



CoLab Recovery & Rehab sætter skub i samarbejdet om nye løsninger, der kan styrke recovery og en rehabiliterende tilgang til borgere med sindslidelser og psykiske handicaps.

Vi vil styrke udviklingen af nye løsninger, der gør det muligt, at mennesker med mentale og fysiske udfordringer i højere grad kan udvikle sig og mestre eget liv.

Del af Psykiatrien i Region Syddanmark.
Tovholder for Psykiatriens satsning på Lys i psykiatrien.

Dorte Dalkjær
Projektchef/CoLab Recovery og Rehab
dorte.dalkjaer@rsyd.dk
+45 2466 9591

Forskningen siger...



Daggrysimulator

Forsøg i stor skala viste en forbedring hos forsøgspersonerne angående træthed, energi, humør, koncentration, produktivitet, søvnkvalitet og kvaliteten af selve opvågningen om morgenen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler lysterapi som behandlingsmetode til mennesker med let til moderat depression på lige fod med farmaceutisk behandling

Kilde: Lys i Psykiatrien, SDSI, 2012 samt Dansklysterapi.dk

Forskningen siger...



Døgnrytmelys: 60 patienter med apopleksi (blodprop i hjernen, hvor depression er en bivirkning for 40%)

Randomiseret studie: halvdelen på stuer med døgnrytmelys, kontrolgruppe i stuer uden.

I lysgruppen havde patienterne i gennemsnit halveret deres depressionsscore, mens den i kontrolgruppen var faldet med 1/3.

I kontrolgruppen stadig 40 procent, som havde depression efter de 14 dages genoptræning. I lysgruppen var det kun 20 procent.

Kilde: videnskab.dk

Hvad mangler vi viden om...



Døgnrytmelysets virkning på andre psykiske diagnoser – næsten alle psykiske sygdomme er forbundet med søvnproblemer.

Brugerstyring – hvilken betydning har det i forhold til den faktiske anvendelse, at brugerne selv må styre lyset? Patienter med psykiske lidelser kan være selvskadende.

Der mangler også løsninger i form af ”intelligente” vinduer, afskærmninger, armaturer og brugervenlig styring af lys inden døre. Det kunstige lys’ samspil med det naturlige lys

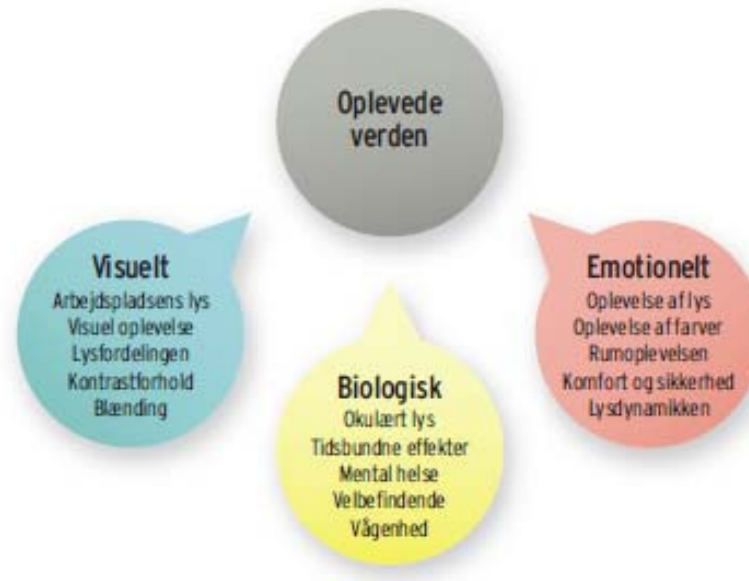
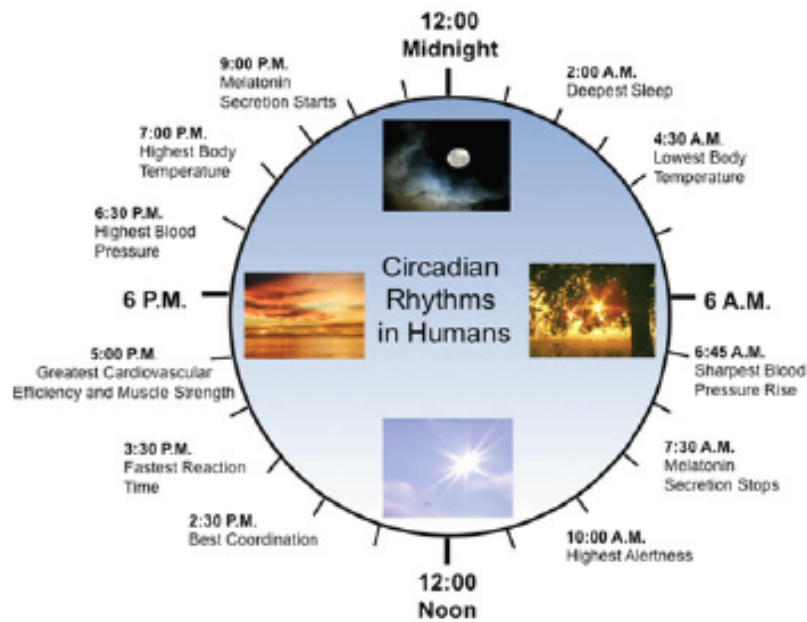
Virkingen hos ældre: Synet forringes væsentlig med alderen. Hornhinden gulner, og der udvikles urenheder i øjets glaslegemet, så lyset ikke kan nå nethinden. Den gennemsnitlige 60-årige skal bruge ca. 3 gange så meget lys, som en 20-årig

Kilde: Dansk Lys - innovationsnetværk

Lys i psykiatrien

Region Syddanmark afsatte i 2013 kr. 20 mio. til

- Implementering af døgnrytmelys
- Udvikling af nye lyskoncepter
- Videnopsamling



Lysindstillinger over et døgn, Cromaviso Aabenraa

Evaluering af Døgnrytme-lys



Formål: At afdække **oplevelsen af døgnrytmelyset blandt medarbejdere og patienter** på de psykiatriske afdelinger i hhv. Esbjerg, Aabenraa og Middelfart.

Metode: Data indsamles vha. kvalitative interviews, spørgeskemaundersøgelser og observation. Ikke klinisk, men kun den oplevede effekt.

53 patienter og 245 medarbejdere har deltaget i evalueringen



Evalueringens resultater



2013: Løsningen i **Middelfart** er udarbejdet af firmaet Luminex med firmaet Muto Motu som underleverandør.

2014: I **Esbjerg** er lyset ligeledes leveret af firmaet **Luminex**.

2015: I **Aabenraa** er lyset installeret af firmaet **ChromaViso**. Her er lyset ravgult om aftenen, ikke rødtligt.

Patienter tilfredse, men er også en kompleks gruppe:

"Jeg synes, det er hyggeligt om aftenen, det giver noget ro"

Høj tilfredshed blandt personalet:

66%, 76% og 80% tilfredshed på de tre matrikler.

Lyset opleves at have effekt:

- Skaber hygge
- Mindre natteaktiviteten
- Bidrager til patienterne har bedre sovevaner
- Gør det lettere at sove efter skæve vagter

MEN der er behov for justeringer af lysindstillinger i forhold til farve og skift om natten. Er sat i gang.

Lys i psykiatrien

- Deeskalerende miljøer i Børne- og Ungdomspsykiatrien i Odense

Formål: At skabe deeskalerende miljøer, der bidrager til at reducere tvang i Børne- og Ungdomspsykiatrien i Odense

Wavecare + Philips

Miljøet skal motivere til gode relationer patienterne imellem og mellem patienter og personale.

Metode: Udvikling af et helhedstænkt indretningskoncept i tæt samarbejde med medarbejdere, patienter og videnseksperter inden for design, lys og indretning.



Evalueringens resultater



"Det er rart, at de er der, så man kan komme og snakke og være sammen med dem. Før Hjerterummet kom, kunne man gå frem og tilbage mange gange og kredse foran døren inden man fik taget sig sammen til at banke på. Især hvis de sad og skrev, så havde man ikke lyst til at forstyrre dem."(Patient)

Lys i psykiatrien ECT – Beroligende sansemiljøer til forbedring af elektrochok-terapien

oplæg ved ECT-koordinator Pia Merete Andersen



Formål: At skabe beroligende miljøer, som kan bidrage til en optimering i ECT-behandlingen

Wavecare, Philips + personale og designere fra Syddansk Sundhedsinnovation

Evaluering: Patienterne finder det nye miljø mere beroligende, hurtigere patientforløb + kombination af lys og audivisuel stimuli har effekt.

<https://www.youtube.com/watch?v=o7xAGHabFMk>

