

beschermingsfactor te gebruiken. Bijwerkingen verdwijnen meestal na een paar dagen.

Hoe snel werkt lichttherapie?

Sommige mensen merken dat hun stemming al beter is nadat ze twee keer lichttherapie hebben gehad. Bij anderen duurt dit langer. Na vijf dagen achtereenvolgende lichttherapie wordt het effect beoordeeld door de behandelaar. Het is belangrijk om de kuur van vijf dagen af te maken. Als u halverwege stopt, kan de depressie blijven bestaan.

Wie komt in aanmerking?

Iedereen uit de regio's Walcheren, Schouwen-Duiveland, de Bevelanden en Tholen die last heeft van een winterdepressie kan zich aanmelden voor lichttherapie. Dit kan via de huisarts of via de behandelaar van Emergis. De behandelaar bepaalt of u last heeft van een winterdepressie en of lichttherapie een goede behandeling is. Dit kan in combinatie met medicijnen zijn.

Hoe gaat het verder?

Als u in aanmerking komt voor lichttherapie kunt u met een behandelaar afspreken wanneer u de lamp thuis kunt gebruiken. De eerste sessie volgt u bij Emergis in Kloetinge. Daarna mag de lichtlamp mee naar huis. Nadat u de therapie van vijf dagen gevolgd heeft, brengt u de lamp weer bij ons terug.

U krijgt twee vragenlijsten. De eerste vult u in voordat u begint met de lichttherapie. De tweede vragenlijst vult u een week later in. Aan de hand van de vragenlijsten wordt er gekeken of de therapie werkt. De behandelaar bespreekt achteraf met u hoe de behandeling verder gaat.

Adres

Emergis ouderenpsychiatrie
Oostmolenweg 105
4481 PM Kloetinge
T 0113 26 74 30
www.emergis.nl

Lichttherapie

Behandeling van seizoensgebonden depressie



© Emergis, mentale gezondheid en welzijn
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juni 2023



Emergis ouderenpsychiatrie geeft lichttherapie aan mensen met een winterdepressie of een seizoensgebonden depressie. Uit onderzoek is gebleken dat licht met een speciaal soort intensiteit helpt tegen winterdepressie. Sindsdien wordt de zogenoemde lichttherapie steeds vaker gebruikt in Nederland. Een winterdepressie kan daarnaast ook met medicijnen worden behandeld.

Wat is winterdepressie?

Veel mensen hebben in de winter minder energie en zijn minder opgewekt dan in de zomer. Soms komen ze een paar kilo aan. Ze kunnen wel normaal functioneren en voelen zich niet depressief. Deze mensen kunnen last hebben van de 'winterblues'. Dit is geen depressie. Een winterdepressie heeft bepaalde kenmerken, zoals somberheid, lusteloosheid, weinig energie en veel moeheid. Vaak komen er 'atypische symptomen' bij: veel behoefte aan slaap, weinig behoefte aan sociale contacten, trek in zoetigheid en toename van het gewicht. Mensen met een winterdepressie kunnen hierdoor niet zo goed functioneren.

De winterdepressie begint in het najaar of in de winter en gaat weer over in het voorjaar of in de zomer. Er is pas sprake van een winterdepressie als er in ieder geval twee winters of jaren achter elkaar een depressie is geweest. De winter is aanleiding van de depressie en niet een gebeurtenis zoals het overlijden van een familielid of seizoensgebonden werkloosheid.

Hoe vaak komt winterdepressie voor?

Uit onderzoek is gebleken dat 3% van de Nederlandse bevolking last heeft van winterdepressies. In landen waar minder licht is, hebben meer mensen hier last van. Het percentage ligt daar dus hoger. Vergeleken met mannen hebben vrouwen vier keer vaker last van een winterdepressie. Hoe dit komt is niet precies bekend.

Wat is lichttherapie?

Lichttherapie betekent: blootstelling aan wit, intens licht. Het licht komt uit een lamp met speciale tl-buizen en bevat geen ultraviolette straling. Men denkt dat een te veel van het hormoon melatonine te maken heeft met het ontstaan van een winterdepressie. Het lichaam produceert meer melatonine in de winter. Lichttherapie zorgt ervoor dat het lichaam minder van dit hormoon maakt waardoor de biologische klok verandert.

Hoe werkt lichttherapie?

U krijgt een lamp mee en kunt de lichttherapie thuis volgen. De lichttherapie is gedurende vijf dagen achter elkaar en duurt steeds 30 minuten. Tijdens de therapie zit u aan een tafel. Op een armlengte afstand staat de lamp. Het is belangrijk dat het hoofd en het lichaam in de richting van de lamp zijn. Dan valt het licht in de ogen, zonder dat u naar de lamp hoeft te kijken.

Voor een goed dag- en nachtritme is het verstandig om de lichttherapie 's morgens te doen. Als lichttherapie 's avonds wordt gebruikt, kan het ervoor zorgen dat u slechter slaapt.

Als u de lichttherapie aan het begin van de winterdepressie krijgt, kan een terugval worden voorkomen in de rest van het seizoen. Krijgt u de therapie pas tijdens het hoogtepunt van de winterdepressie, dan is de kans groot dat het nog een keer moet worden herhaald in de winter.

Is gewoon kunstlicht ook effectief?

Voor de meeste mensen met een winterdepressie is kunstlicht niet genoeg en hebben ze sterker licht nodig om van hun klachten af te komen. Sommige mensen die in de winter veel tijd in de buitenlucht doorbrengen, merken ook een verbetering in hun stemming.

Voorzorgsmaatregelen

Er zijn een paar situaties waarin lichttherapie mogelijk schadelijk is en dus wordt afgeraden. Dit kan zijn bij: manie, psychose, ernstige suïcidaliteit, gebruik van lithium, huidkanker, epilepsie, sommige oogandoeningen, suikerziekte en gebruik van een aantal medicijnen. Voordat de lichttherapie begint, vraagt de behandelaar dit bij u na.

Zijn er bijwerkingen?

Bijwerkingen komen bijna nooit voor. Als ze er zijn, kan dit bestaan uit droge en geïrriteerde ogen en/of slijmvlieszen, lichte huidverbranding, hoofdpijn, overactiviteit, duizeligheid, angstklachten, een beklemd gevoel op de borst, irritatie, emotioneel instabiel, misselijkheid en slapeloosheid. Deze bijwerkingen kunt u bespreken met de behandelaar. Vaak wordt het opgelost door verder van het licht af te gaan zitten, de duur te verkorten etc. Voor mensen met een gevoelige huid is het goed om zonnebrandcrème met een hoge