

Når lys øger livskvalitet



På Center for Specialundervisning i Slagelse har to synskonsulenter lavet et lyslaboratorie, der hjælper borgere til at finde frem til det lys, der giver dem den bedste livskvalitet. Én af dem er **Hanne Gandrup Hjorth**, der er udfordret af lys i hverdagen på grund af keglehornhinde. Hun mærker nu, hvor stor betydning det rigtige lys har for hendes liv.

AF **Ditte M. Hansen**, Øjenforeningen FOTO **Lars Krogsgaard**

DET LILLE RÆKKEHUS i Slagelse har gennemgået en total forvandling i løbet af de sidste år. Her er ikke tale om nedrivning af vægge, nyt badeværelse eller vilde farver på væggene. Faktisk er det meste klaret med lys, gardiner og rolige flader, hvilket har ændret hverdagen for 60-årige Hanne Gandrup Hjorth,

der bor her sammen med sin mand. I 2012 fik hun konstateret keglehornhinde (keratoconus), der er en øjensygdom, som langsomt gør hornhinden kegleformet og udtynder den, så den får en uregelmæssig overflade. Over tid slører øjensygdommen synet, hvilket også er tilfældet for Hanne Gandrup Hjorth. Derfor var hun heller ikke tøvende, da hun i 2019 blev kontaktet af Center



Med en sammenfoldelig og transportabel lampe kan 60-årige Hanne Gandrup Hjorth, der lider af keglehornhinde, nu igen udføre nærarbejde, hvor hun vil.

for Specialundervisning i Slagelse (CSU), der spurgte, om hun ville være med i et projekt for borgere, der er udfordret af lys i hverdagen. Under navnet 'Bedre lys – mere liv' var målet med projektet at finde frem til det individuelle lys, der passer bedst til borgerens hjem og liv. I Hanne Gandrup Hjorths tilfælde er det på alle måder lykkedes med større livskvalitet til følge.

Troede, lysstofrør var løsningen

Hanne Gandrup Hjorths øjensygdom har mange konsekvenser for hendes liv. Når hun læser, bliver hun træt i øjnene, der begynder at løbe. Når det sker, har hun en lille hjemmelavet stofpose med hvedekerner i, som hun varmer i mikrobølgeovnen og lægger på øjnene. Hun har også en gel, hun kan bruge. Skoene i entreen er alle flade, så hun kan fornemme underlaget, og når hun går på trapper, er det altid med støtte på gelænderet, hvis hun skulle overse et trin.

Generelt er hendes hverdag nøje planlagt med eksempelvis indlagte fridage, når hun har været på venindebesøg eller lavet andre aktiviteter, der overstimulerer hende og gør hende træt – hun skal nemlig hele tiden tilpasse sig omgivelserne. I tasken har hun altid tre slags briller, som hun veksler imellem; almindelige briller, læse- og skærmbiller. Det gik nemlig ikke med de hårde kontaktlinser, som keglehornhinde ellers typisk bliver behandlet med. De viste sig at

være for hårde og sled på øjnene. Hanne Gandrup Hjorth kunne dog hurtigt mærke, at der skulle mere end briller og fridage til for at hjælpe hende. På eget initiativ fik hun derfor sat mere lys op i hjemmet i form af lysstofrør, og det er som udgangspunkt en god tanke, men også en misforståelse, lyder det fra Anne Jacobsen, der er en af de to synskonsulenter fra CSU i Slagelse, der har taget en belysningsrådgiveruddannelse.

"Vi oplever ofte, at borgeren i bedste mening har plastret deres hjem til med lys. Men det handler ikke kun om, hvor meget lys der er, men også om placeringen, spredningen og kvaliteten af det," siger hun og fortsætter:

"Det handler også om kontraster og refleksioner, om vinduerne er tildækket med pottedplanter eller afskærmet af forkerte gardiner, og om lyset falder på genstande i hjemmet, som giver generende genskin. Der er mange parametre, da lys er komplekst, og det kan vi hjælpe med."

Pårørendes opbakning er vigtig

Det første, de to synskonsulenter gør, når de skal hjælpe en borger med bedre lys i hverdagen, er at komme hjem til dem. Da Anne Jacobsen første gang besøgte Hanne Gandrup Hjorth, startede hun med at lave et såkaldt narrativt interview for at høre, hvilke udfordringer Hanne Gandrup Hjorth havde i hverdagen i forhold til lys, og her fandt de sammen frem til blandt andet problemer ved læsning.



Synskonsulenterne Signe Tødten (til venstre) og Anne Jacobsen (til højre) er begge uddannede belysningsrådgivere og hjælper borgere til at få mere livskvalitet gennem bedre lys i hverdagen.



"Da jeg besøgte Hanne første gang, kunne jeg godt se, at lysstofrørene flimrede, at lampen i loftet over spisebordet ikke gav ordentligt lys, og at lyset på badeværelset havde en forkert farve," fortæller Anne Jacobsen og fortsætter:

"Men det er ikke mig, der skal sige, at der er noget galt, det skal komme fra borgeren. For det er helt individuelt, hvad der fungerer for den enkelte, og det er ikke de samme løsninger, der er lige gode for alle."

Ved besøget blev lyset i hjemmet målt og noteret. Der blev også taget billeder af de forskellige rum og deres lyskilder – begge dele til brug i det såkaldte 'lyslaboratorium' på CSU i Slagelse, hvor det opfølgende møde med borgeren så vidt muligt altid foregår. Laboratoriet er et rum med hjemmets forskellige zoner såsom køkken, spiseplads, sofakrog, skab og legehjørne med forskellige lyskilder og gardiner og persienner for vinduerne. Når borgeren kommer i laboratoriet, er lyset indstillet som i dennes hjem, hvilket også var tilfældet, da Hanne Gandrup Hjorth og hendes mand kom på besøg.

"Det er vigtigt for os, at borgeren har sin partner eller en pårørende med, da det øger sandsynligheden for, at de løsninger, vi sammen finder frem til, bliver implementeret i hjemmet," fortæller Anne Jacobsen og tilføjer, at de



Køkkenet har fået lys under skabene og en ny, lys bordplade, der tilsammen gør madlavningen lettere.

pårørende også bliver tilbudt at prøve et par virtual reality-briller, der kan indstilles til forskellige øjendiagnoser, så de på egen krop kan opleve, hvilken forskel lys kan gøre, hvilket ofte gør stort indtryk.

Klædt på med viden om lys

Besøget i lyslaboratoriet gjorde også stort indtryk på Hanne Gandrup Hjorth og hendes mand.

"Det var virkelig en ahaoplevelse for os begge, og vi gik derfra med en stor indsigt og viden, så vi efterfølgende kunne gå i gang derhjemme," fortæller hun om besøget, hvor de prøvede mange forskellige pærer og lamper, så på kontraster og oplevede, hvordan forskellige farver sluger lyset. På billederne fra hjemmebesøget fik de indtegnet nye lyskilder og fik konkrete forslag til blandt andet køb af lamper og nye gardiner.

"Det er aldrig et krav, at borgeren skal gennemføre de løsninger, som vi finder frem til. Men vi oplever, at mange gør det, da vi finder frem til løsninger, der passer til den enkelte og dennes budget," fortæller Signe Tødten, der er CSU's anden synskonsulent med speciale i belysning. Hun fremhæver Hanne Gandrup Hjorth og hendes mand som et godt eksempel. Her er det nemlig ikke kun lyset i rækkehuset, der er blevet ændret. Med den nye viden fra laboratoriet har parret også skiftet den gamle sorte sofa ud med en lys, ligesom lamellerne for vinduet er blevet erstattet af rullegardiner for at give mere lys. Gulvene i huset og bordpladen i køkkenet er udskiftet, og hylderne i arbejdsrummet



5 tip til bedre lys

1. Undgå at kunne se pæren direkte. Det giver blænding, fordi der er stor forskel på lyset fra pæren og dens omgivelser, der er mørke.
2. Sollys har en farvegengivelse på 100 pct., så vælg en pære med god farvegengivelse (RA/CRI). Det optimale er 90 pct. eller over. Det gør forskellen på klart eller mat lys.
3. Hvordan er lyset placeret: Skygger du for dig selv? Blændes du direkte? Eller oplever du genskin fra blanke overflader?
4. Udskift de gamle sparepærer med LED. Det giver et bedre lys.
5. Sørg for, at dine LED-pærer ikke flimrer. Flimrer er dårligt for din hjerne og dit helbred.

har fået hvide låger på – alt sammen for at skabe rolige og lyse flader, der ikke opsluger lyset. Af samme grund er overbygningen på skænken i stuen også smidt ud.

"Vi ville aldrig have brugt så mange penge på lys og ændringer, hvis ikke vi havde fået den vejledning, som vi har. Men resultatet kan ikke gøres op i penge," lyder det fra Hanne Gandrup Hjorth.

"Førhen ville jeg sige, at en lampe bare var en lampe, men det ved jeg nu, at det ikke er. Vi oplever hver eneste dag, hvor meget livskvalitet det giver os med det rigtige lys, og jeg er lykkelig for, at vi gik all in. Så må vi spare andre steder."

Arbejdsdagen er også lettet

Omgivelserne har stor betydning for Hanne Gandrup Hjorths ve og vel – ikke mindst på arbejdet, hvor hun er sagsbehandler for børn og unge i Slagelse Kommune. Med hjælp fra synskonsulenterne har hun fundet frem til forskellige hjælpemidler, der kan lette arbejdsdagen, så hun ikke er træt i øjnene og udkørt, når hun har fri. Førhen kunne hun sove flere timer, når arbejdsdagen var slut. Det behøver hun ikke længere. Hun har blandt andet fået et tastatur med matte taster, så der ikke kommer genskær, en kontorlampe, der kan ændre farve og styrke, og en bærbar computer med en ekstra stor skærm, som hun kan tage med til

Hvide låger på reolsystemet og en hvid bordplade på skrivebordet giver sammen med en god lampe i loftet og store skærme Hanne Gandrup Hjorth de bedste arbejdsbetingelser derhjemme.



møder sammen med en transportabel lampe. Her fungerer en almindelig papirblok nemlig ikke, da hun så skal skifte briller, hver gang hun skal kigge op. Under corona har hun arbejdet hjemme, og det har gjort hende langt mere effektiv og mindre træt til forskel fra tidligere, hvor hun skulle tilpasse sig arbejdspladsens omgivelser hele tiden.

"Jeg kan ikke komme tilbage og arbejde 37 timer ved mit gamle, mørke skrivebord. Det kan jeg se nu, hvor jeg har arbejdet herhjemme med de rette hjælpemidler og lys," lyder det fra Hanne Gandrup Hjorth, der håber, at hun kan få et hvidt skrivebord. Hun tilføjer:

"Havde jeg ikke fået hjælp, ville jeg kun kunne arbejde og sove. Jeg ville slet ikke have det liv, som jeg har nu."

Vil udbrede til hele landet

Selvom projekt 'Bedre lys – mere liv' sluttede i 2019, fortsætter synskonsulenterne Anne Jacobsen og Signe Tødten med at tage ud til borgere og lave narrative interviews og få dem på besøg i lyslaboratoriet.

"Vi er i gang med at søge midler til et projekt mere, så vi kan få udbredt vores metode og det, vi kalder 'det humane lys', det vil sige hvordan det enkelte menneske har det i lyset," fortæller Signe Tødten og fortsætter:

"Målet er, at alle danskere kan få det samme tilbud, og derfor vil vi gerne undersøge, hvad der som minimum skal til for, at vi kan flytte det, vi har her, til andre steder i landet, hvor de måske ikke har de samme muligheder med et lyslaboratorie, men i stedet kan tage en såkaldt lyskuffert med hjem til borgeren med pærer, lampeskærme og andre ting, som kan hjælpe med at finde frem til de bedste løsninger."

Hendes kollega Anne Jacobsen nikker og tilføjer:

"Vi vil også gerne uddanne andre, der ikke har samme erfaringer som os, til at kunne klæde borgerne på med viden om lys – og det er der heldigvis meget stor interesse for," afslutter hun. ■

Brug for hjælp til lys?

Kontakt din lokale synsrådgivning.
Find den på

→ ojenforeningen.dk/synsradgivning

