

Ergonomisk Døgnrytmelys

På Sønderskovhus Lokalcenter i Lystrup



Ergonomisk Døgnrytmelys

På Sønderskovhus Lokalcenter i Lystrup

Døgnrytmelys skal hjælpe ældre til at få energi, spise og sove godt på Sønderskovhus i Lystrup. Lyset er skræddersyet til brugernes behov – og understøtter kroppens naturlige døgnrytme hos både beboere og personale.

I forbindelse med en renovering af plejeboligerne i Lokalcenter Sønderskovhus har i alt 12 plejeboliger, spisestue, dagligstue og flere aktivitetsrum installeret Ergonomisk Døgnrytmelys.

”Lyset skal give beboere alt det lys, de har behov for om dagen, for at de kan sove godt om natten. De skal få en normal døgnrytme. Jeg er meget inspireret af potentialet i det nye lys, og tilfreds med, at det er tilpasset vores beboeres rytme” fortæller leder af Plejeboligerne Sønderskovhus, Conny F. Christensen.

”Lyset skal give beboere alt det lys, de har behov for om dagen, for at de kan sove godt om natten”

To døgnrytmer

Ergonomisk Døgnrytmelys er et automatisk styret lys. Det er baseret på en klinisk valideret lysprotokol og følger en fast rytme hele døgnet for at sikre kroppens gode døgnrytme. Derudover indeholder lyset flere lysindstillinger, som er tilpasset centrets forskellige aktiviteter.

”Vi har fået et lys som passer til vores beboeres behov. Vi kan vælge imellem to døgnrytmer – enten A eller B. Det er fordi flere af vores beboere ønsker at sove længe og har brug for den ekstra søvn,” forklarer Conny F. Christensen. I plejeboligerne bor både enlige og ægtepar og flere med demens.

Effekten kan mærkes

Personalet har i samarbejde med Chromavisos lyseksperter udviklet lysindstillingerne Hygge og Aktivitet.

”Muligheden for at bruge lyset til at understøtte beboernes trivsel er spændende. Nogle beboere er passive, og her tænder vi for vores Aktivitetslys for at gøre dem mere aktive. For eksempel inden måltider, så de også får lyst til at spise mere. Omvendt kan vi med vores Hyggelys få beboere til at falde til ro og slippe angst og uro. Vi kan berolige dem, der er på vej i delir,” forklarer Conny F. Christensen.

Lyset kan berolige de urolige

Netop det afslappende Hyggelys skaber nærmest øjeblikkelig ro på en stue.

”Jeg var ved en beboer som var meget oprørt. Jeg vendte hende væk fra vinduet og lyset udefra, og tændte i stedet Hyggelyset. Hun faldt straks til ro,” siger SOSU-assistent Bjørk Dänjalsdottier, som også på egen krop mærker effekten af lyset.

”Det kan få en stor effekt på borgerne, for der er stor forskel på lyset. Jeg kvikker selv mere op med det nye dagslys, hvor det dæmpede lys er godt til hygge eller klargøring til natten.”

Personalet ændrer også adfærd med det nye lys.

”Når vi sænker belysningen til Hyggelys, sænker vi også automatisk vores stemmer og vi falder selv mere til ro,” siger Conny F. Christensen.

Intuitiv betjening giver tryghed

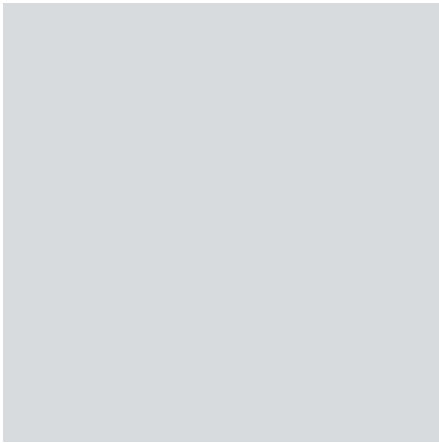
Betjeningen er specialdesignet af Chromaviso til at være brugervenlig og passe ind i de hjemlige omgivelser. I alle plejeboliger er opsat trykknappaneller, og beboerne har taget den nye belysning til sig.

”Det er spændende med det nye lys. Det er behageligt og nemt at finde ud af,” fortæller beboer Erik Andersen.

Personalet kan desuden danne sig et overblik over belysningen i alle rum via en central touchskærm på kontoret. Herfra kan de også styre lyset og komme akutte situationer i forkøbet.

”Vi tænder på fuldt lys inden vi går hen til en alarm. Det giver en tryghed for borgeren, som så ved, at vi har hørt dem, og vi er på vej,” fortæller Conny F. Christensen.

Aarhus Kommune, Center for frihedsteknologi er partner i projektet. De arbejder med, hvordan nye innovative teknologier kan give de ældre borgere friheden til at få et så normalt liv som muligt og en god nattesøvn.



Sundhedsfrem-
mende lys hele
døgnet

”Jeg var ved en beboer som var meget oprørt. Jeg vendte hende væk fra vinduet og lyset udefra, og tændte i stedet Hyggelyset. Hun faldt straks til ro”



Fordele ved Ergonomisk Døgnrytmelys

Ergonomisk Døgnrytmelys understøtter kroppens naturlige døgnrytme hos patienter og personale. Ergonomiske lysindstillinger sikrer optimal belysning til specifikke aktiviteter og behandling.

- Dokumenteret effekt ift. faktorer som søvn, trivsel, appetit og adfærd
- Specialudviklet natlys sikrer personalet optimal belysning samtidig med, at kroppens døgnrytme ikke forstyrres
- Klinisk valideret lysprotokol som forener hensyn til patientkategori og afdelingens rytme
- Mulighed for at anvende lyset aktivt ift. aktiviteter og behandling gennem ergonomiske lysindstillinger tilpasset brugernes behov
- Brugervenlige betjeningspaneler som touchskærm eller trykknop

Lysindstillinger

Betjeningen er specialdesignet for at sikre høj brugertilfredshed. Der er mulighed for forskellige indstillinger — skræddersyet til stuens behov.

Sønderskovhus har følgende indstillinger:



Døgnrytmelys

Lyset står op om morgenen, er kraftigst midt på dagen og om aftenen tændes et specialudviklet natlys. Enten som A eller B, afhængigt af, om beboerne ønsker at sove længe.



Aktivitet

Et kraftigt hvidt og blåligt lys, som giver energi til aktiviteter.

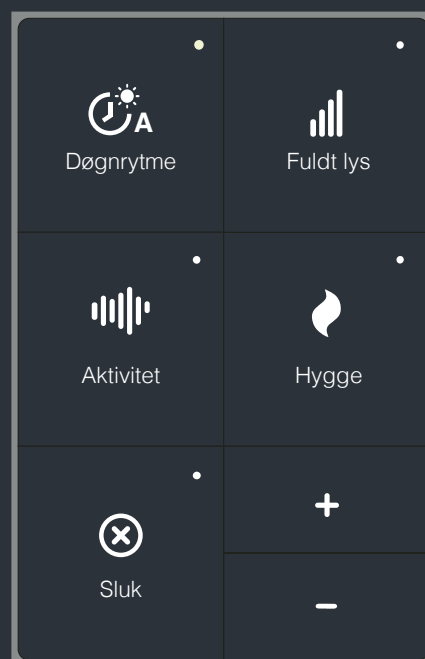


Hygge

Et dæmpet, varmt og gulligt lys, som skaber balance og ro på en stue.

Justering

Der kan skrues op og ned og slukkes for lyset.



Om Chromaviso – eksperter i sundhedsfremmende lysløsninger

Chromaviso står bag Ergonomisk Lys og Ergonomisk Døgnrytmelys til sundhedssektoren i hele Skandinavien.

Vores lyskoncepter er brugercentrerede, og forener dyb indsigt i brugernes behov med forskning og ekspertviden om både lysets påvirkning på mennesker og intelligent styring, betjening og integration.

Vi har en ambition om at løfte standarden for belysning, og ved at skabe et optimalt og sundhedsfremmende lys, går vi foran i markedet og gør en markant forskel for patienter og personale.

Følg os på:

[LinkedIn/Chromaviso](#), [Facebook/Chromaviso](#) eller www.chromaviso.com