



Derfor skal du vælge døgnrytmelys

Et godt lys handler om mere end bare en tændt lampe. Døgnrytmelys kan skabe større arbejdsglæde og færre fejl.

Korrekt belysning i sundhedssektoren er ikke bare et spørgsmål om at have lys nok. I dag lægges der meget vægt på at have den korrekte type belysning til hver enkelt opgave. Hvor det tidligere kun var muligt at tænde eller slukke lyset og eventuelt dæmpe belysningen, så er der i dag helt andre muligheder med især LED.

LED fås blandt andet i varme og kolde farver. Det er muligt at kombinere dem, så lyset kan skifte farvetemperatur alt efter opgaven eller tid på dagen. Det kan styres både automatisk og manuelt.

I eksempelvis sengestuer er det ønskeligt at have behageligt belysning (lav belysningsstyrke og varm farve), så patienter kan slappe af. Ved stuegang, rengøring med mere kan belysningen så ændres til et mere klart lys (højere belysningsstyrke og koldere farve) for at lette synsopgaverne for personalet.

I kontorer, opholdsrum, gange osv. kan det være en fordel at have lys, som tilpasser sig døgnets rytme, det vil sige varm belysning med en lav styrke om morgenen, koldere og stærkere lys om dagen og varmt lys igen mod aften.

Hvorfor vælge døgnrytmelys?

- Forskning viser, at lys har stor betydning for vores søvn og vores tilfredshedsfølelse. Herunder også tilfredsheden med vores arbejdsmiljø.
- Forskning viser, at lys med høj farvetemperatur øger den mentale aktivitet hos mennesker og forbedrer arbejdsindsatsen, mens varmt lys gør os afslappede.
- Lys hæmmer produktionen af søvnhormonet melatonin, og derfor er vi mere aktive om dagen end om natten.
- For mennesker, der arbejder om natten, er døgnrytmelys en særlig gevinst. Lyset kan indstilles, så medarbejdere ikke producerer så meget søvnhormon. Dermed undgår de i højere grad at blive trætte eller falde i søvn.
- I lokaler, hvor der ikke kommer naturligt lys ind, kan døgnrytmelys have en positiv effekt på arbejdet.



Case: Nyt lys på Gentofte Hospital

På Gentofte Hospital er der installeret døgnrytmelys, der skal minimere fejl fra medarbejdere og optimere velvære og tilfredshed. Og hospitalet er bare én ud af mange virksomheder og institutioner, der er med på lys-trenden.

Lange arbejdsdage og vagter på alle tider af døgnet. Det er situationen for de fleste medarbejdere på Gentofte Hospital. Derfor skal nyt døgnrytmelys sikre, at energien er i top, og antallet af fejl er i bund.

- Studier viser, at du øger koncentrationen hos medarbejdere og mindsker risikoen for fejl, hvis du installerer døgnrytmelys, siger Torben Conradsen, belsningskonsulent hos Solar.

Lyset i lofterne kører efter samme cyklus som lyset udenfor. Om morgenen er farven varm og gullig, hen over dagen bliver det et blåligt lys og hen mod aften et mere rødt lys. Alt

sammen indstillet til at køre automatisk.

- Man indstiller lyset, så det tilpasser sig stedets konkrete behov. På et hospital, som eksempelvis er døgnbemandet, vil man skabe et lys, der holder medarbejderne friske til nattearbejdet. Og så vil der være nogle lokaler, hvor eksempelvis patienter sover og ikke må vækkes af de blålige nuancer i lyset. Her bruger man lys, hvor man kan minimere eller helt fjerne det blålige spektrum, siger Torben Conradsen, der vejleder om, hvilke løsninger med døgnrytmelys man kan få, hvilke armaturer der er optimale, og hvad man skal være opmærksom på.

Det siger personalet

Projektledere, læger og sygeplejersker fortæller til Solar, at det nye lys giver større velvære, og at de føler sig mere friske i løbet af dagen. Mange melder også tilbage, at det er rart at kunne vælge mellem mange forskellige farve- og niveauindstillinger til forskellige arbejdsopgaver og ekstra lys ved særligt krævende opgaver.

Hvad så nu?

Få tilsendt mere information om døgnrytmelys
Få overblik over vores produkter og sortiment
Få råd og vejledning til en konkret belsningsopgave

Kontakt belsningskonsulent Torben Conradsen
på tco@solar.dk eller tlf.: 29698023

[Book et møde her](#)