



KRAMFORS KOMMUNFULLMÄKTIGE

MOTION

Bra ljus är en lysande idé

Forskarna är eniga. Rätt belysning har stor betydelse för att vi ska trivas, må bra och prestera bra på jobbet. En undersökning av Sveriges befolkning bekräftar forskningen.

Nio av tio yrkesarbetande, 92 procent, anser att belysningen på deras arbetsplats är viktig för välmåendet. Bland kvinnor är siffran hela 98 procent.

Framför allt tror svenskarna att belysningen påverkar koncentrationen och trivseln, till viss del även energin, arbetsinsatsen och hälsan.

2002 upptäckte forskarna en tredje ljusreceptor på näthinnan, sällsynta så kallade retinala gangliaceller. Den tredje receptorn skickar signaler till kroppens "inre klocka". Signalerna säger åt epifysen i hjärnan att blockera tillverkningen av sömnhormonet melatonin och att binjurebarken ska utsöndra vakenhetshormonet kortisol. Det gör oss piggare och hjälper kroppen att veta att det är dag.

Rätt ljus är bra för hälsan. Det är framför allt kortvågigt kallare ljus, till exempel från LED, som får den tredje receptorn att blockera sömnhormonet melatonin. Men också ljussättningen har betydelse. Ljusets kvalitet, riktning och fördelning i rummet runt om oss på väggar och tak, det så kallade omfältsljuset. Det har mycket större inverkan på hur vi mår och presterar än vad forskarna tidigare trodde.

Utomhus utgörs vårt omfält av himmelssfären. Omfältsljuset får oss att producera vakenhetshormon vilket gör oss piggare och hjälper oss att hålla reda på natt och dag. Ju mer omfältsljus, desto högre hormonnivå. Inomhus motsvaras omfältet i huvudsak av rummets väggar och tak. Framför allt, anser forskarna, måste man under den mörka tiden på året fokusera mer på omfältet inomhus. För oss i Sverige är det knappast en nyhet att bristen på ljus vintertid gör oss trötta.

Studier på niondeklassare i London och gymnasieelever i Helsingborg samt äldre på ett boende i Lund visar samma sak, nämligen att ett förhållandevis ljust omfält gör att man presterar bättre och blir piggare, inte minst på morgnarna. Elever som studerade i klassrum med ett högre omfältsljus fick högre betyg än jämförelseklasserna.

Rätt ljus är också miljösmart. Sverige måste sänka sin energiförbrukning med 20 procent till 2020 för att nå EU:s klimatmål. I dag går nästan en tredjedel av vår elanvändning till belysning. Majoriteten av alla belysningsarmaturer i landet är föråldrade och besparingspotentialen är stor.

LED-teknikens förmåga att spara energi är så avgörande att uppfinnarna fick Nobelpris i fysik 2014.

Om man byter ut all föråldrad belysning i Sverige så minskar energiförbrukningen med sex terawattimmar. För landets skolor skulle det innebära en besparing på 350 miljoner, vilket motsvara 800 nya lärare.

Kostnaden för en omställning kan verka avskräckande men arbetsmiljöorganisationen Prevent har räknat på saken. En enda långtidssjukskrivning beräknas kosta arbetsgivaren 100 000 kr/halvår. Det är betydligt smartare att satsa pengar på modern belysning än på sjuklöner.

En liknande beräkning kring friskvård visar att företag med 400 anställda som investerar en miljon kronor i personalens hälsa tjänar in det om sjukfrånvaron minskar med bara en dag per anställd eller om produktiviteten ökar med en halv procent.

Enkelt sagt: Modern belysning är smart för ekonomin, människan och miljön.

För Kramfors kommun med mer än 1 600 anställda borde det vara en hjärtesak att skapa bättre ljusförhållanden för sin personal. Det skulle öka trivsel och leda till lägre sjuktal. Det skulle öka produktiviteten. *Anställda ska få styra belysningen kring den egna arbetsplatsen.*

Skolresultaten kan bevisligen påverkas, vilket är bra både för elever och lärare. Om bättre ljus förbättrar studieresultaten är valet enkelt.

Kommunens äldreboenden som ibland har skum belysning i korridorer och dagrum skulle må bra av ny belysning. Det skulle medföra piggare och friskare äldre.

I slutändan skulle kommunen spara pengar och bidra starkt till en bättre miljö. Bättre ljus gör att både människor och miljö mår bättre.

Med stöd av vad här anförts yrkas,

Att kommunfullmäktige ger tekniska enheten i uppdrag att inventera behovet av modern belysning och att göra en heltäckande kalkyl för de åtgärder som behövs. Att räkna på vad en smart belysning är värd redan i form av lägre energikostnader under hela livslängden. För att sedan titta på vad man kan tjäna om sjukskrivningarna minskar och produktiviteten ökar.

Alderskog i januari 2017

Stina Ekbäck

Så påverkas du av felaktig belysning: Trötthet, stress, sänkt immunförsvar, sänkt välbefinnande, sänkt prestationsförmåga, mindre social, vill inte umgås med andra, sänkt aktivitetslust, vintertrötthet, nedstämdhet med risk för klinisk depression, sömnproblem, ruckad dygnsrytm.

Källor: Novus Sverigepanel: Allmänheten om belysning på arbetet; Energimyndigheten; Mats Holme, VD Belysningsbranschen; Thorbjörn Laike, forskare miljöpsykologi, Lunds universitet.