



Chroma Zenit

Evidensbaserad dygnsrytmiljus på Äldreboendet i Lundtoft, Danmark

Lundtoft satsar på ljus

En ny utvärdering visar, att det är värdefullt att tänka dygnsrytmlyjus redan från början och integrera det med säkerhetssystem. Det förbättrar trivseln och ökar tryggheten hos både boende och personal.

När solen går upp på Vårdhem Lundtoft i Vejen kommun sker det i en fast rytm året runt. Dygnsrytmlyuset startar långsamt upp hemmet på morgonen och går sedan ned likt solen på kvällen. De naturliga övergångarna mellan mörker om natten och mycket ljus på dagen har skapat en stabil dygnsrytm på avdelningen vilket i sin tur ökar tryggheten.

“Dygnsrytmlyuset är integrerat i hela tankegången och i den arkitektur som vi har val”

Bo Smith, verksamhetschef

“Vi satsar riktigt mycket på ljuset och den effekt som det – både det naturliga dagsljuset och dygnsrytmlyuset – har på oss människor, och den livskvalitet som det skapar.”

Dygnsrytmlyuset installerades förra året i förbindelse med etableringen av en helt ny demenssektion 1 2017. Arkitekturen fokuserar på hemtrevlighet, säkerhet och mycket dagsljus.

Chromaviso, som är specialiserade i hälsofrämjande belysningar, har anpassat dygnsrytmlyuset till Lundtoft boendes demensdiagnoser och behov. Lösningen understödjer dygnsrytmen och en bra sömn samt ger en möjlighet att använda ljuset aktivt i olika situationer. Bland annat är ljuset integrerat med telefonsystemet.

När ett samtal utförs under kvällen eller en boende kliver upp ur sängen, så tänds ett behagligt ljus automatiskt. Så vet den boende, att personalen har hört dem, och kan enkelt hitta fram till toaletten, berättar Bo Smith. Det skapar trygghet och kan reducera antalet fall och olyckor.

Bra start på dagen

Personalen kommer in på morgonen vid klockan halv sju i ett varmt bärnstensfärgat nattljus.

“Vi känner oss mer pigga på dagen och när det blir kväll kan vi sova – och det gäller både boende och personal”, förklarar Pia Datsomor, social och vårdbiträde. Den här upplevelsen har blivit bekräftad i en utvärdering.

Vi upplevde rätt snabbt en effekt. Utvärderingen visar, att de boende blir lugnare och får en mer naturlig dygnsrytm. Dygnsrytmlyuset har gett oss en riktigt bra vardag. Vi kan själva märka det i jämförelse med det gamla ljuset.

Vi har inte huvudvärk när vi går hem, och vi är pigga.

Randi Holdt, teamkoordinator och för några har vi kunnat reducera sömnmedicinen, då de sover bättre. För personalen har effekten varit att de är piggare, när de går hem på eftermiddagen. För kvälls- och nattpassen är effekten bland annat, att personalen har lättare somna när de kommer hem”, förklarar Bo Smith.

Individuell anpassning

Dygnsrytmlyuset lyser av sig självt, och är kompletterat i olika zoner – indelade, anpassade ljusinställningar, som används integrerat i den dagliga vården, i terapeutiska situationer och till arbetsuppgifter.

“Vi har mycket fokus på ljuset och på vad det åstadkommer under olika tidpunkter. Vi har prövat oss fram och använder idag ljuset aktivt i många olika situationer. Vi värderar hela tiden, vilka individuella behov som finns, vilket har gett oss framgång,” förklarar Randi Holt, teamkoordinator.

Pia Datsomor ger två exempel på, hur ljuset understödjer hennes arbete: “När jag är i köket på morgonen, sätter jag ofta ljuset på boost i kökszonen för att få extra energi och ljus till uppgiften. Efter middagen sätter vi på mysbelysning, vilket får de äldre att slappna av och falla till ro.”

Sjukfrånvaro nära till noll

Lundtoft blev sista året nominerat för arbetsmiljöpriset. Miljön har ett högt fokus på arbetsplatsen, som idag har en sjukfrånvaro på endast 1%

“Dygnsrytmlyuset har gett oss en riktigt bra vardag. Vi kan själva märka det i jämförelse med det gamla ljuset. Vi har inte huvudvärk när vi går hem, och vi är pigga, säger Randi Holdt”

Randi Holdt, teamledare

En rolig historia från en kollega, är att hon förr i tiden brukade somna på soffan när hon kom hem. Det tyckte hennes man var härligt, för då fick han fjärrkontrollen helt för sig själv. Så började hon att arbeta hos oss, och nu måste mannen dela med sig av kontrollen istället. Det ger en bild av, vilken skillnad det här ljuset gör. Och det gör också en skillnad för våra boenden, berättar Randi Holdt.



24 timmar med Chroma
Zenit cirkadiskt ljus



”

Det är trevligt att komma
in i det lugna ljuset
på morgonen och
börja långsamt.

Pia Datsomor,
Social-och
hälsovårdsassistent

”

När personalen utnyttjar
alla de många möjligheterna,
stöder vi den naturliga
cirkadiska rytmen och drar
också nytta av ljuset
när vi behöver skapa lugn
eller generera energi.

Bo Smith,
Area manager



Användarundersökning av dygnsrytmsljus på Lundtoft vårdhem

100%

Dygnsrytmsljuset förbättrar arbetsmiljön

100%

vill rekommendera ljuset til andra

100%

Tycker att ljuset är behageligt

100%

Dygnsrytmsljuset gör arbetsplatsen mer attraktiv

BOENDEN



- 89% Mer energi
- 89% Mindre trötthet
- 89% Mindre depression
- 88% Lugnare under vakna timmar
- 80% Ökad trygghet
- 78% Bättre sömn
- 78% Bättre livskvalitet

PERSONAL



- 100% Bättre trivsel
- 100% Mindre stress
- 100% Bättre humör/mindre depression
- 91% Mindre huvudvärk
- 91% Mindre trötthet i ögonen
- 91% Mer lugn
- 82% Mer energi
- 82% Mindre trötthet

Personalens upplevelser av dygnsrytmsljuset

”

“Det är behagligt att ljuset minskas under löpet av kvällspasset”

“Mindre frånvaro sedan vi fick ljuset”

“Om en boende är orolig och ljuset, dämpas under löpet av natten, blir oron också dämpad”

“Om de exempelvis blir oroliga, är funktionen mys fantastisk, då den hjälper till med att lugna. Det är helt klart min favorit”

“Det är ju bara att trycka på en knapp. Det är väldigt enkelt att använda”

91% använder dagligen dygnsrytmsljuset

91% tycker att ljuset är enkelt att använda

100% tycker att ljusinställningarna är viktiga

Ljusinställningarna används aktivt dagligen

- Skapar stämning
- Lugnar boende
- Ger energi
- För att uppnå optimalt ljus för specifika arbetsuppgifter eller akuta situationer

* Elektronisk undersökning genomförd i samarbete med Vejen kommun i april-maj 2018. Skickad till 15 användare av cirkadisk belysning -11 har svarat - alla vårdassistenter (SOSU) -både dag-, kvälls- och nattskift.