

# Informatie over lichttherapie

*U heeft voor de komende afgesproken periode een lichtlamp in bruikleen mee naar huis gekregen. Gebruik de lamp zoals u heeft afgesproken met uw behandelaar.*

## De werking van licht

Velen van ons voelen zich beter in de zomer dan de winter. Het heldere licht van de zomer activeert ons. Maar licht doet meer.

Licht beïnvloedt de biologische klok van ons lichaam. Deze lichaamsklok stuurt veel lichaamsritmes aan waaronder de aanmaak van melatonine, wat een invloed heeft op ons slaap-/waakritme. Melatonine is een hormoon dat wordt geproduceerd door ons lichaam als het donker wordt. In de loop van de avond neemt de concentratie melatonine in ons lijf toe waardoor wij een gevoel van slaperigheid krijgen. Overdag is er weinig melatonine in ons bloed. Helder licht remt de melatonine-productie sterk. Het is daarom belangrijk om in de winter te zorgen dat u overdag toch een half uur in het daglicht bent. Dit kan moeheid en slaperigheid in de winter verminderen.

## De lichtkuur

De lichtkuur wordt over het algemeen ingepland om uw slaapritme te structureren en te zorgen dat u 's avonds eerder slaperig wordt en 's ochtends gemakkelijker op kunt staan. Let op: gebruik de lamp niet op een ander tijdstip dan met uw behandelaar afgesproken.

## Algemene richtlijnen:

1. Gebruik de lamp gedurende 30 minuten per dag op het afgesproken tijdstip. Meestal is dit 's ochtends na het opstaan.
2. Ga zitten en plaats de lamp op een tafel of bureau voor u.
3. Volg de instructie voor gebruik op zoals u die van de slaapverpleegkundige heeft ontvangen.
3. Terwijl u de lamp gebruikt, kunt ontbijten, lezen of handwerken, zolang het licht maar uw ogen bereikt.

4. Zet geen zonnebril of beschermende bril op als u met de lichttherapie bezig bent.
5. Gebruik de lamp niet in 'natte' ruimtes zoals de badkamer.

## Bijwerkingen

Er worden zelden bijwerkingen gemeld van het volgen van de lichttherapie. Het is wel mogelijk dat u moet wennen aan de felheid van het licht. Uw ogen kunnen gaan tranen of u kunt moeite hebben met het open houden van uw ogen. Als dit het geval is, kunt u beter langzaam de tijd voor de lamp uitbreiden en er niet meteen 30 minuten voor gaan zitten. Begin met 5-10 minuten en bouw langzaam op tot 30 minuten.

Sporadisch wordt een ontregeling van de menstruatiecyclus gemeld.

## Nog vragen?

Bij overige vragen kunt u zich op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur wenden tot de slaapverpleegkundige  
Heeze: T (040) 227 92 37  
Oosterhout: T (0162) 48 18 46  
of tot uw behandelaar.

Versie: april 2020