

## Förslag till: Hygienrutiner för maten på avdelning i äldreomsorgen

All personal som hanterar mat på avdelningen ska läsa igenom och följa dessa rutiner.



### Mat är mer än livsmedelshygien

Många äldre är extra känsliga för eventuell smitta via mat. Trots det, är undernäring ett vanligare problem i äldreomsorgen än problem orsakade av bristande livsmedelshygien. Alla rutiner kring maten bör ha matlusten i fokus. Se till att era hygienrutiner samverkar med målet att erbjuda en trevlig måltid. En förutsättning för god hälsa är att matgästen äter **tillräckligt mycket** av den ”säkra” maten.

### Personalhygien

Vid servering av mat till de boende ska du följa de hygienrutiner som gäller för övrigt arbete på avdelningen. Ta av ev. skyddskläder som använts vid omvårdnadsarbete som kan medföra smittrisk. Tvätta händerna.

Vid arbete med mat i avdelningsköket gäller dessutom följande rutiner:

1. Använd förkläde.
2. Tvätta händerna när du:
  - börjar arbetet
  - har varit på toaletten
  - har hanterat andra saker än mat och köksredskap
  - byter arbetsmoment
  - har snutit dig
  - har ätit/fikat
3. Använd handske om du har sår/plåster på handen, annars räcker det med rentvättade bara händer.
4. Hantera inte oförpackad mat till boende om du
  - mår illa eller har diarré
  - har feber eller halsont
  - har hudinfektion eller infekterat sår på händerna
  - är sjuk på annat sätt och kan tänkas smitta via maten.



### Laga mat tillsammans

De boende får delta i arbetet i köket om de kan och vill. Samma regler för personalhygien och mathantering gäller alla i köket. Personalen ansvarar för att instruera de som hjälper till.

### Temperatur i kyl och frys

Maten i avdelningskökets kyl och frys ska förvaras enligt temperaturanvisning på förpackningen. +4°C är en lämplig temperatur i kylan. Då hämmas tillväxt av bakterien Listeria. (=länk till mer fakta om Listeria) Frysens ska hålla -18°C eller kallare. Ta för vana att kontrollera kylens och frysens temperatur



Förslag till hygienrutiner för personal [Avdelningskök i äldreomsorg](#) varje dag. Skriv upp kylens och frysens temperatur i egenkontrollistan en gång per vecka.

### Temperaturer och mathantering

Bakterier växer snabbast mellan 20°C och 45°C. Undvik därför att låta maten bli ljummen. Den varma maten ska ha tillräckligt hög temperatur för att smaka gott och kännas varm när den serveras. Maten bör värmas till +70°C mitt i maten. Mat varmhålls i högst två timmar från tillagning till servering (minst +60°C i maten).

Förvara kall mat i kyl (helst +4°C). Maten ska vara övertäckt eller i stängda förpackningar. Kontrollera datum på varorna. Mjölk och fil är ok så länge de luktar och smakar bra. Kall färdigmat eller charkpålugg bör inte serveras efter bäst-före-datum på grund av risken för Listeria. Observera att vissa produkter, exempelvis näringsdryck, har mycket kortare hållbarhet när de har öppnats. Märk med datum när du öppnar en sådan förpackning. Ätfärdig mat med lång hållbarhet i kyl, t.ex. pålägg, mögelost, rökt fisk, ska inte serveras mot slutet av hållbarhetstiden på grund av risken för tillväxt av Listeria.

Nedkylning av varm mat är ett känsligt moment. Maten ska kylas till +8°C eller kallare inom fyra timmar. Små mängder, som inte stått framme till servering, kan kylas på avdelningen. Effektivast är att ställa blecket/grytan i kallt vatten och sedan lägga över maten i lämpligt kärl med lock i kylan.

Mat ska inte förvaras tillsammans med läkemedel, rengöringsmedel eller annat som kan förorena maten. Mat som är anpassad för allergi eller överkänslighet ska skyddas mot spill från annan mat och vara tydligt märkt för att inte förväxlas.



Se till att plastfilm och plastburkar som ni använder till mat är av godkänt material (t.ex. glas/gaffel-symbol). Var uppmärksam på om det finns särskilda begränsningar, exempelvis ej för feta livsmedel, temperaturgränser etc. Återanvänd inte engångsförpackningar.

Det har förekommit norovirus (vinterkräksjuka) i importerade frysta hallon. De ska kokas en minut innan de används. Då förstörs viruset.

Om ni, förutom frukost eller mellanmål, lagar mer mat på avdelningen ska ni se till att göra en sak i taget med rengöring av arbetsytorna och handtvätt mellan de olika momenten:

- bakning
- skölja/skala rotfrukter/grönsaker
- göra sallader/råkost
- göra maträtter som inte ska tillagas varmt
- hantera råvaror till maträtter som ska tillagas varmt
- hantering av mat till matgäster med överkänslighet eller allergi
- hantering av rå kyckling. Detta bör ske som sista moment på arbetsytan. Alla redskap som kommit i kontakt med den råa kycklingen ska diskas eller ställas in i diskmaskin direkt efter användning och tvätta händerna innan du gör något annat. De får inte komma i kontakt med andra ytor eller livsmedel. Det finns risk för smitta med campylobacter.
- disk
- dosering av läkemedel eller annat arbete i avdelningens kök

### Alkoholservering

Servering av alkohol regleras inte livsmedelslagstiftningen. Läs mer på [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se) om alkoholservering på särskilda boenden  
Tänk på att många läkemedel är olämpliga att kombinera med alkohol.

### Mottagning av färdig mat

#### Varm mat

Den varma maten ska hålla minst +60°C och ha tillräckligt hög temperatur för att smaka gott och kännas varm när den serveras. Det bör alltså gå så kort tid som möjligt mellan att kantinerna kommer och att maten serveras. Varmhåll maten så kort tid som möjligt för kvaliténs skull (högst 2 tim.)

#### Kall mat

Värm upp maten tills det är +70°C mitt i maten. Varmhåll maten så kort tid som möjligt för kvaliténs skull (högst 2 tim.) Om ni behöver spara mat till någon som ska äta senare, så är det lämpligast att spara maten kall och värma den precis innan servering.

#### Disk i retur till köket

Töm alla bleck och kantiner ordentligt innan de ställs i retur till köket.



### Beställ lagom mycket varor till ert kök

Anpassa beställningar av matvaror till en lagom mängd så att ni har lämplig omsättning i både torrförråd, kyl och frys med tanke på varornas hållbarhet. Undvik att frysa in mat på avdelningen eftersom långsam infrysning i ett vanligt frysskåp med efterföljande upptining sänker kvalitén på maten.

### Specialkost

I avdelningsköket ska alltid finnas aktuell information om matgästernas eventuella behov av anpassad mat. Konsistensanpassad mat är extra känslig för bakterier. Mat med gelékonsistens ska förvaras kallt. När du gör i ordning mat till någon med överkänslighet / allergi är det viktigt att läsa ingrediensförteckningar noga och arbeta på rena ytor med rena redskap. Undvik träredskap. Se till att allergianpassade livsmedel t.ex. glutenfritt förvaras i slutna förpackningar eller övertäckta så att de skyddas mot spill från andra livsmedel.

### Information om maten

Ni som avdelningspersonal har alltid ett ansvar för att rätt person får rätt mat.

Detta är extra viktigt om de som äter på avdelningen inte själva kan förstå information om maten.

Se till att få ett tydligt meddelande från köket om en allergisk matgäst kan äta den vanliga maten.



Vid servering ska det alltid finnas information om innehåll av eventuella allergen från EUs allergenlista\* t.ex. ” innehåller mjölk, fisk, selleri”. Denna information bör ni få från köket, antingen i menyn eller tillsammans med matleveransen. Detta behövs dock inte om den boende har en känd överkänslighet och får en personligt anpassad portion märkt med sitt namn. Om matgästen frågar, ska ni också kunna ge information om vad det är för maträtt, , t.ex. ”Ugnsbakad lax med potatis och broccoli”.

*\* EU's allergenlista: Spannmål som innehåller gluten, kräftdjur, ägg, fisk, jordnötter, soja, mjölk , nötter, selleri, senap, sesamfrö, svaveldioxid, lupin, blötdjur.*

Läs mer om livsmedelsinformation (länk till avsnitt om märkning/information)



### Djur

Om ni har tama djur i verksamheten, så låt dem inte vara i köket. Se till att de har egna matskålar.



### Underhåll och förebyggande mot skadedjur

Det är viktigt att du meddelar enhetschefen om något i lokalerna, inredningen eller utrustningen är skadat eller trasigt. Om du misstänker att det kommit in skadedjur ska du meddela detta till fastighetsansvarig. Släng mat som har blivit angripen av skadedjur.



## Rengöring i avdelningsköket



Porslin och köksredskap diskas i maskin. Välj det varmaste programmet. Följ instruktioner för maskinen. Låt disken lufttorka. Rengör diskmaskinen vid behov enligt tillverkarens anvisningar.



Arbetsytor och bordvagnar rengörs, efter användning, med handdiskmedel eller annat medel som är avsett för kök. Byt/tvätta trasor dagligen.



Mikrovågsugn och spis rengörs vid behov med handdiskmedel eller annat medel som är avsett för kök.



Kylen torkas ur en gång per vecka. Se till att all mat är övertäckt eller i slutna förpackningar.



Frysaren frostas av och torkas ur vid behov.



Torrfförråd/skafferiet rengörs en gång per månad.



Övriga skåp och lådor rengörs två gånger per år.



Ta ut soporna från avdelningsköket varje dag.

Avdelning: \_\_\_\_\_ egenkontroll år: \_\_\_\_\_ månad: \_\_\_\_\_

**KYL- OCH FRYSFÖRVARING** (lufttemperaturen i kyl/frysåp dokumenteras varje vecka)

Namn/nr på kyl/frys:	1a veckan denna månad	2a veckan denna månad	3e veckan denna månad	4e veckan denna månad
	temp: °C	temp: °C	temp: °C	temp: °C
	temp: °C	temp: °C	temp: °C	temp: °C
	temp: °C	temp: °C	temp: °C	temp: °C
	temp: °C	temp: °C	temp: °C	temp: °C
	temp: °C	temp: °C	temp: °C	temp: °C
	temp: °C	temp: °C	temp: °C	temp: °C

**RENGÖRING I AVDELNINGSKÖKET**

Skriv datum när rengöring gjorts:

Kylar: \_\_\_\_\_ Torrförråd: \_\_\_\_\_ Frys: \_\_\_\_\_

Fläktfilter/kåpa: \_\_\_\_\_ Mikrovågsugn: \_\_\_\_\_

Annan rengöring: \_\_\_\_\_

**ÖVRIGT** (om / när det blir aktuellt)

Här skrivs datum och namn på ansvarig för: storstädning / underhåll / reparationer / planerad utbildning / genomgång av egenkontroll