



Hälsofördelar för
både vårdtagare
och vårdgivare

Biocentrisk belysning för äldreomsorgen

På vårdinrättningar tillbringar vårdtagare och vårdgivare vanligtvis större delen av sin tid inomhus, vilket hindrar dem från att upprätthålla sin cirkadiska rytm. Mer avancerade åldersgrupper står inför större utmaningar med sin cirkadiska rytm. Äldre vårdtagare kan ha ännu större nytta av cirkadiskt effektivt ljus än yngre individer.

Cirkadiskt effektiv belysning har en direkt humörhöjande effekt. Detta kan hjälpa äldre att känna sig gladare och förbättra sin subjektiva uppfattning om välbefinnande. Det kan också främja drivkraften till social interaktion.

Biocentrisk belysning kan hjälpa äldre att återfå sin aptit, dels genom det förbättrade sinnestillståndet men också genom att visuellt göra maten mer aptitlig. Detta har setts i en nyligen genomförd installation av Biocentrisk belysning i ett vårdhem med en betydande viktökning bland de boende efter installationen.

Hur kan Biocentrisk belysning gynna äldreomsorgen?

- ✓ Förbättrar livskvaliteten och säkerställer en hälsosam sömncykel
- ✓ Minskar depressiva symtom och fallolyckor
- ✓ Lätt att använda, gynnar både vårdgivare och vårdtagare

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 förbättrad sömn och humör.

Besök brainlit.com för att läsa mer

Minska depressiva symtom och fallolyckor

Bland äldre som lider av Alzheimers sjukdom och relaterad demens är onormala sönmönster och depression vanliga biverkningar. För att lindra symtomen kan rätt ljusexponering användas för att öka sömnen, längden, effektiviteten och konsolideringen och minska antalet tupplurar på dagen.¹ Exponering för dagsljus har också en bevisad effekt på att minska depressionssymtom hos personer med demens.²

Otillräckligt ljus kan få stora konsekvenser när det gäller fallolyckor. I en studie utvärderades effekten av uppgraderad belysning på fallfrekvensen hos boende på äldreboenden, med 43 % färre fallolyckor efter installationen.³



1. van Lieshout-van Dal et al., Biodynamic lighting effects on the sleep pattern of people with dementia, Building and Environment, (2019), DOI: 10.1016/j.buildenv.2019.01.010

2. Konis K, Mack WJ, Schneider EL. Pilot study to examine the effects of indoor daylight exposure on depression and other neuropsychiatric symptoms in people living with dementia in long-term care communities. 2018:1071-1077.

3. Grant et al., Impact of Upgraded Lighting on Falls in Care Home Residents, Journal of the American Medical Directors Association (2022), DOI:10.1016/j.jamda.2022.06.013



Sömn du kan lita på

Bland äldre är sömnproblem vanliga. De får sällan den sömn de behöver och det är vanligt att de vaknar under natten. Biocentrisk belysning möjliggör ett säkert och regelbundet sömnschema genom att återskapa viktigaste aspekterna av dagsljus inomhus, vilket stöder den cirkadiska rytmen.

Gynnar både vårdtagare och vårdgivare

En av de största utmaningarna med belysning inom äldreomsorgen är anpassningsförmågan hos belysningslösningen. BrainLit erbjuder både skräddarsydda lösningar och färdiga paketslösningar. Ljusrecepten som följer med våra äldreomsorgsset är utvecklade och skräddarsydda specifikt för en äldreomsorgsmiljö, för att hjälpa användarna att upprätthålla en hälsosam dygnsrytm. Paketslösningarna är snabba och enkla att installera och ljuset kan anpassas av vårdpersonal om så önskas.