

Ljus, rum och hälsa: Att stödja äldre
Ny kurs för yrkesverksamma och andra inom
livslångt lärande

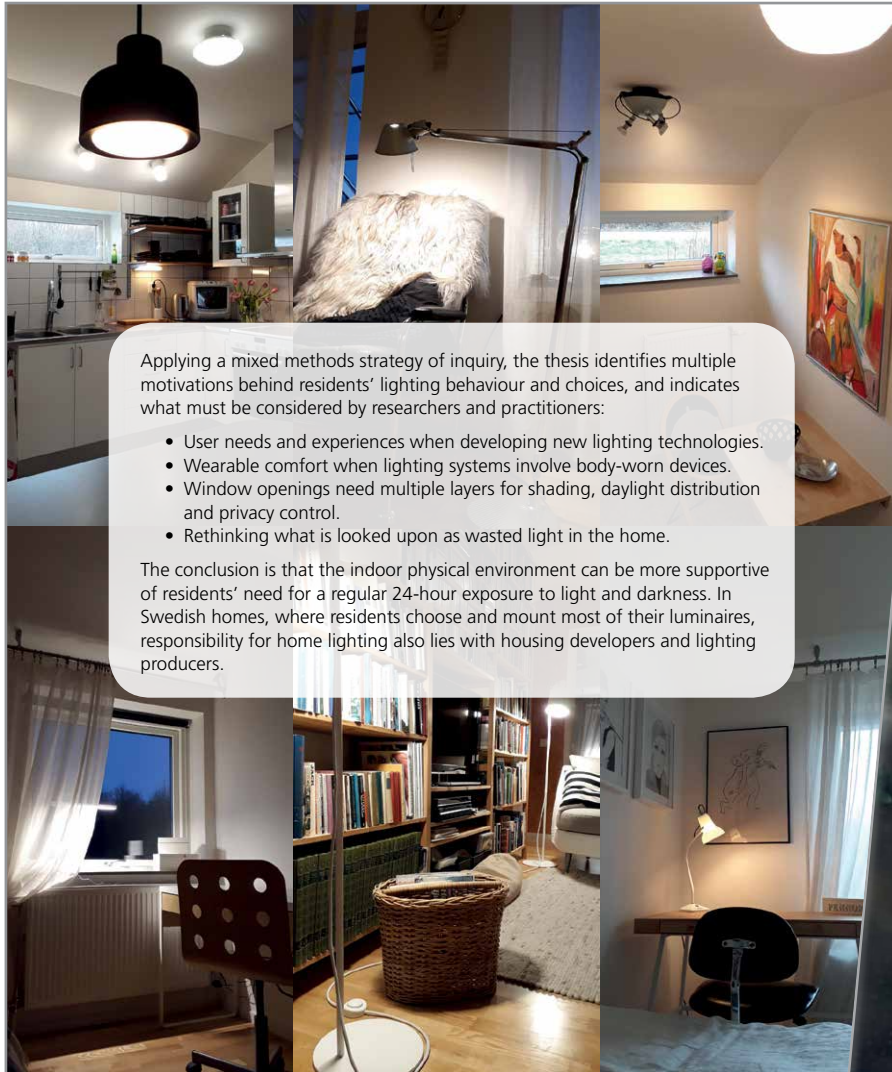
Kiran Maini Gerhardsson

Forskare och lärare

Forskargruppen Tillämpad gerontologi
vid Institutionen för hälsovetenskaper



LUND
UNIVERSITY



Applying a mixed methods strategy of inquiry, the thesis identifies multiple motivations behind residents' lighting behaviour and choices, and indicates what must be considered by researchers and practitioners:

- User needs and experiences when developing new lighting technologies.
- Wearable comfort when lighting systems involve body-worn devices.
- Window openings need multiple layers for shading, daylight distribution and privacy control.
- Rethinking what is looked upon as wasted light in the home.

The conclusion is that the indoor physical environment can be more supportive of residents' need for a regular 24-hour exposure to light and darkness. In Swedish homes, where residents choose and mount most of their luminaires, responsibility for home lighting also lies with housing developers and lighting producers.



Kiran Maini Gerhardsson

Light, Comfort and Joy

USER EXPERIENCE OF LIGHT AND DARKNESS IN SWEDISH HOMES



LUND UNIVERSITY
2 2024-04-25

Department of Architecture and Built Environment
Faculty of Engineering, Lund University

ISBN 978-91-7740-122-3 (Print) • ISBN 978-91-7740-123-0 (pdf)

Printed in Sweden by E-house printing, Lund 2020

© Kiran M Gerhardsson

Innehåll

DEL 1

Bakgrund och kursens mål

DEL 2

Kursens upplägg och innehåll

DEL 3

Hur gick det?

Frågor

Sammanfattning

- **Behovsidentifiering**

Både av teoretiskt och praktisk kunskap om ljus och hälsa.

- **Möjlighet till finansiering för kursutveckling**

Regeringens specialsatsning på livslångt lärande.

- **Inriktning på en viss målgrupp**

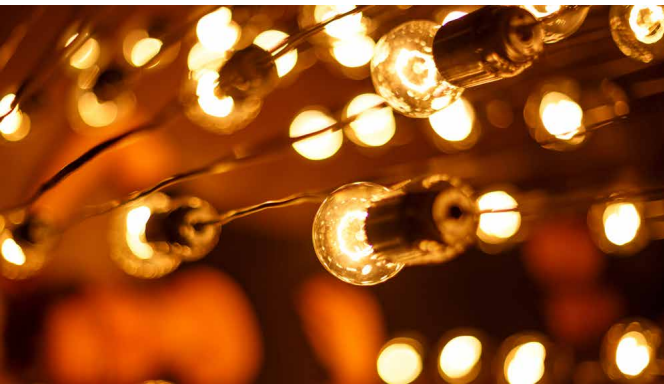
Yrkesverksamma och andra som i sin yrkespraktik eller i vardagen kommer i kontakt med äldre som bor i vanliga bostäder.

Sammanfattning (forts)

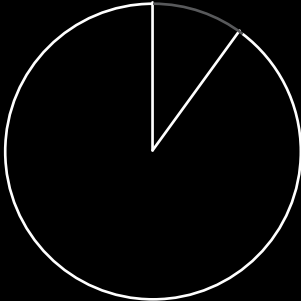
- **Viktigt att underlätta deltagande för yrkesverksamma**
Digital självstudiekurs med fysiska träffar på sena eftermiddagar, 12 veckor, knappt 10% fart, poänggivande (2 hp).
- **Andel som fullföljde och blev godkända**
2/3 (sex av nio).
- **Praktisk nytta (överförbar kunskap till den egna vardagen)**
Utmärkande för den första omgången var de sex deltagarnas engagemang samt praktisknära och relevanta förslag till aktiviteter i den egna verksamheten eller i vardagen.

Del 1

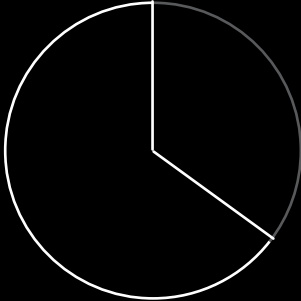
Ljus, rum och hälsa: Att stödja äldre Bakgrund och kursens mål



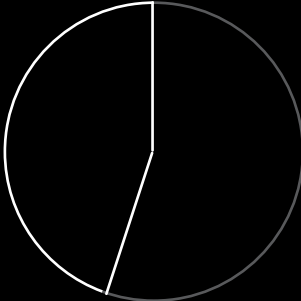
Bakgrund



90%



65%



44%

Bakgrund (forts)

Statens satsning på livslångt lärande:

- (a) digitaliseringen > växla yrkeskarriär, och
- (b) Högskolelagen fastställde 1 juli 2021 att det är lärosätenas ansvar.

Företagens önskemål:

Kortare digitala kurser ska ges framför allt till de som redan har en undiveritetsexamen.

Målgrupp och kursens mål

Målgruppen är de som ...

... arbetar med äldre,

... siktar på anställning inom vård- och omsorgssektorn,

... inte är yrkesverksamma, t ex pensionärer och anhöriga.

Kursens mål

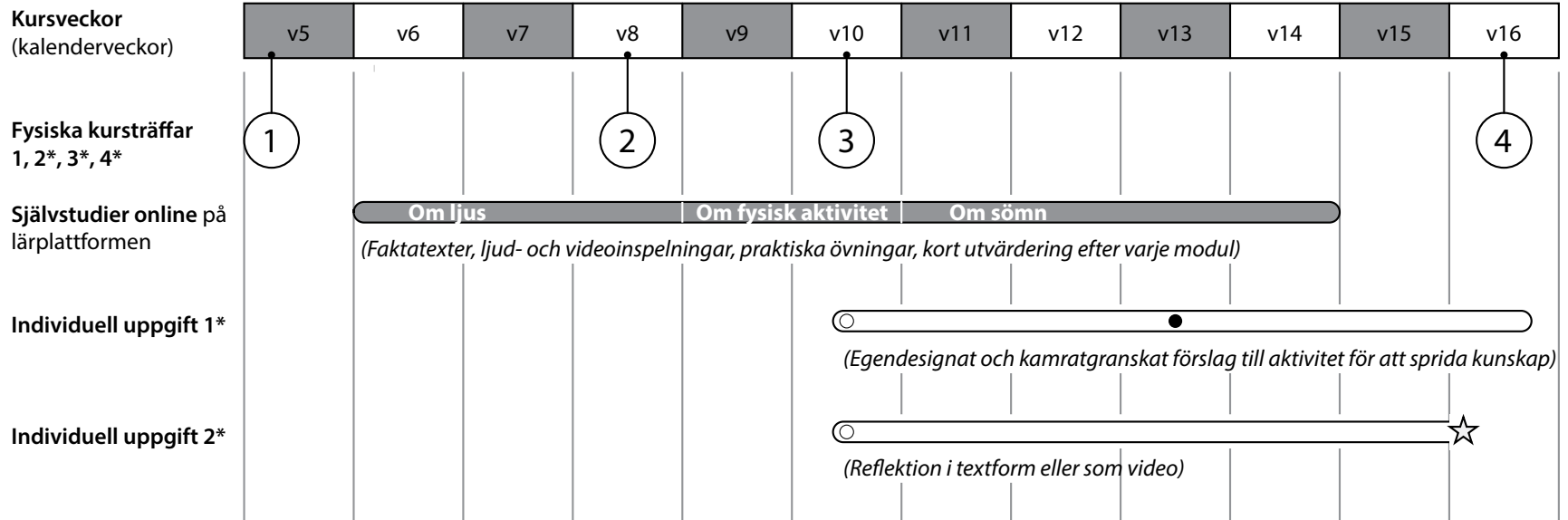
Att man efter kursen har tillägnat sig verktyg som ger deltagaren möjlighet att bidra till bättre ljusförhållanden hos äldre och även ändrade rutiner kopplade till fysisk aktivitet utomhus och sömn.

Del 2

Ljus, rum och hälsa: Att stödja äldre Upplägg och innehåll

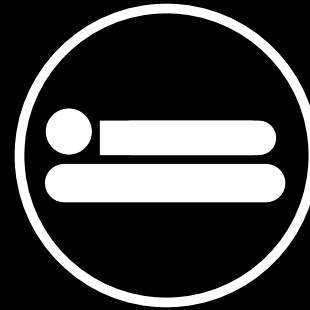
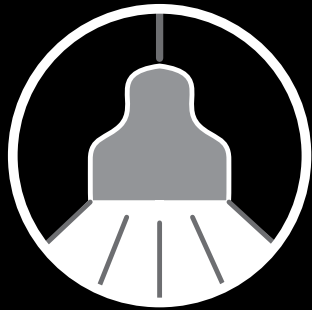


Genomförande och examination

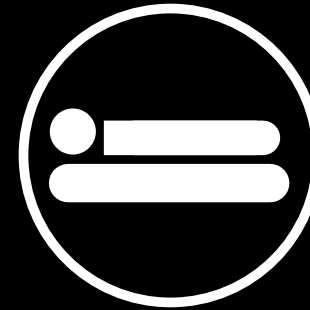
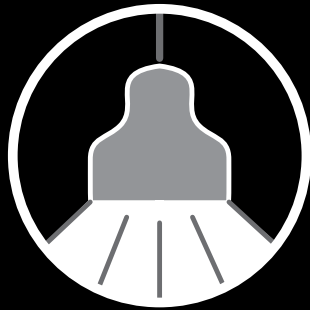


- * Obligatoriskt moment
- Instruktion (muntlig och skriftlig)
- Utskick för kamratgranskning
- ☆ Inlämning på lärplattform

Tre områden



Nio moduler på lärplattformen ...



- 1 Ljus
- 2 Belysning
- 3 Dagsljus

4, 5 Fysisk
aktivitet utomhus

6–9 Sömn

... och en provlåda med kursmaterial

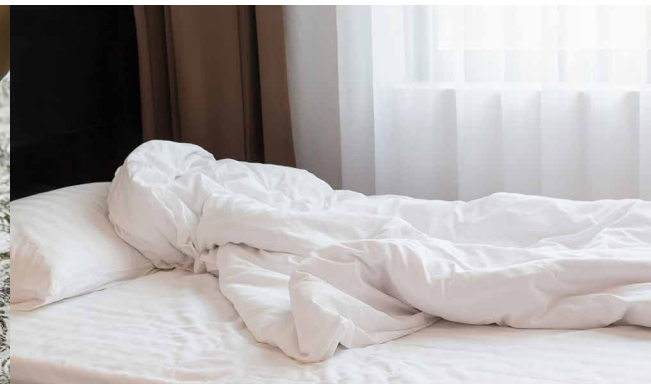
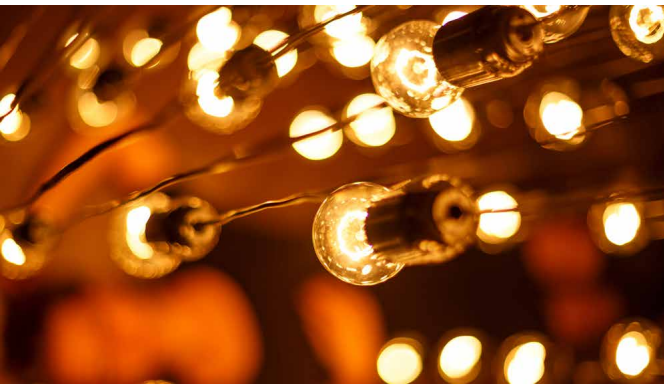


Del 3

Ljus, rum och hälsa: Att stödja äldre

Hur gick det?

Erfarenheter från första omgången



Hur gick det?

Inriktning på en viss målgrupp

- Yrkesverksamma: fysioterapeut i hemsjukvården, Silviasyster, synrådgivare, sjuksköterska (personal på äldreboende, undersköterska).
- Andra: postdokforskare och en aktiv pensionär.

Hur gick det? (forts)

Underlätta för målgruppen

- Genomsnittlig inloggad tid: totalt 86 tim och 50 min per/v.
- Sex deltog i åtminstone två av kursträffarna (varav tre var obligatoriska) och gjorde en ersättninguppgift vid frånvaro.
- Sex gav frivillig återkoppling som fritext i modulutvärderingarna minst två gånger av nio möjliga.

Fullföljt deltagande

Sex av nio fullföljde och godkändes på kursen.

Hur gick det? (forts)

Praktisk nytta som är överförbar till den egna praktiken vardagen

- "Flerstegsprogram" för att stödja personer som jobbar i skift med äldre.
- "Ljuscirkel".
- Schema för aktiviteter för äldre som vill bli aktiva och sova bättre.
- "Tematräffar" för närstående till personer med demens, 2025.
- "Sinnesstimulerande" promenader med äldre inkl inledande temaföreläsningar (à 60 min under 8 veckor).
- Miniföreläsning på 2 tim vid en APT i juni för ca 35 pers (synpedagoger, psykologer, sekreterare, optiker, kuratorer).

Hur gick det? (forts)

*Kursutvärdering – fyrgradig svarsskala**

Som ett resultat av kursen har jag lärt mig ...

(a) hur ljuset i vardagen påverkar äldres mående, seende och sömn.

(b) hur sömnen i sin tur påverkar funktionsförmåga och mående under dagen.

** stämmer inte alls–stämmer delvis–stämmer till stor del–stämmer helt o hållet*

Hur gick det? (forts)

Kursutvärdering – fyrgradig svarsskala

Kursen har gett mig verktyg för att ...

(a) underlätta för äldre som vill ändra sina rutiner kopplade till ljus.

(b) underlätta för äldre som vill ändra sina rutiner kopplade till sömn.

(c) stödja äldre som vill göra ljusrelaterade egenanpassningar i hemmet.

Hur gick det? (forts)

Kursutvärdering – fritextsvar

Vad skulle du vilja ha mer av?

Exempel: De intressanta gruppdiskussionerna; Lite mer praktiska tester med ljus i gruppen.

Vad skulle du vilja ha mindre av?

Exempel: Inget; Kanske lite mindre reflektion (även om det ger mycket det med).

Kontakt

Kiran Maini Gerhardsson

Lunds universitet, Institutionen för hälsovetenskaper

Forskargruppen Tillämpad gerontologi

kiran.maini_gerhardsson@med.lu.se

Tack till

Christina B (examinator) och Kathryn W (kursadmin)

4 QUALITY
EDUCATION



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



11 SUSTAINABLE CITIES
AND COMMUNITIES



12 RESPONSIBLE
CONSUMPTION
AND PRODUCTION



13 CLIMATE
ACTION

