



Bättre
förhållanden för
skiftarbete och
förkortad vårdtid

Biocentrisk belysning inom hälso- och sjukvården

På många vårdinrättningar är tillgången till dagsljus begränsad och patienter och personal tillbringar mycket tid inomhus. Individuella behov ställer höga krav på inomhusbelysningen i dessa miljöer.

Belysningen ska vara till nytta för både patienter och personal. Nuvarande standarder och riktlinjer för belysningssystem i patientrum anger vanligtvis horisontella belysningströsklar så låga som 100 lux¹, en nivå som är otillräcklig för att generera samma fördelar som naturligt dagsljus (2000–100 000 lux) som evolutionen format oss i. Det är inte förvånande att patienter som är inlagda på sjukhus ofta lider av sömn- och störningar i dygnsrytmen².

Biocentrisk belysning ger en högre dygnsrytm än branschnormerna, vilket säkerställer en hälsosam och stabil sömncykel för alla patienter.

Hur kan biocentrisk belysning användas inom hälso- och sjukvården?

- ✓ Främja patienters återhämtning och förkorta vårdtiden
- ✓ Använd ljus som ett verktyg för att förbättra skiftarbete
- ✓ Säkerställ cirkadiska stimuli och säkra sömnrutiner

Biocentrisk belysning är ett belysningssystem som simulerar de viktigaste aspekterna av dagsljus inomhus. Ljuset är utformat för att stödja en stabil dygnsrytm med många fördelar för vår hälsa och vårt välbefinnande, inklusive sömn och återhämtning.

Besök brainlit.com för att läsa mer

Förkorta vårdtiden och främja återhämtning

Exponering för höga belysningsstyrkor under dagtid, antingen från dagsljus eller några timmars terapi med starkt ljus, är känt för att ha positiva effekter på kliniska parametrar som återhämtning, vistelsetid (LOS), depression, ångest och användning av smärtstillande läkemedel. I en studie hade slutenvårdspatienter över 3 dagar kortare vistelse när de lades in i rum som vette mot öster jämfört med de som ligger i rum som vetter mot väster.³

Aktivitetsbaserad belysning

En av de största utmaningarna med ljus inom hälso- och sjukvården är lösningens anpassningsförmåga till en arbetsplats där flera aktiviteter kräver olika lösningar för olika rum. I många situationer finns det ett behov av dovre belysning. Biocentrisk belysning erbjuder ljusrecept som enkelt kan anpassas till olika användare och aktiviteter, till exempel återhämtnings- eller undersökningsljus.



1. Bernhofer EI, Higgins PA, Daly BJ, Burant CJ, Hornick TR. Hospital lighting and its association with sleep, mood and pain in medical inpatients. J Adv Nurs. 2014;70(5):1164-1173. doi:10.1111/jan.12282
2. Billings ME. Circadian Dysrhythmias in the Intensive Care Unit. 2019;31(2015):393-402.
3. Taguchi T, Yano M, Kido Y. Influence of bright light therapy on postoperative patients: A pilot study. Intensive Crit Care Nurs. 2007;23(5):289-297. doi:10.1016/j.iccn.2007.04.004
4. Rodríguez RG, Ph D, Pattini AE, Ph D. Neonatal intensive care unit lighting: update and recommendations. Arch Argent Pediatr. 2016;114(04):361-367. doi:10.5546/aap.2016.eng.361



Skiftarbete

Skiftarbete är en viktig del av hälso- och sjukvården men är förknippat med sömnhet och mänskliga fel. I det här fallet är exponering för starkt ljus under natten viktigt för att öka vakenheten, men det måste balanseras med den effekt som ljuset har på undertryckandet av melatonin. Genom exponering för lämpligt ljus vid rätt tillfälle och användning av recept för att tillfälligt öka vakenheten vid behov, hjälper Biocentrisk belysning personalen att upprätthålla en balanserad dygnsrytm och hög vakenhet på jobbet.

Neonatal

För tidigt födda barn är också i behov av stimulering av dygnsrytmen. Även om fostrets utveckling sker i mörker, är fostrets dygnsrytm kopplad till moderns rytm. Därför behöver barn som föds för tidigt få samma samma dygnsrytmstimuli som de skulle ha fått under graviditeten.⁴ På Helsingborgs sjukhus är ljusmiljön anpassad för att möta de biologiska behoven hos både spädbarn, föräldrar och personal.