

## ***Fototerapie pomáhá seniorům v domově SeneCura na Slivenci***

***Autor: redakce | Zpravodaj | 5. 6. 2020***



**Přestože má fototerapie prokázané léčivé účinky na lidský organismus a odborníci ji doporučují zejména v domovech pro seniory, je v Česku stále nedostatečně využívána. Například v osmdesáti letech potřebuje člověk až třikrát více jednotek světla než ve třiceti. V SeneCura SeniorCentru v pražském Slivenci proto v rámci prevence i terapie vznikl projekt „Světlo, které pomáhá“. Léčbu světlem využívají po celý rok v tvořivé dílně, a navíc získali zápisnou šest lamp od společnosti Blue Step, která je odborníkem v oblasti fototerapie.**

„V rámci profesních zkušeností jsem přesvědčen o pozitivních účincích fototerapie. Proto jsem rád, že ji mohu využít a aplikovat u klientů našeho domova. Máme pro to vyčleněnou dílnu, kde klienti tráví dostatek času a společně s aktivizačními pracovníky tvoří různé výrobky. Hlavním zdrojem světla je světelný panel upevněný ke stropu a je ideální, aby klienti docházeli do dílny několikrát v týdnu na cca 30 až 60 minut. Nejenže díky panelu výborně uvidí na svou práci a tvořením podpoří kreativitu a jemnou motoriku, ale hlavním smyslem trávení času v dílně je právě terapie světlem a její pozitivní dopad na zdraví a duševní kondici seniorů,“ přibližuje fototerapii ve sliveneckém SeniorCentru jeho ředitel Mgr.

Lukáš Stárek Ph.D. Navíc během koronavirové krize používají lampy, zapůjčené od Ladislava Eliáše a jeho společnosti Blue step, nejen v SeniorCentru Praha-Slivenec, ale i v dalších pěti domovech SeneCura (Praha-Klamovka, Praha-Štěrboholy, Liberec, Plzeň a Písek), kde je úspěšně využívají k chronologické fototerapii.

Je bohužel standardem, že světelné podmínky klientů v domovech pro seniory a pacientů v nemocnicích nebo léčebnách dlouhodobě nemocných jsou často nevyhovující. Přitom právě dostatek světla je s rostoucím věkem pro seniory klíčový, protože oční čočka propouští méně světla. Pokud nám ve 30 letech stačí 1000 jednotek osvětlení, tedy luxů, v 65 letech je to dvojnásobek, po osmdesátce trojnásobek a po devadesátce už čtyřnásobek. Navíc se naše vnitřní biologické hodiny, odborně zvané cirkadiánní rytmus, s postupujícím věkem stávají stále křehčími.

Cirkadiánní rytmus se totiž váže právě na denní světlo a jeho nedostatek může způsobit nejen zhoršenou náladu, ale také ovlivnit kvalitu spánku či může vést k nežádoucím změnám v denních aktivitách, narušení stravovacího režimu, poruchám pozornosti, zhoršení tělesných a psychických obtíží nebo až k možnému rozvoji psychických či jiných závažných onemocnění. [1]

Přesto je v domovech pro seniory fototerapie relativně málo rozšířená. „Mezi zařízení, se kterými úzce spolupracujeme, patří například právě SeneCura SeniorCentrum v Praze-Slivenci. Zájem o fototerapii v posledních letech roste, patrně i díky větší dostupnosti informací o významu dostatku světla ve dne a tmy v noci,“ říká MUDr. Pavel Doubek, Ph.D., odborný asistent a vedoucí lékař ambulancí a poradny pro chronobiologickou léčbu Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. [2]

### **Jak seniorům pomáhá fototerapie?**

- Dochází k lepšímu seřízení cirkadiánního rytmu, tj. střídání spánku a bdění během jednoho dne.
- Přispívá ke zlepšení látkové a hormonální výměny a k celkovému zlepšení zdravotního stavu.
- Světlem se z krve odbourává melatonin, což je regulátor spánku, čímž dochází ke zvýšení energie a zlepšení nálady.
- Uvolňuje hormon serotonin, který napomáhá k aktivizaci člověka.
- U klientů s Alzheimerovou chorobou nebo dalšími typy demence může nedostatek světla způsobovat potíže jako poruchy spánkového rytmu a četné změny nálad. Světelná terapie u nemocných trpících demencí tak pomáhá zpomalovat úbytek kognitivních funkcí a současně zlepšovat kvalitu spánku.

SeneCura SeniorCentrum Slivenec v Praze nabízí sociální služby Domov pro seniory (<https://praha-slivenec.senecura.cz/domov-pro-seniory/>) a Domov se zvláštním režimem (<https://praha-slivenec.senecura.cz/domov-se-zvlastnim-rezimem/>) (zaměřený na péči o seniory trpící Alzheimerovou chorobou či jinou formou demence). Svým klientům zajišťují péči 24 hodin 7 dní v týdnu. Kromě zdravotní, ošetrovatelské a sociální péče zde naleznete širokou škálu doplňkových služeb i bohatý výběr volnočasových aktivit. Cílem SeniorCenter SeneCura je stát se komunitními centry v daných lokalitách a maximálně podporovat a rozvíjet soužití klientů, jejich příbuzných, zaměstnanců SeneCura, dobrovolníků a veřejných orgánů.

[1] Ing. Antonín Fuksa: Světlo pro seniory, *Sociální služby 12/2019*, s. 20

[2] Petra Cibulková: Chronobiologická fototerapie v praxi, *Sociální služby 2/2020*, s. 28