



Chroma Zenit

Evidensbaseret Døgnrytmelys

På Alderspsykiatrisk afdeling
Diakonhjemmet Sygehus i Norge

Døgnrytmelys skaber mere kvalitet

Som følge af en renovering på Diakonhjemmet Sygehus fik alderspsykiatrisk afdeling i 2021 implementeret døgnrytmelys fra Chromaviso. Det har siden vist sig at være en stor gevinst for både personale og patienter, som oplever effekten af det sundhedsfremmende lys hver dag.

Alderspsykiatrisk afdeling på Diakonhjemmet har 12 sovepladser, og her udreder og behandler de lidelser for personer over 65 år. På afdelingen er patienterne indlagt med affektive lidelser, psykoselidelser, forvirrings-tilstande og kognitivt svigt. Fælles for alle patienter er, at de har behov for struktur, ro, hvile og omsorg i deres hverdag, og på afdelingen oplever de, at døgnrytmelyset har en positiv effekt på patienterne.

“Lyset er en stor bidragsyder til, at det opleves terapeutisk at være på afdelingen”

Lena Haukland-Haugen, assisterende enhedsleder på afdelingen.

Lena Haukland-Haugen tilføjer, at patienterne giver tilbagemeldinger på lysets påvirkning, og personalet kan også mærke, at natten forløber roligere end før afdelingen fik døgnrytmelys. Det gælder særligt de personer, som ikke kommer så meget ud og opholder sig i de skærmede områder.

Det er samtidig her, de forskellige indstillinger bruges mere bevidst, som f.eks. beroligende lys og aktivitet, når der er behov for det. De beroligende lysindstillinger får patienterne til at falde til ro, og har en positiv indvirkning på patienterne.

“Det opleves som om, at hverdagen er bedre for mange af personalet”

På afdelingen er det ikke kun patienterne, der får glæde af døgnrytmelyset. Ifølge Lena Haukland-Haugen oplever mange medarbejdere blandt andet, at de sover bedre efter en aftenvagte med døgnrytmelys på arbejdspladsen. “Vi mærker hvordan det både påvirker os, som arbejder her og patienterne.”



Personalet giver tilbagemelding på, at de er mere oplagte efter en dagvagt, og det er lettere at falde til ro efter en aftenvagte”, siger hun. Arbejdskvaliteten på stedet er også blevet forøget, hvor personalet tidligere oplevede udfordringer med hovedpine som nu, med døgnrytmelyset er reduceret.

“Det opleves som om, at hverdagen er bedre for mange af personalet. Vi er meget glade for lyset, det gør en stor forskel”, tilføjer Lena Haukland-Haugen og fremhæver den forbedret arbejds hverdag som et argument for, hvorfor det er hensigtsmæssigt at have døgnrytmelys på stedet. Lena Haukland-Haugen vurderer også, at døgnrytmelyset har medført, at de nu bruger færre ressourcer og penge på medicin og ekstra personel om natten.

Stiller krav til teknologien

For at få maksimalt udbytte af døgnrytmelyset, stiller det store krav til kvaliteten af teknologien, og det er prioriteret højt hos Chromaviso. De mere rolige nætter på afdelingen er et resultat af, at lyset tager hensyn til kroppens naturlige døgnrytme. Det sker gennem biologisk mørke, som kræver, at lyset kan komme ned i 1800 Kelvin med maks. 1% af det blå lys. Samtidig skaber de langsomme, glidende overgange et naturligt lys og har en stor effekt på personale og patienter.

“Vi mærker, hvordan det både påvirker os, som arbejder her, og også patienterne. Personalet giver tilbagemelding på, at de er mere oplagte efter en dagvagt, og det er lettere at falde til ro efter en aftenvagt”

Lena Haukland-Haugen, assisterende enhedsleder



“Det opleves som om, at hverdagen er bedre for mange af personalet. Vi er meget glade for lyset, det gør en stor forskel”

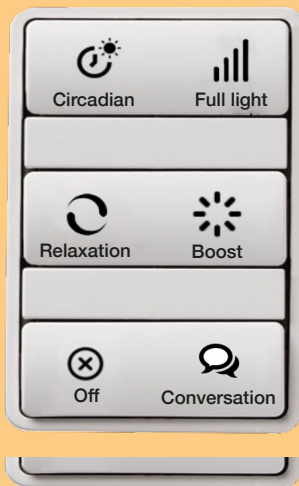
Lena Haukland-Haugen, assisterende enhedsleder

Om Chromaviso

Chromaviso endrer standarderne for belysning for at forbedre sundhed, behandlingskvalitet, pleje, arbejdsmiljø og effektivitet inden for sundhedssektoren. Gennem teknologisk innovation og tæt samarbejde med sundhedsfagfolk skaber vi og anvender integrerede og meget foretrukne belysningsløsninger med dokumenteret effekt.

Lær mere på

www.chromaviso.com, [LinkedIn/Chromaviso](https://www.linkedin.com/company/chromaviso) eller [X/Chromaviso](https://twitter.com/Chromaviso).



Samtale

- Varmt hvitt lys for samtaler med legen, besøk/pårørende og vanskelige situasjoner

situationer

Af:

- Slår av lyset

slår av lyset

Døgnrytme

- Står opp som soloppgang kl 6.30
- Sterkt dagslys
- Lett solnedgang til lyset gradvis går over til nattlys kl 22.00
- Automatisk prosess 24/7
- Automatisk proces 24/7

Fullt lys

- Kraftig hvitt lys for ulike aktiviteter
- Kritiske situasjoner
- For lysterapi mot depresjon for økt energi
- For synshemmede og for bedre leselys

Boost

- Kraftig hvitt lys med distinkte blåtoner for å øke energinivået
- Lyset toner ut som en soloppgang for en energi økning på 30 sekunder
- Fungerer som lysterapi mot depresjon/tretthet
- Anbefalt bruk før 14:00 for å støtte en god natts søvn

nattesøvn

Avslapning

- Varmt gult lys for avslapning i stressende situasjoner
- Beroligende effekt på utagerende, urolige beboere/pasienter