

Światło, które leczy

Pozytywne, pełne nadziei nastawienie to w leczeniu części chorób nawet 70 proc. sukcesu. Dlatego tak ważne jest, poza fachową opieką lekarską, stworzenie przyjaznego klimatu w placówce służby zdrowia. Jednym z podstawowych elementów sprzyjających pozytywnym odczuciom pacjentów jest odpowiednie oświetlenie.



fol. Philips x 2

Placówkom służby zdrowia pozostawiono dość sporą dowolność, jeżeli chodzi o kształtowanie przestrzeni niezwiązanej bezpośrednio z leczeniem i czynnościami opiekuńczymi. Dlatego też w świadomości polskich pacjentów zakorzeniony jest widok ciasnej poczekalni ze świetlówkami i ciemne korytarze szpitalne. Dyrekcje szpitali, szukając oszczędności, zdają się zapominać, że światło kształtuje sposób, w jaki postrzegamy otoczenie i synchronizuje nasz zegar biologiczny, a co za tym idzie – może pozytywnie wpływać na proces leczenia. Co

więcej, dynamiczne oświetlenie połączone z ciekawymi rozwiązaniami architektonicznymi może się stać elementem charakterystycznym, pomagającym w zapamiętaniu szpitala, a jak wykazały badania przeprowadzone w Niemczech (badanie „Znak firmy szpitala”, Haarmann Hemmelrath Management Consultants, Düsseldorf), aż 62 proc. respondentów stwierdziło, iż wybrałoby szpital, który pierwszy przyjdzie im na myśl. Odpowiednie oświetlenie zapewnia też większy komfort pracy personelu, co zwiększa jego motywację i efektywność.

Światło nadziei

Znaczny wpływ oświetlenia na leczenie pacjentów podkreślają zarówno psychologowie, jak i praktycy medycyny.

– Właściwie oświetlenie w szpitalu sprzyja dochodzeniu do zdrowia, a z drugiej strony sprawia, że personel lepiej



funkcjonuje, co także jest korzystne dla pacjentów – mówi psycholog Katarzyna Piguła z poznańskiego Instytutu Psychologów Biznesu. – W naszym klimacie jest to szczególnie istotne zwłaszcza jesienią i zimą, kiedy brakuje światła naturalnego. W szare, deszczowe dni mózg gorzej funkcjonuje i nie wytwarza tyle endorfin, ile wtedy, gdy świeci słońce. To powoduje obniżenie nastroju, a także zwiększone odczuwanie bólu. Dobrze dobranym sztucznym oświetleniem można mózg „oszukać” – dodaje.

Według Katarzyny Piguły odbiór światła ma istotny związek z jego barwą. Na ogół najlepiej odbierane jest

to maksymalnie zbliżone do dziennego. Ostre światło, zwłaszcza o widmie przesuniętym w stronę niebieskiego, przez wiele osób traktowane jest jako zbyt agresywne i nieprzyjemne. – Światło o różnych barwach jest stosowane w koloroterapii, wspomagającej tradycyjne leczenie. I tak, niebieskie działa antyseptycznie, fioletowe pomaga zmniejszyć ból, bywa też pomocne w leczeniu alergii, obniżaniu gorączki, czerwone pobudza krążenie – wymienia.

– Bywa jednak, że nadmiar światła jest również niekorzystny jak jego brak. Tak dzieje się w przypadku wszystkich chorób, w których przebiegu występuje światłowstręt. Osoby cierpiące na migrenę oraz te z wysoką gorączką często odbierają jasne światło jako rażące i nieprzyjemne. Wtedy lepsze będzie oświetlenie nieco przyćmione i rozproszone – mówi Katarzyna Piguła.

W publicznych placówkach służby zdrowia problem oświetlenia jest wciąż sprowadzany do zapewnienia odpowiedniej, wymaganej przepisami liczby luksów, ale właściciele prywatnych lecznic już dawno dostrzegli korzyści wynikające z odpowiedniej aranżacji oświetlenia.

„ Właściwie oświetlenie w szpitalu sprzyja dochodzeniu do zdrowia, z drugiej strony sprawia, że personel lepiej funkcjonuje, co także jest korzystne dla pacjentów ”

– Światło odgrywa jedną z kluczowych ról w budowaniu spokoju i zaufania pacjentów. To szczególnie ważne przed pierwszą wizytą, gdy pacjent dopiero poznaje lekarza – mówi Mateusz Jarmuszkiewicz, współwłaściciel wielkopolskiej sieci Gabinetów Dentystycznych Jarmuszkiewicz. – Światło w naszych poczekalniach jest przytłumione, zapewniające spokój i namiastkę intymności. Ale nie unikamy przeszkleń i dużych okien, aby pacjenci czuli przestrzeń i spokój. W gabinetach stawiamy na użyteczność. Światła są tu jasne i białe. Oczywiście pole operacyjne oświetla się dodatkowo, zwykle lampami w unicie, ale często również dużymi operacyjnymi – dodaje.

Przy urządzeniu oświetlenia w placówce służby zdrowia należy przestrzegać prawa zapisanego w kilku dokumentach. Podstawowe to rozporządzenia ministrów – infrastruktury (z dnia 12 kwietnia 2002 r., w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie) oraz pracy i polityki socjalnej (z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy). W tym ostatnim dokumencie określono, że niez-

leżnie od oświetlenia dziennego w pomieszczeniach pracy należy zapewnić oświetlenie dodatkowe o parametrach zgodnych z polskimi normami. Ważnym zapisem w kontekście placówek służby zdrowia jest uwaga, że w pomieszczeniach i miejscach pracy, w których w razie awarii oświetlenia mogą wystąpić zagrożenia dla życia lub zdrowia pracowników, należy zapewnić oświetlenie awaryjne. Jedną z norm, do których odnosi się rozporządzenie, jest Polska Norma PN-EN 12464-1:2004 „Światło i oświetlenie – Oświetlenie miejsc pracy”. Wśród szczegółowych zapisów można tam znaleźć m.in. zapisy dotyczące liczby luk-



sów, które muszą być zapewnione w poszczególnych pomieszczeniach szpitala. Przykładowo, w holach liczba ta to 150, łazienkach i toaletach – 200, a w sali operacyjnej – 1000.

Kompleksowe rozwiązanie

Przy aranżacji światła należy wyróżnić cztery obszary placówek służby zdrowia, w których potrzeby i możliwości instalacji oświetlenia są odmienne. Są to obszary: dla pacjentów (pokoje pacjentów, sale badań, obszary rekreacyjne), użyteczności publicznej (parkingi, fasady, hole wejściowe), dla personelu (sale chirurgiczne, sale badań, laboratoria, biura, korytarze) oraz pomocnicze (sale konferencyjne, pomieszczenia techniczne, pomieszczenia magazynowe, kuchnia, ochrona, pralnia).

W dwóch pierwszych przypadkach oświetlenie wpływa na nastrój pacjenta i osób odwiedzających. Dlatego tak ważne jest stworzenie domowej atmosfery bazującej na ciepłych barwach. Dodatkowo, w pokoju pacjent powinien mieć możliwość automatycznego dostosowywania oświetlenia do swoich potrzeb. Natomiast w części użyteczności publicznej światło poza funkcją użytkową powinno także kreować wizerunek szpitala. Dlatego ciekawym rozwiązaniem jest tu stosowanie iluminacji fasad.

W obszarze dla personelu najważniejszymi kwestiami, które należy uwzględnić, są: zoptymalizowanie środowiska pracy, dobre samopoczucie i motywacja

personelu oraz lepsza wydajność pracy. W krytycznej dla procesu leczenia sali operacyjnej, poza zapewnieniem odpowiedniego natężenia światła, należy też zwrócić uwagę na sterylność, higienę i jakość opraw. W obszarze pomocniczym oświetlenie musi być dostosowane do potrzeb pracującego tam personelu, ale przy jego instalacji można się kierować optymalizacją kosztów eksploatacyjnych.

Powyższe wskazówki brano pod uwagę m.in. w czasie budowy szpitala Medicover na warszawskim Wilanowie, który jest największą prywatną inwestycją w dziejach polskiej służby zdrowia. O oświetlenie w placówce zadbała firma Philips Lighting Poland, która dostarczyła niemal 95 proc. opraw oświetleniowych, a także wyposażyla placówkę w energooszczędne źródła światła – świetlówki TL5, świetlówki kompaktowe oraz miniaturowe wysokoprężne lampy wyładowcze 20 W.

– Dzięki odpowiednim rozwiązaniom oświetleniowym można stworzyć w szpitalu ciepłą i gościnną atmosferę, niwelującą stres związany z wizytą w szpitalu. Wśród korzyści dla personelu placówki można wymienić większy komfort i wydajność pracy. Nowoczesne oświetlenie to także wymierne korzyści dla kadry zarządzającej szpitalem, związane ze zmniejszonym zużyciem energii dzięki zastosowaniu niezwykle wydajnych opraw i źródeł światła – mówi Krzysztof Kouyoumdjian, PR Manager Philips Polska.

W ogólnodostępnych strefach użytecznych szpitala Medicover wykorzystano oprawy o wysokich parametrach oświetleniowych, które pozwalają ograniczyć efekt luminancji (modele Fugato Mini, HBH 146). Dodatkowo, okrągłe oprawy diodowe MarkerLED wbudowano w podłogę, eksponując w ten sposób fortepian, który jest dekoracyjnym elementem wystroju wnętrza głównego holu.

W strefach zabiegów terapeutycznych zastosowano oprawy kloszowe – zapewniające mniejszą jaskrawość światła dla pacjentów podczas badań i zabiegów: TBS 326 (o klasie odporności IP65) oraz TBS 330. Oprawy o klasie IP65 znalazły również zastosowanie w strefach sterylnych szpitala, czyli wszędzie tam, gdzie liczy się ich szczelność, zabezpieczenie przed wilgocią i zanieczyszczeniami, np. w gabinetach zabiegowych czy w salach operacyjnych. W pomieszczeniach, w których ważne jest doskonale oddawanie barw (m.in. w szpitalnej aptece), wykorzystano oprawy TBS 326 ze świetlówkami o barwie 950.

Philips Lighting Poland na polskim rynku promuje także Kompleksowy Projekt Otoczenia (Ambient Experience Design™). Łączy on architekturę, oświetlenie i projekcję obrazów, tworząc przestrzenie, które pacjent może personalizować poprzez wybór tematu do wyświetlenia, np. fale, góry lub komiks. Wybrany temat w połączeniu z dźwiękiem i przyjemnym oświetleniem tworzy relaksujące otoczenie. Ułatwia to pacjentowi rozluźnienie się i przyspiesza proces leczenia.

Adam Majewski