



Chroma Zenit

Evidensbaseret Døgnrytmelys på Plejecenter Lundtoft

Lundtoft satser på lys

En ny evaluering viser, at det skaber værdi at tænke døgnrytmelys ind fra start og integrere det med sikkerhedssystemer. Det øger trivlsen og trygheden hos både beboerne og personale.

Når solen står op på Plejecenter Lundtoft i Vejen Kommune, sker det i en fast rytme året rundt. Døgnrytmelyset starter langsomt plejecenteret op om morgenen og går ned som solen om aftenen. De naturlige overgange mellem mørke om natten og masser af lys om dagen har skabt en stabil døgnrytme på afdelingen og er med til at øge trygheden.

“Døgnrytmelyset er integreret i hele tankegangen og i den arkitektur, vi har valgt”

Bo Smith, områdeleder

”Vi satser rigtig meget på lyset og på den effekt, som lyset, både det naturlige dagslys og døgnrytmelyset, har på os mennesker, og den livskvalitet det giver,” siger områdeleder Bo Smith.

Døgnrytmelyset blev installeret sidste år i forbindelse med etableringen af et helt nyt demensafsnit i 2017. Arkitekturen er skabt med fokus på hjemlighed, sikkerhed og masser af dagslys.

Chromaviso, som er specialiseret i sundhedsfremmende lysløsninger, har tilpasset døgnrytmelyset til Lundtoftes beboeres demensdiagnoser og behov. Løsningen understøtter døgnrytmen og den gode søvn, og det giver mulighed for at anvende lyset aktivt i forskellige situationer. Bl.a. er lyset integreret med kaldesystemet.

”Når et kald udløses om aftenen eller en beboer træder ud af sengen, så tænder et behageligt lys automatisk. Så ved beboeren, at personalet har hørt dem, og de kan nemt finde vej til toilettet,” fortæller Bo Smith. Det skaber tryghed og kan reducere antallet af fald og vandring.

God start på dagen

Personalet møder ind om morgenen klokken halv syv i et varmt, ravfarvet natlys. ”Vi føler os mere friske om dagen, og når det bliver aften, kan vi sove – og det gælder både beboere og personale,” forklarer Pia Datsomor, social- og sundhedshjælper.

Denne oplevelse er netop blevet bekræftet i en evaluering. ”Vi oplevede ret hurtigt en effekt. Evalueringen viser, at og for nogle har vi kunnet reducere sovemedicinen, de

sover bedre. For personalet har effekten været, at de har mere energi, når de går hjem om eftermiddagen. For aftenvagterne er effekten blandt andet, at de har lettere ved at falde i søvn efter en vagt,” forklarer Bo Smith.

Individuel tilpasning

Døgnrytmelyset kører af sig selv, og er suppleret af zoneinddelte, tilpassede lysindstillinger, som anvendes som en integreret del af den daglige pleje, i terapeutiske situationer og til arbejdsopgaver.

”Vi har haft rigtig meget fokus på lyset og på, hvad det gør på forskellige tidspunkter. Vi har prøvet os frem og bruger i dag lyset aktivt i mange situationer. Vi vurderer hele tiden, hvad den enkelte har brug for, og det har vi god succes med,” forklarer Randi Holdt, teamkoordinator.

Pia Datsomor giver to eksempler på, hvordan lyset understøtter hendes arbejde: ”Når jeg er i køkkenet om morgenen, sætter jeg den tit på boost i køkkenzonen for at få ekstra energi og lys til opgaven. Over middag sætter vi det på hyggebelysning, og det får de ældre til at slappe helt af og falde til ro.”

Sygefravær helt i bund

Lundtoft blev sidste år nomineret til Arbejdsmiljøprisen. Og arbejdsmiljøet er i høj fokus på arbejdspladsen, som i dag kun har et sygefravær på 1%.

“Døgnrytmelyset har givet os en rigtig god hverdag. Vi kan mærke det på os selv i forhold til det gamle lys. Vi har ikke hovedpine, når vi går hjem, og vi er friske”

Randi Holdt, teamkoordinator

”En sjov historie fra en kollega, er, at når hun før i tiden kom hjem, drattede hun om på sofaen. Det synes manden var dejligt, for så havde han fjernbetjeningen for sig selv. Så startede hun her, og nu har han den ikke for sig selv længere. Det fortæller noget om, at det her lys bare gør noget. Og det gør også meget for vores borgere,” fortæller Randi Holdt.



Et døgn med Chroma
Zenit døgnrytmelyset



”

“Det er dejligt at
møde ind til det rolige
lys om morgenen og
starte langsomt op”

Pia Datsomor,
social-og
sundhedshjælper

”

“Når personalet
bruger alle de mange
muligheder, der er, så
vi får understøttet den
naturlige døgnrytme,
og vi får også udnyttet
lyset, når vi har brug
for at skabe ro eller
skabe energi”

Bo Smith,
områdeleder



Brugerundersøgelse af døgnrytmelys på Plejecenter Lundtoft

100%

Døgnrytmelyset forbedrer arbejdsmiljøet

100%

vil anbefale lyset til andre

100%

synes lyset er behageligt

100%

Døgnrytmelyset gør arbejdspladsen mere attraktiv

BEBOERNE



- 89% Mere energi Personale
- 89% Mindre træthed
- 89% Mindre depression
- 88% Mere ro i de vågne timer
- 80% Mere tryghed
- 78% Bedre søvn
- 78% Bedre livskvalitet

PERSONALE



- 100% Bedre trivsel
- 100% Mindre stress
- 100% Bedre humør / mindre depression
- 91% Mindre ør i hovedet / groggy
- 91% Øjnene bliver ikke så trætte
- 91% Mere ro
- 82% Mere energi
- 82% Mindre træthed

Personalets oplevelser af lyset



“Det er behageligt, at lyset mindskes i løbet af aftenvagten”

“Mindre fravær siden vi fik lyset”

“Nedtrapning af antidepressiv medicin”

“Hvis en beboer er urolig og lyset dæmpes i løbet af aftenen, bliver uroen også dæmpet.”

“Det er jo bare, at trykke på en knap. Det er meget enkelt, at benytte”

91% bruger dagligt døgnrytmelyset

91% synes at betjeningen er nem at bruge

100% synes lysindstillingerne er vigtige

Lysindstillingerne anvendes aktivt dagligt

- skaber en stemning
- beroliger en borger
- til at opnå mere energi
- for at opnå godt lys til specifikke arbejdsopgaver eller en akut situation

* Elektronisk undersøgelse gennemført i samarbejde med Vejen Kommune i april-maj 2018. Sendt til 15 brugere af Døgnrytmelys - 11 har svaret - alle SOSU'er - både dag, aften og nattevagter.