

# Lampen mit einer positiven Wirkung

**Oferdingen** Erfolgreiches Projekt im Demenzzentrum: Zirkadiane Steuerung von Licht steigert das Wohlbefinden von an Demenz Erkrankten und ermöglicht eine Reduzierung der Medikamente.

**F**orschungen zeigen; Durch die Optimierung der Lichtverhältnisse im Wohnbereich für an Demenz erkrankte Menschen lässt sich deren Wohlbefinden steigern und es werden weniger Medikamente benötigt, heißt es in einer Mitteilung des DRK-Demenzzentrums Oferdingen.

Das Licht steuert den Tagesablauf des Menschen. Der zirkadiane Rhythmus hilft den Menschen, sich auf täglich wiederkehrende Phänomene einzustellen. Lichtintensität (Helligkeit) und Lichtqualität (Lichtfarbe) sind zuständig für das Funktionieren der inneren Uhr und die Steuerung des Schlaf-Wachrhythmus.

Zusätzlich beeinflusst es den Stoffwechsel und die Hormonfunktionen. Licht ist ein innerer Zeitgeber für den Menschen. Licht wirkt sich auf die Stimmung und das Wohlbefinden des Menschen aus. Wissenschaftliche Studien und verschiedene Praxisprojekte haben erwiesen, dass ein passendes Lichtkonzept einen positiven Einfluss bei Depressionen, Ängsten, herausforderndem Verhalten und Desorientierung ausüben kann.

Die zirkadiane Steuerung von Lichtintensität und Lichtqualität, die den Wandel des Tageslichts nachempfindet, wird heute in spezialisierten Einrichtungen für schwer an Demenz erkrankte Menschen zunehmend eingesetzt.

Die Bewohnerinnen und Bewohner im Demenzwohnbereich



Lampen mit zirkadianer Lichtsteuerung verbessern die Lebensqualität der an Demenz Erkrankten. Foto: DRK Reutlingen

zeigen stark ausgeprägte Krankheitsbilder wie Demenz und Depression mit zum Teil herausforderndem Verhalten. Durch die Umstellung auf zirkadianes Licht konnte insbesondere für die schwer demenzkranken Bewohnerinnen und Bewohner eine deutliche Verbesserung von Lebensqualität und Wohlbefinden erreicht werden, heißt es weiter in der Mitteilung.

Die Praxiserfahrungen legen nahe, dass die optimierte Lichtversorgung mit zirkadianer Steuerung im Tagesverlauf bei schwer an Demenz erkrankten Menschen hilft, Angst, Unruhe und Aggressivität zu verringern, Stürze zu vermeiden und den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu erhalten. Allerdings fand bei diesem Projekt der optimierten Lichtversorgung keine zusätzliche wissen-

schaftliche Begleitung statt. Das zirkadiane Licht hilft, die Medikation auf ein Mindestmaß zu verringern und dadurch auch schwer an Demenz Erkrankten ein natürliches Wohlbefinden zu gewährleisten. Mehr Wohlbefinden und Lebensqualität der Bewohnenden reduziert zudem potentiell auch die Belastung des Pflegepersonals, da bestimmte herausfordernde Verhaltensweisen seltener auftreten, lautet ein Fazit des Projekts. Die Akteure dankten in diesem Zusammenhang dem Förderverein Seniorenzentrum Oferdingen für die finanzielle Unterstützung, so die Mitteilung weiter. Nur dadurch sei die Installation des zirkadianen Lichts und damit der Gewinn an Lebensqualität für die schwer an Demenz erkrankten Bewohnenden möglich gewesen. swp