

# Ställ krav på ljudmiljön – så mår både du och patienterna bättre

av Katrin Bergmark, [katrin.bergmark@ecophon.se](mailto:katrin.bergmark@ecophon.se).



*Författaren är konceptutvecklare på Ecophon och jobbar med konkret rådgivning för att skapa goda ljudmiljöer i vården.*

Även om du inte alltid tänker på de ljud du omges av, så kan du vara säker på att din hjärna och kropp reagerar på ljuden – ibland på ett positivt och ibland på ett negativt sätt.

Flera studier har visat att ljud, som upplevs som störande – även relativt låga ljudnivåer – gör att vi mår och presterar sämre. Hur är det då med sjukhuspatienter och hårt arbetsbelastad vårdpersonal?

Ljudnivåerna har ökat i vården, bl. a. på grund av den tekniska utvecklingen. De flesta vårdlokaler består dessutom ofta av hårda ytor, som gör att ljudet studsar runt och förstärks. Hur påverkar då denna ljudmiljö patienter och personal, och hur kan ljudmiljön förbättras?

2008 publicerades en artikel i *The Journal of the Acoustical Society of America* om en studie vid en neurointensivvårdsavdelning vid Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg. Man hade undersökt hur ljudmiljön nattetid påverkar patienterna. Sömn och vila är en mycket viktig del i läkningsprocessen, och studien fokuserade därför bland annat på att analysera "perioder av återhämtning", det vill säga perioder då det är så pass tyst att en patient kan sova utan att bli störd. Artikeln pekade på att en patient kan förväntas få sova ostört i genomsnitt bara 8 minuter i taget. Ljud som kan

störa nattsömmen är bl. a. medicinteknisk utrustning, andra patienter, utrustning som flyttas runt, röster från vårdpersonal, fotsteg etc. Gör gärna ett test själv där du sätter väckarklockan på ringning var 8:e minut, och känn sedan efter hur det känns framåt morgontimmarna.

Forskningen är entydig: För patienter medför en god ljudmiljö förbättrad sömn, minskad oro och stress samt sänkt blodtryck. Vårdkvaliten och patienttillfredsställelsen ökar helt enkelt, och en bättre ljudmiljö hjälper även sjukvårdspersonal att orka med arbetsdagen. Lägg därtill en högre arbetstillfredsställelse, bättre koncentrationsförmåga och en lägre stressnivå.

Inom vården har jag stött på många hårt arbetande personer, som tror, att de måste leva med ljudmiljön, som den är. De tror att de måste acceptera att utföra fysiskt och psykiskt krävande – i vissa fall ytterst koncentrerande – arbetsuppgifter i en miljö med många störande ljud.

Men det går ofta att med enkla medel förbättra ljudmiljön. Tyvärr kan detta glömmas bort vid planeringen av ny- eller ombyggnation. Varför inte sätta ett mål att förbättra ljudmiljön och ta bort störande ljud så långt det är möjligt? Se till att ljudmiljön kommer upp på agendan när ni ser över arbetsmiljön på din arbetsplats.

## Att tänka på för att få bättre ljud i vårdmiljöer:

- *Ställ frågor.* Hur upplever dina kollegor och patienterna ljudmiljön? Vilka förbättringar skulle du och patienterna önska?
- *Rumsutformning:* Ta med ljudperspektivet när ni diskuterar utformningen av en vårdavdelning. Hur arbetar personalen? Vad skapar mest ljud? Vilka rum på avdelningen är mer känsliga för störande ljud? Var finns de mest känsliga patienterna? Vilka rum finns det många människor i? Var befinner sig människor under längre tidsperioder?
- *Utrustning:* Ställ krav på ljudnivån på den utrustning som köps in. Se till, att både medicinteknisk utrustning och annan utrustning – som t ex rullvagnar och automatiska dörröppnare – inte ger ifrån sig mer ljud än nödvändigt.
- *Ljudabsorberande material:* Är önskemålet att sänka ljudnivån i ett rum, gäller det att installera ljudabsorberande material i tak och på väggar. Idag finns ljudabsorberande material, som klarar höga hygieniska krav. Det går utmärkt att trycka motiv eller olika färger på absorbenterna för att kombinera en bra ljudmiljö med en vacker miljö.
- *Design och inredning.* Rummets form och möblering kan också på olika sätt påverka ljudmiljön.