

licht voor later

met licht maakt u het leven lichter

- Home
- Licht in het dagelijks leven
- Licht in uw woning
- Licht bij
 - dementie
 - depressie
 - slapeloosheid
- Tips over licht & lampen

licht bij dementie

Professor Eus van Someren:

'Benut het buitenlicht'

Heeft helder licht invloed op het functioneren van ouderen met dementie die in verzorgingshuizen wonen? Met die vraag deed Eus van Someren (50) gedurende drie en een half jaar onderzoek, samen met Rixt Riemersma - Van der Lek. Hun bevindingen trokken in 2008 wereldwijd de aandacht.

Bij ouderen met dementie die in een verzorgingshuis aan helder licht werden blootgesteld, verminderden de achteruitgang van het oriëntatievermogen en het geheugen met zo'n 5 procent. De verschijnselen van depressie namen met 19 procent af. De snelheid waarmee je functionele beperkingen krijgt, nam met 53 procent af.

In zijn kantoor op het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen waar hij teamleider van de groep 'slaap en cognitie' is, blikt Van Someren terug op het onderzoek waaraan bijna tweehonderd ouderen met dementie meededen in verzorgingshuizen in Friesland en Noord - Holland. 'Het was een heel intensief en langdurig onderzoek, dat zonder de enorme werklust van Rixt nooit gelukt was,' zegt hij. 'Het onderzoek was ook hard nodig, omdat er nogal wat twijfel bestond over het nut van licht bij ouderen met dementie.'

Misverstand

Die twijfel is nu weg. Toch maken directies van verzorgings - en verpleeghuizen weinig vaart met het verbeteren van de lichtsituatie. 'Vooral omdat ze denken: "Dat gaat heel veel geld kosten,"' weet Van Someren. 'Een misverstand, want je hoeft geen peperdure daglichtinstallaties aan te schaffen of huiskamers ongezellig in te richten.'



Hij licht toe: 'Voor woonkamers zou ik richting duizend lux gaan. Maar dan krijg je een rare woonkamer met grote lampen aan het plafond. Het zou mooi zijn als je in de buurt van de duizend lux komt op de plekken waar je het meest verblijft. Probeer dan in eerste instantie het aanwezige buitenlicht zo goed mogelijk te benutten.' Een voorbeeld: 'Stel iemand tekent graag, zoek dan een plek bij het raam waar het licht naar binnen valt. En als je vaak aan de eettafel zit, waar zet je dan de eettafel neer? Bij het raam natuurlijk!'

Anders gaan wonen

'Je kunt ook anders gaan wónen,' vervolgt Van Someren enthousiast. 'Wat is de meest lichte ruimte in je zorgcentrum? Liefst met een aantrekkelijk uitzicht. Heb je zo'n ruimte, probeer die dan als woonkamer te gebruiken. Richt de ruimte zó in dat mensen dicht bij de ramen zitten. Daarna kun je nog een beetje bijlichten. Zorg voor lampen met een goede kwaliteit en kleurweergave, dus lampen die het daglicht zo goed mogelijk nabootsen.'

Hoe weet je of je een goede lamp hebt?

Volgens Van Someren kunnen we die kunst van musea afkijken. Daar hangen lampen met een hoge 'kleurweergave index', in het Engels 'Color Rendering Index' of 'CRI', zodat je de kleuren waarneemt zoals ze zijn. 'Vraag bij elke lamp of tl die je koopt naar de CRI. Die moet zo hoog mogelijk zijn. Het is een soort rapportcijfer van tussen de 0 en de 100; als je een kleur hebt, bijvoorbeeld blauw of rood, dan zet je die lamp erop: zijn die kleuren nog steeds allemaal te onderscheiden? Geel, oranje en roze zijn allemaal hetzelfde als je geen goede CRI hebt.'

Heb je blauwachtig licht nodig?

Van Someren: 'Er zijn heel veel aanwijzingen dat blauwachtig licht de biologische klok sterker prikkelt. Maar hoe prettig is een omgeving met alleen blauwachtig licht? Licht is ook bedoeld om goed waar te nemen. Je wilt zien wat voor kleur jurk je aan hebt, of iets mooi is...als het allemaal blauw is, is dat helemaal niet fijn. Blauw heeft ook andere effecten: je pupil knijpt bijvoorbeeld samen. Dan komt er dus minder licht in je ogen. Het wordt als prettiger ervaren als je tien eenheden blauw licht geeft en je vult het aan met de rest van het kleurenspectrum.' Lachend: 'Ik eet mijn hoed op als dat niet minstens zo goed werkt.'

Daglichtinstallatie

Het zal zeker de beste oplossing zijn, de computergestuurde daglichtinstallatie die de curve van het daglicht probeert na te bootsen. 'Als een verpleeghuis het zich kan veroorloven, hartstikke leuk.' Toch plaatst Van Someren ook hier zijn vraagtekens bij. 'Stel: je hebt anderhalve of twee ton. Hoe ga je dit geld besteden? Stop je alles in licht? Of besteed je bij wijze van spreken 30 - duizend euro aan goed licht en de rest aan mensen? Dan kun je medewerkers aannemen om activiteiten te ontplooiën. Buiten lopen, fysieke activiteiten, aandacht geven. Ik zou het wel weten...in de zorg gaat het om veel meer dan alleen licht.'

De Margriet weer lezen

Hoe dan ook, lampen die het natuurlijke daglicht buiten benaderen, zijn wel degelijk nodig in het verpleeghuis. Zelfs als de bewoners elke dag een half uur naar buiten zouden gaan. Van Someren: 'We weten nu namelijk wat licht met je doet. Je wordt er alerter van, suft minder makkelijk weg en ook kun je de Margriet eindelijk weer lezen, gesteld dat je ook de juiste bril hebt.'