



SEIN

Expertisecentrum voor epilepsie
en slaapgeneeskunde



Lichttherapie

Samen werken aan een betere nachtrust

U heeft een lichtlamp meegekregen om te starten met lichttherapie. In deze folder leest u meer over wat lichttherapie is, hoe het werkt en hoe u de lamp gebruikt.

Wat doet de biologische klok?

In de hersenen bevindt zich een kleine groep cellen die fungeert als de biologische klok van uw lichaam. Deze klok geeft signalen af die processen in uw lichaam sturen volgens een ritme van iets meer dan 24 uur. Dit ritme bepaalt bijvoorbeeld wanneer u slaapt en wakker wordt. Een goed werkende biologische klok helpt u om elke dag rond dezelfde tijd te slapen en wakker te worden.

Wat als uw ritme verstoord is?

Bij sommige mensen raakt de biologische klok ontregeld. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot een verlaagd slaap-waak ritme. Hierbij valt u later in slaap dan gewenst, wat problemen kan geven als u vroeg moet opstaan. Dit kan leiden tot slaapttekort, vermoeidheid en problemen op werk, school of thuis. Bij een vervroegd ritme wordt iemand veel eerder slaperig en ontwaakt veel vroeger dan wenselijk is. U valt dan bijvoorbeeld in slaap op de bank terwijl u nog een film wilt kijken. En in de ochtend wordt u vroeg wakker.

Hoe kan lichttherapie helpen?

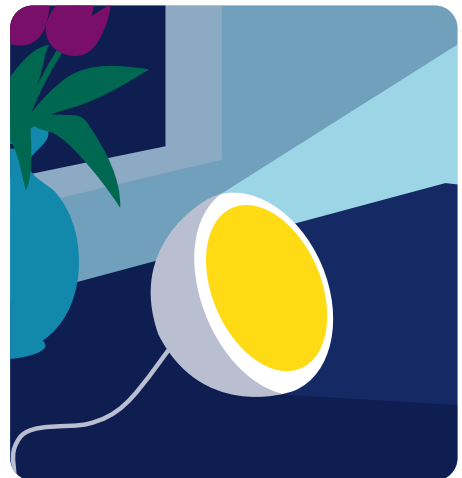
Lichttherapie kan een oplossing bieden als uw slaap-waakritme verschoven is. Door licht op het juiste moment aan te bieden, wordt uw ritme langzaam

verschoven naar een gewenst tijdstip. Licht kan helpen als u moeite heeft met opstaan in de ochtend. Licht in de avond kan juist helpen om langer wakker te blijven.

De lichtlamp

Wij lenen u een lamp voor zes weken, zodat u kunt ontdekken of lichttherapie voor u werkt. Blijkt de lichttherapie effectief, dan kunt u zelf een lamp aanschaffen. Let hierbij op het volgende:

- Lichtopbrengst: wij adviseren een lamp met 10.000 lux op een afstand van 40 cm. Let erop dat bij een kortere afstand de gebruiksduur langer moet zijn.
- Een alternatief kan zijn een lichttherapiebril. Deze bieden meer flexibiliteit omdat u ondertussen kunt rondlopen en andere activiteiten kunt doen.



Richtlijnen voor lichttherapie

- Uw behandelaar spreekt met u af hoe lang u de lamp moet gebruiken. Meestal is dit dagelijks tussen de 30-60 minuten.
- Plaats de lamp op tafel, binnen uw gezichtsveld, op een afstand van ca. 45 cm.
- Laat het licht op uw gezicht schijnen, maar kijk er niet direct in.
- U kunt tijdens het gebruik iets anders doen zoals lezen of ontbijten.
- Gebruik de lamp als aanvulling op natuurlijk licht in huis.
- Overleg met uw oogarts als u recent een oogoperatie heeft gehad of oogproblemen heeft waarbij fel licht vermeden moet worden.
- Vermijd gebruik van de lamp als u medicijnen gebruikt die uw lichtgevoeligheid verhogen.

Lichttherapie helpt door op het juiste moment licht aan te bieden en zo het slaap-waakritme te verschuiven.

Tips voor een gezond ritme

Het hormoon melatonine, dat u slaperig maakt, wordt geproduceerd als het donker wordt.

In de ochtend stopt de aanmaak van melatonine zodra het licht wordt, waardoor u wakkerder wordt.

Bij mensen met een verschoven slaapritme wordt melatonine te vroeg of te laat aangemaakt en ook te vroeg of te laat afgebroken.

Daarom ondersteunt uw behandelaar uw ritme met lichttherapie om uw ritme naar een beter passend tijdstip te verschuiven.

Naast lichttherapie helpt een goede structuur in de dag ook:

- Ontbijt direct na het opstaan en wees daarna actief. Dit helpt uw biologische klok te activeren.
- Kom tot rust vanaf anderhalf uur voor bedtijd. Vermijd intensieve activiteiten en helder licht van beeldschermen.

Beweging op de juiste momenten kan helpen om het slaapritme te herstellen of stabiliseren.

Uw behandelaar zal met u bespreken wat hierin verstandig is.

Mogelijke bijwerkingen

Het kan even duren voordat lichttherapie effect heeft. In het begin kunt u last krijgen van milde klachten zoals hoofdpijn of tranende ogen. Dit komt omdat uw lichaam zich aanpast. Start rustig, bijvoorbeeld met 10 minuten per dag en verhoog dit wekelijks tot de aanbevolen tijd.

Uw behandelaar spreekt met u af hoe laat en hoe lang u de lamp moet gebruiken.

Samen werken we aan een ritme dat bij u past en u helpt beter te functioneren.

Heeft u vragen of twijfels?

Neem dan contact op met uw behandelaar.

Meer weten?



Kijk voor meer informatie op sein.nl of gebruik de QR-code.



sein.nl



Facebook



LinkedIn



Instagram



X