

Lichtwecker zur Verbesserung des Schlaf-Wach-Rhythmus auf der VSS

Seminar - Künstliches Licht - Fluch und Segen zugleich

Input Seminarleitung und Experten

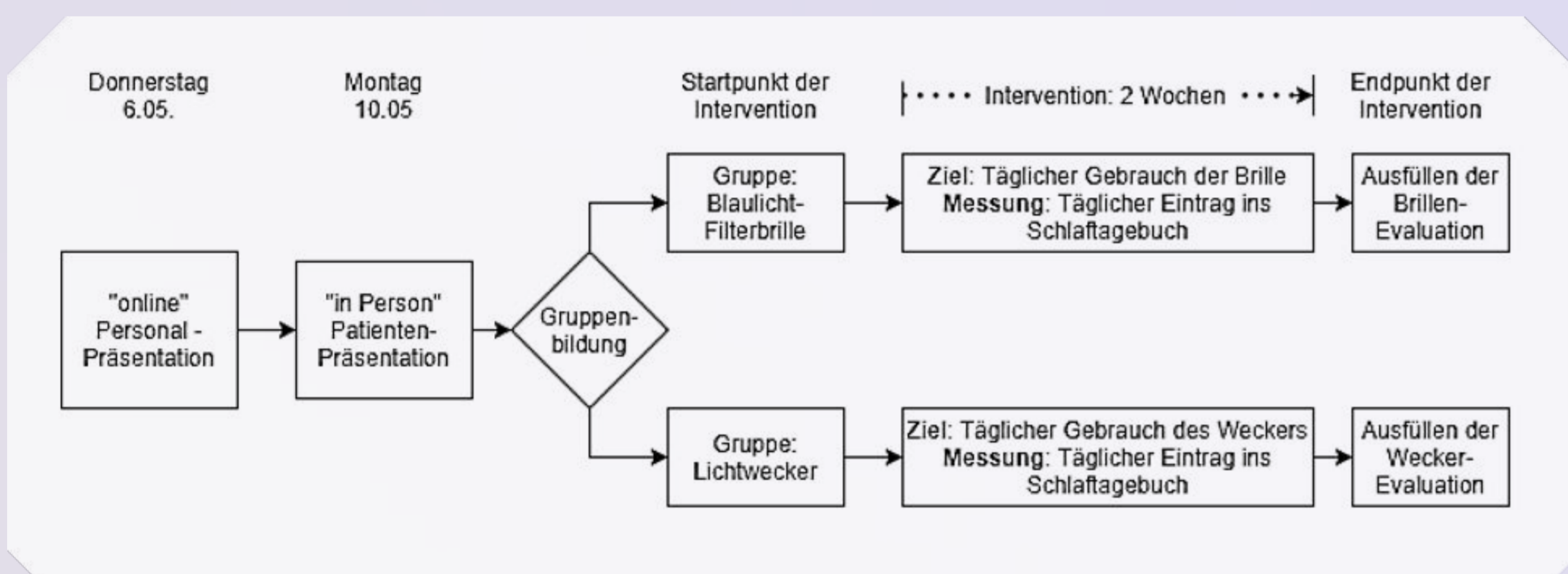
In der Einführungspräsentation zu Chronobiologie & Licht wurden verschiedene Bereiche zur Beeinflussung eines gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus vorgestellt. Dabei wurde auf verschiedene Störungsgruppen eingegangen und die (Alltags-) Relevanz erläutert. Des Weiteren wurden mögliche Projektpartner und Projektideen vorgestellt.

Unser Projekt

Ziel

Die Patienten wurden über Licht und die damit einhergehenden positiven Effekte auf den Schlaf-Wach-Rhythmus informiert. Diese positiven Effekte sollten durch die Intervention mit den Lichtweckern erzielt werden.

Ablauf der Intervention



Implementierung und Ergebnisse

Wissensgewinn: Das Zusammenspiel von Körper und Licht

- Wir konnten Patienten die Verbindung unseres Körpers zur Natur, bzw. dem Schlaf-Wach-Rhythmus und Lichtverhältnissen aufzeigen. Das Interesse der Patienten an diesem Thema und dem Einfluss künstlicher Lichtquellen auf ihre Gesundheit war gross.
- Unsere Hoffnung ist, dass die gegebenen Informationen nachhaltige Auswirkungen haben und sich diese Patienten ihres Körpers und der Auswirkung des Lichts nun in ihrem Alltag bewusster sind.

Lichtwecker

- Die Lichtwecker verfügen über eine Sonnenaufgangssimulation und natürliche Wecktöne. Aufwachen zu Sonnenaufgängen bereitet den Körper darauf vor aufzuwachen und kann sich positiv auf die Stimmung, die kognitive Leistung und die "Wachheit" auswirken.
- Multifunktionalität: Der Wecker verfügt über eine Sonnenaufgangssimulation und kann als Nachttischlampe mit 20 Helligkeitsstufen verwendet werden.

Ergebnisse

- Die Hälfte der Patienten gaben in den Bereichen Aufstehen, Wachheit, Aufmerksamkeit und Stimmung eine Verbesserung von «etwas bis mittel» an. Die anderen beiden Patienten konnten keine Besserung feststellen.
- Die Wecker wurden von den Patienten gut angenommen. Sie wurden der Station geschenkt und stehen zukünftigen Patienten zur Verfügung.

Poster

- Das Poster beinhaltet die wesentlichen Informationen dazu, wie unser Schlaf-Wach-Rhythmus von natürlichem Sonnenlicht beeinflusst wird.
- Ebenfalls wird auf die Verfügbarkeit von Blaulichtfilterbrillen und Lichtwecker auf der Station hingewiesen. Dies soll zukünftige Patienten dazu inspirieren bei Bedarf sich diese Objekte und das Wissen über die Wirkung des Lichts zunutze zu machen.
- Das Poster wurde auf der Station aufgehängt.



Unser Fazit

Dieses Projekt ermöglichte uns erstmals eine eigene Idee mit klinischem und praktischem Bezug zu entwickeln und umzusetzen. Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachstellen (Zentrum für Chronobiologie, VSS und IMPULS) stellte für uns eine neue Herausforderung dar und zeigte uns wie viel organisatorischer Aufwand ein Projekt mit sich bringt.

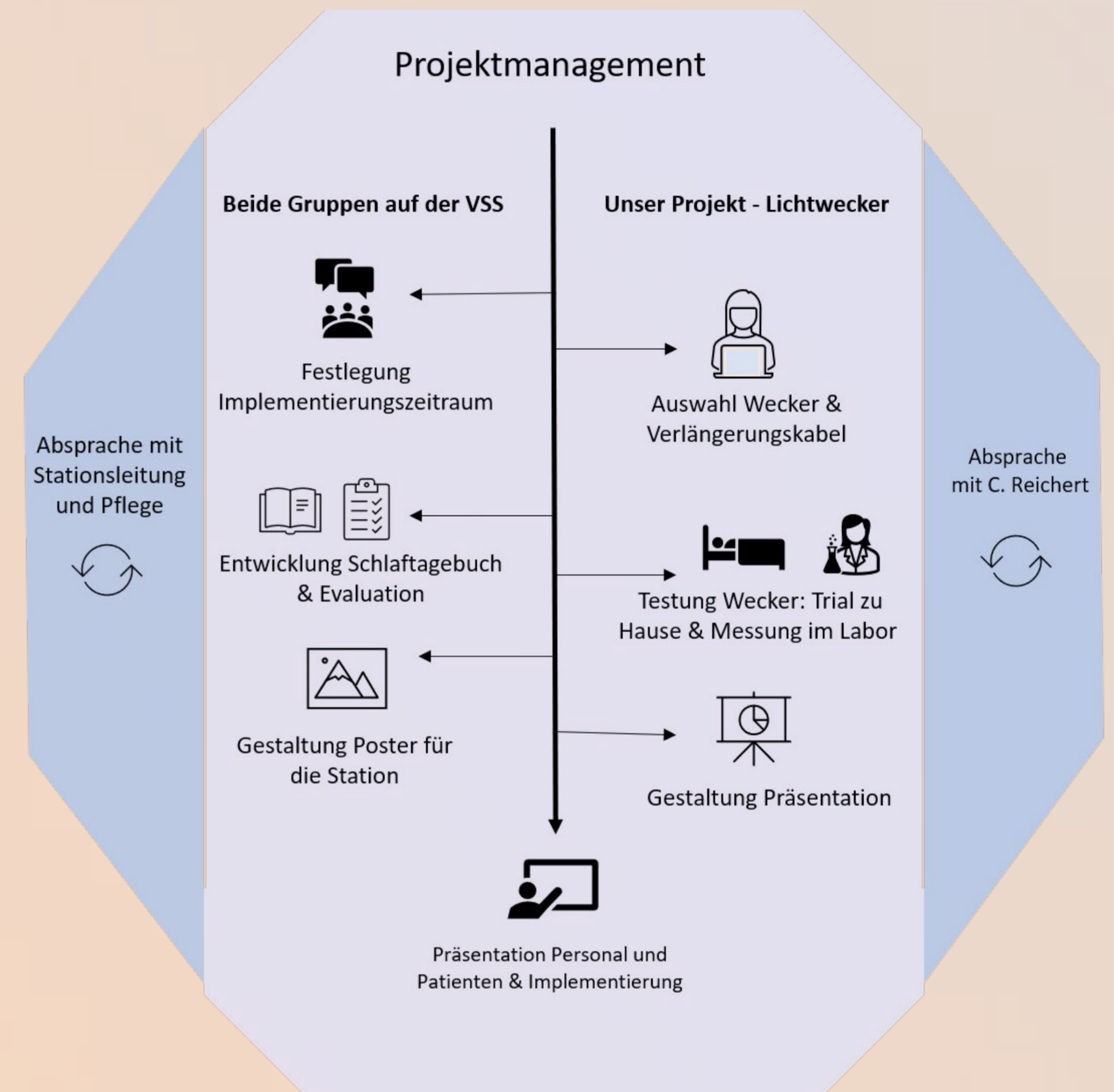
Wir hatten die Freiheit unseren Interessen nachzugehen und unser Projekt frei zu gestalten. Aufgrund dessen und der guten Zusammenarbeit behalten wir das Projektseminar in positiver Erinnerung.

Laura Takushi & Julia Gottstein
Fakultät für Psychologie, Master Klinische Psychologie und Neurowissenschaften

Dieses Projekt wurde von **IMPULS**, einem Programm der **Universität Basel** und **U-Change**, gefördert: www.unibas.ch/impuls

Projektmanagement

- Was hat funktioniert:**
 - Gute Zusammenarbeit und Unterstützung mit der Seminar- und Stationsleitung, Kleingruppe
 - Abnahme der finanziellen Belange durch Seminarleitung
- Verbesserungsvorschläge für die Zukunft:**
 - Klare Aufgabenverteilung und Kommunikation in der Grossgruppe eines Projekts
- Relevanz unseres Projekt für ...**
 - ... die Partnerorganisation:
 - Alltagsrelevanz des Schlaf-Wach-Rhythmus hervorheben (bei Patienten)
 - bei eventueller Verbesserung bessere Therapieerfolge
 - ... andere:
 - Für Familienangehörige verbessertes Wohlbefinden und Stimmung durch besseren Schlaf-Wach-Rhythmus
 - Zukünftige Patienten, Arbeitgeber/Schule



Nachhaltigkeit in unserem Projekt:

Die folgenden SDGs konnten wir in unserem Projekt integrieren:

SDG 3 - Gesundheit & Wohlergehen

Körper und Natur. Durch die Implementierung des Lichtweckers und die Präsentation über den Schlaf-Wach-Rhythmus förderten wir das Bewusstsein der Verbindung von Körper und Natur.
Schlaf-Wach-Rhythmus. Durch den Einsatz des Lichtweckers soll der Schlaf-Wach-Rhythmus der Patienten verbessert werden. Dies kann weitere positive Folgeeffekte mit sich bringen (Stimmung, kognitive Performanz).
Nachhaltige Alternative. Das neue Wissen kann den Patienten helfen, nachhaltige Verhaltensanpassungen vorzunehmen, welches ihrer Gesundheit zu Gute kommen kann. Dieses kann die Verwendung von natürlichen und nachhaltigen Interventionen fördern: Licht als Alternative zu teuren Medikamenten oder Unterstützung.
Eigenschaften des Weckers. Der Lichtwecker verfügt über einen Kabelanschluss und braucht somit keine Batterien. Zudem dient er sowohl als Lampe als auch als Wecker und verfügt über multiple Funktionen (Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, Nachttischlampe).



SDG 4 - Chancengerechte & hochwertige Bildung

Durch die Teilnahme an einer Informationsveranstaltung (für Station und Patienten) zum Thema Licht, Chronobiologie und den Auswirkungen von Licht auf den Körper soll ein stärkeres Bewusstsein für diese Themen geschaffen werden. Eine Beeinflussung des späteren Verhaltens durch die Darbietung von (neuen) Informationen und der Bewusstmachung der Wichtigkeit des Thema ist möglich.



SGD, welches in Zukunft in Betracht gezogen werden sollte:

SDG 12 - Nachhaltiger Konsum & Produktion

Der Zusammenhang zwischen Licht und der Chronobiologie des Menschen ist bereits bestätigt. Die Auswirkungen des Lichtweckers und dessen klinische Wirksamkeit müssen noch stärker untersucht werden. Eine Wirksamkeit ist jedoch nicht auszuschliessen und könnte sich somit auf den Einsatz von Medikamenten auswirken.

