



“Det skal give værdi for beboerne”

På Plejehjemmet Fuglebakken går medarbejderne gerne forrest, når ny velfærdsteknologi skal afprøves og udvikles til fremtidens plejehjem.

Tekst: Maria Bach Ekermann Foto: Marie Skovgaard

94-årige Knud Erik Fisker åbner hjemmevant kameraet på sin smartphone. At fotografere har altid været en stor interesse, men filmruller og mørkekammer er i dag skiftet ud med hurtige klik på telefonens skærm. Knud har som mange andre i sin generation taget teknologien til sig. Og han hilser ny teknologi velkommen, som kan hjælpe i hverdagen, og viser den elmotor, han har fået monteret på sin kørestol, så han nemmere kan komme rundt uden behov for hjælp fra andre.

En lys idé

Standerlampen i Knuds bolig ligner en helt almindelig lampe. Designet er klassisk, og vidste man ikke bedre kunne man tro, at den ligesom sofaen og billederne på væggen flyttede med, da Knud for fire år siden fik adresse på Fuglebakken.

Lampen er dog indkøbt af plejehjemmet og er biologisk, hvilket betyder, at lyset genskaber det naturlige sollys udenfor. Fuglebakken var forrige år med til at teste, udvikle og implementere en produktserie af lamper med biologisk lys til plejehjem, som i dag er at finde i alle boliger og på fællesarealer. Projektet blev en øjenåbner for medarbejderne, der oplevede, hvordan lyset gav positive ændringer i beboernes søvnkvalitet, døgnrytme og generelle trivsel. Knud selv er rigtig glad for

de smarte lamper, som han har flere steder i sin bolig.

“Det var en rigtig god oplevelse for både medarbejdere og beboere at være med i et projekt, hvor vi med vores viden og erfaring var med til at udvikle teknologi, som vi i dag har stor glæde af,” fortæller Dorthe Kirstine Thomsen, forstander på Plejehjemmet Fuglebakken.

Lysten til at arbejde mere målrettet med velfærdsteknologi blev kun større efter projektet, og Fuglebakken er i dag et af de plejehjem i Aarhus, der er udvalgt til at gå forrest, når ny velfærdsteknologi skal afprøves og udvikles til fremtidens plejehjem.

Hvor kan vi gøre det bedre?

“At bruge mere velfærdsteknologi i vores arbejde handler ikke om at mindske personalets opgaver, men om at bruge ressourcerne rigtigt,” forklarer Dorthe og uddyber, at et centralt spørgsmål blandt medarbejdergruppen altid er, hvor kan vi gøre det bedre?

Selvom biologisk lys har en positiv indvirkning på beboernes døgnrytme, kan det ikke forhindre, at beboere, som har brug for besøg om natten, bliver vækket, når medarbejdere åbner døren for at kigge til dem.

“Det er en problematik, vi virkelig gerne vil gøre bedre. Søvn er så vigtigt, og med bedre søvn får beboerne jo mulighed for at være





For forstander Dorthe Kirstine Thomsen har det gjort en stor forskel, at fællesarealer og kontorer har biologisk lys. Ligesom medarbejderne oplever hun, at den kraftigere dagsbelysning er med til at give mere energi i løbet af dagen, som tydeligt kan mærkes, når hun sætter sig på cyklen efter endt arbejdsdag. Aften- og nattevagter har også glæde af det biologiske lys. Færre døjer i dag med hovedpine, da den dæmpede belysning er mere behagelig at arbejde i.



Knud Erik Fisker har gennem hele sit liv taget mange billeder. I dag er kameraet skiftet ud med en smartphone, og på sin tablet ynder han at redigere de mange billeder, før de vises frem.

Betjeningen af lamperne er intuitiv med forståelige ikoner.



mere aktive i de lyse timer, som skaber livsglæde og forebygger ensomhed,” forklarer Sandie Juul Jensen, der som ergoterapeut har fokus på at skabe en god og sammenhængende hverdag for den enkelte.

Sensorer og algoritmer

Udviklingen inden for sensorer og algoritmer, der kan analysere på afvigelser fra normalen, er hastigt stigende. Som teknologi, der blandt andet kan opsættes, så medarbejderne kan holde øje om natten uden behov for at kigge ind.

Mens meget velfærdsteknologi er udviklet for at gøre mennesker mere selvhjulpne, er den velfærdsteknologi, som bruges på plejehjem i høj grad også teknologi, der skal hjælpe medarbejderne med at skabe tryghed og en bedre hverdag for den enkelte. Dette skal samtidig frigive mere tid til samvær med beboerne, da man, som Dorthe forklarer, jo flytter på plejehjem, fordi man har behov for at have mennesker tæt på:

”Når vi er nysgerrige på ny teknologi, som madrasser, der langsomt flytter vægten for at forebygge tryksår, eller kameraer, som kan aktiveres for at und-

gå unødvendige afbrydelser om natten, så er det både for at give beboeren en bedre pleje og nattesøvn og for at skabe et bedre arbejdsmiljø for medarbejderne. Velfærdsteknologien skal bruges de steder, hvor det giver værdi for beboerne. Det vil også gøre, at medarbejderne kan bruge deres tid hos og med beboerne andre steder.”

Knud fortæller, at han er helt ok med natlig overvågning, hvis det skulle blive nødvendigt. Hellere det end at blive vækket, da han gerne vil have energi til dagen og sin træning. Og netop træning er et af de steder, hvor Sandie ser store potentialer inden for ny velfærdsteknologi:

”Vi bruger allerede sensorer, som kan registrere fald, men jeg ser store muligheder i teknologi, der kan forebygge fald ved at analysere på gang, døgnrytme osv. Det vil gøre, at jeg med hjælp fra algoritmer kan tilpasse både den fysiske og kognitive træning endnu mere til den enkeltes behov.”

Og Knud er enig. Teknologi kan gøre meget godt, selvom det også kan være svært at forstå, hvad det hele betyder: ”Så længe jeg ikke skal spille Ludo med en robot,” siger han og smiler. ■

Styrke døgnrytmen

en god og stabil døgnrytme har en afgørende indvirkning på menneskers velvære og sundhed.

BIOLOGISK
LYS KAN

Forbedre energiniveauet

kraftigt lys i dagtimerne vækker kroppen, som giver mere energi til døgnets vågne timer.

Give bedre søvn

afdæmpet lys om aftenen og mindst muligt lys om natten giver de bedste betingelser for en god nattesøvn.

Modvirke depression

en korrekt balance mellem lys og mørke hjælper til at få en stabil døgnrytme og reducerer depression.

Biologisk lys

De fleste mennesker kender til at blive trætte og deprimerede om vinteren som følge af mindre dagslys. Dette problem er langt større for ældre og svagelige mennesker, end for andre. Mange ældre på plejehjem er fysisk eller mentalt svækkede, hvilket ofte betyder, at den ældre opholder sig mere indendørs og dermed kommer mindre ud i almindeligt sollys.

Med biologisk lys genskabes de gavnlige effekter, som et naturligt sollys giver. Lyset tilpasser sig automatisk døgnets gang med et blidt morgenlys, et kraftigere dagslys og en afdæmpet aften- og nattebelysning.