

RAPPORT

Erfaringsopsamling vedr.
beboere og medarbejders
oplevelse af lamper med
biologisk lys på plejehjem

Marts 2023



Indholdsfortegnelse

1. Indledning

2. Resumé - Hovedresultater

3. Erfaringsopsamlingens resultater

- Oplevet søvnkvalitet
- Beboernes døgnrytme
- Oplevet trivsel
- Personalets arbejdsmiljø
- Design og accept

4. Bilag





KAPITEL 1

Indledning

Indledning | Baggrund og formål

Aarhus Kommune og Københavns Kommune er indgået i et innovationspartnerskab med konsortiet Belid Lighting og Lyhne Design om at udvikle nye innovative lysløsninger til biologisk lys til ældre på plejehjem. Formålet med projektet er at udvikle nye typer af lamper med biologisk lys, der kan sikre, at beboere på plejehjem - på en simpel, fleksibel og omkostningseffektiv måde - optager den rette mængde og type lys til rette behov og tidspunkt og dermed styrkes i egen døgnrytme, søvn samt fysisk og psykisk helbred.

Det er Aarhus Kommune og Københavns Kommunes forhåbning, at lamper med biologisk lys (døgnrytmelamper og natlyslamper) kan give beboerne en bedre døgnrytme, hvor de sover om natten og er vågen om dagen, hvilket kan medføre en række afledte virkninger for beboere og medarbejdere. Det er ligeledes forhåbningen, at en optimal lysløsning også vil kunne skabe et bedre arbejdsmiljø for medarbejdere med henblik på at styrke omsorg og pleje i det daglige.

Rambøll Management Consulting (herefter Rambøll) har på vegne af Aarhus Kommune og Københavns Kommune gennemført en erfaringsopsamling, der har haft til formål at supplere den eksisterende viden om effekterne ved at modtage den rette type og mængde af lys ved at tilvejebringe yderligere kvalitativ viden om, hvilke oplevelser, beboere og medarbejdere har haft ift. at modtage det biologiske lys på plejehjem. Erfaringsopsamlingen har dog ikke haft til formål at påvise disse effekter. Derimod har erfaringsopsamlingen undersøgt beboere og personales oplevelser af, hvilken betydning det biologiske lys har haft på beboeres søvnkvalitet, døgnrytme, trivsel, design og accept af lamper og lys, samt hvilken betydning det biologiske lys har haft på personalets oplevede arbejdsmiljø.

DESIGN OG DATAGRUNDLAG

Erfaringsopsamlingen er baseret på kvalitative interviews med beboere samt interviews med personale og ledere på et udvalgt plejehjem i hhv. Aarhus og København. Dataindsamlingen er gennemført i perioden november 2022 til februar 2023.

Dataindsamlingen har bestået af en baselinemåling forud for installation af biologisk lys i beboernes bolig samt fællesarealer, og en eftermåling efter endt afprøvning af det biologiske lys.

Dataindsamlingen er foretaget på heldagsbesøg på de enkelte plejehjem med det formål at sikre dialog med både dag- og aftenpersonale samt sikre respondenter med direkte erfaring med beboernes døgnrytme både i morgen- og aftentimerne. Der er i alt gennemført 13 interviews på hvert plejehjem, heraf 14 interviews med beboere og 10 interviews med personale samt ledere. Nærmere angivelse af datagrundlaget kan ses i figuren nedenfor*.

Plejehjemmets beboere repræsenterer et udvalg af det samlede antal beboere, der deltog i test og blev udvalgt af plejehjemmets ledere. Beboere, der var kognitivt velfungerende, blev prioriteret til interviews. Beboere, der ikke i samme grad var i stand til at svare for sig selv, blev delvist inddraget i evalueringen gennem personalets besvarelser og opfattelser af de respektive beboere.

	Samlet antal	Beboere	Personale (dag)	Personale (aften)	Personale (leder)
Baseline	24	14	5	5	0
Eftermåling	26	14	5	5	2

*Figuren viser et samlet overblik over antal interviews gennemført på Fuglebakken og Kastanjehusene. I bilag 2 fremgår fordelingen af interviews på de enkelte plejehjem.



KAPITEL 2

Resumé - Hovedresultater

Resumé | Hovedresultater

Erfaringsopsamlingen af beboere og personales oplevelser af det biologiske lys på plejehjem, er opdelt i fem tematikker: oplevet søvnkvalitet, beboernes døgnrytme, oplevet trivsel, personalets arbejdsmiljø samt design og accept af lamper og lys. Nedenfor opsummeres de væsentligste hovedresultater for disse tematikker. Opsamlingen beror på interviews med kognitivt velfungerende beboere for at sikre meningsfulde interview. Opsamlingens population er således ikke repræsentativt for alle beboertypers oplevede søvn, døgnrytme og trivsel. Opsamlingen bemærker dog, at de beboere, der ikke er kognitivt velfungerende, kan have haft gavn af det biologiske lys. Københavns og Aarhus Kommune har foretaget yderligere undersøgelser af øvrige testpersoner i perioden, hvorfor opsamlingens resultater ikke er udtømmende ift. oplevelserne af det biologiske lys.



1. Oplevet søvnkvalitet

Erfaringsopsamlingen indikerer, at det biologiske lys på nogle parametre har positiv indflydelse på beboernes søvnkvalitet. En beboer er eks. flyttet fra at sove i sin lænestol, til at gå tidligere i seng i egen seng, og det formodes deraf, at beboeren sover mere. Ligeledes oplever personalet, at beboere, der tidligere har været urolige, er blevet mindre aktive om natten, samt at beboere vågner tidligere og mere naturligt af sig selv om morgenen. Beboerne oplever ikke selv, at belysningen hjælper dem med at falde i søvn eller sove bedre om natten. De fortæller samtidigt, at de allerede inden lampernes implementering sov godt om natten.



2. Beboernes døgnrytme

Erfaringsopsamlingen indikerer, at det biologiske lys har en positiv virkning på beboernes døgnrytme. Dette kommer til udtryk gennem to identificerede virkninger, herunder at beboere lettere kan identificere og afkode døgnets tidspunkt, og at beboere oplever et højere energi- og aktivitetsniveau i løbet af dagtimerne. Beboere oplever tilmed, at de har fået mere energi i dagtimerne. Medarbejdere beskriver, at beboere der tidligere har haft svært ved at identificere døgnets tidspunkt, nu i højere grad afstemmer deres døgnrytme med døgnets naturlige rytme som følge af lampernes løbende justering af farve og styrke.



3. Oplevet trivsel

Erfaringsopsamlingen indikerer, at det biologiske lys på flere punkter er med til at øge beboernes trivsel. Flere beboere beskriver, at den dæmpede belysning, om aftenen og natten, skaber en hyggelig stemning, mens personalet oplever, at det biologiske lys har skabt en mærkbar, positiv forskel i humøret hos de beboere, der har været depressive eller nedtrykte.

Flere beboere beskriver også, at særligt nattelamperne er tryghedsskabende, da de 1) mindsker risikoen for fald, hvis beboeren skal bevæge sig op, om natten og 2) kan skabe den nødvendige tryghed, for de beboere, der føler sig utrygge ved at sove i mørke.



4. Personalets arbejdsmiljø

Erfaringsopsamlingen indikerer, at det biologiske lys har en positiv virkning på personalets oplevelse af deres fysiske og psykiske arbejdsmiljø. Personalet fortæller, at bedre belysning af beboernes hjem, samt sensorbelysning på bade- og soveværelse, gør det lettere at se og udføre plejeopgaver hos beboerne. Ved at lyset tænder automatisk, behøver medarbejderne ikke aftage handsker for at tænde og slukke lys hvilket ligeledes reducerer antallet af overfladeberøringer. Derudover oplever dagspersonalet, at belysningen giver dem mere energi, mens aftenpersonalet oplever den dæmpede belysning som beroligende og behagelig - både for dem selv og for beboerne.



5. Design og accept af lamper og lys

I erfaringsopsamlingen indikerer størstedelen af beboere at de ønskede at beholde deres lamper efter endt test samt at de kunne betjene og anvende disse lamper. Andre beboere havde svært ved at betjene lamperne samt forstå lampernes funktioner herunder mht. lysjustering og sensorbelysning. Det blev tilmed bemærket, at lysstyrken er kraftig og kræver tilvænning. Dertil oplevede beboere, at de ikke havde et behov for *alle* lamperne, og at placeringen af enkelte lamper ikke var optimal. Det medførte, at mange lamper hos beboerne var slukkede. Dette indikerer, at der er behov for vejledning i optimal placering og anvendelse af lamperne.



KAPITEL 3

Erfaringsopsamlingens resultater

Tema 1 | Oplevet søvnkvalitet



I dette afsnit præsenteres det, hvordan personale og beboere oplever, at det biologiske lys har påvirket beboernes oplevede søvnkvalitet. Søvnkvalitet omfatter beboernes søvnrytme, herunder hvor hurtigt de falder i søvn, og hvor godt de oplever, at de sover om natten, samt vågner om morgenen. Analysen viser, at det biologiske lys i mindre omfang har betydning for beboernes oplevelse af at falde i søvn samt at sove om natten. Det skyldes, at de fleste beboere fortæller, at de allerede sover godt. Personalet fortæller dog, at beboere, der tidligere har været urolige er blevet mindre urolige om natten, mens andre beboere går tidligere i seng. Beboere fortæller også, at de nu vågner mere naturligt om morgenen.

Personalet oplever mindre uro hos beboerne om natten

Interviews med beboere peger på, at den biologiske lysløsning i mindre omfang har betydning for, hvordan beboerne falder i søvn eller sover om natten. Beboerne oplever ikke selv, at de efter lampernes implementering har haft hverken nemmere ved at falde i søvn, eller at de sover bedre om natten. Både før og efter lampernes implementering fortæller beboere, at de sover godt om natten, men at de sommetider vågner, fx for at gå på toilettet. Beboerne oplever at det antal gange de vågner om natten er uændret. En medarbejder fortæller dog, at en beboer, efter medarbejderens udsagn, oplever at sove bedre om natten efter lampernes opsætning.



En borger siger, at hun sover meget bedre om natten og får en meget bedre døgnrytme - også over hele døgnnet fordi hun ikke er træt. Så hun virker mere rolig og tilpas.

Personale

Personalet kan imidlertid kun delvist udtale sig om beboernes søvnmønstre da de ikke er i rummet under indsovning samt at flere borgere har frasagt sig nattilsyn. Personalets vurdering af, hvorvidt beboerne har nemt ved at falde i søvn, baserer sig derfor primært på antallet af kald efter sengelægning. Disse kald skyldes typisk behov for hjælp, der ikke nødvendigvis omhandler at falde i søvn, fx toiletbesøg, hvorfor det kan være svært at vurdere, hvorvidt der er en forskel i beboernes søvn baseret på en forskel i antallet af kald. Evalueringen har imidlertid ikke haft mulighed for at tale med nattevagtspersonalet i nærværende undersøgelse.

Derimod peger interviews med personalet på, at det biologiske lys har haft en positiv betydning for beboernes oplevede søvnrytme. Interviewede medarbejdere har oplevet, at en beboer er begyndt at gå tidligere i seng efter lampernes opsætning, og de formoder deraf, at vedkommende sover mere om natten. En leder fortæller også, at vedkommende har oplevet beboere, der efter lampernes opsætning, er blevet mindre urolige om natten. Eksempelvis beretter denne leder om, at nogle beboere tidligere har gået op og ned ad fællesgangene om natten, men at lampernes dæmpende lys nu har en beroligende virkning på beboerne, hvilket bevirker, at de hurtigere falder til ro og i søvn igen, efter at de er vågnet.

Beboere oplever en mere naturlig og behagelig opvågning

Evalueringen peger samtidigt på, at det biologiske lys har en positiv indflydelse på beboernes opvågning. Interviewede medarbejdere påpeger, at de har oplevet beboere, der er begyndt at vågne tidligere om morgenen, samt andre, der nu vågner mere naturligt og af sig selv om morgenen – uden behov for personalets hjælp. Personalet fortæller, at dette kan skyldes lamperne, der med et behageligt lys langsomt tiltager i styrke og gør det nemmere og mere rart for beboerne at vågne om morgenen. Beboere oplever også selv, at de vågner mere naturligt om morgenen, og de fortæller, at dette skyldes lampernes automatiske optænding, hvor lampen gradvist opnår en stærkere lysstyrke, i løbet af morgenen.



Om morgenen mærker jeg en forskel, fordi den lampe i loftet (RoomMate Plafond), den tænder automatisk om morgenen med svag belysning i loftet. Lampen i loftet hjælper mig med langsomt at vågne om morgenen.

Citater | Oplevet søvnkvalitet

“

Vi har haft nogle beboere, der har tendens til at vandre op og ned ad fællesgangene. Når de så er trådt ud, så er de tidligere trådt ud i et skarpt lys fra spots. Ved, at vi nu har de her natlamper (NightMate), så har det virket beroligende, og det har kunnet vise de her nattevandrere, at det faktisk er mørkt udenfor. Så der har ikke været så høj grad af aktivitet om natten, som der har været tidligere.

Leder

“

Jeg har en beboer, der før altid sov i sin lænestol og faldt i søvn om natten, og vi har haft denne problematik i over et år, at vi ikke har kunnet få hende i seng. Hvor nu går hun selv i seng, fordi lyset dæmper sig automatisk lidt om aftenen, hvor hun så ved, at nu skal hun gå i seng, når lyset dæmper sig lidt.

Leder

“

Hos en beboer hjælper belysningen vedkommende med at stå op, fordi vedkommende står tidligere op og selv går ud af sengen nu.

Personale

“

Vi har haft nogle beboere, der egentligt har givet udtryk for, at det har været en bedre opvågning om morgenen, så vi har kunnet se og mærke det på nogen.

Personale

“

Antallet af kald efter sengelægning har ikke ændret sig efter lampernes opsætning. Det er hverken mere eller mindre.

Personale

Tema 2 | Beboernes døgnrytme



I dette afsnit præsenteres resultaterne af, hvorvidt det biologiske lys opleves at påvirke beboernes døgnrytme. Med beboernes døgnrytme menes der, hvorvidt beboerne kan identificere døgnets tidspunkter samt i hvilket omfang beboerne er aktive og energiske i løbet af dagen. Analysen indikerer, at beboere og personale oplever, at det biologiske lys positivt influerer på beboernes døgnrytme. Dette kommer til udtryk gennem to identificerede oplevelser, herunder at beboere lettere kan identificere og afkode døgnets tidspunkt, og at beboere oplever en forøgelse af deres energi- og aktivitetsniveau i løbet af dagtimerne.

Det biologiske lys kan gøre det lettere for beboere at identificere døgnets rytme

Evalueringen peger på, at beboere, efter implementeringen af det biologiske lys, har lettere ved at identificere tidspunkter på døgnnet, herunder om det er dag, aften eller nat. Det interviewede personale oplever, at lampernes varierende lysstyrke hjælper beboerne med at registrere, om det eksempelvis er eftermiddag eller aften. Som nedenstående citat illustrerer, oplever personalet tilmed, at beboere, der er kognitivt udfordrede og tidligere har haft vanskeligt ved at vurdere, om det er dag eller nat, nu i højere grad afstemmer deres døgnrytme efter døgnets naturlige rytme. Dette er et resultat af, at lamperne har en automatisk protokol over døgnets 24 timer, både i lejligheder og i fællesstuerne. Lamperne dæmper herved lysstyrken i aftentimerne.



Lyset i lamperne følger døgnrytmen, så om dagen er lyset meget lyst, og om eftermiddagen begynder lyset at sænke sig. De beboere, der er friske, kan registrere, at nu ændrer lyset sig til noget mere roligt lys, hvilket betyder, at nu er det ved at være aften. For de beboere, der ikke er friske kognitivt og ikke kan mærke forskel på dag og nat, kan jeg mærke rent kropsligt, at deres kroppe afstemmer sig mere efter døgnrytmen.

Personale



Jeg har faktisk fået lidt mere energi. Jeg mærker det på den måde, at jeg bedre kan håndtere forskellige ting i min dagligdag.

Beboer

Beboere oplever en forøgelse i eget energi- og aktivitetsniveau

Evalueringen viser, at interviewede beboere har oplevet et øget energiniveau i dagtimerne, som følge af det biologiske lys. Beboere fortæller, at de har fået mere energi i dagtimerne. Disse beboere oplever eksempelvis, at de nu har mere overskud til at deltage i aktiviteter og træning, eller oplever mere energi til selv at kunne håndtere praktiske ting i deres hverdag. Det interviewede personale oplever også, at beboere har fået mere energi til at gøre ting selv i hverdagen, eller at nogle er blevet bedre til at bevæge sig ud af egen stue, fx for at opholde sig i fællesstuerne i stedet. Beboere har også fortalt, at lamperne har motiveret dem til at læse flere bøger og magasiner, end de hidtil har gjort, fordi lyset fra standerlamperne (RoomMate gulv og bord) giver et godt læselys.

I interviewene med personalet understreger de, at der er tale om mindre ændringer i beboernes energiniveau, hos de beboere, personalet kender til. Den positive virkning af det biologiske lys på beboernes energi- og aktivitetsniveau er samtidigt forbeholdt en mindre gruppe af det interviewedes personales, kendte beboere. Størstedelen af de interviewede beboere har ikke oplevet et øget aktivitets- eller energiniveau fra implementeringen af lamperne. Derfor begrænser de positive virkninger på beboernes energiniveau sig til en mindre gruppe af beboere. Samtidig bør det nævnes, at der på plejehjem kan være variationer i omfanget af aktiviteter. I tilfældet af, at der er få aktiviteter på plejehjemmet, kan det påvirke muligheden for at observere et øget energi- og/eller aktivitetsniveau hos beboerne.



Én borger er da blevet lidt bedre og mere villig til at gøre ting selv, men vi snakker marginaler. På den måde er det ikke mirakler, der er indtruffet endnu.

Personale

Citater | Beboernes døgnrytme

“

Det er min oplevelse, at beboernes aktivitetsniveau er det samme. Det er uændret fra før lampernes opsætning og til nu.

Personale

“

Jeg kan godt se en forskel her på min etage: de beboere, der læser meget, de læser endnu mere nu, fordi lyset er bedre for deres øjne. Det er specielt standerlamperne, de er glade for.

Personale

“

Jeg har været med i nogle aktiviteter som fx træning. Jeg har haft lidt mere energi i træningen, efter lampernes opsætning. Førhen havde jeg ikke den store energi til at gå i gangbaren.

Beboer

Tema 3 | Oplevet trivsel



I dette afsnit præsenteres beboere og personalets oplevelse af, hvordan det biologiske lys påvirker beboernes trivsel. Erfaringsopsamlingens forståelse af trivsel omfatter aspekter, der påvirker beboernes velbefindende, herunder deres oplevelse af ro og tryghed i hverdagen, deres daglige humør samt deres appetit, idet mangel på sidstnævnte kan indikere trivselsproblematikker. Analysen viser, at det biologiske lys har haft en positiv indflydelse på beboeres trivsel, hvilket kommer til udtryk ved et forbedret humør, en øget appetit hos enkelte samt en øget oplevelse af ro og tryghed hos andre.

Lamperne kan skabe ro og tryghed hos beboere

Evalueringen viser, at beboerne oplever en øget tryghed og ro, som følge af det biologiske lys i både stue og soveværelse. Både beboerne selv og personalet fortæller bl.a., at natlamperne (NightMate) har bidraget til at skabe tryghed hos flere af disse beboere. Det skyldes, at natlamperne tænder automatisk, når beboerne står op om natten, hvorfor beboerne ikke behøver at stå op i mørke og tænde for kontakten eller forsøge at gå på toilettet uden lys og herved risikere at falde i mørket. Natlampen mindsker således faldrisikoen for beboerne, hvilket flere beboere oplever som tryghedsskabende. Samtidig har få af beboerne haft natlampen over sengen tændt hele natten, idet beboerne har været utrygge ved at sove i mørke. Her sikrer det dæmpede lys fra lampen, at beboerne stadigvæk kan falde i søvn, samtidig med at de oplever tryghed og ro som følge af det tændte lys.



Den er fin (natlampen NightMate, red.) ved sengen, fordi lige så snart jeg vipper benene ud, så tænder den. Det, synes jeg, er en fin idé, for så kan man se, hvor man træder ud. Det er rigtig rart.

Beboer

Beboere har opnået et bedre humør

Interviewene med dags- og aftenvagterne viser, at det biologiske lys har en mindre betydning for beboernes generelle humør, men kan have en større positiv betydning for beboere, der i højere grad har tendens til at være nedtrykte eller depressive. Det interviewede personale fortæller om, at en beboer, der har lidt af en depression har opnået et bedre humør efter lampernes implementering. En interviewet dagvagt beretter eksempelvis om en beboer, der tidligere var meget stædig og til tider negativ i sin tilgang til personalet, men nu i højere grad er imødekommende samt har en større lyst til at indgå i dialog med personalet. En enkelt beboer fortæller selv, at vedkommende oplever at have fået bedre humør i perioden efter lampernes opsætning. Denne beboer påpeger også, at lamperne hjælper på humøret, fordi de skaber et mere hyggeligt rum i lejligheden.

Øget appetit hos beboer

For en enkelt af de interviewede medarbejders kendte beboere, kan det biologiske lys have haft en positiv betydning for vedkommendes appetit. En interviewet dagvagt fortæller, at vedkommende har oplevet en beboer, der i perioden fra før- til eftermålingen, er begyndt at spise mere og derved har fået en forøget appetit. Medarbejderen fortæller, at beboeren tidligere afviste personalet, hvis de foreslog vedkommende at spise mere, men at beboeren nu også er mere accepterende overfor personalets forslag.



Jeg har en beboer, som er begyndt at spise mere. Jeg ved ikke, hvad det er, men hun har natlampen (NightMate), og hun sidder også i dagligstuen meget. Men jeg ved ikke, om det er lamperne, eller om det er noget andet.

Personale



Jeg synes, at jeg har fået et bedre humør. Lamperne hjælper lidt på humøret, fordi de gør det mere hyggeligt, så jeg får en mere hyggelig følelse her.

Beboer

Citater | Oplevet trivsel

“

Flere har oplevet en eller anden form for fysisk eller psykisk gavn. Enten en tryghed om natten, hvor der har været de her natlamper eller lyset der tænder, hvis de skal op på toilettet. Vi har også haft nogen der ikke har været glade for at sove i mørke, men hvor der lige er noget tryghed i at der er lidt lys, det har givet nogle roligere nætter. Så er der en der dørjer med depression, som har mærket en effekt af de her lamper.

Personale

“

De er blevet mere stille i dagligstuen, og beboerne er blevet mere rolige i dagligstuen. Der er færre skænderier.

Personale

“

Ja, beboerne er mere rolige. Helt klart, det har lyset gjort.

Personale

“

Beboeren er mere accepterende overfor mig, X [beboeren, red.] var meget stædig.

Personale

“

Jeg har ikke været så glad det sidste stykke tid [efter lampernes opsætning, red.], men jeg tror ikke, at det skyldes lamperne

Beboer

Tema 4 | Personalets arbejdsmiljø



I dette afsnit præsenteres personalets oplevelser af, hvilken betydning det biologiske lys har haft for deres arbejdsmiljø. Oplevelsen af arbejdsmiljøet omfatter det fysiske arbejdsmiljø, herunder belysningens betydning for udførelse af arbejdsopgaver, og det psykiske arbejdsmiljø, herunder påvirkning af personalets trivsel og velvære på arbejdspladsen. Personalet oplever samlet set, at det biologiske lys har haft en positiv indflydelse på deres fysiske og psykiske arbejdsmiljø. Personalet fortæller, at det er blevet lettere at udføre plejeopgaver hos beboerne og at særligt aftenpersonalet oplever belysningen som "behagelig" og "afslappende".

Mere og bedre belysning skaber bedre arbejdsforhold for personale og ledere

I en travl hverdag udtrykker personalet, at de ikke tidligere har tænkt over, hvilken betydning belysningen hos beboere og i fællesområder har haft for personalets arbejdsmiljø. De fortæller, at det er gået op for dem, hvor positiv en indflydelse belysningen kan have. Medarbejdere udtrykker, at den nye belysning er med til at forbedre arbejdsforholdene på arbejdspladsen, og fortæller, at det eksempelvis er blevet lettere at udføre plejeopgaver i beboernes lejligheder. Ifølge personalet skyldes det bl.a., at der er kommet mere belysning hos beboerne, og at lyset justeres af sig selv. Eksempelvis er sensorbelysningen (BathMate) på badeværelset en hjælp for personalet, når de udfører plejeopgaver. Det skyldes, at de ofte udfører opgaverne med handsker på og gerne vil reducere antallet af overfladeberøringer samt undgå at tænde og slukke på kontakterne.

Personalet fortæller også, at de oplever det som behageligt, at lyset selv tænder, slukker og skruer op og ned for lysstyrken i løbet af dagen. I forlængelse heraf fortæller både dagvagter og ledere, at dagsbelysningen er med til at give dem mere energi i løbet af dagen, omend de skal vænne sig til den kraftigere belysning. Aftenvagterne fortæller, at aftenbelysningen er behagelig og giver ro til dem selv og til beboerne.



Jeg kan godt lide lyset. Specielt når belysningen dæmper lidt ned, så er det rart om aften. Det virker afslappende på en anden måde for mig, specielt på min aftenvagt.

Personale

De interviewede medarbejdere understreger dog, at det biologiske lys ikke alene kan forbedre deres psykiske og fysiske arbejdsmiljø, da dette også er influeret af kollegaer, ledelse og mængden af arbejdsopgaver.

Personale oplever, at lamperne har en beroligende effekt mens færre dør med hovedpine

Særligt medarbejdere med aftenvagter fortæller, at den dæmpede belysning om eftermiddagen og om aftenen er rar. Mange beskriver belysningen som "afstressende", "afslappende", "hjemlig" og "behagelig". En medarbejder beskriver, at den dæmpede belysning skaber ro, og signalerer at "nu er dagen ved at være omme". Medarbejderen fortæller, at beboerne også deler denne oplevelse og derfor naturligt trækker sig ind til dem selv om aftenen. Udover at belysningen opleves som rar, fortæller medarbejdere, at de i mindre grad oplever at døje med hovedpine og migræne end før lampernes opsætning. En afdelingsleder bekræfter personalets udtalelser og nævner, at personalet i mindre omfang har efterspurgt Panodiler som følge af hovedpine.



Mit personale har også klaget mindre over hovedpine, og faktisk har folk spurgt mindre efter Panodiler på grund af hovedpine.

Leder



Efter jeg startede med at få lys fra lampen, mærker jeg slet ikke den der mur af træthed, og jeg kan også mærke på min døgnrytme, at det fungerer bedre.

Personale

Citater | Personalets arbejdsmiljø

“

Jeg synes faktisk, at jeg har mere energi og tid til beboerne.

Personale

“

Når det er aften, får jeg faktisk mere ro til mine arbejdsopgaver, fordi beboerne også er lidt mere trætte og rolige generelt.

Personale

“

Lamperne giver et bedre arbejdslys.

Personale

“

Lamperne har givet et bedre lys, især om natten. Det har været rart at kunne gå i en mere dunkel belysning.

Personale

Tema 5 | Design og accept af lamper og lys



I dette afsnit præsenteres evalueringens resultater, der vedrører beboere og medarbejderes oplevelse af lampernes design og belysning. Indledningsvist i afsnittet præsenteres beboere og medarbejderes generelle holdninger til lampernes design og belysning, hvorefter holdninger til særligt fremhævede lamper, vil uddybes. Generelt viser evalueringen, at både beboere og medarbejdere er tilfredse med lampernes design og belysning. Udsagn fra medarbejdere og beboere tyder dog på, at lampernes kraftige belysning kræver tilvænning. Brugen af lamperne fordrer også en længerevarende implementering, forinden at de accepteres og anvendes optimalt af både beboere og personale.

Beboere og personale ønsker at beholde lamperne

Beboere og personale giver udtryk for, at de gerne vil beholde de nye lamper, og at de passer i egne boliger og i fællesområder. Personalet fortæller dog, at nogle beboere har ytret utilfredshed med den kraftige belysning fra enkelte lamper. Dette uddybes nærmere på næste side, hvor oplevelsen af de enkelte lamper gennemgås.

Både medarbejdere og beboere, oplever at styrken i den nye belysning kræver en tilvænningsperiode, forinden glæden opleves ved lamperne. Designet og genkendeligheden af lampetyperne er derimod vigtige parametre for, at lamperne tages godt imod i beboernes hjem og i fællesområderne. Med lampetypernes genkendelighed menes der, at de nye lamper er lette at tage i brug og ikke opleves som en ubehagelig udskiftning, da de i mange tilfælde minder om lamper, beboerne tidligere har haft i deres hjem.

For beboerne gælder det, at det er de opsatte lamper i eget hjem, der har gjort størst positivt indtryk på dem. Beboerne har ikke i samme udstrækning lagt mærke til lamperne i fællesområderne og har deraf heller ikke, i samme grad, ytret sig om oplevelserne af disse. Generelt er mange beboere dog glade for den dæmpede belysning, som lamperne bringer om eftermiddagen og aftenen på gange og i fællesområder. Både beboere og personale synes, at de nye lamper er pænere end de gamle. En medarbejder udtrykker sågar at lamperne på gange og i fællesarealer er "langt pænere end de gamle".



Jeg har været meget glad for at have lamperne på prøve, og hvis de skal fjernes igen, så kunne jeg godt selv finde på at købe standerlampen (RoomMate Gulv), hvis den ikke koster en halv million.

Beboer

Beboere oplever udfordringer med lampernes funktionalitet og placering

Under gennemførelsen af interviews hos beboerne blev det tydeligt, at ikke alle beboere, havde lamperne tændt i egen bolig, dvs. både loftslampe (RoomMate Plafond) og standerlampe (RoomMate Gulv og Bord) i stuen. Beboerne havde en tendens til at slukke enkelte af lamperne, omend personalet havde fortalt dem, at dette ikke var hensigtsmæssigt. For standerlamperne (RoomMate Gulv og Bord) er det muligt at ændre lysstyrken ved at betjene lampens funktioner. Størstedelen af beboerne kunne uden problemer betjene disse. Andre var dog forvirrede over lampernes funktioner, og var derfor udfordrede ift. at skrue op/ned for lysstyrken. Når disse beboere da oplevede, at lyset var for kraftigt, slukkede de helt for lampen. Andre beboere oplevede en forvirring over sensorlamperne, der tænder og slukker af sig selv.

Der kan være flere årsager til, at beboerne er i tvivl om, hvordan lamperne fungerer. Først og fremmest kan det skyldes, at de er vant til, at man blot tænder og slukker en lampe, og at man ikke har mulighed for at justere lysstyrken. Andre beboere fortalte, at de slukkede lamperne bevidst for at spare, og ikke mente, at det var hensigtsmæssigt at have så meget lys tændt. Andre glemmer muligvis, hvordan de nye lamper fungerer. Ovenstående indikerer, at der er behov for vejledning i lampernes anvendelse samt den optimale placering af lamperne.



Den, der står i vinduet, skal jeg som regel have en fra personalet til lige at skrue lidt ned, fordi jeg føler, at lampen står for tæt på mig, altså styrken i lyset er lidt for højt. Jeg ved ikke, om den automatisk skruer op eller ned.

Beboer

Tema 5 | Design og accept af lamper og lys



Loftslampe (RoomMate Plafond)

Rambøll observerer, at beboerne sjældent har alle lamperne tændt i de rum, de opholder sig i. Hos mange af beboerne er loftslampen slukket. Ifølge beboerne skyldes det, at loftlyset er for kraftigt, mens andre nævner, at de heller ikke er klar over, om lampen selv skruer op og ned for styrken, eller om man selv kan gøre det. Personalet påpeger, at beboernes oplevelse af det kraftige lys kan skyldes, at de har været vant til at bo i dårligt belyste boliger, hvorfor det biologiske lys vil fremstå som en stærk kontrast. Flere medarbejdere tænder dog for lyset for at udføre plejeopgaver hos beboerne, hvilket indikerer, at loftslamperne kan understøtte personalets arbejde.



Sensorbelysning på badeværelse (BathMate)

Både beboere og medarbejdere har ligeledes en positiv oplevelse af Sensorbelysningen. Flere beboere påpeger, at sensorbelysningen fungerer særligt godt om natten, fordi de ikke skal lede efter en kontakt. De oplever samtidigt, at belysningen er behagelig – også om natten. Tidligere havde beboerne en skarp belysning på badeværelset. Nogle beboere, havde disse tændte om natten, såfremt de ofte anvendte toilettet. Det nylige samspil mellem natlampen ved sengen og sensorbelysningen på badeværelset fungerer, ifølge beboere og personale, bedre ift. at give den rette mængde lys, de rette steder og på de rette tidspunkter. Derudover fortæller personalet, at sensorbelysningen effektiviserer plejeopgaverne på badeværelset, da de ofte har handsker på og ønsker at reducere antallet af overfladeberøringer.



Det [sensorbelysningen, red.] er bedre ift., når vi udfører pleje hos en beboer, og jeg fx har handsker på. Så er det rart, at lyset er tændt i forvejen.

Personale



Standerlamper (RoomMate Gulv og Bord)

Afhængigt af beboernes indretning og behov har nogle beboere haft både gulvlamper og vindueslamper, mens andre blot har haft én af delene. Uanset om beboerne har haft gulvlampe og/eller vindueslampe, fortæller de, at de har haft en positiv oplevelse. Eksempelvis oplever beboerne, at lampen giver et godt lys samt at de finder det behageligt, at lampen selv skruer op og ned i løbet af dagen. Flere beskriver også, at lampen har været nem at tage i brug og giver et bedre lys, end den lampe, de tidligere har haft samme sted. Som følge af mere og bedre belysning, beskriver beboere, at de bl.a. er begyndt at læse mere, end de har gjort tidligere. Hvorvidt dette skyldes det biologiske lys, eller blot det faktum, at de har fået mere lys, kan Rambøll dog ikke definitivt konkludere.



Natlampe ved seng (NightMate)

Beboerne udtrykker, at de har haft en særlig positiv oplevelse af lampen, der hænger ved sengen. Beboerne beskriver, at denne giver et behageligt lys, der virker beroligende, og som er passende samt afdæmpet i lysstyrke, når de vågner om natten. For beboere, der føler utryghed over at sove i mørke rum, giver lampen tryghed uden at være for skarp. Flere beboere beskriver også, at den er givtig, når de skal anvende toilettet i løbet af natten, da lampen gør, at der ikke skal navigeres i mørke og herved reducerer deres reelle og oplevede risiko for at falde.



Den lampe [natlampen, red.] er fantastisk god... den beholder jeg (...) Jeg har været slem til at gå på toilettet om natten uden at tænde lyset, og så faldt jeg en gang og slog hovedet (...) Derfor har jeg lampen, som lyser hele tiden, og den dæmper sig så om natten, så jeg kan sagtens sove for den. Jeg har den tændt hele natten.

Beboer

Citater | Design og accept af lamper og lys

“

Jeg har beboere, der synes, at lyset i fællesarealerne er for skarpt. De beder os faktisk om at skrue lyset ned i fællesområderne, fordi de siger, det irriterer deres øjne. Det er specielt omkring frokosttid, at vi bliver bedt om, at der skrues en lille anelse ned. Men det er kun en lille brøkdel af beboerne.

Personale

“

Jeg bruger lampen med god samvittighed. Jeg føler mig bedst tilpas, når jeg sidder her ved siden af lampen. Jeg er meget glad.

Beboer

“

Jeg vil super gerne beholde lamperne. Det er fedt, at de automatisk skrues op og ned, men jeg modsat også selv kan skrue lidt mere ned eller op.

Personale

“

Jeg synes, det er hyggeligere, end de der neonrør. Det er mere hjemligt.

Personale

“

Jeg har kun positive ting at sige om lamperne. Lyset er virkelig lækkert.

Beboer

“

Jeg vågner op og skal tisse, og der har den lampe [natlampe] givet mig ro. Den er tændt med dæmpet belysning. Den har været rigtig god. Den har jeg været glad for. Ja, og så standerlampen har jeg også været glad for.

Beboer

“

Lyset kunne godt være bedre. Det er måske fordi, jeg ikke forstår at betjene den, at det er lidt svært.

Beboer



KAPITEL 4

Bilag

Bilag 1.1 | Metodiske opmærksomhedspunkter

Rambøll har i forbindelse med dataindsamling og efterfølgende analyse haft en række metodiske opmærksomhedspunkter, som er inddraget i fortolkningen af resultaterne. I dette afsnit er de væsentligste af disse oplyst.



Evalueringsens repræsentativitet ift. plejehjems beboere

Af helbredsmæssige årsager var ikke alle beboere, på de respektive plejehjem, i stand til at deltage i et meningsfuldt interview. Evalueringen beror således på de beboere som er mest kognitivt velfungerende. Det er dog værd at bemærke, at de beboere, der ikke er kognitivt velfungerende, kan have haft gavn af det biologiske lys. Disse har imidlertid ikke haft mulighed for at udtale sig, hvorfor evalueringens resultater ikke afspejler deres potentielt, oplevede virkninger og herved ikke et repræsentativt udsnit af alle beboertypers oplevede søvn, døgnrytme og trivsel.



Beboernes evne til at huske og besvare spørgsmål

Flere af de adspurgte beboere havde vanskeligt ved at besvare spørgsmål om de seneste dages oplevelser. Dette gælder eksempelvis ift. spørgsmål om hvornår de gik i seng, og hvor mange gange de vågnede om natten. Udfordringerne med at besvare spørgsmål der ligger forud i tid kan skyldes, at flere beboere led af let til moderat demens. Besvarelser fra beboere, der havde disse udfordringer, blev derfor sammenlignet med personalets oplevelser af beboeren, med henblik på at sikre mere retvisende besvarelser.



Enkeltstående begivenheders betydning

I beboernes vurderinger af egen søvnkvalitet, trivsel og humør over de sidste par dage, blev vurderingen i nogle tilfælde påvirket af enkeltstående begivenheder. Havde beboeren eksempelvis oplevet en dårlig udflugt eller et skænderi, fik dette overskyggende betydning eksempelvis for deres vurdering af egen trivsel. Dette kan derfor, for nogle beboere, medføre en lavere vurdering af de oplevede virkninger, på den givne interview-dag.



Ændring af medicin

Flere beboere fik ændret doser eller medicin under testperioden, hvilket kan have påvirket deres søvnkvalitet, døgnrytme og trivsel. Ændringer i medicin og doser undervejs i testperioden kan derfor betyde, at en oplevet ændring i hhv. søvn, trivsel og døgnrytme kan være forårsaget af den ændrede medicin såvel som de nye lamper.



Implementering af biologisk lys før baselinemåling

Nogle beboerne havde allerede inden baselinemålingen fået opsat det biologiske lys i eget hjem, hvilket medfører, at beboerne allerede har dannet sig holdninger til lamperne inden målingen.

Bilag 1.2 | Metodebeskrivelse

Rambøll gennemførte i november 2022 til februar 2023 kvalitative interviews med beboere og personale på plejehjemmene Fuglebakken i Aarhus Kommune og Kastanjehusene i Københavns Kommune. Interviewene blev udført ved et heldagsbesøg på de respektive plejehjem, for derved at sikre muligheden for at tale med både dag- og aftenpersonale samt sikre respondenter med direkte indblik i beboernes døgnrytme - både i morgen- og aftentimerne. Dataindsamlingen er foregået i hhv. en baselinemåling forud for installation af biologisk lys i beboernes bolig samt fællesarealer, og en eftermåling efter endt afprøvning af det biologiske lys. Se figur nedenfor for illustration.

Dataindsamling

Plejehjemets beboere blev udvalgt af plejehjemmets ledere. Beboere, der var kognitivt velfungerende, blev prioriteret til deltagelse i interviews. Beboere, der ikke i samme grad var i stand til at svare for sig selv, blev delvist inddraget i evalueringen gennem personalets besvarelser og opfattelser af beboerne. Der blev i alt udført 6-8 interviews med beboere og 4-6 interviews med personalet på hvert plejehjem. De enkelte interviews varede mellem 30-45 minutter, og der blev på den pågældende dag taget højde for beboernes humør og rutine samt personalets arbejdsgang. Interviews med beboere blev afholdt i beboernes egen bolig for at skabe et trygt rum og mulighed for, at beboerne kunne pege på de lamper, de refererede til i samtalen. Interviews med personalet blev afholdt et sted efter deres ønske, hvilket oftest var i personalerummet eller et ledigt mødelokale.

Rambøll har sikret høj validitet i interviewundersøgelsen ved b.l.a. at anvende de samme interviewere samt ved at målrette interviewguides efter hhv. beboere og personale. Der er inddraget metodiske overvejelser ved udformningen af interviewguides, herunder om beboernes alder og evt. sygdom. For at sikre bred og nuanceret viden om beboernes søvnkvalitet og trivsel, blev personalets udtalelser, som ovennævnt, inddraget i analysen af beboernes oplevelse af det biologiske lys og brugt til at sammenligne, om beboernes udtalelser stemte overens med personalets opfattelse.



Interviews med beboere og personale om døgnrytme, søvnkvalitet, trivsel og arbejdsmiljø



Installationer af biologisk lys i beboernes bolig og i fællesareal som led i afprøvning



Interviews med beboere og personale om døgnrytme, søvnkvalitet, trivsel, arbejdsmiljø og lamper

BASELINEMÅLING

NOVEMBER/DECEMBER

AFPRØVNING AF BIOLOGISK LYS

DECEMBER/JANUAR

EFTERMÅLING

JANUAR/FEBRUAR

Bilag 1.3 | Metodebeskrivelse

Kvalitative interviews

Interviewene tog udgangspunkt i semistrukturerede interviewguides, bestående af udvalgte spørgsmål målrettet hhv. beboere og personale. Brugen af en semistruktureret interviewguide gav mulighed for at få belyst de udvalgte tematikker, der dannede rammen for evalueringen af virkningen af det biologiske lys. Den semi-strukturerede tilgang gav ligeledes mulighed for, at interviewet kunne forholde sig åbent overfor andre uforudsete tematikker og emner af relevans for evalueringen.

Interviewene blev optaget og efterfølgende transskriberet samt kodet, hvilket sikrede mulighed for sammenligning på tværs af baseline- og eftermålingen samt indbyrdes på tværs af respondenterne.

Interviewguide målrettet beboere

Interviewguiden rettede i første tematik fokus på, hvordan beboerne oplevede deres søvnkvalitet og døgnrytme, herunder om de fx var trætte i løbet af dagen og havde svært ved at falde i søvn om aftenen. Næste tematik omhandlede beboernes trivsel og deres egen vurdering af deres livskvalitet og helbred. Interviewspørgsmålene tog udgangspunkt i, at beboerne skulle tænke tilbage på de "sidste to dage" i deres besvarelse, for derved at øge sandsynligheden for, at beboerne kunne genkalde sig deres oplevelser med henblik på at sikre så pålidelige besvarelser som muligt.

I interviewguiden, ved eftermålingen, blev der direkte spurgt ind til beboernes oplevelse af virkningen af det biologiske lys, og hvordan beboerne oplevede belysningen om dagen og aftenen samt gavnigheden af belysningen, samt om de ønskede at beholde lamperne. Se bilag 3.1 og 3.3 for anvendte interviewguides.

Interviewguide målrettet personale

Fokus i interviewets første del omhandlede, hvordan personalet oplevede beboernes søvnkvalitet og døgnrytme. Aftenpersonalet blev specifikt spurgt ind til hvorvidt beboerne fx havde svært ved at falde i søvn, hvor dagpersonalet i stedet blev spurgt om, hvorvidt beboerne var vågnet friske og udhvilede. I næste tematik spørges der ind til beboernes generelle trivsel, herunder deres humør og aktivitetsniveau. Sidste tematik omhandlede personalets arbejdsmiljø og deres egen trivsel samt om det biologiske lys understøttede deres arbejdsgang.

I interviewguiden ved eftermålingen blev der ligeledes spurgt ind til personalets oplevelse af virkningen af det biologiske lys, herunder virkningen for beboernes søvnkvalitet og trivsel samt personalets eget arbejdsmiljø. Se bilag 3.2 og 3.4 for anvendte interviewguides.

Bilag 2 | Datagrundlag

Tabellen nedenfor præsenterer et overblik over, hvem og hvor mange beboere og personale vi har interviewet opdelt efter baseline- og eftermåling.

Plejehjem		Samlet antal	Beboere	Personale (dag)	Personale (aften)	Personale (leder)
Fuglebakken, Aarhus 	Baseline	12	8	2	2	0
	Eftermåling	13	8	2	2	1
Kastanjehusene, København 	Baseline	12	6	3	3	0
	Eftermåling	13	6	3	3	1

* Kastanjehusene, København: samme antal beboere, men en respondent består af to forskellige beboere ved baseline- og eftermåling.

Bilag 3.1 | Baselinemåling – Beboere

INTERVIEW

1. Præsentation: Kort om dig

Vil du helt kort starte med at fortælle lidt om dig selv?

- Navn, alder?
- Hvor længe har du boet her?

2. Oplevet søvnkvalitet og døgnrytme

Det første jeg gerne vil tale med dig om, handler om din oplevede døgnrytme og søvnkvalitet.

Over de seneste to dage, på hvilket tidspunkt er du da typisk gået i seng?

- Hvornår vågner du om morgenen?

Hvis du tænker tilbage på de sidste to nætter, hvor længe har det da taget dig at falde i søvn om aftenen?

- Har du ligget længe i sengen, inden du faldt i søvn?

Har du, de seneste to nætter, haft svært ved at falde i søvn?

- Hvorfor har du haft vanskeligt ved at falde i søvn?

Over de seneste nætter, har du da haft problemer med at sove om natten?

- Hvor ofte har du haft problemer med at sove?
 - Hvad har været skyld i dette? (Eks. vågnet om natten, haft behov for at gå på toilet, haft smerter)
- Har du været vågen i løbet af natten?
 - Hvis du vågner om natten, har du da problemer med at falde i søvn igen?

Over de seneste to nætter, hvordan vil du da overordnet set vurdere din søvnkvalitet?

- Er den god? Mindre god?
 - Hvorfor?

Hvis du tænker på de sidste to dage, hvor ofte har du da været træt i løbet af dagen?

- Har du haft vanskeligt ved at gennemføre aktiviteter i løbet af dagen, som følge af træthed?

3. Oplevet trivsel

De næste spørgsmål kommer til at omhandle din oplevede trivsel.

- Hvordan vil du overordnet set vurdere, at du trives i din hverdag?
 - Kan du uddybe hvordan/hvorfor?

Bilag 3.1 | Baselinemåling – Beboere

- Hvordan vil du overordnet set vurdere din livskvalitet?
- Hvordan vil du vurdere dit eget helbred?
- Hvordan har dit humør generelt været over de sidste par dage?
 - Hvad har påvirket dit humør?
 - Har din søvn påvirket dit humør over de seneste par dage?
- Har du mulighed for at deltage i de aktiviteter på plejehjemmet, der er vigtige for dig (eks. sang, fællesspisning eller andet)?
 - Hvor ofte gør du dette?

Jeg har også taget et skema med bestående af fem spørgsmål med seks forskellige svarmuligheder. **Konsulent lægger udprintet skala frem.** Svarmulighederne er de samme for alle fem spørgsmål. Jeg læser et spørgsmål og de forskellige svarkategorier op ad gangen, og så skal du vælge/pege på den svarkategori, som passer bedst til dig.

Spørgsmål:	5. Hele tiden	4. Det meste af tiden	3. Lidt mere end halvdelen af tiden	2. Lidt mindre end halvdelen af tiden	1. Lidt af tiden	0. På intet tidspunkt
De sidste par dage						
1. ...har jeg været glad og i godt humør						
2. ...har jeg følt mig rolig og afslappet						
3. ...har jeg følt mig aktiv og energisk						
4. ...er jeg vågnet frisk og udhvilet						
5. ...har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig						

Spørg evt. uddybende ind til ovenstående svar. Eksempelvis:

- Hvordan kan det være, at du har svaret XX...?

Har du noget, du gerne vil tilføje til sidst eller noget, du mener, vi mangler at komme omkring?

Tak for din tid!

Bilag 3.2 | Baselinemåling – Personale

INTERVIEW

1. Præsentation: Kort om dig

Vil du kort starte med at præsentere dig selv?

- Navn, alder, stilling?
- Hvor længe har du arbejdet her? Hvad er dine primære arbejdsopgaver?

2. Oplevelse af beboernes søvnkvalitet

Det første jeg gerne vil tale med dig om handler om din overordnede oplevelse af beboernes søvnkvalitet. I dine svar bedes du forholde dig til de beboere, som du typisk er i berøring med i løbet af en vagt.

Hvordan vil du overordnet set vurdere beboernes søvnkvalitet, over de seneste to dage?

- Hvad påvirker deres søvnkvalitet?
- Hvilke forskelle oplever du iblandt beboerne ift. deres søvnkvalitet?

Over de seneste par dage, hvor mange timers søvn har beboerne da typisk sovet om natten?

- Hvornår går de i seng og hvornår vågner de typisk?

Hvis aftenvagt: Oplever du, at beboerne er rolige i aftentimerne og klar til at gå i seng?

- Hvor længe oplever du, at beboerne er om at falde i søvn om aftenen?
 - Oplever du, at beboerne har svært ved at falde i søvn?

Vil du kort starte med at præsentere dig selv?

- Navn, alder, stilling?
- Hvor længe har du arbejdet her? Hvad er dine primære arbejdsopgaver?

3. Oplevelse af beboernes søvnkvalitet

Det første jeg gerne vil tale med dig om handler om din overordnede oplevelse af beboernes søvnkvalitet. I dine svar bedes du forholde dig til de beboere, som du typisk er i berøring med i løbet af en vagt.

Hvordan vil du overordnet set vurdere beboernes søvnkvalitet, over de seneste to dage?

- Hvad påvirker deres søvnkvalitet?
- Hvilke forskelle oplever du iblandt beboerne ift. deres søvnkvalitet?

Over de seneste par dage, hvor mange timers søvn har beboerne da typisk sovet om natten?

- Hvornår går de i seng og hvornår vågner de typisk?

Hvis aftenvagt: Oplever du, at beboerne er rolige i aftentimerne og klar til at gå i seng?

- Hvor længe oplever du, at beboerne er om at falde i søvn om aftenen?
 - Oplever du, at beboerne har svært ved at falde i søvn?

Oplever du, at beboerne har problemer med at sove om natten?

- Hvad kan være skyld i dette?
- Hvis nattevagt: Hvis beboerne vågner om natten, har de da problemer med at falde i søvn igen?

Bilag 3.2 | Baselinemåling – Personale

4. Oplevet trivsel

De næste spørgsmål kommer til at omhandle din oplevelse af beboernes trivsel.

Hvordan vil du overordnet set vurdere, at beboerne trives i deres hverdag?

- Hvad er medvirkende til det? Hvad hæmmer det?
- Kan du give eksempler på dette?

Hvordan vil du vurdere beboernes helbred?

- Hvordan vil du vurdere deres fysiske helbred?
- Hvordan vil du vurdere deres psykiske helbred?

Hvordan oplever du generelt, at beboernes humør har været over de sidste to dage?

- Har beboerne været glade og i godt humør?
- Oplever du, at beboernes søvnkvalitet har påvirket deres humør over de sidste par dage?
 - Kan du give eksempler på dette?

Hvordan vil du vurdere beboernes aktivitetsniveau, over de sidste to dage?

- Har beboerne været aktive og energiske?
- Har de haft energien til at kunne deltage i aktiviteter på plejehjemmet? (eks. sang, fællesspisning eller andet).

5. Oplevede arbejdsmiljø

De sidste spørgsmål kommer til at omhandle din oplevelse af dit arbejdsmiljø.

Hvordan vil du overordnet set vurdere at du trives, når du er på arbejde?

- Har beboernes trivsel og søvnkvalitet betydning for denne vurdering? Hvordan?

Hvis du tænker tilbage på de sidste to gange du har været på arbejde, hvor ofte har du da haft behov for at anvende magt overfor borgerne?

- Hvilken type magtanvendelse, har der typisk været tale om?

De seneste to gange du har været på arbejde, hvordan har du da oplevet dit eget energi-og aktivitetsniveau?

- Har du været træt i løbet af din vagt? Har det påvirket din mulighed for at give borgerne omsorg og pleje?

Hvor ofte har du, i løbet af de sidste to gange du har været på arbejde, døjet med hovedpine?

- Hvis du har døjet med hovedpine: Hvilken betydning kan det have/har det haft for udførelsen af dine arbejdsopgaver?

Hvis nattevagt: Hvordan har du oplevet mængden af arbejdsopgaver, over dine seneste to nattevagter?

- Er den høj? Lav? Hvad kan være skyld i dette?
- Hvor ofte har I måtte anvende nødkald over de seneste to nattevagter?

Har du noget, du gerne vil tilføje til sidst eller noget, du mener, vi mangler at komme omkring?

Tak for din tid!

Bilag 3.3 | Eftermåling – Beboere

INTERVIEW

1. Præsentation: Kort om dig

Nu har vi jo talt sammen tidligere, men vil du ikke kort fortælle lidt om dig selv?

- Navn, alder?
- Hvor længe har du boet her?
- Kan du huske, hvad vi talte om sidst?

2. Oplevet søvnkvalitet og døgnrytme

Det første jeg gerne vil tale med dig om, handler om din søvn og dit aktivitetsniveau i løbet af dagen

Over de seneste to dage, på hvilket tidspunkt er du da typisk gået i seng?

- Hvornår vågner du om morgenen?

Hvis du tænker tilbage på de sidste to nætter, hvor længe har det da taget dig at falde i søvn om aftenen?

- Har du ligget længe i sengen, inden du faldt i søvn?
- Hvorfor har det været svært at falde i søvn?

Har du over de sidste to nætter svært ved at sove om natten?

- Er det fordi du vågner om natten?
- Er der en særlig årsag til, at du vågner? (toiletbesøg, ikke er træt, smerter eller lign.)
- Hvor ofte vågner du ca. om natten?
- Har du derefter problemer med at falde i søvn igen?
- Har du ofte problemer med at sove?

Over de seneste to nætter, hvordan vil du da overordnet set vurdere hvordan din søvn?

- Er den god? Mindre god?
- Har du oplevet ændringer i hvordan du sover efter lamperne er blevet sat op?
 - Kan du uddybe dette?

Hvis du tænker på de sidste to dage, hvor ofte har du da været træt i løbet af dagen?

- Har du haft vanskeligt ved at gennemføre aktiviteter i løbet af dagen, som følge af træthed?

3. Oplevet trivsel

De næste spørgsmål kommer til at omhandle din trivsel og hvordan du har det.

Hvordan vil du overordnet set vurdere, at du trives i din hverdag?

- Kan du uddybe hvad der gør, at du trives?
- Har du oplevet ændringer i din trivsel, efter lamperne er sat op? over de seneste par uger?
 - Hvordan? Hvad har ændret sig?

Bilag 3.3 | Eftermåling – Beboere

Hvordan har dit humør generelt været over de sidste par dage?

- Har din søvn påvirket dit humør over de seneste par dage?
- Har du oplevet, at dit humør er blevet bedre efter lamperne er sat op?
 - Er det noget, du har kunnet mærke i dagligdagen?
 - Hvis ja, hvordan?

Har du mulighed for at deltage i de aktiviteter på plejehjemmet, der er vigtige for dig (eks. sang, fællesspisning eller andet)?

- Hvor ofte gør du dette?
- Har du, efter lamperne er sat op, haft mere energi til at deltage i disse aktiviteter?

Jeg har også taget et skema med bestående af fem spørgsmål med seks forskellige svarmuligheder. **Konsulent lægger udprintet skala frem.** Svarmulighederne er de samme for alle fem spørgsmål. Jeg læser et spørgsmål og de forskellige svarkategorier op ad gangen, og så skal du vælge/pege på den svarkategori, som passer bedst til dig.

Spørgsmål:	5. Hele tiden	4. Det meste af tiden	3. Lidt mere end halvdelen af tiden	2. Lidt mindre end halvdelen af tiden	1. Lidt af tiden	0. På intet tidspunkt
De sidste par dage						
1. ...har jeg været glad og i godt humør						
2. ...har jeg følt mig rolig og afslappet						
3. ...har jeg følt mig aktiv og energisk						
4. ...er jeg vågnet frisk og udhvilet						
5. ...har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig						

Spørg evt. uddybende ind til ovenstående svar. Eksempelvis:

- Hvordan kan det være, at du har svaret XX...?

4. Det biologiske lys

Til sidst vil jeg gerne høre dine tanker om det nye lys, du har fået installeret.

Har du lagt mærke til, at du har fået installeret nye lamper

- I hjemmet?
- På gange og i fællestuer?
- Mærker du en forskel på den nye belysning, og den du havde før?
 - Hvis ja, hvilke forskelle oplever du, og hvad synes du om det?

Bilag 3.3 | Eftermåling – Beboere

Hvad synes du om belysningen om morgenen og i løbet af dagen?

- Hjælper belysningen dig med bedre at identificere hvilket tidspunkt på døgnet det er? (ift. morgen/eftermiddag/aften/nat)
- Hjælper belysningen dig med at vågne naturligt?
- Hjælper belysningen dig til at være mere aktiv i løbet af dagen eller til at være mindre træt?
- Falder du mindre i søvn i løbet af dagen?

Hvad synes du om belysningen om aftenen og natten?

- Hjælper belysningen dig med at identificere, at det er aften/nat?
- Hjælper belysningen på gange og/eller derhjemme dig med at falde til ro?
- Oplever du, at det er lettere at falde i søvn med den nye belysning?
- Oplever du, at nattelyset gør det lettere at finde rundt om aftenen, hvis du for eksempel skal på toilettet?

Har installationen af de nye lamper overordnet set været gavnlige i din lejlighed?

- Hvis ja: Kan du nævne 1-2 ting, som du mener er rigtig godt ved lamperne/belysningen?
- Hvis nej: Kan du nævne 1-2 ting som du mener burde forbedres, før du ville blive glad for lamperne?
- Er lamperne nemme at håndtere (ift. at tænde og slukke/flytte rundt på)?
- Passer lamperne ind i dit hjem?
- Ønsker du at beholde lamperne i din lejlighed?

Har du noget, du gerne vil tilføje til sidst eller noget, du mener, vi mangler at komme omkring?

Tak for din tid!

Bilag 3.4 | Eftermåling – Personale

INTERVIEW

1. Præsentation: Kort om dig

Vil du kort starte med at præsentere dig selv?

- Navn, alder, stilling?
- Hvor længe har du arbejdet her? Hvad er dine primære arbejdsopgaver?
- Hvilke af beboerne, som vi har talt med, hjælper du i løbet af din vagt?

2. Oplevelse af beboernes søvnkvalitet

Det første jeg gerne vil tale med dig om handler om din overordnede oplevelse af beboernes søvnkvalitet. I dine svar bedes du forholde dig både til de beboere, som du er i berøring med i løbet af vagten, men også de specifikke beboere, vi har talt med.

Hvis dagvagt:

Hvornår vågner beboerne typisk? (spørg også ift. specifikke beboere)

- Har dette ændret sig efter lamperne er sat op? (for alle eller for nogle bestemte?)

Har de været lette eller svære at få i gang ift. hvad de plejer?

Hvordan har beboernes humør været ved opvågning?

Har du kunne se en forskel i beboernes humør ved opvågning efter lamperne er sat op?

Har du oplevet ændringer i beboernes søvnkvalitet efter lamperne er sat op?

- Kan du fortælle om nogle eksempler på beboere, der har oplevet ændringer, i deres søvnkvalitet?
- Oplever du forskelle ift. hvilke beboere, der har oplevet ændringer i deres søvnkvalitet?

Hvis aftenvagt:

- Hvor længe oplever du, at beboerne er om at falde i søvn om aftenen?
 - Oplever du, at beboerne har svært ved at falde i søvn?
 - Oplever du, at beboerne har lettere, uændret eller sværere ved at falde i søvn siden sidst vi talte sammen?
 - Oplever du, at beboerne kalder færre gange efter sengelægning, eller oplever du, at det er uændret?

Oplever du, at beboerne har problemer med at sove om natten i perioden hvor du er på arbejde?

- Hvilke årsager vurderer du er skyld i dette?
- Oplever du, at det har ændret sig som følge af at lamperne er sat op?
 - Hvordan? Kan du give et eksempel?
 - Oplever du, at beboerne er blevet bedre til at falde til ro igen, når de er vågnet om natten?
- Hvornår går de i seng?

Bilag 3.4 | Eftermåling – Personale

3. Oplevet trivsel

De næste spørgsmål kommer til at omhandle din oplevelse af beboernes trivsel.

- Hvordan vil du overordnet set vurdere, at beboerne trives i deres hverdag?
 - Har du oplevet ændringer i, hvordan beboerne trives siden sidst vi talte sammen?
 - Hvordan?
 - Kan du nævne eksempler på beboere, der har oplevet en positiv ændring i deres trivsel?
- Hvordan vil du vurdere beboernes helbred?
 - Hvordan vil du vurdere deres fysiske helbred?
 - Hvordan vil du vurdere deres psykiske helbred?
 - Kan du nævne eksempler på beboere, der har oplevet en positiv forbedring i deres psykiske og/eller fysiske helbred? Hvad var skyld i dette?
- Hvordan oplever du generelt, at beboernes humør har været over de sidste par dage?
 - Har beboerne været glade og i godt humør?
 - Oplever du, at beboernes søvnkvalitet har påvirket deres humør over de sidste par dage?
 - Kan du give eksempler på dette?

- Hvordan vil du vurdere beboernes aktivitetsniveau, over de sidste par dage?
 - Har beboerne været aktive og energiske?
 - Har de haft energien til at kunne deltage i aktiviteter på plejehjemmet? (eks. sang, fællesspisning eller andet).
 - Oplever du, at lamperne har haft en betydning for beboernes energiniveau energi ift. at deltage i aktiviteter?
 - Kan du nævne eksempler på beboere, hvor dette har været til fældet?

4. Oplevede arbejdsmiljø

De næste spørgsmål kommer til at omhandle din oplevelse af dit arbejdsmiljø.

Hvordan vil du overordnet set vurdere at du trives, når du er på arbejde?

- Har du oplevet ændringer i din trivsel på arbejdet siden sidst vi talte sammen? Hvordan?
 - Kan du give eksempler på dette?

Hvis du tænker tilbage på de sidste to gange du har været på arbejde, hvor ofte har du da oplevet situationer med meget udadreagerende borgere?

- Hvor ofte oplever du at skulle bruge meget tid på at håndtere udadreagerende borgere?

Bilag 3.4 | Eftermåling – Personale

De seneste to gange du har været på arbejde, hvordan har du da oplevet dit eget energi-og aktivitetsniveau?

Har du været træt i løbet af din vagt? Har det påvirket din mulighed for at give borgerne omsorg og pleje?

- Oplever du, at dit energi-og aktivitetsniveau har ændret sig siden sidst vi talte sammen?
 - Kan du give eksempler på dette?

Hvor ofte har du, i løbet af de sidste to gange du har været på arbejde, døjet med hovedpine?

- Har du siden sidst vi talte sammen oplevet ændringer i, hvor ofte du har hovedpine?
 - Hvilken betydning har det haft for udførelsen af dine arbejdsopgaver?

5. Det biologiske lys

Til sidst vil jeg gerne høre dig om dine tanker ift. designet af det nye lys, I har fået installeret.

Hvis dagvagt:

Oplever du, at den nye belysning:

- Hjælper beboerne med at stå op om morgenen og/eller vågne mere naturligt?
- Hjælper beboerne med at identificere hvilket tidspunkt på døgnet det er?
- Hjælper beboerne til at sove mindre i løbet af dagen?
- Hjælper beboerne med at være mere aktive i løbet af dagen?

Hvis aftenvagt:

Oplever du, at den nye belysning:

- Hjælper beboerne med at identificere, at det er aften/nat?
- Hjælper beboerne med at falde til ro?
- Hjælper beboerne med at falde til ro og/eller falde i søvn?

Hvad er din oplevelse af beboernes holdning til det nye lys?

Bilag 3.4 | Eftermåling – Personale

6. Arbejdsmiljø (til alt personale):

Hvad er din oplevelse af det nye lys?

- Får du gavn af den nye belysning?
 - Hvis ja, hvordan?
 - Hvis nej, hvorfor?
- Oplever du, at belysningen styrker dit arbejdsmiljø?
 - Hvis ja, hvordan?
 - Hvis nej, hvorfor ikke?
- Ønsker I at beholde denne løsning? Hvorfor/Hvorfor ikke?

Hvis ledelsen:

Hvordan oplever du, at belysningen påvirker beboernes

- Søvn
- Døgnrytme
- Trivsel
 - Er de nemmere at få op om morgenen?
 - Er de mere aktive i løbet af dagen?
 - Er de mere rolige om aftenen / natten?
 - Sover de bedre om natten?

Hvordan oplever du at belysningen påvirker medarbejderne positivt?

- Virker de mindre stressede som følge af færre plejeopgaver?
- Udviser de mere overskud eller giver udtryk for bedre trivsel?

Oplever du overordnet set, at den nye belysning har haft en effekt?

- Hvis ja, hvilke(n)?
- Hvis nej, hvad tænker du er årsagen til dette?

Har du noget, du gerne vil tilføje til sidst eller noget, du mener, vi mangler at komme omkring?

Tak for din tid!

Evaluering af virkning af biologisk lys på borgere og personale på plejehjem

Marts 2023

Chefkonsulent

Bo Rytkjær Callesen

borc@ramboll.com

Rambøll Management Consulting

Hannemanns Allé 53

DK-2300 København S

www.dk.ramboll.com



Bright ideas.
Sustainable change.