



Bra belysning för äldre och synskadade

Med rätt ljus på rätt plats blir det lättare att se. Med enkla medel kan du få bättre ljus och minska energianvändningen.

Detta faktablad vänder sig till dig som är äldre, är anhörig eller jobbar inom äldreomsorgen.

Äldre behöver upp till sju gånger mer ljus än barn. Ju sämre synförmågan är desto viktigare är det med bra belysning. Samtidigt som behovet av ljus ökar med stigande ålder blir också ögat mer känsligt för bländning. Med enkla medel som bättre ljussättning och modern teknik kan du både få bättre ljus och lägre energianvändning.

Vårt seende bygger på kontraster som påverkar vår förmåga att särskilja objekt mot bakgrund. Personer som har nedsatt syn är ofta i behov av extra tydlig kontrast, bländfrihet och mjuka övergångar mellan ljust och mörkt.

Det är viktigt med tillräcklig allmänbelysning och bra belysning vid till exempel gångstråk, entréer, trappor och skyltar. Bra belysning underlättar vid läsning, förbättrar detaljseendet och förmågan att bedöma avstånd.

Välj rätt lampa

Välj alltid en ljuskälla med hög kvalitet, den ska ge tillräckligt mycket ljus. Hur mycket ljus lampan ger visas på förpackningen som lumen (lm). Lampan ska också återge färger på föremål på ett rättvisande sätt som anges i Ra. Alla lampor måste klara Ra 80 eller bättre. Dessutom kan du välja om lampan ska ha ett kallt eller varmt ljus. För att få ett varmt ljus välj lampor med färgtemperatur 2 700–3 000 K (varmvit).

LED-lampor och lågenergilampor finns i många varianter för hemmiljö och passar även för personer med synnedsättning. Båda lamptyperna finns i dimbara varianter. LED-lampan och lågenergilampan är mycket effektivare och avger dessutom betydligt mindre värme jämfört med glödlampan. En lampa med modern teknik sparar upp till 75–80 procent av energianvändningen.



Tips: Rätt ljus på rätt plats

För att kunna variera ljuset efter dina behov är det bra att ha flera olika typer av ljuskällor. I ett rum kan du komplettera taklampan med exempelvis läslampa, golvlampa och fönsterlampa. Det är en fördel om man kan reglera ljuset med dimmer.

Starkare ljuskällor i takarmaturer är inte en lösning. Detta ger förvisso mer ljus men skapar risk för bländning utan att kontrasten förbättras. Ett tips är att se till att armaturen har ett avskärmande raster eller bländskydd. För att undvika reflexer är det viktigt att ljuset kommer från rätt håll. Därför är det bra om armaturen kan riktas eller att den är höj- och sänkbar.

Styr ljuset efter behov

Vårt behov av ljus varierar beroende på aktivitet, om det är mörkt eller ljus, om du är pigg eller trött och efter synförmågan. Det finns många olika lösningar för att reglera ljuset på en enskild lampa, i ett rum, eller i hela bostaden. Välj det som passar dig bäst.

Dimmer är ett sätt att reglera ljuset. På lampans förpackning ska det framgå om lampan inte är dimbar. Om den nya lampan inte fungerar med den gamla dimmern kan du behöva byta lampa eller dimmer. Fråga i butiken innan du handlar.

Färgsätt och markera

Ytterligare ett sätt att ta vara på ljuset i ett rum är att välja material och färger i inredningen med stora skillnader. För att skapa bättre kontrast kan du till exempel markera trösklar och dörrkarmar eller använda ljust porslin mot en mörkare bordsduk. Med bra kontraster i hemmet minskar behovet av ljus och då minskar energianvändningen.

Ta vara på dagsljuset

Ta vara på dagsljuset. Det är bra för ditt välbefinnande och för att minska energianvändningen för belysningen. Dagsljuset från fönster kan i bland blända. Med hjälp av en transparent gardin, persienn eller markis kan du skärma av solen om den upplevs som störande.

Att tänka på

- Välj bra armaturer och placera dem rätt.
- Se till att ljuset inte bländar.
- Gör det möjligt att reglera ljuset.
- Ta vara på dagsljuset så mycket som möjligt.
- Fäst elkablar för att minska risken att snubbla.