



Chroma Zenit

Evidensbaserat dygnsrytmlyjus på Rosenvang äldreboende

Förbättrad sömn och ökade energinivåer

Stor effekt av dygnsrytmlys

Utmana svårt ambulerande boende. Det var det stora problemet på Äldreboendet Rosenvang i Aarhus Kommune. Lösningen kom i form av dygnsrytmlys från Chromaviso - finansierat av SATS puljemidler.

Sedan 2015 har Aarhus Kommune och Chromaviso samarbetat för att utveckla dygnsrytmlyset som ett evidensbaserat, icke-medicinskt alternativ för att minska några av de stora utmaningarna inom äldreomsorgen, såsom rastlöshet, agitation, förvirring, fysisk och psykisk oro samt dålig sömn, och för att förbättra personalens arbetsmiljö. Lösningen har nyligen implementerats på ännu ett vårdhem i kommunen, nämligen Vårdhem Rosenvang.

“Vi hade utmaningar med vakna boende på natten. Det var svårt att få dem att förstå att det var natt och att de skulle gå och lägga sig, eftersom det var ljust i korridoren,” berättar Karin Jørgensen, förvaltare på Vårdhem Rosenvang.

“Idag har vi nästan inga vandringar längre. Om det händer att de boende är vakna på natten, är det lätt för oss att få dem att gå och lägga sig och finna ro, eftersom dygnsrytmlyset signalerar nat”

Karin Jørgensen, förvaltare

Somnar lättare och snabbare

Dygnsrytmlyset följer det naturliga ljuset och stödjer dygnets gång med aktiviteter under dagen och främjar goda sömnvanor på kvällen och natten. Natljuset är fritt från blått ljus och stör därför inte dygnsrytmen, utan skapar trygghet för både boende och personal.

“Kvälls- och nattvakterna ser fram emot nattljuset. Efter två månader upplever de flesta en positiv effekt. De somnar snabbare och flera har inte längre problem med sömnen. De säger att de kopplar av på ett annat sätt i ljuset och kan lättare komma till ro när de kommer hem” berättar Britt Madsen, välfärdsteknologisk guide på Vårdhemmet Rosenvang.

Vi har mycket mer energi

Flera forskningsprojekt inom vård, sjukhus och psykiatri har bidragit till utvecklingen och dokumenterat effekten av Chromaviso's dygnsrytmlys. En klinisk studie från Rigshospitalet visar till exempel att Chromaviso's unika ljusprotokoll signifikant minskar trötthet och depression.



Innan vi började tänkte vi inte så mycket på vår personal. Men de märker en enorm skillnad på alla tre våningsplanen. Vi får feedback som “Vi gäspar aldrig mer”, “Vi har mycket mer energi” och “Vi håller oss friska”. Överlag råder en riktigt bra stämning och humör kring ljuset, och personalen är mycket nöjd med det eftersom det gör en stor skillnad för dem, förklarar Britt Madsen.

Mer vaken i blicken

De boendes energinivå har också ökat. “De boende är mer alerta i ögonen. De är mer uppmärksamma och vi märker det i vardagen och i speciella situationer. De sitter mer upprätt och tittar på TV- och är närvarande. Kanske upplever vi också mindre ilska” säger Karin Jørgensen.

Nästa steg blir att ansöka om att få installera dygnsrytmlys i bostäderna, så att de boende vistas i ljuset dygnet runt. I utvalda områden har personalen också möjlighet att använda terapeutiska ljusinställningar för att stödja en given aktivitet eller beteende.

Häromkvällen samlade kvällspersonalen de boende och skapade en mysig stämning med speciellt ljus. Det var ett försök att hålla dem uppe under en längre tid, och det fungerade, säger Britt Madsen.



Gemensamma utrymmen, korridorer och nischer

På Rosenvang har man installerat Chromaviso dygnsrytmlyjus i alla korridorer och gemensamma utrymmen på tre våningar.

Personalen har möjlighet att använda terapeutiska ljusinställningar i utvalda områden för att stödja olika aktiviteter eller beteenden. Till exempel, om en boende är upprörd och behöver lugnas.

”

De boende är mer alerta i ögonen. De är mer uppmärksamma och vi märker det i vardagen och i speciella situationer. De sitter mer upprätt och tittar på TV - och är närvarande. Kanske upplever vi också mindre ilska

Karin Jørgensen
förvaltare på Vårdhem Rosenvang



