

Rätt ljus för äldre arbetstagare kan minska värk och stress och öka välbefinnandet

Bristfällig belysning i kombination med äldres försämrade syn kan leda till värk, fler misstag och ökad stress. Men rätt ljus kan däremot öka välbefinnandet. Det konstateras i en rapport från Arbetsmiljöverket om belysning och äldres behov i arbetslivet.

Den demografiska utvecklingen i Sverige och förväntningar på att behålla nuvarande nivåer i välfärdssamhället kräver att äldre arbetar allt högre upp i åldrarna. Samtidigt försämras äldres syn genom exempelvis grumlade linser och sjukdomar som diabetes.

– Behoven för ljusergonomi för en åldrande befolkning ställer högre krav på anpassningar av arbetsplatserna, säger Susanne Glimme och Federico Favero, två av forskarna bakom [kunskapsöversikten Syn och belysning för äldre i arbetslivet](#).

Bland annat behöver ljusdesigners och arkitekter medverka då arbetsplatserna utformas. Fel belysning kan minska arbetsförmågan och bidra till skadliga kroppsställningar.

Andra åtgärder för en åldrande arbetskraft som nämns i rapporten:

- ofta upprepade synundersökningar
- skyltar med anpassad text och större kontrast mellan färger
- dagsljusinsläpp, anpassat efter individ och arbetsuppgifter
- minskade risker för bländning, vilket äldre arbetskraft är speciellt känslig för

Riskgrupper bland äldre arbetstagare är:

Bildskärmsarbetande kan drabbas av röda ögon, klåda, ögonspänning och suddig syn.

Chaufförer. Synskärpan, kontrastseendet och synfältet minskar, vilket kan medföra svårigheter att upptäcka andra trafikanter. Olyckor i korsningar ökar betydligt bland äldre.

Elektriker. Svaga färger och liten, oskarp text på kablar och kopplingsscheman i kombination med svag belysning ökar belastningen för äldre och leder lätt till misstag.

Tandläkare. Försämrade synskärpa och kontrastseende i kombination med varierande synavstånd och precisionsarbete ökar risken för muskelvärk, felbehandling och stress.

Sjukvårdspersonal. På intensivvårdsavdelningar är dagsljusinsläppet ofta marginellt. Det fullt uppskruvad artificiella ljuset riskerar att störa dygnsrytmen.

Kontrollrumspersonal. Personal läser av displayer, manualer och checklistor på synavstånd som varierar stort, vilket sätter hård press på det åldrande ögat.

Synergonomi för äldre arbetstagare behöver uppmärksammas i ökad omfattning.

– Denna kunskapsöversikt är ett steg mot att koppla bra belysning till prestation och välbefinnande. Det är en förutsättning för att äldre ska kunna stanna kvar längre i arbetslivet, säger Per Nylén, docent på Arbetsmiljöverket.

Kontakter:

Jörgen Eklund, professor i ergonomi, Kungliga tekniska högskolan, tel. 08-790 48 66

Per Nylén, docent, Arbetsmiljöverket, tel. 010-730 97 53

[Temasidan, belysning för en åldrande befolkning](#)