

Het belang van goede verlichting in de zorg

Licht is het meest onderschatte hulpmiddel in de zorg. Althans, dat vindt Frouck de Boer, toegankelijkheidsadviseur en ergotherapeut bij Koninklijke Visio. Maar wat is goede verlichting? Vier eyeopeners over het effect van licht op de gezondheid.



Meer weten over het belang van verlichting in de zorg? Bekijk de video op intrakoop.nl/lichtengezondheid ▶

1. Goed licht draagt bij aan de zorg

Wat is de impact van verlichting in de zorg? Dat heeft Frouck zelf onderzocht. 'Ik kwam eens na een operatie weer op zaal, in liggende positie en recht in een armatuur kijkend. Ik voelde me al beroerd, maar die zee van licht maakte het er niet beter op. Met goede verlichting voelen mensen zich prettiger, energiever en gezonder en dat geldt binnen de hele zorg. Elke oudere gaat bijvoorbeeld slechter zien, zeker bij fel tegenlicht. Zorg dan voor de juiste verlichting op de juiste plek. Zodat bewoners of patiënten een boek kunnen lezen zonder doodmoe te wor-

den, gezellig een potje kaarten, of een breiwerkje doen. Slechtzienden moeten zich bovendien veilig en prettig voelen, door goede basisverlichting, voldoende contrast in de inrichting en extra taaklicht voor dagelijkse bezigheden.'

2. Sfeervol & gezellig plaatst mensen in het donker

Klassiek voorbeeld: alleen kerstboomverlichting aan en kaarsjes op tafel in de eetzaal van een verpleeghuis. 'Hartstikke leuk en natuurlijk goedbedoeld', zegt Frouck, 'maar je zet er de bewoners letterlijk mee in het donker. Tenminste, zo ervaren slechtziende

ouderen dat. Ze zien geen mimiek in gezichten meer of zelfs niet wie er tegenover hen zit. In combinatie met slecht horen plaatst dit ze in een sociaal isolement. Ander voorbeeld: ik maakte een oudere man mee die graag biljartte met zijn vrienden, maar door het gezellige bruine café met gedempt licht zag hij de ballen niet meer goed en moest hij er noodgedwongen mee stoppen.'

3. Zorgverleners beseffen niet wat slecht zien betekent

Hoe is het om als slechtziende of oudere in een ruimte te lopen met weinig licht? Om zorgverleners dat te

'Het belang van goede verlichting? Dat hoeven we daarna niet meer uit te leggen'

laten ervaren, geeft Koninklijke Visio naast hun hulpverlening aan blinden en slechtzienden, ook trainingen voor zorgverleners op locatie. Frouck: 'Dan laten we medewerkers vaak een rondje lopen met een ervaringsbril op, die het zicht van een slechtziende simuleert. De eerste reflex is vaak: gauw afzetten! Het opent zorgprofessionals letterlijk en figuurlijk de ogen. Met die bril op ervaren ze vaak angst en sommigen worden draaierig. Het belang van goede verlichting? Dat hoeven we daarna niet meer uit te leggen. Zou het daarom niet mooi zijn als leden van de raad van bestuur dit ook eens zouden ervaren?'

4. Verlichting is te vaak een sluitpost

Verlichting is helaas vaak sluitpost bij de inrichting van een zieken- of verzorgingshuis. De tl-bak regeerde doorgaans, terwijl betere verlichting niet veel meer hoeft te kosten. 'Ledverlichting van vroeger was van matige kwaliteit, maar dat behoort tot het verleden. Met het zachte, warmgele ledlicht van nu kun je een ruimte aangenaam verlichten zodat mensen niet worden verblind. Daarom willen wij als adviseur graag vroegtijdig met de architect om de tafel, om samen het beste lichtplan te creëren. Aan organisaties de uitdaging om een rol te vervullen bij het kiezen van de juiste lichtbron.'

Hoe kijkt Ledvance hier tegenaan?

Ronald Moeskops, Director Marketing & Sales Services Benelux: 'Goed licht wordt zeker niet alleen bepaald door de hoeveelheid in lumen. Ook factoren als verblinding, uitstralingshoek en kleurtemperatuur zijn bepalend. Zo is het verstandig om 's avonds blauwachtig licht te mijden. Dat belemmert inslapen. Belangrijk ook is dat de lichtbron kan worden gedimd. Dit gaat tegenwoordig prima samen met moderne ledverlichting, want er zijn vele dimbare versies. Glowdim-ledlampen geven bovendien bij lage lichthoeveelheid een extra warme kleur voor een aangename sfeerbeleving. Kies wel altijd een led-dimmer.'

Wat is de visie van Philips Lighting?

Bianca van der Zande, Research Lead Human Centric Lighting: 'Als we over goede verlichting praten, gaat het over zicht, emotie en slaap. In 2002 ontdekten wetenschappers de derde receptor in het oog. Hierdoor werd bekend dat licht de belangrijkste stimulans is voor ons bioritme. Met technologieën als connected lighting en Internet of Things kunnen sferen en lichtcondities worden gecreëerd, met bewezen positief effect op slaap, concentratie, gedrag en welzijn. Dit dynamisch licht kan worden bereikt met Tunable White-technologie. Lichtkleur en -intensiteit zijn hierbij variabel instelbaar, bijvoorbeeld helder licht overdag en warm licht 's avonds.'