

BEDRE LYS – MERE LIV

CSU i Slagelse har med en bevilling på 2,1 millioner kroner fra Trygfonden udviklet en metode og et lyslab, som skal hjælpe mennesker med synsvanskeligheder til at finde frem til et bedre lys og dermed øge deres livskvalitet

AF DORTE GRAM, ARKITEKT M.A.A., DANSK CENTER FOR LYS. FOTO: CSU SLAGELSE.



I lyslaboratoriet tester synskonsulenterne sammen med deltagerne, hvordan lyset skal være. De kigger på farvetemperaturen, Ra-værdien, belysningsformen, blænding, flimmer og belysningsstyrken.

Center for specialundervisning i Slagelse, CSU har til huse på en gammel folkeskole med højt til loftet og store vinduer. I forbindelse med flytningen hertil for to-tre år siden søgte synskonsulenterne Trygfonden om støtte til et projekt, som skulle hjælpe svagtseende til mere liv gennem et bedre lys. Med en bevilling på 2,1 millioner kroner blev der både råd til at videreuddanne to af centrets synskonsulenter og til opbygningen af en metode og et lyslab, som gør det muligt for mennesker med synsvanskeligheder at finde frem til det lys, der passer bedst til deres hjem og liv. Men ikke nok med det. I samarbejde med Marc Fontoynt fra Aalborg Universitet har CSU-Slagelse udviklet appen N-lited til brug i VR/AR-briller.

Den gør det muligt for pårørende at se og opleve, hvordan deres hustru, mand, mor, far eller barn ser verden med de øjendiagnoser og synshandicap, de har. Ved hjælp af en tablet kan brillen indstilles, så den pårørende får en oplevelse af, hvordan det er at se med f.eks. et tunnelsyn, en grå stær eller øjenforkalkning AMD.

”Med N-lited kan den pårørende gennem virtual reality opleve på egen krop, hvordan det er at leve med diverse synsvan-

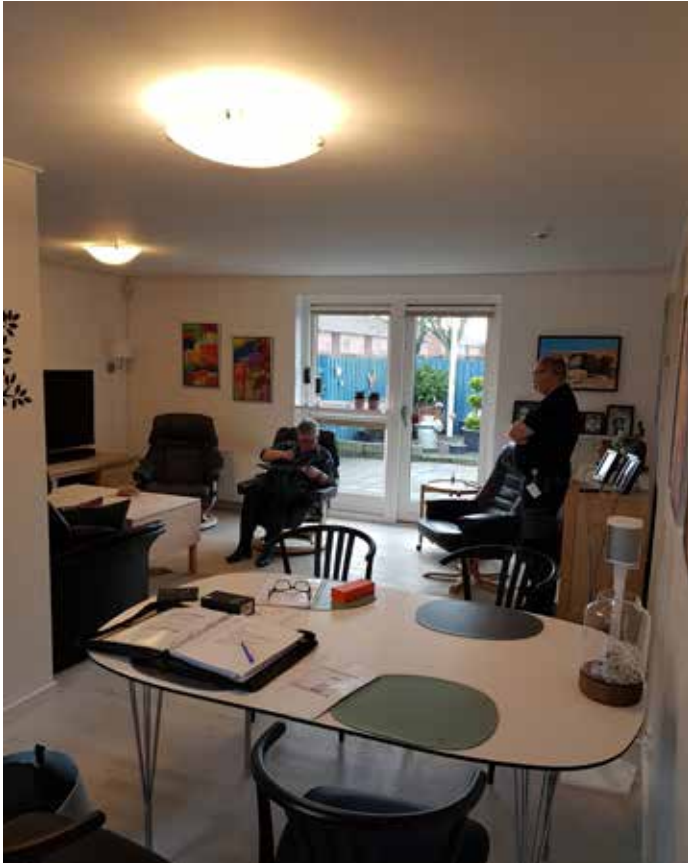
skeligheder. Målet med brillen er at skabe en bedre dialog og forståelse mellem personer med synsvanskeligheder og deres pårørende,” fortæller synskonsulent og belysningsrådgiver Anne Jacobsen, CSU-Slagelse.

En af forudsætningerne for at deltage i projektet er derfor, at man har en pårørende med. Når de pårørende forstår og oplever, hvor vigtigt lyset er, stiger sandsynligheden for, at lyset i hjemmet bliver udskiftet til noget bedre.

30 har været igennem forsøget

Indtil videre har Anne Jacobsen og kollegaen Signe Tornøe Tødtén haft ca. 30 borgere igennem det nyudviklede forløb og med stor succes. Gennem mere viden om lys har både borgerne med synsvanskeligheder og deres pårørende oplevet en markant forbedring af lyset i deres omgivelser. Forsøgspersonerne i dette projekt får råd og vejledning gratis, men de står selv for udskiftning af lamper og lyskilder i hjemmet.

”Vi besøger både borgeren i eget hjem, inden de møder os i det nye lyslab og tre måneder efter, hvor langt de fleste har ændret belysningen i hjemmet efter de anbefalinger, vi er nået frem



Stue hos testperson før og efter lysudredningen.



til. Lyset har en enorm betydning for deltagerne i dette forsøg. Således havde jeg en Alzheimers-patient, som ikke længere kunne se at strikke. Med et bedre lys kunne hun strikke igen og ikke kun ensfarvet, men i mønstre. Hun sagde, at det var det bedste, der var sket for hende i mange år,” fortæller Signe Tornøe Tødtén.

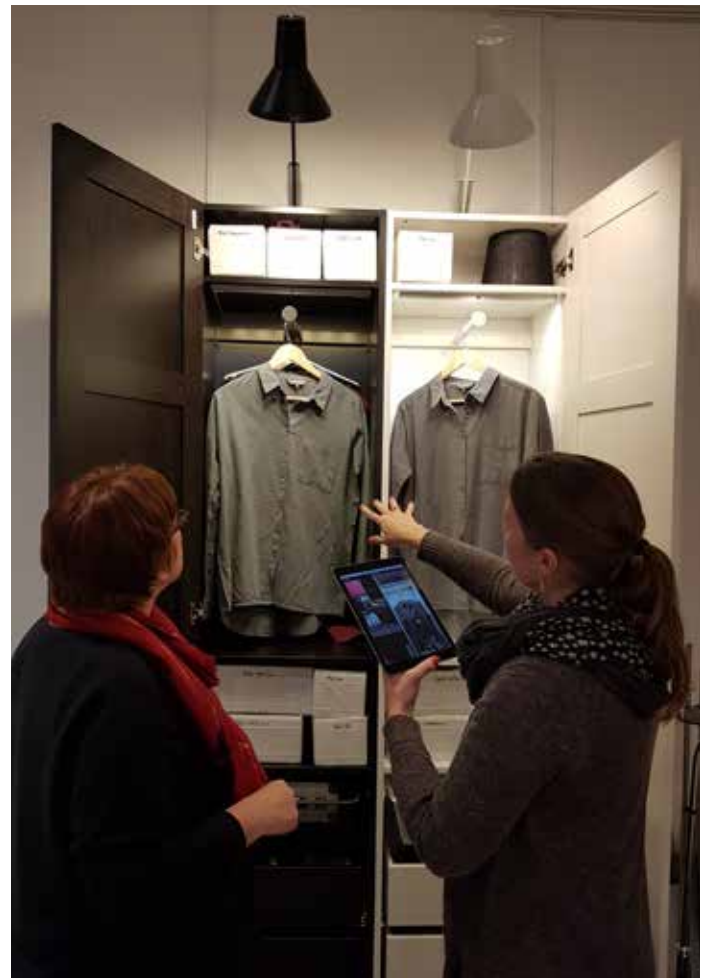
Det nye i denne udredningsmetode er netop, at der sættes fokus på funktionen og aktiviteten. Når synskonsulenterne besøger deltagerne i eget hjem første gang, spørger de ind til tre aktiviteter, som personen med synsvanskeligheder har svært ved at klare i det daglige. Det kan være at skrælle kartofler, at læse, at se maden ved spisebordet eller sig selv i spejlet.

”Vi laver en grundig udredning af aktiviteter og lys ud fra en narrativ tilgang. Dermed sikrer vi, at det netop er deltagernes egne ønsker og drømme, der kommer i spil. Vi måler også lyset i hjemmet, tegner skitser og tager billeder, som vi kan bruge senere i forløbet,” siger Signe Tornøe Tødtén.

Det nye lyslab

På det nye lyslab på CSU-Slagelse er der indrettet et rum, som indeholder et køkken, en spiseplads, en sovakrog og et lege-hjørne. Gangen udenfor indgår også i testarealet ligesom de to synskonsulenters eget kontor. Det er dog først og fremmest de hjemlige omgivelser, som anvendes i forsøget. Rummet er indrettet med forskellige solafskærmninger og kan også mørklægges helt. Belysningen er monteret således, at lamperne over f.eks. spisebordet nemt kan udskiftes med andre typer. Inden borgeren møder op, har synskonsulenten indstillet lyset, så det svarer til den lysstyrke og den belysningsform, der er registreret i hjemmet. Med det som udgangspunkt testes der nu i 1:1, hvilke armaturtyper og lyskilder der virker bedst for den enkelte.

”I synsverdenen har man hidtil set meget på, hvad folk med synsvanskeligheder kunne se på afstand. Det har betydet, at der især har været fokus på lyset i loftet og den generelle belys-



I laboratoriet er der også et sort og et hvidt skab. Denne opstilling bruges bl.a. til at vise, hvad farvegengivelsen betyder for opfattelsen af farver. Hvis man ser dårligt, er det godt at vælge et hvidt skab frem for et sort, fordi kontrasterne bliver større.



Højden mellem lampen og stolen er utrolig vigtig. I laboratoriet kan deltagerne se og lære, hvad den rigtige lyshøjde og retning betyder. Lampeskærmen er også vigtig. Mange ældre vil således have glæde af en lampe, som fortrinsvis retter lyset skråt ind over skulderen og ned i bogen.

ningsstyrke i hele rummet. Bare der var masser af lys, var alt godt. I dette projekt har vi vendt det lidt på hovedet. Her er det faktisk loftslýset, vi kigger sidst på. Vi ser på lyset i aktiviteten, og på det lys der ellers er i rummet. Med et godt aktivitetslys og nogle behagelige luminansspring, som gør det muligt at orientere sig, kan vi undgå det flade og lidt kedelige lys fra oven. Vi kan skabe et hjemligt lys, hvor der stadig kan ses skygger og rumligheder. Det er rart både for den borger, der har vanskeligt ved at se og for de pårørende,” siger Anne Jacobsen.

Godt lys virker

Der er stor forskel på de synsudfordringer og diagnoser, som forsøgspersonerne har. I projektet har det ikke været et krav, at testpersonernes syn lå under svagsynsgrænsen på under 30 % på det bedste øje. I forsøget er der også personer, som har synsvanskeligheder som følge af en kraftig hjernerystelse eller en sygdom. Der er derfor ingen enkel opskrift på, hvilket lys der skal til. Det, der er godt lys for den ene, kan være dårligt for en anden. Trods det er der dog nogle grundlæggende ting, som går igen.

”Det, vi normalt betegner som godt lys, virker også her. Problemet er, at langt de fleste ved alt for lidt om lys og om, hvilke lamper og pærer de skal vælge. For den gruppe af borgere, som vi har med at gøre, er det blot endnu vigtigere, at lyset er af høj kvalitet. Det må ikke flimre eller blænde, og farvegengivelsen skal være god. Det er vigtigt, at der er nok lys, og at luminansspringene ikke er for store,” siger Anne Jacobsen og tilføjer:

”Der er personer, som har gavn af en masse lys fra oven, og så skal de selvfølgelig have det, men i langt de fleste tilfælde kan vi skabe et godt funktions- og rumlys uden at skulle tænde lyset i loftet.”

Lysafprøvning i lyslaboratoriet

Når testpersonerne besøger lyslaboratoriet vælger de fleste pærer med en høj farvegengivelse og lys, som ikke blænder. Personer, som har haft en hjernerystelse, er særligt følsomme over for blændinger og store kontraster. Det betyder, at de har brug for lamper, hvor pæren er trukket godt op i armaturet og, hvor den indvendige belægning ikke er hverken meget hvid eller reflekterende. ”Vi afprøver altid flere forskellige typer og mærker af lyskilder, og vi går hele tiden videre med den foretrukne lyskilde. Størstedelen af folk vælger lyskilder med god RA-værdi uden flimrer. For at sikre, at deltageren kan huske, hvad vi har fundet



Med N-lited kan pårørende igennem virtual reality opleve på egen krop, hvordan det er at leve med diverse synsvanskeligheder. Brillerne bruges til at skabe en bedre dialog og forståelse mellem personer med synsvanskeligheder og deres pårørende.

frem til, udarbejder vi et stykke papir med de foretrukne lyskilder samt indtegner placering på billederne, der er taget i hjemmene, som deltagerne får med hjem,” siger Signe Tornøe Tødtén. Flimrer er et af de store problemer med de LED-lyskilder, der kan købes lige nu.

”Der er rigtig mange pærer, som flimrer, og det værste er, at vi har oplevet forskellige sendinger af den samme lyskilde, hvor vi, når vi måler efter, kan måle flimrer i den ene og ikke i den anden, og hvor Ra-værdien også varierer markant,” siger Anne Jacobsen.

Til de borgere, som ikke har mulighed for at møde op i lyslaboratoriet har synskonsulenterne sammensat en testkuffert, som de tager med ud til borgerne i eget hjem.

30 testpersoner mere

Projektet er halvvejs, og halvdelen af projektdeltagerne er testet. ”Indtil videre er projektet meget lovende. Vi kan se, at der reelt sker ændringer i hjemmene. Folk er meget positive, og mange har ændret lyset ikke kun i de tre fokusområder, men i hele huset,” fortæller Signe Tornøe Tødtén.

Projektet løber i et år endnu, og i det tidsrum skal der testes 30 personer mere. Det er et stort ønske at resultaterne fra projektet skal blive til gavn for så mange som muligt. I den forbindelse er Aalborg Universitet i øjeblikket i gang med at søge penge til en postdoc, som skal følge sidste halvdel af projektet og udfærdige en rapport.

Den viden, der indsamles i projektet, er ikke kun anvendelig i private hjem, men vil også kunne overføres til børnehaver, skoler, ældreboliger, kontorer og andre arbejdspladser.

FAKTA

Bag projektet: Synskonsulenter og belysningsrådgivere fra Center for Specialundervisning i Slagelse og udviklere fra Aalborg Universitet.

År: 2016-2019

Støttet af: Trygfonden