

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΩΤΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.



Καθώς ο αριθμός των ατόμων που ξεπερνούν τα 60 χρόνια ηλικίας σημειώνει συνεχή αύξηση, κυρίως στα βιομηχανικά αναπτυσσόμενα κράτη, το θέμα του σωστού φωτισμού και της επιρροής του στις ανάγκες και επιθυμίες των ατόμων αυτών βρίσκεται σήμερα στο προσκήνιο. Αποτελεί ένα θέμα που αναπόφευκτα μας αφορά όλους, γι' αυτό και επιλέγουμε να το εξετάσουμε πιο προσεκτικά.

Τα πιο σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι οι δυσκολίες κυρίως στην κίνηση και την όραση. Με το πέρασμα των χρόνων, επέρχεται η γήρανση του οφθαλμού με αποτέλεσμα το ανθρώπινο μάτι να λαμβάνει μόνο το 85 % της πληροφορίας. Πιο αναλυτικά, η κόρη του ματιού μικραίνει με αποτέλεσμα να εισέρχεται όλο και λιγότερο φως στον αμφιβληστροειδή χιτώνα. Επιπλέον, ο φακός ο οποίος είναι διαυγής, με τα χρόνια κιτρινίζει και υφίσταται πύκνωση εμποδίζοντας την διείσδυση του φωτός.

Αυτές οι δυσκολίες συχνά τους κάνουν να νιώθουν λιγότερο ανεξάρτητοι και ασφαλείς με το περιβάλλον τους, με αποτέλεσμα να περιορίζουν τις δραστηριότητες τους. Ο κατάλληλος φωτισμός αποτελεί έναν από τους παράγοντες που μπορούν να συμβάλλουν στην διευκόλυνση των κινήσεών τους.

### **Με ποιόν τρόπο μπορεί ο κατάλληλος φωτισμός να βοηθήσει;**

Για την ασφαλή κυκλοφορία μέσα σ'έναν χώρο απαιτείται σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα το **minimum των 150 lux**. Με την **εντατικοποίηση των προβλημάτων όρασης των ηλικιωμένων** τα γενικά επίπεδα φωτισμού πρέπει να είναι κατά 50% υψηλότερα, δηλαδή να φτάνουν τουλάχιστον στα 300 lux. **Επιπλέον στην διεκπεραίωση κάποιων εργασιών όπου όλες οι λεπτομέρειες πρέπει να είναι ευδιάκριτες** (π.χ το διάβασμα μιας εφημερίδας, το μαγείρεμα) ο εστιακός φωτισμός θα πρέπει να είναι 3 φορές υψηλότερος, της τάξεως των 1000 lux.

Δύο ακόμα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν είναι η μείωση της αίσθησης της αντίθεσης και η αδυναμία τους να ξεχωρίσουν τα χρώματα. Στην πρώτη περίπτωση, με την εφαρμογή κατάλληλων τεχνικών ο φωτισμός μπορεί να δημιουργήσει αντιθέσεις ενισχύοντας έτσι και την όραση και τον προσανατολισμό, ενώ στην δεύτερη, η επιλογή λαμπτήρων με υψηλό δείκτη χρωματικής απόδοσης βελτιώνει την αφομοίωση των χρωμάτων, δημιουργώντας ένα αίσθημα σιγουριάς.

Ιδιαίτερη προσοχή, παρόλ' αυτά θα πρέπει να δοθεί στην πιθανή δημιουργία θάμβωσης λόγω της αύξησης των επιπέδων φωτισμού που θα ενοχλήσει τους χρήστες. Η χρήση σωμάτων όπου ο λαμπτήρας δεν είναι ορατός (λόγω κατασκευής φωτιστικού σώματος) και η εφαρμογή έμμεσου φωτισμού μπορούν να διασφαλίσουν την ποιότητα στο φωτισμό και την αποφυγή προβλημάτων.

Θα πρέπει να σημειωθεί πως στις περιπτώσεις όπου οι χώροι δεν έχουν πολλά περιθώρια αλλαγής, μπορούμε τουλάχιστον να αντικαταστήσουμε όλους τους υπάρχοντες λαμπτήρες με λαμπτήρες υψηλότερης φωτεινής απόδοσης ή να χρησιμοποιήσουμε συμπληρωματικό φωτισμό με φορητά φωτιστικά σώματα δαπέδου ή επιτραπέζια, που αποτελούν εύκολη και αξιόπιστη λύση αφού χωρίς να απαιτούν επιπλέον καλωδίωση μπορούν να μετακινηθούν ανάλογα με τις ανάγκες του χρήστη.

Συνοπτικά, θα λέγαμε ότι ο σωστός φωτισμός αποσκοπεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας, διευκολύνοντας τη διεκπεραίωση των καθημερινών αναγκών τους, αυξάνοντας το αίσθημα ασφάλειας και σιγουριάς στη κίνηση τους και δίνοντας κίνητρο και αυτοπεποίθηση στις δραστηριότητες τους.

### **Για την ΦΩΤΟΔΙΑΠΛΑΣΗ Α.Ε.**

Κατερίνα Κώνστα  
Αρχιτέκτονας Εσωτερικού Χώρου  
Μελετητής φωτισμού