



Chroma Zenit

# Evidensbaseret Døgnrytmelys Plejehjemmet Rosenvang

Bedre søvn og øget energiniveau

# Stor effekt af Døgnrytmelys

Fire svært ambuleringe borgere. Sådan lød udfordringen på Plejehjemmet Rosenvang i Aarhus Kommune. Løsningen blev Chroma Zenit Døgnrytmelys fra Chromaviso – bevilget af SATS puljemidler.

Aarhus Kommune og Chromaviso har siden 2015 samarbejdet om at udvikle døgnrytmelyset som et evidensbaseret, ikke-medicinsk alternativ til at reducere nogle af plejesektorens store udfordringer såsom ambulering, agitation, delir, fysisk og psykisk uro og dårlig søvn samt til at forbedre personalets arbejdsmiljø. Løsningen er netop blevet implementeret på endnu et plejehjem i kommunen, nemlig Plejehjemmet Rosenvang.

“Vi havde udfordringer med vågne beboere om natten. Det var svært at få dem til at forstå, at det var nat, og de skulle ind og sove – for det var jo lyst på gangen. I dag har vi stort set ingen ambuleringer,” forklarer forstander, Karin Jørgensen.

**“Sker det, at beboerne er vågne om natten, så har vi nemt ved at få dem ind i seng og falde til ro, fordi døgnrytmelyset sender et signal om nat”**

Karin Jørgensen, forstander

## Falder hurtigere i søvn

Døgnrytmelyset følger det naturlige lys og understøtter døgnets gang med aktiviteter i løbet af dagen og de gode søvnvaner om aftenen og natten. Natlyset er blåtfrit og forstyrrer derfor ikke døgnrytmen, men skaber tryghed for beboere og personale.

“Aften- og nattevagterne glædede sig til natlyset. Og efter to måneder oplever de fleste en positiv effekt. De falder hurtigere i søvn, og flere har ikke søvnproblemer længere. De siger, at de slapper af på en anden måde i lyset og kan nemmere falde til ro når de kommer hjem,” forklarer velfærdsteknologisk vejleder, Britt Madsen.

## Vi har meget mere energi

Flere forskningsprojekter på tværs af plejen, hospitaler og psykiatrien har bidraget til udviklingen og dokumenteret effekten af Chroma Zenit døgnrytmelys. Bl.a. viser et klinisk studie fra Rigshospitalet, at Chromavisos unikke lysprotokol reducerer træthed og depression signifikant.



“Vi havde ikke tænkt så meget på vores dagvagter, inden vi startede. Men de mærker en kæmpe forskel på alle tre etager. Vi får tilbagemeldinger som “Vi gaber aldrig mere”, “Vi har meget mere energi” og “Vi holder os mere friske”.

I det hele taget er der et rigtig godt humør og en god stemning omkring lyset, og personalet er meget glade for det, fordi det gør en stor forskel for dem,” fortæller Britt Madsen.

## Mere klare i øjnene

Beboernes energiniveau er også steget. “Beboerne er mere klare i øjnene. De er mere opmærksomme, og det mærker vi i hverdagen, og hvis der foregår noget specielt. De sidder mere ret op og ser fjernsyn og er til stede. Måske vi også oplever mindre vrede” fortæller Karin Jørgensen. Næste skridt bliver at søge om at få installeret døgnrytmelys i boligerne, således at beboerne opholder sig i lyset døgnet rundt.

I udvalgte nicher har personalet mulighed for at anvende terapeutiske lysindstillinger til at understøtte en aktivitet eller adfærd. “Den anden aften samlede aftenvagten beboere og skabte en hyggelig stemning med et særligt lys. Det var et forsøg på at holde dem oppe i længere tid, og det virkede,” fortæller Britt Madsen



## Fællesarealer, gange og nicher

Rosenvang har fået Chroma Zenit Døgnrytmelys på alle gange og fællesarealer på tre etager.

I udvalgte zoner har personalet mulighed for at anvende terapeutiske lysindstillinger til at understøtte en aktivitet eller adfærd. Fx. hvis en beboer er opkørt og skal beroliges.

“Beboerne er mere klare i øjnene. De er mere opmærksomme, og det mærker vi i hverdagen, og hvis der foregår noget specielt. De sidder mere ret op og ser fjernsyn og er til stede. Måske vi også oplever mindre vrede”

Karin Jørgensen  
Forstander på Plejehjemmet Rosenvang



## Tryghed i samarbejdet

At valget faldt på Chromaviso hænger sammen med den dokumenterede effekt og de gode erfaringer med høj driftssikkerhed og brugertilfredshed fra andre plejehjem.

At vi har valgt en evidensbaseret løsning betyder meget. Det gør, at det giver mening, og at personalet bakker op. Personalet er glade for, at det er sundt for dem, og når løsningen er evidensbaseret, så tror man mere på den forandring, man mærker. Personalet har været stolte over, at vi har taget hånd om dem med døgnrytmelyset

Døgnrytmelyset er blevet taget i brug henover sommeren 2017, hvor en grundig implementering med undervisning af alle personaler og finjustering af lyset har sikret en god start.

“Vi har følt os meget trygge i forløbet og Chromaviso har været interesseret i at følge projektet helt til dørs. Vi har fået en god faglig rådgivning om lyset i forskellige rum, og vi er blevet hørt i vores overvejelser. Implementeringen har været grundig – det er gået nemt, og det giver mening, siger Karin Jørgensen.”



## Intuitiv betjening

Plejehjemmet Rosenvang har fået et intuitivt betjenings-setup med en kombination af Chromavisos specialudviklede trykpaneler med 6 indstillinger samt trådløse tryk til den hurtige betjening. Nemt at montere i eksisterende byggeri.

## Om Chromaviso

Chromaviso ændrer 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](http://www.chromaviso.com), [LinkedIn/Chromaviso](https://www.linkedin.com/company/chromaviso), [Youtube/Chromaviso](https://www.youtube.com/channel/UCuZ4890k1F9R4iCnWz9DfDg) eller [X/Chromaviso](https://www.x.com/Chromaviso).