

Lichttherapie bij winterdepressie

Bij een seizoensafhankelijke depressie komen dezelfde klachten voor als bij andere vormen van depressie. De patiënt is somber, verliest zijn interesse en plezier in het leven en kan last hebben van besluiteloosheid, minderwaardigheidsgevoelens, concentratieverlies en gebrek aan energie. Vaak is men hierdoor eerder geïrriteerd en trekt men zich terug uit sociale contacten. Dit kan problemen veroorzaken met familie, vrienden en werk.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Naast deze klachten zijn er een aantal symptomen die kenmerkend zijn voor een seizoensafhankelijke depressie:

- Er is verband tussen het begin van een depressieve episode en een bepaalde periode in het jaar. Bij de ene patiënt beginnen de klachten in september, bij een ander pas ergens in maart.
- Er is een toegenomen behoefte aan slaap. De patiënt slaapt in de winter vaak uren langer dan gewoonlijk, men voelt zich 's morgens niet uitgerust en heeft 's avonds moeite om wakker te blijven.
- Er is meer behoefte aan zoet of koolhydraatrijk eten (koekjes, chocolade, snoep, drop, pasta's en alcohol). Vaak komt de patiënt in de winter ettelijke kilo's aan. In de lente verdwijnen deze weer bijna vanzelf.
- In het voorjaar verdwijnen de klachten geheel.

Om de diagnose "winterdepressie" te kunnen stellen, moeten de genoemde klachten, gedurende meerdere jaren vrijwel jaarlijks zijn opgetreden.

Wie lijden aan een winterdepressie?

Ongeveer 3% van de Nederlandse bevolking heeft elk jaar last van een winterdepressie. Deze depressie komt op alle leeftijden voor, ook bij kinderen en jongeren. Daarnaast schat men dat ongeveer 8% van de bevolking aan een lichte vorm van een winterdepressie lijdt. Hierbij heeft men in mindere mate last van de verschijnselen die bij een winterdepressie horen. Zij ondervinden bijvoorbeeld klachten van extreme vermoeidheid, hebben een toegenomen eetbehoefte, maar ervaren geen stemmingsklachten.

Gang van zaken

Uw huisarts meldt u voor lichttherapie aan bij de polikliniek Psychiatrie. U krijgt een afspraak voor een gesprek met één van de psychiaters. Tijdens dit gesprek wordt nagegaan of lichttherapie een goede behandeling kan zijn voor uw klachten. Vervolgens krijgt u een afspraak met een gespecialiseerd verpleegkundige. Hij zal u uitleggen wat de behandeling inhoudt en u vertellen wat er van u wordt verwacht. Op stemmingsmeetlijsten wordt uw stemming in kaart gebracht. Zo kan later het effect van de behandeling worden

gemeten. Tevens zal er een symptomenlijst met u worden doorgenomen. De verpleegkundige zal u tijdens de lichttherapie begeleiden.

Tijdige herkenning van de symptomen van de winterdepressie is erg belangrijk. Hierdoor kan de behandeling op tijd starten. Dit verkleint de kans op het terugkeren van de klachten tijdens hetzelfde seizoen. Als u klachten krijgt, neem dan zo spoedig mogelijk contact op met de polikliniek Psychiatrie om een afspraak te maken.

Behandeling

De lichttherapie vindt plaats op de polikliniek Psychiatrie. Gedurende een week zit u van maandag tot en met vrijdag 45 minuten voor een lichtbak die helder wit licht geeft. De lichtsterkte van de lichtbak is 10.000 Lux (een bepaalde maat om de lichtintensiteit aan te duiden). U kunt dit vergelijken met het daglicht drie kwartier na zonsopgang. Omdat het licht via de ogen binnen moet komen, moet u uw ogen openhouden als u voor de lichtbak zit. Kijk bovendien één keer per minuut een paar seconden recht in het licht. De rest van de tijd kunt u iets anders doen, bijvoorbeeld lezen. Na de behandeling kunt u gewoon naar huis.

Bijwerkingen

Nadat u voor de lichtbak heeft gezeten, kunt u zich wat licht in het hoofd of wat suf voelen. Wacht daarom een kwartiertje voordat u gaat autorijden. Tijdens de week van de behandeling kunt u ook last krijgen van hoofdpijn, jeukende of prikkende ogen en/of lichte misselijkheid. Deze klachten verdwijnen nadat de lichttherapie is afgelopen. In een enkel geval kan iemand 'hyperactief' worden. U krijgt dan erg veel energie en heeft het gevoel de hele wereld aan te kunnen. Als het nodig is, kan de behandeling iets worden ingekort of eventueel gestopt.

Nazorg

In de week na de behandeling komt u nog een keer terug op de polikliniek voor een gesprek met de gespecialiseerd verpleegkundige. Daar worden de stemmingsmeetlijsten weer ingevuld en het resultaat van de lichttherapie met u besproken. Als het nodig is, krijgt u een afspraak voor nog een week

lichttherapie. Wanneer de behandeling geen duidelijke verbetering van de klachten heeft gegeven, wordt de behandeling gestopt. Ter afsluiting van de kuur krijgt u nog een afspraak met de behandelend psychiater voor een laatste evaluatie.

Na een week lichttherapie is het mogelijk dat u de rest van de winter geen klachten meer heeft. Dan is het belangrijk dat u het jaar daarop in de juiste periode weer lichttherapie krijgt. Het is echter ook mogelijk dat uw klachten eerder terugkeren. Neem dan zo snel mogelijk contact op met de verpleegkundige of uw psychiater.

Afspraak maken

Op werkdagen kunt u van 8.30 uur tot 16.30 uur telefonisch een afspraak maken.

Vragen

Wanneer u over deze folder nog vragen heeft, zal de gespecialiseerd verpleegkundige deze graag beantwoorden.

Telefoon polikliniek: 088 - 005 77 66
Route 62
Postadres: Rijnstate Arnhem
t.a.v. polikliniek Psychiatrie
Postbus 9555
6800 TA Arnhem
E-mailadres: poli psychiatrie@rijnstate.nl

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate

Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl

Ziekenhuislocaties

Arnhem
Zevenaar
Velp
Dieren
Arnhem-Zuid