

A woman with long dark hair is looking down at a calendar. The entire image is covered with a semi-transparent green overlay. In the bottom left corner, there is a small image of a vintage-style electronic device, possibly a light therapy unit, with a digital display and buttons.

Lichttherapie bij een winterdepressie

Informatie voor cliënten

samen met
lionarons
geestelijke gezondheidszorg

Winterdepressie

Een wijziging in daglicht kan leiden tot depressieve klachten. Dit wordt ook wel een winterdepressie of seizoensgebonden depressie (Seasonal Affective Disorder (SAD) genoemd. Mogelijk is er bij u sprake van de diagnose Winterdepressie. In deze folder kunt u hier meer over lezen. Ook leest u in deze folder over lichttherapie. Deze behandeling bieden wij aan mensen met een winterdepressie.



Buitenlicht heeft effect op onze energie en stemming. In bepaalde seizoenen kan een wijziging in daglicht leiden tot depressieve klachten bij mensen die hier gevoelig voor zijn. In ons lichaam zijn twee chemische stoffen betrokken bij het regelen van onze stemming en slaappatronen: melatonine en serotonine. Tijdens seizoenswisselingen kunnen de hoeveelheden melatonine en serotonine veranderen en leiden tot een ontregeling van de biologische klok. Deze veranderingen kunnen het slapen of humeur ontregelen en dit kan tot een seizoensgebonden depressie (winterdepressie) leiden.

Lichttherapie

Bij een winterdepressie kan lichttherapie helpen. Het idee van lichttherapie is om een

winterdag met kunstmatig zonlicht te verlengen tot een zomerdag. Uit onderzoek blijkt dat lichttherapie een goede behandeling is bij een seizoensgebonden depressie. Zo'n 50 tot 80% van de mensen met een winterdepressie heeft baat bij lichttherapie.

Toch weten we niet precies hoe het kan dat lichttherapie helpt. Wat we wel weten, is dat de hoeveelheid melatonine in ons lichaam daalt na blootstelling aan licht van voldoende intensiteit. Op deze manier is de biologische klok te beïnvloeden. Onze biologische klok regelt niet alleen ons slaap-waakritme, maar ook onze dagelijkse bioritmen, zoals lichaams-temperatuur.

Om te begrijpen waarom lichttherapie bij een winterdepressie kan werken, is het nodig een klein beetje te weten over onze biologie. Zo'n 10% van de Nederlanders heeft grote moeite om zich lichamelijk aan te passen aan de **veranderende hoeveelheid daglicht** tijdens de verschillende seizoenen. Dit komt naar alle waarschijnlijkheid door het hormoon melatonine. Het hormoon melatonine is het hormoon dat slaap bevordert.

Zodra het donker wordt, gaat de melatonine-productie omhoog, zodat het lichaam langzamerhand slaap gaat krijgen. Zolang het donker is, krijgt het lichaam een signaal om vooral niet wakker te worden. Tijdens de ochtend, onder invloed van licht, wordt de aanmaak van melatonine onderdrukt.



Seizoensgebonden depressie (SAD)

Een seizoengebonden depressie komt ieder jaar in hetzelfde seizoen terug. Mensen met een seizoengebonden depressie hebben terugkerende depressieve klachten tijdens het najaar, de winter, het vroege voorjaar of (dit komt zelden voor) in de zomermaanden.

Voor wie is lichttherapie niet geschikt?

Om oogschade te voorkomen kunt u geen lichttherapie krijgen als bij u het volgende aan de hand is:

- Oogziektes (zoals diabetische retinopathie, macula degeneratie of retinitis pigmentosa)
- Ontbreken van de ooglenzen (afakie)
- Recente oogoperaties
- Diabetes

- Fotosensitiserende medicatie (die leidt tot huidirritaties)
- Al bestaande lens- of netvlies (retina)-afwijkingen
- Als u net bent gestart met het gebruik van medicijnen die een grote kans op ernstige bijwerkingen aan het oog kunnen hebben (zoals fenothiazinen, amiodaron, tetracyclines)
- Middelen met pupil verwijdend effect (anticholinerge en B2 adrenerge middelen)
- Manie of gevoeligheid voor een manie bij een bipolaire stoornis

Wees extra voorzichtig met lichttherapie bij:

- psychose
- suïcidaliteit
- bepaalde antidepressiva



Vaak kan lichttherapie gewoon gecombineerd worden met antidepressiva, bijvoorbeeld wanneer de antidepressiva maar gedeeltelijk werken. Er zijn echter antidepressiva, maar ook andere medicijnen (zoals bijvoorbeeld lithium), die de lichtgevoeligheid van de ogen kunnen beïnvloeden. In dat geval kan de intensiteit en/of de duur van de blootstelling aan het licht worden aangepast.

Als één van bovenstaande punten op u van toepassing is, overleg dan vóórdat u met lichttherapie start met uw huisarts of behandelaar van Lionarons GGZ.

Werkwijze

Lichttherapie voor een seizoensgebonden depressie wordt bij voorkeur gestart zodra de

klachten ontstaan of de diagnose is gesteld. Lichttherapie toedienen in het begin van de winterdepressie, blijkt terugval voor de rest van het seizoen te kunnen voorkomen. Als lichttherapie pas gegeven wordt als de depressie zich al volledig ontwikkeld heeft, is de kans groter dat de lichttherapie nog eens herhaald moet worden gedurende de winter.

Lichttherapie wordt meestal in de vroege ochtend gegeven, omdat bij mensen met een winterdepressie de biologische klok is verschoven ten opzichte van het slaap-waakritme. Licht aangeboden in de ochtend herstelt die verschuiving. *Lichttherapie 's avonds vergroot daarbij het risico van slaapproblemen!*



Bij lichttherapie krijgt u kunstmatig zonlicht. Dat gebeurt met een lichtbak met een intensiteit van 10.000 lux. In lichttherapie zit geen UV-straling. UV heeft geen toegevoegde waarde en is schadelijk als het te lang op het netvlies komt. Ter vergelijking: licht in huis is meestal tussen de 100 en 500 lux, op een sombere winterdag is er tussen 1000 en 2000 lux en op een zonnige zomerdag kan het boven de 10.000 lux gaan.

Om te beoordelen of u in aanmerking komt, komt u eerst voor een intake en diagnostiek bij de verpleegkundig specialist en de psychiater. Er wordt niet alleen gekeken naar de juiste indicatiestelling, maar ook naar de eerder beschreven contra-indicaties. Nadat de diagnose is gesteld, kunt u bij Lionarons

GGZ een lichttherapie lamp lenen. Daarvoor betaalt u 50 euro borg. Als u de lamp onbeschadigd terugbrengt, dan krijgt u deze borg terugbetaald. Indien de lamp niet meer werkt of beschadigd is, krijgt u de borg niet terugbetaald.

Elke ochtend zo snel mogelijk na het wakker worden/opstaan, voert u de lichttherapie uit. Iedere sessie duurt 45 minuten. U zit aan tafel met de lamp. De lamp staat op ongeveer 50 cm van u vandaan en u kijkt er schuin langs. De afstand mag meer zijn (maximaal een meter), maar dan duurt het langer. U kunt tijdens de lichttherapie ontbijt eten en/of de krant lezen. U gaat gedurende een week dagelijks achter de lamp zitten. Na deze week, gebruikt u de lamp een week niet en dan volgt

een evaluatiegesprek. Een enkele keer volgt daarna nog een week lichttherapie.

Lampen

U kunt bij Lionarons GGZ een lichttherapie lamp lenen. U kunt er ook zelf een kopen. De Vereniging voor Winterdepressiepatiënten Nederland (VvWN) geeft voorlichting over lichttherapie, de toepassingsmogelijkheden en over veilige en voldoende lichtsterkte (10.000 lux) apparatuur. De Consumentenbond test regelmatig lichttherapie-lampen. Er zijn ook lampen waardoor u wakker wordt bij zonsopgang (in de zomer), in een periode van 30 tot 90 minuten. Of dit zogeheten “wake up light” of “dawn simulating alarm clock” helpt bij een seizoensgebonden depressie, is ons niet bekend.

Welk effect kunt u verwachten?

Lichttherapie werkt al na de eerste dagen van behandeling. Een behandeling duurt maximaal 3 weken. Daarna is het onwaarschijnlijk dat er nog effect optreedt.

Bijwerkingen

De meest voorkomende (over het algemeen lichte) bijwerkingen zijn:

- vermoeide ogen
- misselijkheid
- duizeligheid
- hoofdpijn

Deze bijwerkingen verdwijnen meestal snel. Sommige mensen zijn wat sneller boos of opgewonden of hebben moeite met inslapen (vooral bij toediening ‘s avonds). Heel soms



is er een omslag naar een (hypo)manische episode (let op overactief worden, niet meer rustig aan kunnen doen, rusteloos en zelfs roekeloos worden, slapeloosheid en prikkelbaar worden). Zeer zelden treedt fotosensibiliteit (huidirritatie) op, meestal bij gelijktijdig gebruik van chloorpromazine, lithium en sint janskruid. Er zijn geen gevallen beschreven van oogschade, maar bij bestaande progressieve oogaandoeningen wordt geadviseerd eerst een oogarts te vragen.

Mocht u klachten krijgen, neem dan contact op met de behandelaar die u lichttherapie geeft. Dit kan via het telefoonnummer van het secretariaat 088-166 11 00. Samen kunt u bespreken wat het beste is om te doen. Als u ernstige klachten krijgt buiten kantooruren,

dan kunt u de huisartsenpost of de crisisdienst in uw regio bellen.

Meer informatie

Voor meer informatie over de behandel-
mogelijkheden en de gang van zaken bij
Lionarons GGZ kunt u contact opnemen met
het secretariaat of onze website bezoeken:
www.lionarons-ggz.nl.

Lionarons GGZ

Hoofdlocatie Zuid-Limburg
Schaesbergerweg 84
6415 AJ Heerlen

T 088 - 1661100
F 088 - 1661198
info@lionarons-ggz.nl
www.lionarons-ggz.nl

Lionarons GGZ

Hoofdlocatie Noord-
en Midden-Limburg
Broeklaan 4c
5953 NB Reuver