



Evidensbaseret døgnrytmelys på Plejecenter Ålholmshjemmet Hillerød Kommune



CHROMAVISO
LIGHT IS LIFE

Implementeringen er lykkedes fra dag ét

Ålholmshjemmet har det sidste halve år implementeret Chroma Zenit Døgnrytmelys som en del af demens indsatsen. I dag har centeret døgnrytmelys på de fleste fællesarealer, gange, kontorer og i seks boliger.

"Vi valgte døgnrytmelys for at hjælpe vores demensramte borgere til at få en bedre nat. De vågnede ofte, gik ud på gangene og ville have morgenmad. Vores gamle lys vækkede dem og gjorde det svært at få dem i seng," forklarer Kirsten Gosvig, leder af plejecentret.

Den første etape af døgnrytmelyset var klar samtidig med den mørke vintertid begyndte i oktober 2017.

"Det er en af de velfærdsteknologier vi har implementeret, som bare er lykkedes fra start af"

Kirsten Gosvig, leder af plejecentret.

"Det var klar om fredagen, og da jeg mødte på arbejde mandag, var alle vildt begejstret. Vi har ikke brugt en lang implementeringsperiode – vi har høstet frugterne fra dag ét. Det har været så brugervenligt og nemt at tage i brug," fortæller Kirsten Gosvig.

Beboerne er mere rolige

Chroma Zenit Døgnrytmelys er dokumenteret i kliniske studier og undersøgelser. Lyset har også gjort en stor forskel for beboerne på Ålholmshjemmet. "Vi har mere ro om natten. Generelt sover de bedre, og der er ikke så mange, som står op. Der er måske stadig enkelte, som vågner, men så er de mere rolige," fortæller Kirsten Gosvig. Hun har på baggrund af de gode resultater prioriteret at udbrede døgnrytmeløsningen i flere omgange.

Senest har seks borgere fået døgnrytmelys i boligen, og det har vist sig meget gavnligt.



"De borgere, som har døgnrytmelys i deres bolig, er blevet endnu mere tydelige i deres døgnrytme, og om morgenen har den rolige opstart af lyset betydet, at de har en mere rolig morgen. De står stille og roligt op, tager tøj på og går ud og spiser. Der er ikke "fuldt blus" på længere." Særligt én beboer, som tidligere var meget urolig, har ændret adfærd efter at have fået døgnrytmelys ind i boligen. I dag sover vedkommende meget mere og er generelt mere rolig."

Personalet er begejstret

Selvom døgnrytmelyset i første omgang var tiltænkt beboerne, har personalet også oplevet en stor værdi.

"Nattevagterne er meget begejstrede. De oplever, at deres egen døgnrytme bliver understøttet. Selvom de er på arbejde, kommer kroppen ned i gear, og de har nemmere ved at falde i søvn, når de kommer hjem. De nyder også den ro, der er på gangene om natten," forklarer Kirsten Gosvig.

Stor gevinst for personalet

Dag- og aftenvagterne mærker ligeledes effekten.

“Dagvagterne har mere energi efter en arbejdsdag, mindre hovedpine og mindre ondt i øjnene. De er glade for den blide opstart, der er i lyset, når de møder ind kl. 7, ligesom at aftenvagterne er glade for, at lyset går stille ned hen mod aftenen og der falder en ro over huset. Det betyder, at de er hurtigere klar til at gå i seng og sove, når de kommer hjem.”

“Tidligere kunne der gå to timer, i dag kan de sove efter en halv til en hel time.” fortæller Kirsten Gosvig.



“ Det her er en af de investeringer, hvor jeg kan se en lige gevinst for både medarbejderne og beboerne. Det handler om velvære, søvn og døgnrytme. Jeg tror så meget på det, at jeg også har det på mit eget kontor ”

Kirsten Gosvig

Et bedre hjem for beboerne

Kirsten Gosvig og det øvrige personale har et ønske om at få Chroma Zenit Døgnrytmelys i de resterende boliger og fællesområder.

“Der falder en anden ro over plejehjemmet, og det giver et bedre hjem for dem, der bor her og et bedre arbejdsliv for personalet - med forhåbentligt mindre sygdom på den lange bane. Med investeringen sender vi samtidig et signal om, at vi vil sikre gode rammer for både beboere og medarbejdere.”



Smidig implementering

En afgørende del af succesen har været den smidige implementering, forklarer Kirsten Gosvig. Chromaviso har været ansvarlige for implementeringen af døgnrytmelyset – både brugertræningen, tilpasninger og den endelige lyskalibrering, som er afgørende for den reducerede hovedpine og den gode oplevelse af at opholde sig i lyset.

”Alle – både medarbejdere, beboere og familier - har med egne øjne tydeligt kunne se forskellen på det nye og det gamle lys. I takt med, at de gode erfaringer med lyset spredte sig, begyndte forventningens glæde også at sprede sig – selv hos dem som var en smule forbeholdne. Det betyder, at vi i dag har et stort engagement omkring lyset.”



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, [LinkedIn/Chromaviso](#) or [Twitter/Chromaviso](#).



CHROMAVISO
LIGHT IS LIFE