



Chroma Zenit

# Evidensbaserat dygnsrytmiljus på Vård- och Omsorgsboendet Ålholmhemmet, Hillerød kommun

# Implementeringen har lyckats från dag ett

Ålholmshemmet har det nyligen halvår implementerat Chroma Zenit dygnsrytmlyjus som en del av demensvården. I dag har vård- och omsorgsboendet dygnsrytmlyjus i de flesta gemensamma utrymmen, korridorer, kontor och i sex bostäder.

”Vi valde dygnsrytmlyjus för att hjälpa våra demensdrabbade boende att få en bättre natt. De vaknade ofta, gick ut i korridorerna och ville ha frukost. Vårt gamla ljus väckte dem och gjorde det svårt att få dem in i sängen”, förklarar Kirsten Gosvig, ledare på vårdcentret.

Den första etappen av dygnsrytmlyuset var klar samtidigt som den mörka vinterperioden började i oktober 2017.

“Det är en av de välfärdsteknologier vi har implementerat, som har lyckats från början”

Kirsten Gosvig, ledare på vårdcentret.

”Det var klart på en fredag och då jag kom till jobbet på måndagen var alla väldigt entusiastiska. Vi har inte behövt en lång implementeringsperiod – vi har skördat frukterna från dag ett. Det har varit väldigt användarvänligt och enkelt att ta i bruk”, berättar Kirsten Gosvig.

## De boende är lugnare

Chroma Zenit dygnsrytmlyjus är dokumenterat i kliniska studier och undersökningar. Ljuset har också gjort stor skillnad för de boende på Ålholmshemmet.

”Det är lugnare på natten. Generellt sover de bättre och det är inte så många som går upp. Det är kanske fortfarande en och annan som vaknar, men då är de lugnare”, berättar Kirsten Gosvig. Hon har utifrån de fina resultaten från användarundersökningen prioriterat att sprida dygnsrytmlysningen i flera omgångar. Senast har sex boende fått dygnsrytmlyjus i bostaden och det har visat sig mycket gynnsamt.



”De boende som har dygnsrytmlyjus i bostaden har blivit ännu tydligare i sin dygnsrytm och på morgonen har den lugna starten genom ljuset betytt att de har en lugnare morgon. De går tyst och stilla upp, tar på sig kläderna och går ut och äter. Det är inte ”full fart” längre.” Särskilt en boende, som tidigare var väldigt orolig, har ändrat sitt beteende efter att ha fått dygnsrytmlyjus i bostaden. I dag sover denna boende mycket mer och är generellt lugnare.

## Personalen är förtjusta

Även om dygnsrytmlyuset i första hand var tänkt för de boende, så har personalen också upplevt det som värdefullt. ”De som jobbar natt är väldigt förtjusta. De upplever att deras egen dygnsrytm blir stabiliserad. Även om de har varit på jobbet, så kommer kroppen ned i varv och de har lättare att somna när de kommer hem. De tycker också om den ro som finns på avdelningarna på natten”, förklarar Kirsten Gosvig.

## Stor vinst för personalen

Dag- och kvällsskiftet känner också effekten.

“Dagpersonalen har mer energi efter en arbetsdag, mindre huvudvärk och inte så ont i ögonen. De är glada för den milda starten som är i ljuset när de kommer till jobbet kl. 7 och samtidigt är kvällspersonalen glada för att ljuset dämpas sakta fram emot kvällen och bidrar till att skapa ro på boendet. Det betyder att de är snabbare klara att gå och lägga sig och sova när de kommer hem.”

“Tidigare kunde det gå två timmar, i dag kan de somna efter en halv till en timme”, förklarar Kirsten Gosvig.



“ Det här är en av de investeringar där jag kan se en lika stor vinst för både personalen och de boende. Det handlar om välbefinnande, sömn och dygnsrytm. Jag tror så mycket på det här att jag också har installerat det på mitt eget kontor. ”

Kirsten Gosvig

## Ett bättre hem för de boende

Kirsten Gosvig och den övriga personalen skulle gärna vilja ha Chroma Zenit dygnsrytm ljus i de resterande bostäderna och på alla gemensamma utrymmen.

“Det blir ett annat lugn över äldreboendet och det ger ett bättre hem för dem som bor här och ett bättre arbetsliv för personalen – med förhoppningsvis mindre sjukdom på längre sikt. Med investeringen skickar vi samtidigt en signal om att vi vill säkra goda ramar för både boende och medarbetare.”



## Smidig implementering

En avgörande del av succén har varit den smidiga implementeringen, förklarar Kirsten Gosvig. Chromaviso har varit ansvariga för implementeringen av dygnsrytmlyuset – både användarträningen, anpassningar och den slutliga ljuskalibreringen som är avgörande för den minskade huvudvärken och den goda upplevelsen av att vistas i ljuset. ”Alla – både medarbetare, boende och deras familjer – har med egna ögon tydligt kunnat se skillnaden på det nya och det gamla ljuset. I takt med att de goda erfarenheterna med ljuset spridit sig började förväntningens glädje också att sprida sig – även hos dem som var lite tveksamma. Det betyder att vi i dag har ett stort engagemang kring ljuset.”



## Om Chromaviso

Chromaviso förändrar standarderna för belysning för att förbättra hälsa, behandlingskvalitet, vård, arbetsmiljö och effektivitet inom hälsosektorn. Genom teknologisk innovation och nära samarbete med hälso- och sjukvårdspersonal skapar vi integrerade och mycket eftertraktade belysningslösningar med dokumenterad effekt.

### Läs mer på

[www.chromaviso.com](http://www.chromaviso.com), [LinkedIn/Chromaviso](#) eller [Twitter/Chromaviso](#)