



*Främja hälsa,
välmående och
produktivitet*

Biocentrisk belysning på kontoret

Kontorsanställda tillbringar större delen av sina dagar inomhus, ofta i otillräckligt ljusa miljöer. Dåligt ljus kan ha en negativ inverkan på de anställda med höga kostnader för både privatpersoner och företag.

Lysrör är fortfarande de vanligaste ljuskällorna på kontor. Traditionell inomhusbelysning har inte tillräckligt med blått ljus som behövs för att synkronisera sömn-/vakenrytmen med soldygnet. Detta innebär att vi inte får det ljus som vi biologiskt sett behöver.

På BrainLit anser vi att belysning på kontoret ska ta hänsyn till mer än bara syn och ergonomi. Ljuset ska också främja människans hälsa och välbefinnande.

Hur kan Biocentrisk belysning gynna kontorsanställda?

- ✓ Förbättra humöret och få bättre sömn^{1, 2}
- ✓ Främja noggrannhet i arbetet och förbättra produktiviteten³
- ✓ Känn dig mer energisk och undvik dippen efter lunch

Biocentrisk belysning är ett belysningssystem som simulerar de viktigaste aspekterna av dagsljus inomhus. Ljuset är utformat för att stödja en stabil dygnsrytm med många fördelar för vår hälsa och vårt välbefinnande, inklusive sömn och kognitiv prestation.

Besök brainlit.com för att läsa mer

Återställ den naturliga dagen och få bättre sömn

Med traditionell kontorsbelysning kan skillnaden i önskad sömn- och vakentid variera så mycket som sex timmar mellan individer. Det är långt ifrån fördelningen på mindre än tre timmar i en naturlig ljusmiljö. Biocentrisk belysning kan minska denna förskjutning med 85 % till ett fönster på tre timmar. På så sätt kan kvällsugglor och morgonlärkor vara effektiva när de behöver vara det, samtidigt.

Genom att få tillgång till Biocentrisk belysning under dagen kan du dessutom skydda dig mot de negativa effekterna av dåligt kvällsljus. Detta inkluderar exponering för blått ljus från skärmtid, vilket annars kan störa sömnen.



Omedelbara och långvariga effekter

Anställda behöver inte vara på kontoret alla dagar i veckan för att dra nytta av ljuset. Ljusets effekt är både omedelbar och långvarig. Bland annat rapporterar våra kunder att de inte längre upplever en dipp efter lunch tillsammans med en allmän känsla av högre energinivåer på kontoret.

Förutom bättre sömn och högre energinivåer kan rätt ljus också bidra till att främja produktivitet och noggrannhet i arbetet.⁴ Det finns många positiva mätbara resultat efter Biocentriska belysningsinstallationer.

Aktivitetsbaserat ljus

Biocentriska belysningsrecept är skräddarsydda för att stödja dygnsrytmen på lämpligt sätt för applikationen, befolkningen och aktiviteten. Ljusrecepten representerar en automatiserad variant av dygnsrytm och det finns recept för att stödja specifika aktiviteter, till exempel arbete eller kreativitet.

1. Nagare R, Woo M, MacNaughton P, Plitnick B, Tinianov B, Figueiro M, Access to Daylight at Home Improves Circadian Alignment, Sleep, and Mental Health in Healthy Adults:
2. A Crossover Study, Int J Environ Res Public Health (2021) Sep 23;18(19):9980.
3. Figueiro MG, Steverson B, Heerwagen J, Kampschroer K, Hunter CM, Gonzales K, Plitnick B, Rea MS, The impact of daytime light exposures on sleep and mood in office workers, Sleep Health (2017) Jun;3(3):204-215.
4. Viola AU, James LM, Schlangen LJ, Dijk DJ, Blue-enriched white light in the workplace improves self-reported alertness, performance and sleep quality, Scand J Work Environ Health (2008) Aug;34(4):297-306.