

Nattfasterapport 2025

Linnéa Skytt Nutritionsansvarig dietist, Välfärd Gävle

Omvårdnadsnämnden

Socialnämnden

Arbetsmarknads- och
funktionsrättsnämnden

VÄLFÄRD GÄVLE

Helena Vahlund, *HR-chef*
Emma Edorsson, *ekonomichef*
Marina Norrman, *kommunikationschef*
Martin Wagner, *strateg kvalitetsledning
och verksamhetsutveckling*



Magnus Höijer
sektorchef



Kontor Utveckling och stöd
Caroline Engberg
*biträdande sektorchef
och kontorschef*



Kontor Förebyggande
och kompetens
Göran Herdin
tf. kontorschef



Kontor Myndighet
Lena Hörnell
kontorschef



Kontor Stöd i hemmet
Helén Polmé
kontorschef



Kontor Boende
Carina Andersson
tf. kontorschef



Kontor Hälso- och sjukvård
Anneli Lindblom
kontorschef

Vad är nattfasta ?

- Tiden man fastar mellan kvällens sista måltid till nästa dags första måltid
- Socialstyrelsen och Livsmedelsverket rekommenderar att nattfastan är max 11 timmar för äldre personer
- För lång nattfasta kan leda till att man inte får i sig sitt energi- och näringsbehov och leda till undernäring



Vad är undernäring?

- När kroppen inte får i sig tillräckligt med energi, protein eller andra viktiga näringsämnen för att upprätthålla hälsa och normal kroppsfunction. Det kan bero på för lite mat, obalanserad kost eller sjukdom som påverkar upptag och omsättning av näring

Varför mäta nattfastan?

- På gruppnivå se hur enheterna arbetar med följsamhet till rutin, -att inte nattfastan ska bli för lång
- Ett bra verktyg som en del i kartläggningen av viktnedgång
 - Att på individnivå kunna sätta in åtgärder



- Middag kl 17:00

- Kvällfika kl 19:30

- Nattsömn

2 dl varm mjölk kl 06:30 = **11 h** nattfasta

- Frukost 08:00

= **12,5** timmes nattfasta

Kortare nattfasta kan leda till:



MINSKADE ANTAL
FALLOLYCKOR



SNABBARE
SÅRLÄKNING



MINSKADE BPSD-
SYMPTOM
(BETEENDEMÄSSIG
A OCH PSYKISKA
SYMPTOM VID
DEMENS)

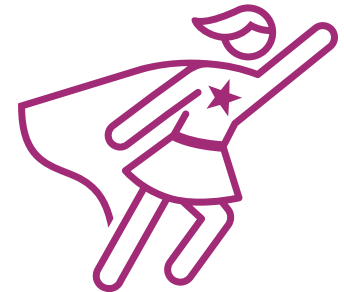


BÄTTRE SÖMN OCH
APTIT DAGEN
DÄRPÅ

”Resurserna vi inte lägger på mat, måltider och nutrition nu kommer att kräva det dubbla i framtiden”

Syfte och mål med nattfastemätningarna

- Förebygga undernäring
- Att identifiera brister i rutiner/arbetssätt som orsakar att nattfastan överskrider 11 timmar ofrivilligt
- **Mål:** Att ingen på vård- och omsorgsboende ofrivilligt ska ha en nattfasta som överstiger 11 timmar



Deltagande

	2024	2025
Antal registrerade kunder totalt	1109 st	1052 st
Antal inkluderade	887 st	842 st
Antal exkluderade	222 (19%)	250 (25%)

Resultat erbjuden nattfasta (att kund blivit erbjuden något ätbart)

	2023	2024	2025
Erbjuden nattfasta totalt ≤ 11h	87%	83%	88%
Egen regi	84%	87%	90%
Externa	99 %*	76%	84%

* Endast 2 st externa medverkade

Erbjuden nattfasta

Gävle kommun 2025-12-16

Egen regi	2023 (%)	2024 (%)	2025 (%)
Fleminggatan	59	85	54
Forellplan	92	77	95
Furugården	99	98	95
Gävle strand	93	60	88
Hilleborg	97	99	85
Selggrens	56	82	90
Solberga	92	91	99
Solgårdsgatan	55	99	95
Vallongården	99	98	94
Ängslyckan	100	98	100
Hemlingborg	-	72	100**
Medelvärde:	84	87	90

Externa	2023 (%)	2024 (%)	2025 (%)
Sjätte Tvärgatan 26	98	79	90
Vinddraget 14	100	95	98
Villa Vallonen	-	82	72
Sätraåsen	-	98	98
Muréngatan	-	38	64
Pukslagarvägen	-	59	66
Södra Centralgatan	-	77	97
Medelvärde:	99*	76	84

Medelvärde totalt:	87	83	88
--------------------	----	----	----

Resultat faktisk nattfasta (att kund faktiskt ätit)

	2023	2024	2025
Faktisk nattfasta totalt ≤ 11h	52 %	46 %	48 %
Egen regi	47 %	48 %	41 %
Externa	74* %	41 %	59 %

Resultat 36 % - 98 %
Muréngatan 98%
Sjätte tvärgatan 74 %

* Endast 2 st externa medverkade

Analys

- Det högsta uppmätta resultatet på gruppnivå ☆
- Ingen skillnad mellan grupperna för den erbjudna nattfastan
- Externa utförare sticker ut med bättre faktiskt nattfasta

Tips från externa utförare

Tidigarelagt läkemedel på morgonen

Kostombud bland nattpersonal

Bjuda istället för att erbjuda

Lämna kvar det ätbara, kanske äts upp lite senare

Fast anställd SSK på boendet ger ansvar för helheten

Åtgärder



På individnivå – SSK ordinerar nattmål (in i TES för bästa följsamhet)



På gruppnivå oavsett resultat – utskick med tips kring hur man kan förkorta nattfastan (goda exempel sprids från utförarmöte)

Framgångsfaktorer och reflektioner

Följsamhet till rutin

Individbaserat
arbetssätt

Tydlig ledning och
styrning

Personal som fått
kompetenshöjning

Personalkontinuitet

Tack för visat intresse!

linnea.skytt@gavle.se

The bottom of the slide features a decorative graphic consisting of several overlapping, wavy horizontal bands in shades of light blue and grey, creating a modern, abstract look.