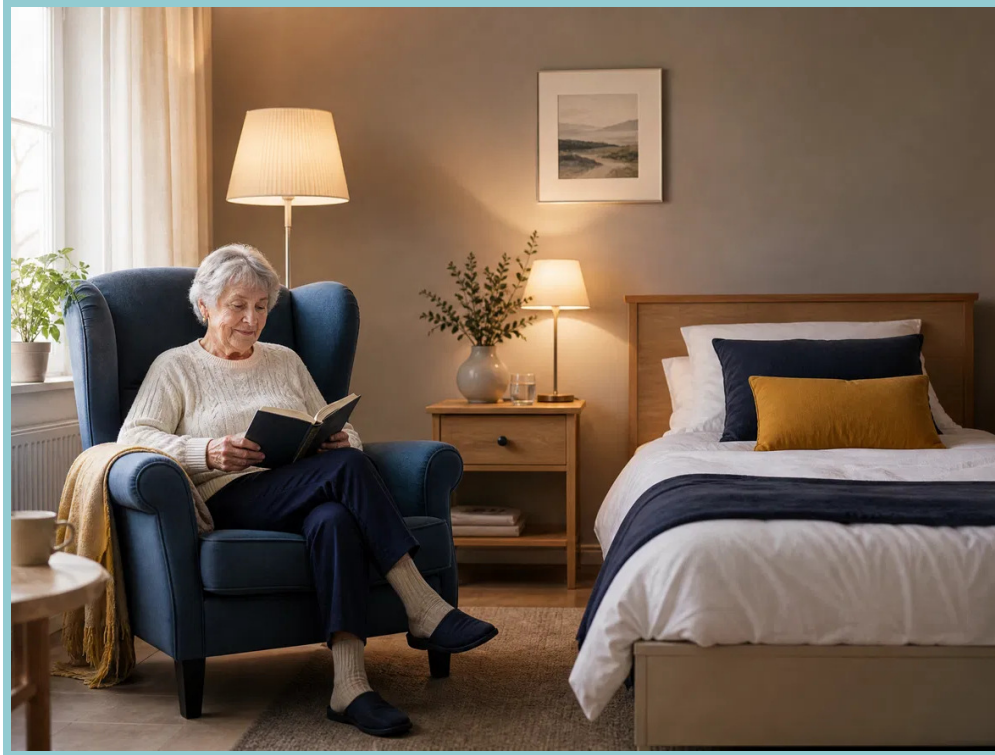
Rörelse: bevara förmåga och förebygg fall



MODUL 2

- Stöd säker vardagsrörelse, styrka och balans utifrån individens förmåga.
- Uppmärksamma förändrad gång, yrsel, läkemedelseffekter och risker i miljön.
- Agera säkert efter fall och använd händelsen som underlag för lärande.
- Samverka med fysioterapeut, arbetsterapeut, sjuksköterska och läkare när behov finns.

Sömn: tryggare nätter, bättre dagar



MODUL 3

- Stärk dygnsrytm, dagsljus, aktivitet och personanpassade kvällsrutiner.
- Observera dagtrötthet, nytilkommen förvirring, oro och förändrade sönmönster.
- Prioritera stödjande och icke-farmakologiska insatser inom personalens uppdrag.
- Rapportera misstänkta biverkningar och kvarstående besvär för professionell bedömning.

Teamarbete: från observation till förbättring

MODUL 4



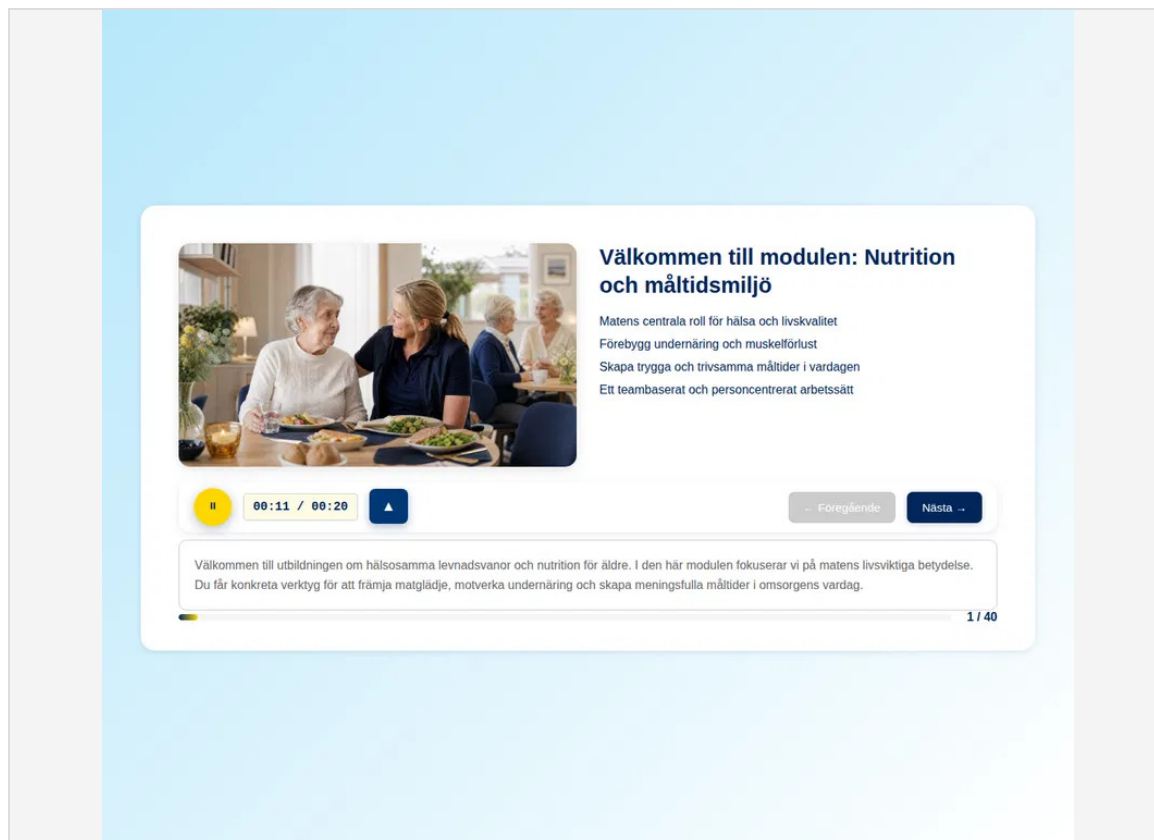
- Gör ansvar, rapportvägar och överlämningar tydliga mellan arbetspass och professioner.
- Koppla riskbedömning till bakomliggande orsaker, planerade åtgärder och uppföljning.
- Använd avvikelser som underlag för lärande, riskreduktion och förbättring.
- Stärk övergången mellan kommunal omsorg, kommunal hälso- och sjukvård och region.

Kursen möter aktuella krav



AKTUELLT KRAV ELLER NATIONELLT STÖD	PRAKTISKT STÖD I KURSEN
Socialtjänstlagens krav: förebyggande, kvalitet, kompetens	Fyra moduler med gemensamt arbetssätt och verifiering
HSLF-FS 2022:49 om rutiner vid undernäring	Tidiga tecken, rapportvägar och teamkontakt
2026: Förstärkt god och nära vård	Observation, rehabilitering, samverkan och eskalering
Livsmedelsverkets kostråd (2026)	Energi, protein, individanpassning och ansvar
Systematiskt patientsäkerhetsarbete	Risikanalys, uppföljning och förbättring

Spelaren gör lärandet lätt att använda



- **Bildstöd och tydlig rubrik** sätter varje moment i en konkret omsorgssituation.
- **Fyra koncentrerade underpunkter** gör innehållet lätt att överblicka.
- **Spela/pausa, tidsindikering och valbart transkript** stödjer olika sätt att ta till sig innehållet.
- **Föregående, Nästa och tydlig progress** ger enkel orientering genom varje modul.

BUDSKAP

En lugn och lättorienterad lärmiljö som låter personalen fokusera på tillämpningen.

Från kurs till verifierbar kompetens



- Kursen är perfekt i kombination med **Klick Datas separata kunskapstester i K3.**
- Testresultatet ger en **oberoende och verifierbar kontroll** av deltagarens kunskaper.
- Godkänt resultat kan ligga till grund för kursbevis eller certifiering enligt organisationens upplägg.
- De fyra separata SCORM 1.2-paketen kan även importeras och startas i ett SCORM-kompatibelt LMS.

Verksamhetsnytta på tre nivåer



FÖR DEN ÄLDRE

Tidigare stöd vid minskad aptit, sämre balans och störd sömn

Stärkt delaktighet, funktion och trygghet

Mer personcentrerade måltider och vardagsrutiner

FÖR TEAMET

Gemensamt språk och tydligare överlämningar

Snabbare kontakt med rätt profession

Färre glapp mellan observation och åtgärd

FÖR LEDNINGEN

Kompetensinsats kopplad till aktuella krav

Bättre underlag för uppföljning och förbättring

Samlad prevention i stället för isolerade initiativ

Så införs kursen i verksamheten



1

Prioritera målgrupper inom SÄBO, hemtjänst och relevanta stödfunktioner.

2

Genomför fyra moduler i ordning och koppla varje modul till lokal teamreflektion.

3

Verifiera kunskapen i K3 med separat test och tydlig uppföljning.

4

Följ verksamhetsnära indikatorer som nutrition, fall, nattlig oro, rapportvägar och genomförda åtgärder.

Från tidig observation till säkrare omsorg

Fyra moduler. Ett gemensamt arbetssätt. Verifierbar kompetens.

Klick Data och K3 – för en förebyggande, kunskapsbaserad och samverkande äldreomsorg.

