



## FOTOGALERIE: Právě jsme se narodili



REGIONY

**Kontroverzní lovkyně  
Michaela Fialová:  
Zvířata v Africe...**

SVĚT

**Nátlak USA na  
Ukrajinu? Byl to přímý  
pokyn Trumpa, tvrd...**

CARS.CZ

**Subaru Outback  
v záruce  
569 000 Kč**

## Domov seniorů posvítí penzistům na lepší zdraví

15.11.2019



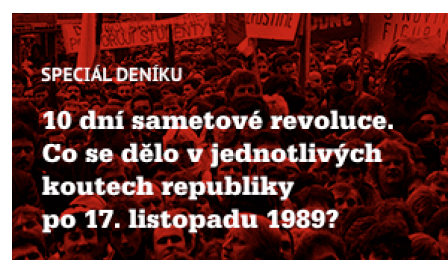
Zlepšovat zdraví, náladu, kvalitu spánku, ale třeba i paměť, koncentraci či pohotovost se v příštích týdnech i měsících chystá Domov seniorů T. G. Masaryka v Berouně všem, kteří v něm, pobývají: klientům i personálu. Rozjíždí se unikátní experiment s takzvaným biodynamickým světlem: úpravou umělého osvětlení tak, že se jeho spektrum přiblíží dennímu světlu, s promyšlenou regulací intenzity.



**5 fotografií  
v galerii >**

Domov seniorů T. G. Masaryka v Berouně. | Foto: DENÍK/Milan Holakovský

Podrobnosti k výzkumu, na kterém se podílejí experti z Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech (NUDZ) a z Univerzitního centra energeticky efektivních budov Českého vysokého učení technického (UCEEB) v Buřtěhradu, zatím není žádoucí zveřejňovat do všech detailů. řekla Deníku vedoucí



## DALŠÍ ČLÁNKY Z RUBRIKY



Z OKOLÍ

**K záchraně seniora  
přispěl všímavý řidič  
autobusu**

Z OKOLÍ

**Čtvrt miliardy korun do  
„cizích“ nemocnic kraj  
poslat...**

Z OKOLÍ

**Z chřipky a jejích  
následků mají strach  
hlavně senioři**

## ČTENÁŘ REPORTÉR

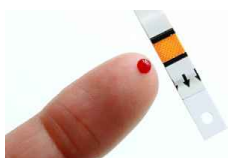
**Sametový happening připomněl žákům  
symboly revoluce roku 1989****OBRAZEM: Mateřská školka se proměnila  
v nemocnici**

Chcete tady mít zveřejněný svůj příspěvek?

Posílejte ZDE

výzkumného programu Spánková medicína a chronobiologie NUDZ Jana Kopřivová.

Ne že by to bylo tajné – avšak předčasné zveřejnění detailů k úpravám, které na svítidlech provede firma Spektrasol, i o očekávaných výsledcích by mohlo průběh studie ovlivnit. Prozatím proto Kopřivová odkazuje na informace, jež výzkumníci sdělují seniorům prostřednictvím klientského časopisu jejich domova Veselý podzim [života](#).



### Středočeský diabetik přijde pojišťovnu levněji než ten z Prahy

[PŘEČÍST ČLÁNEK >](#)

Její slova potvrdila i středočeská radní pro oblast sociálních věcí Aneta Heřmanová (ČSSD) – s tím, že všechny detaily včetně výsledků budou představeny na tiskové [konferenci](#) na jaře. Tam také zazní odpověď na otázku, co dál. Zatím jde o pilotní projekt s tím, že tento experiment je ve středních Čechách ojedinělý – a vlastně je unikátní nejen v rámci kraje.

To, proč by příliš mnoho detailů mohlo být na závalu, upřesnila Deníku Lenka Maierová z UCEEB. „Projekt teprve začíná; v tuto chvíli probíhají úvodní rozhovory s obyvateli, monitoring původního stavu,“ konstatovala s tím, že kvůli zachování pravdivosti experimentálních dat je v této fázi vhodné s podrobnostmi šetřit. „Určité informace by mohly naše respondenty ovlivnit – a soustředěním jejich pozornosti na konkrétní jevy by mohlo dojít k ovlivnění zpětné vazby,“ vysvětlila.

## Pod lampou jako ve dne

Sama Maierová má v rámci projektu na starosti koncept nového systému osvětlení včetně jeho řízení. „Naším cílem je vytvořit světelné prostředí blízké přirozenému prostředí, tedy respektovat dynamiku denního světla, ale současně zajistit zrakový komfort obyvatel i pracovníků v domově. Pracujeme s osvětleností, spektrálním složením a prostorovou distribucí světla,“ konstatovala v obecné rovině.



### Stavbou roku v kraji je DOB centrum v Dobřichovicích

[PŘEČÍST ČLÁNEK >](#)

Byť i ona potvrzuje, že první výsledky popisující dlouhodobé vlivy biodynamického světla budou z Berouna k dispozici až na přelomu zimy a jara, vliv světla na zdraví může doložit poznatky z první etapy projektu úprav vlnových délek osvětlení učeben Gymnázia Na Pražačce v hlavním městě.

## VYBRANÉ ČLÁNKY PRO VÁS

To nejzajímavější z Vašeho regionu.

Zadejte váš e-mail

VYBRANÉ ČLÁNKY >>

Chci dostávat obchodní sdělení od partnerů VLM.

Potvrzuji, že odesláním tohoto formuláře vyjadřuji svůj souhlas s Všeobecnými smluvními podmínkami a beru na vědomí tyto Zásady zpracování osobních údajů společnosti VLTAVA LABE MEDIA a.s.

## ZPRÁVY ODJINUD



**K** KONDICE

**Echinacea by v domácí lékárnice neměla chybět**



**K** KONDICE

**Jóga pro podzimní harmonii**



**TN** TN.CZ

**Nejošklivější vánoční strom má Bruntál. Vyděsil i starostu!**



**TN** TN.CZ

**Ivana zuří: Lidé chtějí kšeftovat se jménem Gotta jen...**



**S** CELEBRITY

**Konec velké lásky! Johnnyho Deppa odkopla mladičká go...**



**S** CELEBRITY

**Byla na vozíku a prodělala operaci: Bohdalová je v...**



**☕** CELEBRITY

**Hana Hegerová půl roku ve vězení: Na účtě měla milion,...**



**☕** RODINA A DOMOV

**Návrat porodních bab na spadnutí: Ženám a porodu...**

„Ve srovnání s jinou školou, kde se úpravy nedělaly, jsme zaznamenali vylepšení soustředění i paměti – a dokonce v meziročním srovnání došlo ke snížení počtu pozdních příchodů,“ uvedla Maierová. Předpokládá tudíž, že biodynamické světlo umožňuje víc se koncentrovat. Podobné experimenty, a to rovněž s nadějnými výsledky, jsou známy také z některých pracovišť.

## Biodynamické světlo v domově seniorů

- Zkoumány budou dlouhodobé účinky osvětlení, které je blízké světlu dennímu, na zdraví a kondici klientů i ošetřujícího personálu.
- Na experimentu se podílí multidisciplinární tým vědeckých kapacit z oboru spánkové medicíny, chronobiologie, psychologie, biologie, architektury a světelné techniky.
- Nová technologie umožňuje vytvořit v interiéru budov světlo s vlastnostmi blízkými přirozenému dennímu světlu. Spektrum a intenzita světla výrazně ovlivňuje psychické i fyzické zdraví člověka.
- Výzkum pracuje s poznatkem, že přítomnost či absence světla řídí v organismu takzvané biologické hodiny. S tím souvisí zbavování organismu zplodin metabolismu, podpora imunitního systému a regenerace těla během nočního spánku.
- Dlouhodobý pobyt v nevhodném světelném prostředí výrazně zvyšuje [riziko](#) vzniku takzvaných civilizačních chorob – včetně depresí, spánkových poruch, obezity a dalších.
- Konkrétně seniorům, kteří jsou během dne vystaveni relativně nižší osvětlenosti, by optimalizovaný osvětlovací systém mohl pomoci ke zlepšení kvality života (například ke snížení nespavosti, prevenci deprese, povzbudit celkové fyzické zdraví a kognitivní funkce).

Zdroj: Veselý podzim života, klientský časopis Domova seniorů TGM



### Berounská 2. základní škola získala přístavbou sedm nových odborných učeben


[PŘEČÍST ČLÁNEK >](#)

*Autor: Milan Holakovský*

15.11.2019

DISKUZE



 domov, zdraví, experiment, Tomáš Garrigue Masaryk, Beroun, České vysoké učení technické v Praze, Národní ústav duševního zdraví, Klecany, ČSSD, Buštěhrad