

## Lichttherapie

Uw behandelend arts heeft met u behandeling middels lichttherapie afgesproken. Deze folder geeft u informatie over deze therapie.

Voor wie is lichttherapie bedoeld? Lichttherapie is een behandelwijze die wordt toegepast bij terugkerende seizoensgebonden depressies, in het bijzonder depressies optredend tijdens de winterperiode. Deze depressie ontwikkelt zich meestal in de herfst of in de winter en herstelt naar de zomertijd toe. Deze depressie gaat vaak gepaard met een toegenomen slaap en slaapbehoefte, toegenomen eetlust en snoeplust met gewichtstoename en uitgesproken moeheidsklachten.

### Wanneer wordt lichttherapie toegepast?

Lichttherapie is alleen zinvol zodra de eerste verschijnselen, zoals hierboven beschreven, zijn opgetreden. Het heeft geen zin om preventief met de behandeling te beginnen, dus voordat de eerste verschijnselen van depressie optreden. Een intensieve behandeling met licht, kan bij seizoensgebonden klachten zeer effectief zijn. 50% tot 80% van de patiënten bemerkt, meestal reeds binnen 1-2 weken na start van de lichttherapie, een gunstig effect op energieniveau en stemming.

### Waar vindt de behandeling plaats?

Voor de behandeling is een speciale lichtlamp nodig. Zo'n type lamp kunt u zelf aanschaffen, of huren via bijvoorbeeld de thuiszorg. Ook kunt u een lichtlamp bij ons lenen, en na betaling van borg, thuis benutten.

Met sommige mensen spreken we af, dat de behandeling plaatsvindt op de MPU, de verpleegafdeling psychiatrie. Dat betekent dat u zich 10 achtereenvolgende dagen op de MPU meldt om een halfuur de ruimte met de lichtlamp te benutten.

De secretaresse van de polikliniek psychiatrie heeft zicht op de te lenen lampen en indien u gebruik maakt van de lichtlamp op de MPU, dan legt zij contact tussen u en de afdeling.

### Hoe verloopt de behandeling?

De behandeling bestaat uit het benutten van 10.000 Lux (dit is de mate van lichtintensiteit) per dag, gedurende tien aaneengesloten dagen. Tijdens de behandeling zit u voor een lichtbak. Deze lichtbak heeft een zodanige lichtconcentratie dat een half uur volstaat, op voorwaarde dat u op 30 cm afstand van de lichtbak zit. Mocht u de lichtintensiteit niet goed kunnen verdragen dan kan u wat verder weg van de lichtbak gaan zitten. Wel moet de duur van de zitting in dit geval worden verlengd tot drie kwartier. Tijdens de behandeling kunt u iets lezen of een andere activiteit verrichten. U moet niet direct in het licht kijken. Wel moet u ervoor zorgen dat u uw ogen niet volledig van de lichtbak afwendt. Bedek de ogen niet met bijvoorbeeld een zonnebril. Verder is het tijdstip van de dag waarop lichttherapie wordt gegeven van belang. Bij de seizoensgebonden depressie is aangetoond dat lichttherapie in de vroege ochtend het meest effectief is. Licht in de ochtend heeft een gunstige werking op het bioritme daarmee ook op de slaap. Licht in de avonden zal het ritme naar achteren schuiven en daarmee een nadelig effect hebben op de vaak toch al verstoorde slaap en moet daarom afgeraden worden.

## Wanneer komt u mogelijk niet in aanmerking?

Soms kan lichttherapie niet bij bepaalde aandoeningen/bepaalde medicatie. Uw arts zal daarom deze met u overlopen.

### Denk hierbij aan;

- aandoeningen van het netvlies
- Gebruik van fotosensitieve medicatie
- Depressie bij een bipolaire stoornis (lichttherapie kan, doch onder een aantal voorwaarden)

Het is voor het starten van lichttherapie niet noodzakelijk om standaard een oogheekundig onderzoek en advies te vragen. Een consult bij of telefonisch overleg met een oogarts wordt overwogen als er sprake is van risicofactoren voor het ontwikkelen van aandoeningen van de ogen bij blootstelling aan het licht van de behandeling. Het betreft aandoeningen en het gebruik van bepaalde medicatie die het netvlies gevoeliger kunnen maken voor intensief licht;

### Oog- en huidaandoeningen

- Retinitis pigmentosa - Porfyrie
- Chronische actinische dermatitis
- Urticaria door zon Aandoeningen die effect kunnen hebben op het netvlies
- Diabetes mellitus - Reumatoïde artritis
- Systemische lupus erythematosus

### Fotosensitieve medicatie

- Fenothiazinen, bv promethazine, chloorpromazine, zuclopentixol en flupentixol
- Melatonine
- Sint-janskruid (hypericum)
- Chloroquine
- 8-methoxypsoralen
- amiodaron

Na overleg met het Nederlands Oogheekundig Gezelschap worden de volgende omstandigheden niet meer als risicofactor bij lichttherapie beschouwd: netvliesloslating maculadegeneratie, positieve familieanamnese voor maculadegeneratie, glaucoom of behandeling met lithium.

## Mogelijke bijwerkingen

De meeste mensen ondervinden nauwelijks nadelige bijverschijnselen van lichttherapie. De meest voorkomende bijwerkingen zijn lichte misselijkheid, hoofdpijn, vermoeide ogen of een wat opgejaagd gevoel.

### Tot slot

Uw arts zal na het afronden van de lichttherapie het effect met u evalueren. Voor vragen kunt u ook tussentijds altijd terecht bij uw behandelend arts.

## Belangrijke telefoonnummers zorgeneheid Psychiatrie

**ETZ Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis: (013) 221 00 00**

**Psychiatrie: (013) 221 03 50**

**ETZ Psychiatrie locatie TweeSteden**

**Route 99**

**ETZ Psychiatrie locatie Elisabeth**

**Route 84**