

Työpaikan valaisuratkaisut päivävuorossa olevien työntekijöiden valppauden ja mielialan parantamiseksi – Selkokielen tiivistelmä suomeksi

Mikä on katsauksen tavoite?

Tässä katsauksessa selvitettiin, voiko tietynlainen valaistus muuttaa päivävuorossa työskentelevien ihmisten valppauden tasoa tai mielialaa.

Mitä katsauksessa tutkittiin?

Valo on monien biologisten toimintojen kuten unirytmien sääntelyn kannalta tärkeää ja se voi vaikuttaa mielialaan sekä valppauden tasoon. Niille päivävuorossa oleville työntekijöille, jotka viettävät suurimman osan päivästä sisällä altistuminen valolle voi olla vähäistä. Tämä voi johtaa alentuneeseen valppauteen ja mielialan häiriöihin.

Tässä katsauksessa analysoitiin tuloksia tutkimuksista, jotka tarkastelivat erilaisten valaistusjärjestelyjen vaikutuksia päivävuorossa sisätiloissa työskentelevien ihmisten valppauteen ja mielialaan. Erilaisia valaistusjärjestelyjä ovat kylmäsävyinen valkoinen valo lämminsävyiseen valoon verrattuna, erilaiset valaistusvoimakkuuden tasot, yksilöllisesti kohdistettu valo sekä päivänvalon määrän säätely.

Mitkä ovat katsauksen päätulokset?

Katsaukseen sisällytettiin viisi tutkimusta, joissa oli yhteensä 282 osallistujaa. Osallistujat työskentelivät toimistoissa tai sairaaloissa. Kahdessa tutkimuksessa tarkasteltiin kylmäsävyisen valkoisen valon vaikutuksia ja yhdessä epäsuorien valon lähteiden vaikutuksia. Kahdessa tutkimuksessa arvioitiin yksilöllisesti erityissilmälasien tai kirkasvalolaitteen avulla annostellun valon vaikutuksia.

Kylmäsävyinen valkoinen valo, joka tunnetaan myös nimellä korkean värivastaavan värilämpötilan valo, saattaa parantaa päivävuorossa työskentelevien ihmisten valppautta mutta ei mielialaa. Kylmäsävyinen valkoinen valo saattaa myös aiheuttaa vähemmän ärsytystä, epämiellyttävää tunnetta silmissä ja päänsärkyä. Nämä tulokset perustuvat kahteen valaistusteollisuuden sponsoroimaan tutkimukseen.

Suoran ja epäsuoran valon osuuksien muuttaminen työpaikalla ei vaikuttane työntekijöiden valppauteen tai mielialaan. Silmälasit joihin on lisätty erityisesti sinistä valoa tuottavat LED-valot saattavat parantaa työntekijöiden valppautta ja mielialaa. Ihmisillä, joiden oireet eivät ole kaamosmasennus-diagnoosiin oikeuttavan vakavia henkilökohtainen kirkasvaloaltistus iltapäivällä parantaa valppautta ja mielialaa yhtä hyvin kuin henkilökohtainen kirkasvaloaltistus aamulla. Kaikki löydökset perustuvat heikkolaatuiseen tai erittäin heikkolaatuiseen näyttöön (vähän tutkimuksia ja osallistujia sekä ongelmia tutkimusten toteuttamisessa) minkä takia lisätutkimus on perusteltua.

Katsaukseen ei löytynyt tutkimuksia, joissa olisi tarkasteltu vaikutuksia kun muutetaan: valotehoa, valotehoa ja valon sävyä tai päivänvalolle altistumisen määrää.

Kuinka ajantasainen tämä katsaus on?

Katsaukseen etsittiin tutkimuksia, jotka oli julkaistu 17. tammikuuta 2018 mennessä.

[Linkki koko katsaukseen Cochrane Libraryssä](#) (englanniksi)