



St. Anna Ziekenhuis



Lichttherapie bij een winterdepressie

Anna. Liefde voor leven.

Wat is winterdepressie

Winterdepressie is geen nieuw verschijnsel, maar heeft door de eeuwen heen bestaan. Pas in de jaren tachtig van de twintigste eeuw is dit verschijnsel opnieuw in de belangstelling gekomen. Men heeft toen ook een nieuwe behandeling gevonden (lichttherapie) om de klachten te verhelpen of in ieder geval sterk te verminderen.

Een winterdepressie of de officiële term “seizoengebonden depressie”, doet zich telkens voor in de herfst of de winter en verdwijnt spontaan in de lente/ zomer. Dit patroon moet zich minstens twee opeenvolgende jaren hebben voorgedaan. Andere oorzaken zoals seizoensgebonden werkloosheid of sterftedagen van verwanten, dienen geen rol te spelen. Vaak geconstateerde nevenverschijnselen zijn extreme vermoeidheid, toegenomen slaapbehoefte, toegenomen eetlust voor met name voor voedsel met veel suikers, gewichtstoename en verminderde behoefte aan sociaal contact. Ook deze symptomen dienen in de zomer weer spontaan verdwenen te zijn.

Wie hebben er last van

Uit onderzoek is gebleken dat ongeveer 3% van de Nederlandse bevolking elk jaar met winterdepressie te maken krijgt. De klachten kunnen een ernstige beperking in het functioneren veroorzaken zowel thuis als op het werk.

Winterdepressie komt meer bij vrouwen voor dan bij mannen (ongeveer vier keer zoveel).

Behandeling met lichttherapie

Lichttherapie heeft bij meer dan de helft (ongeveer 70%) van de patiënten met winterdepressie een gunstig effect. Het gebruik van medicijnen maakt hierbij geen verschil. Het beste resultaat hebben patiënten die bij de eerste symptomen van de depressie al lichttherapie krijgen.

Nadat de diagnose is vastgesteld en een depressie al aanwezig is, krijgt u gedurende een hele (werk)week van maandag t/m vrijdag lichttherapie. U dient 45 minuten per dag voor de lichtbak te zitten. De afstand van uw ogen tot de bak moet ongeveer 60 centimeter zijn. De lichtbak geeft wit licht met een sterkte van 10.000 Lux.

Deze sterkte (10.000 Lux) is meer dan u krijgt als u buiten loopt op een dag laat in de herfst of in de winter, maar minder dan op een zomerdag. Het licht moet op uw ogen vallen maar u hoeft niet de hele tijd in de lichtbak te staren. Lezen mag dus wel, als u maar af en toe naar de lichtbak kijkt. Het licht bevat geen UV- of infraroodstraling.

Bijwerkingen van lichttherapie

Lichttherapie wordt over het algemeen heel goed verdragen. Bijwerkingen die wel eens voorkomen zijn hoofdpijn, geïrriteerde ogen, droge ogen en droog neusslijmvlies, slapeloosheid, geringe misselijkheid en zich meer geprikkeld voelen. Deze bijwerkingen zijn meestal licht van aard, goed te verdragen en/of te verhelpen en verdwijnen meestal snel.

Effect van de behandeling

De optie bestaat dat we voorafgaande aan de lichttherapie, de ernst van de depressie meten door middel van een vragenlijst (BDI of gelijkwaardige lijst) die u zelf moet invullen. In ieder geval vindt er vooraf een gesprek met een psychiater plaats.

Als de vragenlijst wordt gebruikt moet deze in de week van de lichttherapie en de week erna op dezelfde werkdag weer opnieuw ingevuld worden.

Op de vrijdag in de lichtweek evalueren wij in ieder geval met u het effect van de behandeling. Als de lichttherapie geen of te weinig effect heeft gehad, kunnen we samen met u besluiten tot de tweede week lichttherapie of een andere behandeling.

Praktische informatie

Aantal bijeenkomsten

In eerste instantie vijf bijeenkomsten van 45 minuten.

Waar

Polikliniek Psychiatrie St. Anna Zorggroep. Route nummer 03
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop
Tel: 040 - 286 4875

Kosten

Aan deelname zijn voor u als patiënt geen kosten verbonden.

Aanmelden

Patiënten kunnen door hun huisarts worden aangemeld bij polikliniek psychiatrie via de gangbare verwijspprocedure.

U wordt dan door ons uitgenodigd voor een intakegesprek. Na de behandeling krijgt de huisarts bericht over het resultaat.

Heeft u nog vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Op deze manier is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Als u meer informatie wilt over de procedure en behandeling kunt u van maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 17.00 uur contact opnemen met het secretariaat van **polikliniek psychiatrie: 040 - 286 4875**.

Folders

Al onze folders kunt u ook terugvinden op onze website: www.st-anna.nl.

Notities

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Wij raden u aan ze hier op te schrijven. Dan weet u zeker dat u ze niet vergeet.

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

PSY002
07-17