

Vuorokausirytmä ja valaistuksen merkitys hoito- ja hoivaympäristöissä

Vuorokausirytmä säätelee ihmisen unta, vireystilaa ja hormonitoimintaa. Valo on keskeinen vuorokausirytmä ohjaava tekijä, ja sen vaikutus ulottuu sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin.

Hoito- ja hoivaympäristöissä luonnonvalon määrä on usein rajallinen, ja valaistus pysyy tasaisena ympäri vuorokauden. Tämä voi häiritä elimistön luonnollista rytmä.

Liian vähäinen valo päivällä ja liian voimakas tai vääränlainen valo yöllä voivat vaikuttaa esimerkiksi:

- unen laatuun
- vireystilaan
- potilaan orientaatioon
- levottomuuteen

Vuorokausirytmä tukeva valaistus mukautuu päivän eri vaiheisiin ja tukee elimistön luonnollista toimintaa:

- kirkas ja aktivoiva valo päivällä
- rauhoittava ja lämpimämpi valo illalla
- häiriötön ja vähävaikutteinen valaistus yöllä

Valaistuksella voidaan tukea hoitoympäristön keskeisiä tavoitteita, kuten potilaiden ja asukkaiden hyvinvointia, hoidon laatua sekä henkilökunnan työskentelyolosuhteita.

Vuorokausivalaistus on osa modernia hoitoympäristöä, jossa ympäristön vaikutus hyvinvointiin huomioidaan entistä kokonaisvaltaisemmin.

Tutustu Chromavison vuorokausirytmäin perustuvaan valaistukseen:

[Research & Evidence on Circadian Lighting](#)

Lisätiedot ja -materiaalit aiheesta:

PPO-Elektroniikka Oy, viestintäpäällikkö Tiina Ohtonen,
puh. 09 566 09212 / 040 7400959,
tiina.ohtonen@ppo-elektroniikka.fi



Miksi vuorokausirytmivalaistuksesta pitäisi puhua enemmän Suomessa?

- Väestön ikääntyminen lisää hoivan tarvetta
- Henkilökunnan kuormitus on kasvanut
- Ei-farmakologisten hoitokeinojen merkitys korostuu
- Hoitoympäristön vaikutus uneen ja toipumiseen tunnustetaan yhä paremmin