

# Illuminazione

## Scelta delle luci

Per garantire un'illuminazione a norma e idonea alle esigenze degli ospiti, occorre predisporre un'illuminazione prevalentemente indiretta, oppure montare luci a soffitto di grandi dimensioni. I faretti a soffitto o downlight vanno evitati, sia perché possono accecare chi sta seduto, sia perché non garantiscono un'illuminazione uniforme, specialmente in alto.

## Illuminamento orizzontale

In ambienti abitati da persone anziane o con disturbi alla vista, l'illuminamento orizzontale medio a pavimento dev'essere compreso tra 300 e 500 lux, a seconda delle specifiche condizioni dei locali. In generale occorre attenersi ai requisiti delle direttive SLG 104 «Illuminazione per persone anziane o con disturbi alla vista in ambienti interni», sincerandosi ad esempio che la doccia sia sufficientemente illuminata anche con le tende tirate.

## Illuminamento verticale

In caso di persone anziane o con disturbi alla vista, l'illuminamento verticale ad altezza testa (160 cm in piedi e 120 cm da seduti) non dev'essere inferiore a 200 lux. Un illuminamento adeguato è fondamentale per consentire a queste persone di riconoscere i volti, leggere le labbra o individuare gli oggetti negli armadi.

## Colore della luce / indice di resa cromatica

Sono consigliabili una luce di colore bianco neutro (4000 Kelvin) e un indice di resa cromatica (IRC / Ra) non inferiore a 90. Maggiore è la resa cromatica della sorgente luminosa, più facile sarà ad esempio riconoscere eventuali alterazioni della pelle.

## Uniformità generale

Nel bagno, l'illuminamento dev'essere il più possibile uniforme. Negli ambienti abitati da persone anziane o con disturbi alla vista è necessaria un'uniformità generale  $U_0$  pari a 0.6, mentre in tutti gli altri punti dev'essere certificata un'uniformità generale non inferiore a 0.4. Se l'uniformità generale  $U_0$  è pari a 0.6, significa che il valore di illuminamento più basso rilevato a livello del pavimento non può essere più di 0.6 volte inferiore all'illuminamento medio richiesto. Poiché nei bagni è richiesto un illuminamento medio di 500 lux, in questi locali il valore più basso rilevato non può essere inferiore a 300 lux (500 lux x 0.6).

## Luce accecante

Le persone anziane e con disturbi alla vista sono particolarmente sensibili alla luce accecante. Le luci puntiformi (come le luci spot e le lampade alogene o a LED sprovviste di diffusori opachi o a microprismi) non sono pertanto idonee per le case di cura e di riposo, né in generale per qualsiasi struttura in cui siano presenti diverse persone anziane o con disturbi alla vista.

## Luce di orientamento – Attenuazione notturna

Nelle case di cura e di riposo, di notte la presenza di luci di orientamento consente agli ospiti di utilizzare il WC senza dover accedere la potente luce della stanza. Ciò evita l'esposizione ad una luce potenzialmente accecante quando si entra in bagno da una stanza buia. In alternativa, occorre valutare un sistema di attenuazione automatica dell'illuminamento durante le ore notturne.