

København og Aarhus tænder lys i mørket for ældre med søvnbesvær

Der er lys forude for plejehjemsbeboere, som lider af søvnbesvær og forstyrret døgnrytme. København og Aarhus kommuner går nu i gang med at udvikle nye løsninger, som kan øge livskvaliteten for tusindvis af ældre i Danmark.

Forestil dig, at du bor på plejehjem. Du vågner om natten. Straks tænder der automatisk en svag stribe lys under sengen og på dit badeværelse. Du finder nemt og trygt ud på toilettet og tilbage uden at blive så vågen, at du ikke kan falde i søvn igen. Det er præcis den slags løsninger, som København og Aarhus kommuner er gået sammen med de to virksomheder Belid Lighting fra Varberg i Sverige og Lyhne Design i Græsted om at udvikle til beboerne på plejehjem.

Manglende appetit, hovedpine og søvnløshed er blot nogle af de problemer, som det rigtige lys på det rigtige tidspunkt kan være med til at løse.

- Det handler om livskvalitet og om at skabe så optimal en hverdag som muligt for de ældre. De fortjener en god døgnrytme. Ældre borgere på plejehjem får ikke lige så meget sollys som os andre, fordi de ikke er lige så mobile, og fordi vores øjne med alderen bliver dårligere til at optage lys. Men teknologien kan hjælpe os. Lys kan for eksempel fremhæve farverne i maden og øge appetitten. Og det rigtige lys kan også hjælpe til at undgå, at de ældre falder og kommer til skade om natten, siger sundheds- og omsorgsborgmester i Københavns Kommune, Sisse Marie Welling (SF).

- Det rigtige lys styrker den ældre i sin egen døgnrytme, og det giver bedre trivsel. Jeg tror, vi alle kan relatere til, at bedre søvn giver bedre fysisk og psykisk helbred. Et vigtigt element i projektet er, at løsningerne er mobile og dermed kan flyttes og nemt installeres, der hvor behovet er. Det giver en langt bedre økonomi og kan tilgodese vores borgere på en helt nye måde, siger rådmand for Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune, Christian Budde (V).

En stor kvalitet ved projektet er det tætte udviklingssamarbejde mellem den private leverandør og brugere i kommunerne. Det er et samarbejde, som forventes at føre til løsninger, som er målrettet netop de særlige behov, de ældre og kommunernes medarbejdere har.

Belid Lighting Group udvikler lysløsninger, som ikke bare giver lys og dekoration, men som også skaber merværdi for brugeren. Lyhne Design er drevet af ønsket om at designe intelligente lysløsninger, der kan gøre en forskel, og har arbejdet med denne mobile løsning af døgnrytme lys siden 2018. Innovations samarbejdet med Københavns Kommune og Aarhus Kommune giver parterne en unik mulighed for at teste produktløsninger i stor skala i plejesektoren.

- Vi er uhørt stolte over og glade for, at vi sammen med Lyhne Design er blevet tildelt denne mulighed for at udvikle de helt rigtige lysløsninger til de målgrupper, som projektet retter sig imod. Sammen ser vi frem til at drive udviklingen af, hvordan lys påvirker mennesker og som kan bidrage til en forbedret hverdag, siger Peter Tafazoli, CEO Belid Lighting Group.

10 kommuner er interesserede

Fem eksterne leverandører er kommet med tilbud på løsninger, og et konsortium mellem de to ovennævnte virksomheder har vundet det såkaldte innovationspartnerskabsudbud. Virksomhederne skal udvikle de nye biologiske lysløsninger til ældre i plejeboliger. To plejehjem i København og Aarhus er med til at teste løsningerne undervejs, og i begyndelsen af 2023 har de to kommuner option på at indkøbe de færdige produkter, hvis de lever op til de krav og ønsker, som er stillet i udbuddet. Yderligere otte kommuner er med i en indkøbsoption, som samlet set kan nå op på 160 millioner kroner.

Lys-teknologien er især henvendt til borgere med milde og svære døgnrytmeforstyrrelser, nattevandrere, borgere med nedsat appetit, immobile borgere og kommunernes medarbejdere.

På sigt er der potentiale for at udbrede teknologien til hjemmeplejen og øvrige dele af ældreplejen, men i første omgang er fokus på borgerne på plejehjem.

Fakta om projektet

- Formålet er at sikre, at ældre i plejeboliger på en fleksibel og omkostningseffektiv måde optager den rette mængde og type lys på rette tidspunkt, og dermed styrkes i egen døgnrytme, søvn samt fysisk og psykisk helbred.
- Løsningerne skal leve op til særlige krav til biologisk effekt, brugervenligt design, nem implementering, robusthed og pris.
- Målet er i begyndelsen af 2023 at stå med et velafprøvet og dokumenteret produkt, som kan indkøbes til en lavere pris end de i dag eksisterende løsninger – og som kan højne livskvaliteten for medarbejdere og beboere.
- Det bedste lys, vi har i forhold til en sund døgnrytme, er sollyset. Men ældre på plejehjem, som er fysisk eller mentalt svækkede, har ikke mulighed for at komme lige så meget ud i solen som os andre. Samtidig bliver øjet med alderen dårligere til at optage lys. En 80-årig optager 1/3 mindre lys på nethinden end en 20-årig.
- Indretning af mange plejeboliger med et lille naturligt lysindfald betyder, at det lys, den ældre udsættes for, kan være begrænset i løbet af dagen.
- Lys påvirker menneskers hormonproduktion. F.eks. kan det såkaldte "blå lys" fra den almindelige belysning eller fra tv-skærm, telefon eller tablet nedtone produktionen af søvnhormon. Det er derfor, man skal nedtone det kraftige lys om aftenen og natten og undgå skærme inden sengetid.
- Biologisk lys har desuden dokumenteret positiv effekt på medarbejdernes sundhed især i forbindelse med omstillingen fra nattevagt til dagvagt. Når medarbejdernes sundhed øges, giver det bedre pleje for borgerne.

Yderligere information:

- Sundheds- og Omsorgsborgmester i Københavns Kommune Sisse Marie Welling via pressekonsulent Rune Gleerup, tlf. 2344 0979, e-mail: r168@kk.dk
- Rådmand for Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune, Christian Budde via presseansvarlig Tue Germundsson, tlf. 4185 9054, e-mail: tuge@aarhus.dk
- Presseansvarlig, Belid Lighting Group, Jonas Algotsson, tlf +46 70 629 9602, e-mail: jonas.algotsson@belid.se