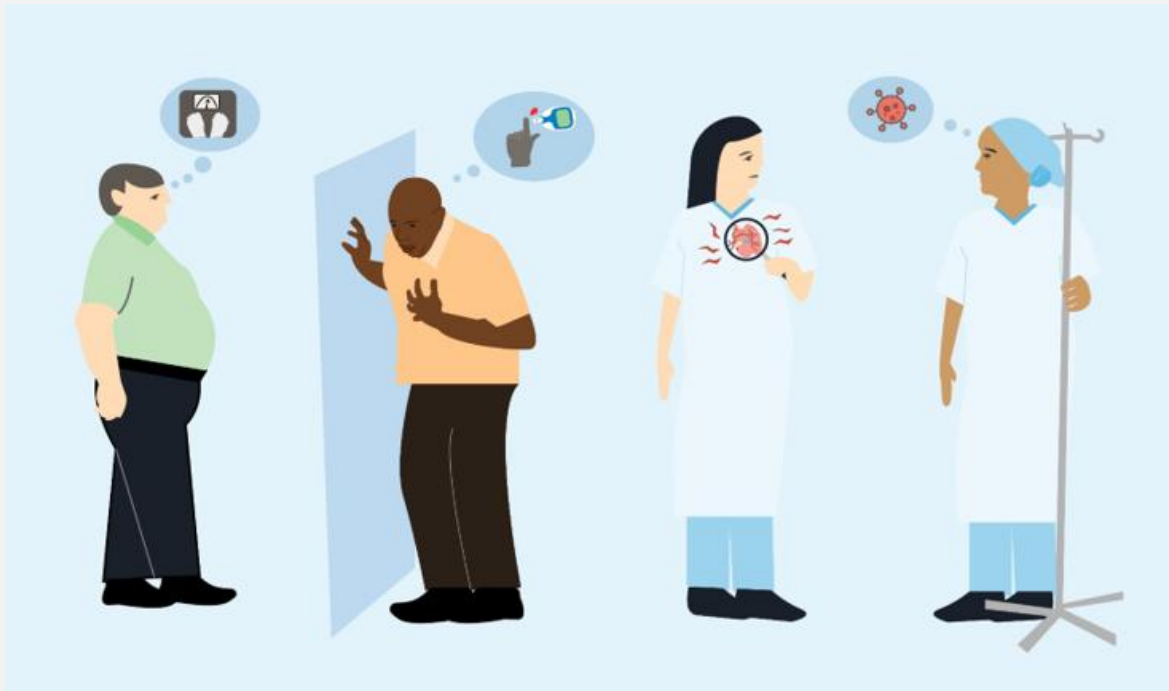












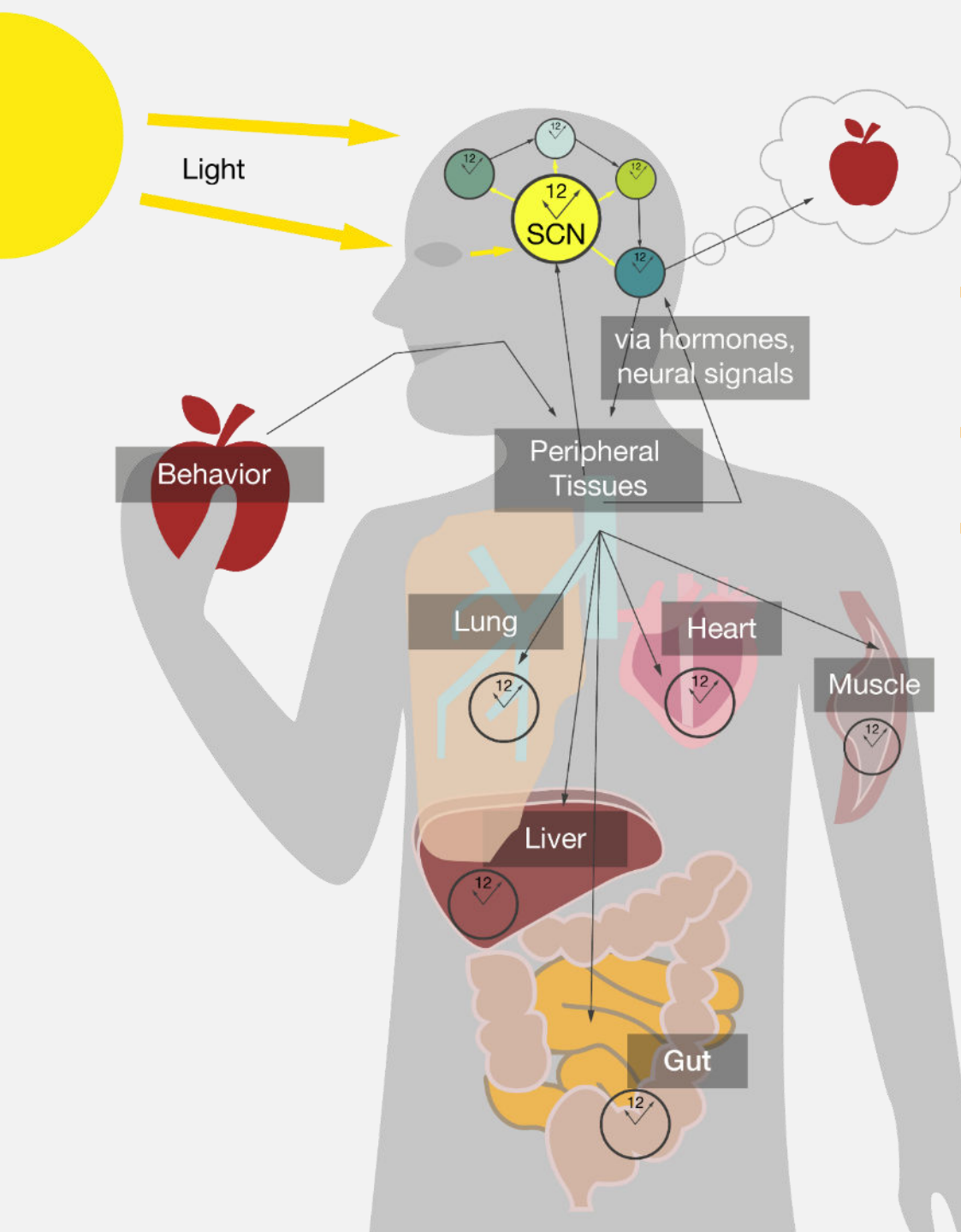


Liian vähän valoa päivällä ja liikaa valoa yöllä



-  Heikko ja katkonainen uni
-  Heikentynyt suorituskyky
-  Ylipainon riski
-  Heikentynyt immuunijärjestelmä
-  Lisääntynyt keskenmenon riski
-  Hormonaaliset häiriöt
-  Lisääntynyt syöpäriski
-  Lisääntynyt diabeteksen riski
-  Lisääntynyt sydänsairauksien riski
-  Alavireisyys ja turhautuminen
-  Lisääntynyt masennusriski
-  Häiriöt ja toiminnot väärään aikaan

Teetkö vuorotöitä? Minkälainen vuorokausirytmisi sinulla on?



Vuorokausirytmiiin perustuva valaistus

- Valolla on ensisijainen vaikutus vuorokausirytmiiin, hormoneihin ja hereillä oloon.
- Valon ja pimeyden välinen tasapaino luo hyvän unen ja vuorokausirytmiiin
- Valoterapia on huomioitu tutkimuksissa – Yhä enemmän aletaan kiinnittää huomiota ei-farmakologiseen hoitoon

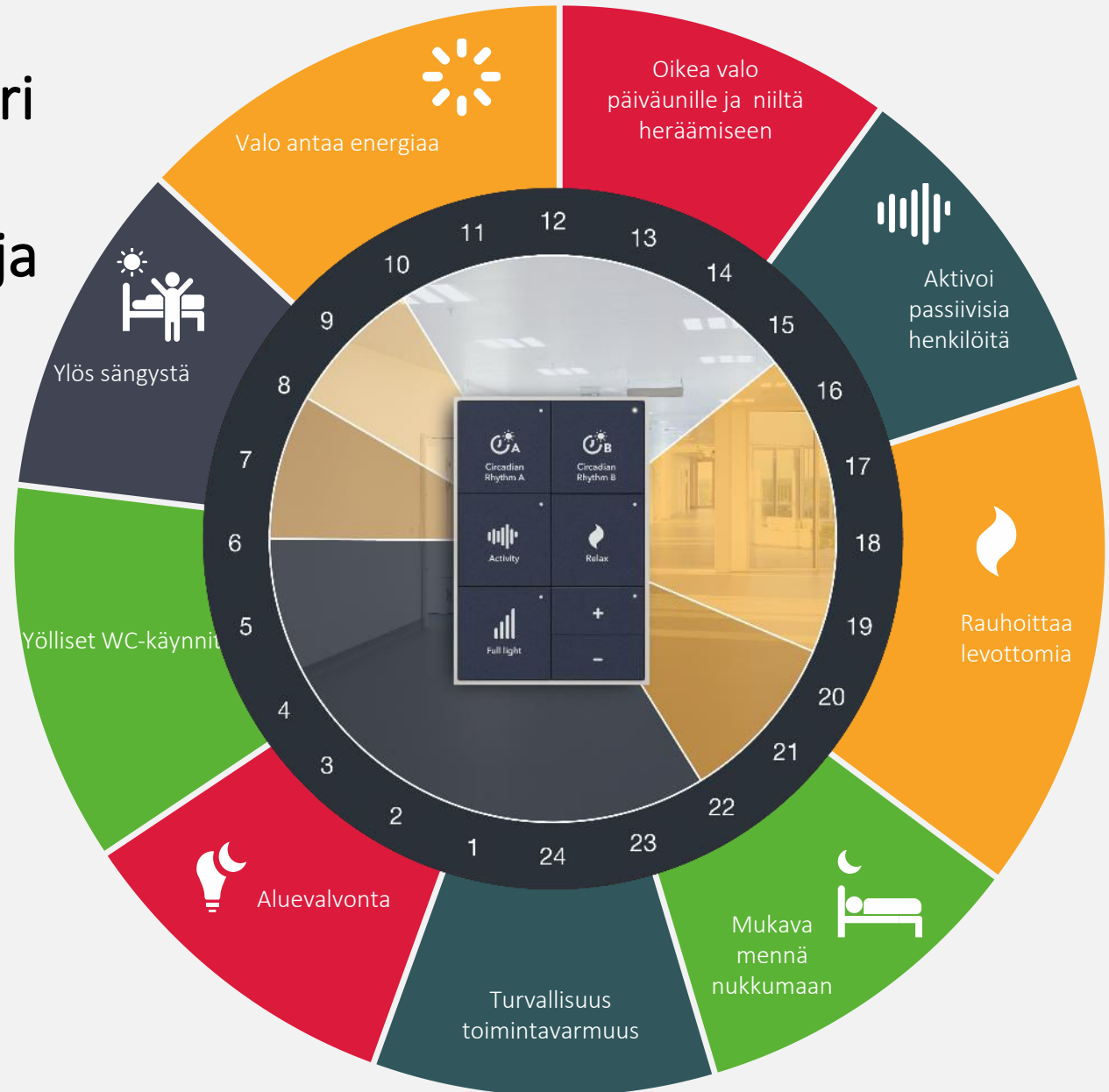


Valaistuksella voidaan vaikuttaa terveydenhuollon ja hoivan strategisiin haasteisiin



Vuorokausirytmiiin perustuva valaistus tukee eri vuorokauden aikojen toimintoja

Vaikutukset tuntuvat ja näkyvät niin potilaiden, asukkaiden kuin henkilökunnan hyvinvoinnissa



Tutustu Chromavison vuorokausirytmiiin
perustuvan valaistuksen dokumentoituihin
vaikutuksiin:

[Research and evidence behind Chromaviso
lighting solutions](#)