



## Vi påvirkes av mer enn vi tror

**V**i er enda noen som husker hvordan hjertet begynte å banke, og at vi ble tørre i munnen etter hvert som sinkoksyd-eugenollukten ble sterkere og vi nærmet oss tannlegekontoret og det nakne venteværelset – med en rad røstoler langs veggene og noen eldgamle slitte blader på et lite bord i hjørnet. Lukten, lydene og ventingen i et utrivelig rom sitter ennå i minnet. Det er forhåpentlig historie.

At våre fysiske omgivelser påvirker oss, er ingen nyhet: Spørsmål om hva som påvirker oss og hvordan, har vært diskutert i lang tid. Nylig har Kunnskapssenteret publisert en rapport om omgivelsenes betydning: «Arkitektur og design for livskvalitet og helse» (1). Rapporten er en kartlegging av foreliggende forskning på området. Det arbeides også med to Cochrane-rapporter om temaet.

Forsøkene og undersøkelsene som Kunnskapssenteret har vurdert, dekker temaer som interiør, romløsninger, natur, planter og dyr, sollys og belysning, støyreduksjon, multisensorisk stimulans og distraksjon. De fleste aktuelle studiene dreier seg om distraksjon, dvs. virkemidler for å redusere angst, smerte og ubehag i forbindelse med medisinske inngrep. Men også effekt av sollys i pasientrom, effekt av oppussing på sykehusavdelinger og interiørtiltak for å redusere støy, er målt. Rapporten som etterlyste flere eksperimentelle forsøk i fagområdet, konkluderte imidlertid med at «helseeffekter av de fysiske omgivelsene kan måles i kontrollerte forsøk og kan bidra til å skape et relevant og pålitelig bilde av hvordan arkitektur og design kan brukes som helsebringende virkemiddel.»

Ny forskning gir etter hvert kunnskap og dokumentasjon på at det vi faktisk tror og føler, er rett. Nemlig at «Vakre sanseinntrykk utløser gode følelser og tanker som igjen influerer på

somatiske og fysiologiske kroppsfunksjoner». Dette er en av konklusjonene i en artikkel om hvordan de fysiske omgivelsene påvirker oss som vi bringer i dette nummeret av Tidende. Vi påvirkes både bevisst og ubevisst av arkitekturen og omgivelsene for øvrig, og det visuelle førsteinntrykket er særlig viktig fordi vi trekker slutninger fra tings utseende til andre kvaliteter. Dette er kunnskap som vi kan dra nytte av når vi tar imot våre pasienter. At et hyggelig venteværelse med en «hjemmekoselig atmosfære» kan virke beroligende og gi emosjonell trygghet, har mange oppdaget og tatt konsekvensen av. Stadig flere har sett at lys, luft, fargebruk, belysning, møblenes plassering, kunstnerisk utsmykning og kanskje musikk og video/TV, både på venteværelset og i behandlingsrommet, har en positiv effekt på pasientene. Så vel som på deres vurdering av kvaliteten på den behandling de får!

Enkelte tannleger har engasjert profesjonell hjelp til å innrede sine behandlingslokaler. I Tidende bringer vi gjerne stoff om hvordan man med enkle midler, eller på mer avanserte måter, kan innrede sin klinikk på en praktisk og innbydende måte. Vi påvirkes av mer enn vi tror, og det er ikke nødvendig å ha hjertebank og høy puls på venteværelset lenger. Et miljø som oppfattes som vakkert, ryddig og trygt vil bidra til redusert angst og større opplevd kontroll. Så send oss gjerne tips.

*Gudrun Sangnes*

1. Arkitektur og design for livskvalitet og helse. En kartlegging av foreliggende forskning. Rapport fra Kunnskapssenteret Nr 20 – 2007.

[www.kunnskapssenteret.no/filer/arkitektur\\_helse\\_nettsversjon.pdf](http://www.kunnskapssenteret.no/filer/arkitektur_helse_nettsversjon.pdf)



Polarisert, lysmikroskopisk bilde av xylitolkrystaller, forstørret 6x ved 35 mm bilde. Se side 858.  
Foto: Science Photo Library. Design: Mike Mills.

Redaktør:  
Gudrun Sangnes

Journalist:  
Ellen Beate Dyvi

Redaksjonssekretær:  
Kristin Aksnes

Redaksjonskomité:  
Jon E. Dahl  
Tor E. Torbjørnsen  
Anne Berit Utkilen

ABONNEMENT  
Abonnementspris for ikke medlemmer  
og andre abonnenter kr 1300,-  
Bestilles i NTFs sekretariat.

ANNONSER  
Henv. markeds konsulent Eirik Andreassen,  
NTFs sekretariat

TELEFON OG ADRESSE  
Frederik Stangs gate 20,  
postboks 3063 Elisenberg, 0207 Oslo  
Tlf. 22 54 74 00, faks 22 55 11 09  
E-post: [tidende@tannlegeforeningen.no](mailto:tidende@tannlegeforeningen.no)  
<http://www.tannlegetidende.no>

UTGIVER  
Den norske tannlegeforening,  
[www.tannlegeforeningen.no](http://www.tannlegeforeningen.no)  
E-post: [tannlegeforeningen@tannlegeforeningen.no](mailto:tannlegeforeningen@tannlegeforeningen.no)

ISSN 0029-2303  
Opplag: 5 450  
15 nummer per år  
Parallellpublisering og trykk: PDC Tangen  
Grafisk design: Mike Mills

Fagpressens redaktørplakat ligger til grunn for utgivelsen. Alt som publiseres representerer forfatterens synspunkter. Disse samsvarer ikke nødvendigvis med redaksjonens eller Den norske tannlegeforenings offisielle synspunkter på mindre dette kommer særskilt til uttrykk.