



Biodynamische verlichting verbetert het dag- en nachtritme



Het aanbod en gebruik van technologische toepassingen in de langdurige zorg neemt enorm toe. Om zorgaanbieders beter inzicht te bieden in bestaande technologieën, delen zorgorganisaties hun ervaringen en aandachtspunten. Deze keer: biodynamische verlichting van Het Zand.

Bekijk het actuele [overzicht van technologische toepassingen](#) en ga zelf aan de slag met een van de onderwerpen.

Wat doet biodynamische verlichting en voor wie is het bedoeld?

Biodynamische verlichting is verlichting die tijdens de dag verandert. Je kunt de intensiteit en de lichtkleur laten meegaan met het natuurlijke ritme of juist bewust laten afwijken. Met het licht verander je ook het biodynamische ritme van bewoners. Wij zien dit daarom als een zorginterventie, niet als een aanpassing van het gebouw. Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van verlichting op ouderen met dementie. Daarom gebruiken we het nu vooral op de pg-afdeling. Misschien gaan we het ook op de NAH-afdeling inzetten. Maar het effect van verlichting op deze doelgroep is nog niet onderzocht.

Waarom gebruiken jullie deze zorgtechnologie?

We hadden veel donkere ruimtes waar geen daglicht kwam. Bewoners wisten daardoor niet welk moment op de dag het was, hun bioritme raakte ontregeld. Dit zorgde voor extra problemen, want het slaap-waakritme van mensen met dementie is vaak al aangetast. Ook hadden we veel zwarte schaduwplekken op de grond. Mensen met dementie ervaren deze plekken als diepte. Ze durfden niet over deze plekken heen te lopen. We wilden onze ruimtes dus beter verlichten. In plaats van reguliere verlichting, kozen we voor biodynamische verlichting. Omdat we dan óók het dag-en-nachtritme en de blootstelling aan daglicht van onze bewoners konden verbeteren.

Wat zijn de voordelen voor bewoner en medewerker?

De donkere ruimtes zijn beter verlicht. En bewoners voelen het dag- en nachtritme beter aan. We hebben dat ook gemeten. Overdag lijken bewoners minder in te dutten tijdens de activiteiten. En tijdens de dutmomenten slapen ze juist beter. Ook 's nachts zijn bewoners rustiger en slapen ze beter door. De medewerkers hebben een prettiger werkomgeving, omdat ook zij meegaan in het dagritme. Daarnaast hebben we een speciaal ritme voor de nachtdienst: deze medewerkers krijgen een korte boost van licht voor meer energie. Medewerkers zijn zowel overdag en als 's nachts alerter.

Zitten er ook nadelen aan deze zorgtechnologie?

Biodynamische verlichting is veel duurder dan gewone verlichting. En als je het echt goed wilt doen, moet je het overal op de afdeling gebruiken. Wij doen dat niet. Het systeem werkt met vaste ritmes, die aansluiten op het gewenste ritme van de bewoners. Alleen de leverancier kan dit vaste ritme aanpassen. Daar zijn kosten aan verbonden. Wij hebben het ritme nog niet hoeven aanpassen.

De juiste verlichting kiezen was bovendien een hele opgave. Want wij hebben verstand van zorg, niet van lichttechnologie. Een adviseur van Fluxplus heeft geholpen bij het selectieproces. Wij hebben uiteindelijk gekozen voor verlichting van Ammanu.

Hoe gebruiken jullie de dynamische verlichting in de dagelijkse zorgwerkzaamheden?

We hebben nu biodynamische verlichting in de woonkamers, gangen en activiteitenruimtes. Dus niet in de slaapkamers. Vanwege de kosten, maar ook omdat de bewoners vooral in de woonkamers zijn en minder op hun eigen slaapkamer. De biodynamische verlichting zit in lampenkappen en in de inbouwspots in het plafond. Omdat de ritmes door de leverancier zijn ingeregeld, hoeven de medewerkers niet aan de lichtknoppen te zitten. Ze kunnen wel een aantal lampen voor sfeerverlichting bedienen.

Verder is het belangrijk om alle betrokkenen goed mee te nemen in de meerwaarde van biodynamische verlichting. Wij hebben informatiesessies voor vrijwilligers en naasten georganiseerd. Door corona waren de informatiesessies online. Dit bleek een voordeel te zijn. Want het filmpje dat we speciaal voor deze sessies maakten, kunnen we nu ook aan nieuwe medewerkers laten zien. Ook de medewerkers hebben we goed meegenomen. We waren van tevoren gewaarschuwd dat zij het licht soms te fel vinden en hoofdpijn kunnen krijgen. Onze medewerkers hebben daar geen last van.

Meer weten

- Lees ook: '[Biodynamische verlichting; een waardevolle aanvulling](#)' op Zorg voor Beter.
- Wil je meer weten over de inzet van de biodynamische verlichting? Neem contact op met [Moniek Beltman](#) (regisseur zorginnovatie van Het Zand).

Bekijk het actuele [overzicht van technologische toepassingen](#) en ga zelf aan de slag op één van de onderwerpen.

tags:

[Technologie](#) (196), [Technologische toepassingen](#) (56), [Wonen](#) (38)

thema:

[Wonen en welzijn](#) (220)