

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 87 (2016)  
**Heft:** 1: Abschied vom Leben : "Strategie Palliative Care" : viel erreicht, noch viel zu tun

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Treten Sie nicht in die Lichtfalle! Beleuchtung im Neubau oder Umbau richtig planen.

**Brillenräger kennen das Gefühl, das sie an kalten Tagen besonders häufig erleben: mit einer beschlagenen Brille sieht man fast nichts. Wie soll man sich da sicher bewegen? So oder ähnlich ergeht es den meisten Senioren. Eine seniorengerechte Beleuchtung kann einen wesentlichen Beitrag zur Sturzprävention leisten.**

Die Sehkraft der Senioren- und Seniorinnen lässt alters- oder krankheitsbedingt nach. Das hat einschneidende Folgen für die Selbstständigkeit. Denn, wer nicht gut sieht, bewegt sich weniger und wird unsicherer. Mehr als 60 % aller Stürze passieren laut einer Sturzanalyse im eigenen Zimmer. Aber auch im Badezimmer, der Toilette und im Flur drohen Stürze.

Zu den vielfältigen Sturzursachen zählt unter anderem auch schlechte Beleuchtung. Denn das nachlassende Sehvermögen führt zu einer veränderten Wahrnehmung. Mit weitreichenden Folgen: plötzlich werden Spiegelungen auf dem Boden als Wasserflecken interpretiert. Schatten, die durch ungleichmäßig ausgeleuchtete Flure und Räume mit seitlich einfallendem Tageslicht entstehen, werden zu unüberwindbaren Hindernissen oder werfen bedrohliche Schatten auf Gesichter. Hindernisse werden nicht rechtzeitig erkannt weil das ältere Auge blendungsempfindlich ist und die Hell-Dunkel-Adaption deutlich langsamer erfolgt.

### Die tägliche Mutprobe?

Damit die Erhaltung der Selbstständigkeit nicht zur Mutprobe wird, ist eine Modifikation der Umgebung unter anderem durch professionelle Beleuchtung unumgänglich. Sie verhindert Unsicherheit durch Blendung oder Schatten und verbessert die Bewegungssicherheit. So können Senioren ihre Umwelt wieder aktiver erleben.

### Licht ist nicht gleich Licht

Bei Neubau oder Renovation lohnt es sich, bei der Auswahl der Beleuchtung neben gestalterischen Aspekten auch auf die technischen Leistungsmerkmale zu achten. Grundsätzlich sollte die empfohlene Beleuchtungsstärke nach VDI/VDE-Richtlinie 6008-3 eingehalten werden. Eine Beleuchtung mit direkten und indirekten Lichtanteilen lässt Räume optisch grösser und freundlicher erscheinen, indem sie für homogenes, blendfreies und schattenarmes Licht sorgt.

### Licht im Bewohnerzimmer

Das Bewohnerzimmer ist ein vielseitiger Raum. Hier befindet sich der persönliche Bereich der Senioren, aber auch die Pflege statt. Die Beleuchtung sollte daher verschiedene Aufgaben erfüllen.

#### Allgemeines Licht

- Separat schaltbare Direkt-Indirekt-Beleuchtung für homogene, blendfreie Ausleuchtung bzw. bedarfsgerechte Lichtszenen
- Nah- und Fernsehen ohne Ermüdung der Augen ermöglichen
- In Pflegeoasen empfiehlt sich der Einsatz von biologisch wirksamem Licht

#### Lesen und Entspannen

- Optimale Lichtverhältnisse zum Lesen und Entspannen
- Geringe Wärmeentwicklung, um Verbrennungs- oder Brandgefahr zu vermeiden
- Bedienerfreundlich, leicht zu positionieren und zu reinigen

#### Pflegen und Untersuchen

- Beste Lichtverhältnisse für Körperpflege und medizinische Versorgung
- Keine Selbstabschattung durch falsche Beleuchtung

#### Schlafen und Orientieren

- Integriertes Nachtlicht als Orientierungshilfe für die Pflegenden
- Beruhigendes Nachtlicht wirkt gegen Angst oder Unruhe
- Orientierungslicht zur Beleuchtung des Fussbodens zur Sturzprävention

#### Flur und Treppenhaus

Damit sich die BewohnerInnen möglichst frei bewegen können, sollten neben den empfohlenen Beleuchtungswerten und den Vorgaben zur Barrierefreiheit, auch weitere lichtplanerische Aspekte beachtet werden.

#### Gestalten und Akzentuieren

- Zusammenspiel von Licht und Farbe regt zur Bewegung an
- Kombiniertes Einsatz von Wand- und Deckenleuchten leuchten nicht nur homogen aus, sondern akzentuieren Türen, Sitzecken und Nischen
- Orientierungsleuchten auf Augenhöhe ergänzen das Umgebungslicht

#### Erkennen und Beruhigen

- Wechselnde Lichtverhältnisse in Fluren durch Fenster, Türen oder Nischen verunsichert
- Homogenes, blendfreies und schattenarmes Beleuchtungskonzept mit direkten und indirekten Lichtanteilen gleicht diese Differenzen aus

#### Das Bewohner- und Pflegebad

Auch ein fensterloser Sanitärbereich kann für einen sonnigen Start in den Tag sorgen und die Raumwahrnehmung verbessern.

#### Pflegen und Wahrnehmen

- Wandleuchte mit Indirekt-Direkt-Anteil leuchtet den Gesichtsbereich schattenfrei aus
- Gute Farbwiedergabeeigenschaften und homogenes Licht sind wichtig für die Körperpflege bzw. Beurteilung der Haut

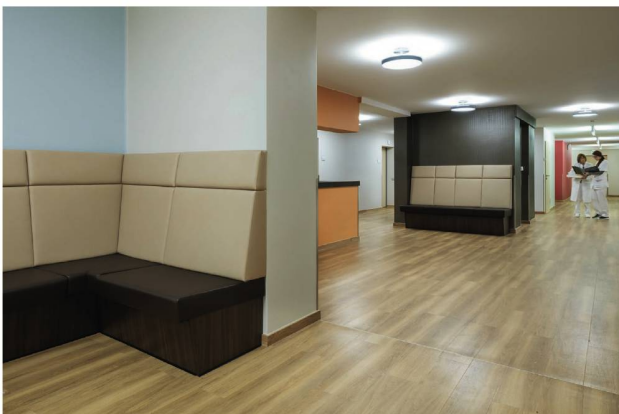
#### Biologisch wirksames Licht und Demenz

Mit Fortschreiten der Erkrankung wird die Umgebung für die Betroffenen diffus. Sekundärsymptome wie Angst, Unruhe, Passivität oder Schlafstörungen können durch biologisch wirksames Licht abgemildert werden. Hierbei handelt es sich um ein Lichtmanagementsystem zur Tageslichtnachführung. Die besonders ausgestatteten Raumleuchten verändern Lichtfarbe und Intensität und wirken so sanft auf den Organismus ein. VISUAL TIMING LIGHT ist ein bewährtes Lichtmanagementsystem, dass es bereits seit mehr als 10 Jahren gibt und in mehr als 200 Projekten zum Einsatz gekommen ist.

Mehr Informationen zum Sortiment oder einen unverbindlichen Beratungstermin:

#### www.waldmann.com/p&g

Waldmann Lichttechnik GmbH  
Benkenstrasse 57  
Postfach 64  
5024 Küttigen  
Schweiz  
Tel.: +41 62 839 1212  
Fax: +41 62 839 1299  
E-Mail: info-ch@waldmann.com



Raumleuchte VIVAA mit einem hohen indirekten Lichtanteil



Sicherheit und Atmosphäre in der Küche mit der VIVAA LED Pendelleuchte