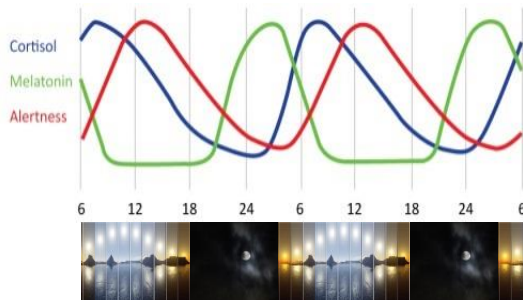


Hvad er døgnrytme?

Alle celler og organer i kroppen er påvirket af kroppens døgnrytme. Døgnrytmeforankringen styres centralt i en del af hjernen ved navn SCN, som også kaldes døgnrytmecenteret. Dette center styres primært af det lys, der modtages igennem øjnene og gode søvnvaner, der opnås ved at sove uafbrudt i en fast periode af døgnet.

En velfungerende døgnrytme skaber et godt samspil mellem kroppens organer og øger derved menneskets velbefindende. Hvis døgnrytmecenteret ikke synkroniseres med dagens rytme vha. lyset, begynder hvert organ at køre efter sit eget indre ur, og da organernes indre ure kører forskelligt, opstår der ubalance i en række vigtige kropsfunktioner såsom bl.a.

- søvnrytme og søvnkvalitet, sult, fordøjelsessystem, stofskifte, immunforsvar, hormonproduktion, humør, kognitive evner, hukommelse, hjerterytme og puls, kropstemperatur



Kilden til en god døgnrytmeforankring er således en kraftig lyskilde, der varierer i farve og styrke efter en rytme som følger døgnet. En del af den rytme er en mørk periode i døgnet, hvor mennesket kan sove. I den lyse periode er det helt specifikt de blå farver i det hvide lys, der giver den fysiologiske påvirkning. Om natten er det derfor altafgørende at de blå farver undlades for at undgå forvirring i kroppens døgnrytmesynkronisering.

Det er særligt personer, der er frarøvet adgang til sollys, der er udfordret på forankringen af døgnrytmen. I tilfælde af at man er syg er der et øget behov for at kroppens funktioner er velfungerende, så der er overskud til en god og effektiv rehabilitering.

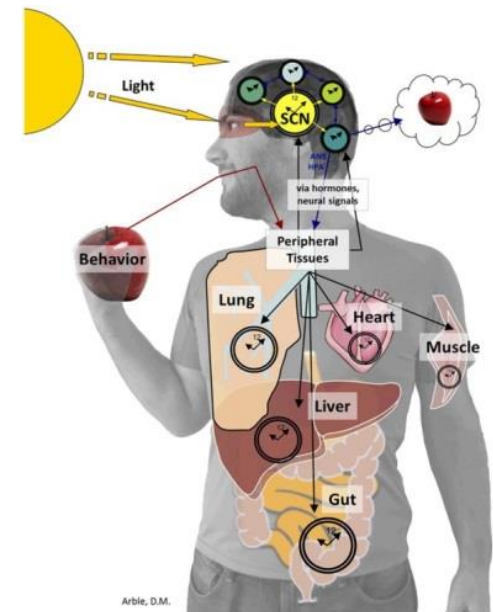
Mulige forskellige referencer og henvisninger:

[Tv2 Lorry link](#)

<http://www.youtube.com/watch?v=SCr73nkoa-I> "Chromosome 10 med Russell Foster

Videnskabelig artikel: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2717723/>

http://www.licht.de/fileadmin/shop-downloads/lichtwissen19_Impact_Light.pdf



Den optimale belysning i døgnbemandede områder

Traditionel belysning har som udgangspunkt kun fokus på det visuelle. Det er en statisk belysning som ikke tilgodeser de fysiologiske behov for patienter og personalet.

Ergonomisk Døgnrytmelys er et koncept som giver mulighed for at skabe en optimeret balance mellem de visuelle, psykologiske og fysiologiske behov for patienter og personale i hospitalsmiljøet døgnet rundt.

”Døgnrytme” er den primære lysindstilling som gennem den rette kombination af lysstyrke og farver i lyset ændrer sig sammen med døgnet og hermed giver en optimal døgnrytmeforankring.

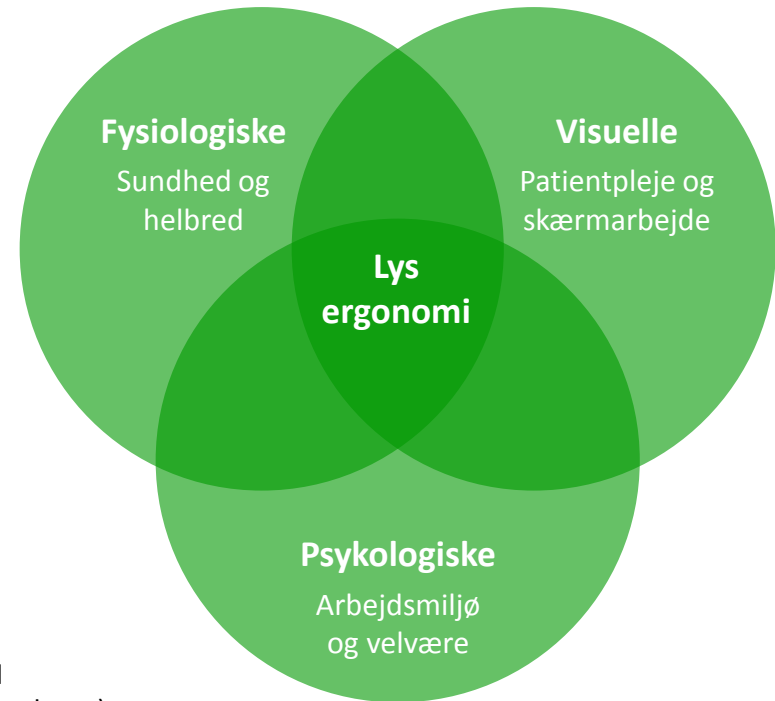
De øvrige lysindstillinger i Ergonomisk Døgnrytmelys er tilpasset til forskellige opgaver som skal sikre den rette balance mellem personalets behov for optimalt arbejdslys og patientens behov for ro og hvile.

Formålet med døgnrytmelys:

”Så sengeliggende patienter kan få det lys der er nødvendigt for at kunne etablere en god døgnrytmeforankring. Patienten skal opleve en naturlig morgen (solopgang) og aften (solnedgang) samt have klar fornemmelse og god oplevelse af dagslys i løbet af dagen”

”Så personalet kan få et godt lystilskud i løbet af dagen og lys om natten, der påvirker deres døgnrytmeforankring positivt”

”Natlyset har sin særlige farve, der gør at man kan færdes sikkert og løse mange opgaver uden at døgnrytmen og hormoncyklus påvirkes negativt. Det hvide lys bruges derfor som udgangspunkt ikke om natten udover i specifikke lysindstillinger (hvid nat spot eller akut) hvor opgaven kræver ekstra lys



Formålet med opgave lys:

”Så personalet får det nødvendige lys til at udføre deres opgaver på en god og sikker måde samtidig med at man forstyrrer patientens og personalets døgnrytme mindst muligt”

