

12 maanden
per jaar
geopend



Liever Licht

Lichttherapie in het LichtCafé

In deze brochure:

- wat houdt lichttherapie in?
- de behandeling
- aandacht voor leefstijl
- hoe je je kunt aanmelden
- onderzoek in het LichtCafé
- waar je het LichtCafé vindt



LichtCafé

we serve positivity

A vibrant, sunlit field of tall grasses, possibly reeds or sedges, with a yellow text box overlay. The scene is bathed in warm, golden light, creating a soft, ethereal atmosphere. The background shows silhouettes of trees against a bright, cloudy sky. The overall mood is peaceful and uplifting.

Light up your day



Het LichtCafé is er voor iedereen die in aanmerking komt voor lichttherapie. Het is een aangename, inspirerende plek waar je de dag begint met een juiste portie licht. Terwijl je achter de lichtlamp zit, drink je een lekkere kop koffie of thee. Je leest een krant, kletst wat, of checkt je mail. In het LichtCafé zijn deskundigen aanwezig die je begeleiden tijdens de lichttherapie.

Wat houdt lichttherapie in?

Lichttherapie is een behandeling waarbij je ogen worden blootgesteld aan intens wit licht. Dit licht komt van een lamp met een lichtsterkte van 10.000 lux, zonder Uvstraling. De behandeling duurt een half uur per dag en wordt in de ochtend gegeven. 10.000 lux is te vergelijken met een heldere ochtendzon: veel feller dan normaal kunstlicht, maar niet zo fel als het licht op een zomerse dag buiten.

Bewezen werkzaam

Lichttherapie is gehele jaar door bewezen werkzaam. Bij de meeste mensen met een winter depressie die lichttherapie hebben ondergaan, zijn de klachten verdwenen. Dit is meestal al na 1 à 2 weken lichttherapie al het geval. Ook bij een verstoord slaapritme, is lichttherapie een effectieve behandelvorm.

Het heeft bij een grote groep mensen ook een gunstig effect bij premenstrueel syndroom (PMS), ADHD. Maar ook bij zwangerschapdepressies en niet-seizoens gebonden depressies. Hier wordt momenteel ook onderzoek naar gedaan.

Wat doet lichttherapie?

Wat doet lichttherapie? Met lichttherapie beïnvloed je, je biologische klok. Deze interne klok zorgt ervoor dat je lichaamsfuncties zoals hartslag, glucosespiegel, gemoedstoestand en slaapritme goed geregeld worden. De biologische klok loopt bij iedereen een beetje anders en duurt nooit precies 24 uur. Het is belangrijk dat deze klok elke dag opnieuw goed gezet wordt. Het goed zetten gebeurt vooral door het licht in de ochtend. Als je biologische klok een vast ritme heeft, voel je je prettiger.

Door het tekort aan daglicht, kan je biologische klok ontregeld raken. Dit uit zich dan in:

- neerslachtigheid of depressiviteit
- minder energie
- meer zin in zoetigheid (craving)
- toename van slaapbehoefte
- vermoeidheid overdag
- minder zin om dingen te ondernemen

Overigens helpt niet alleen ochtendlicht om je interne klok goed te zetten. Ook een vast dagritme, gezonde voeding, bewegen en sociale contacten spelen een belangrijke rol.

Hoe gaat de behandeling met licht in zijn werk?

Bij lichttherapie ga je in de ochtend voor een lichtlamp zitten die helder wit licht geeft. Je houdt tijdens de behandeling je ogen open, je hoeft niet recht in de lamp te kijken, als het licht maar op je netvlies valt. Je kunt ondertussen iets anders doen. Na 30 minuten ben je klaar.

Lichttherapie krijg je 5 werkdagen achter elkaar, 30 minuten per dag. Om het verloop van je klachten te kunnen volgen, vul je op verschillende momenten twee korte vragenlijsten in. Op de vijfde dag heb je weer een gesprek. Heb je nog steeds klachten? Dan kun je de behandeling maximaal twee keer verlengen met vijf extra sessies.

Bijwerkingen

Lichttherapie kent weinig bijwerkingen. Over het algemeen nemen de klachten snel af en verdwijnen deze helemaal na het stoppen van de lichttherapie.

Bijwerkingen kunnen zijn:

- **duizeligheid**
Na de behandeling kun je je een beetje duizelig voelen. Dit gaat na ongeveer een kwartier vanzelf over. Mocht je hier last van hebben, dan kun je het beste nog even wachten voordat je vertrekt.
- **misselijkheid**
- **hoofdpijn**
- **een opgefokt gevoel**
- **vermoeidheid**
- **vermoeide of geïrriteerde (droge of juist tranende) ogen**

Kan lichttherapie je huid of ogen beschadigen?

Het antwoord op beide vragen is nee. De lichtlamp bevat geen Uv-straling en is dus niet slecht voor de huid. Als er geen bijzonderheden zijn wat je ogen betreft, is het niet te verwachten dat deze beschadigen door de lichttherapie. Het licht is vergelijkbaar met een zonnige dag buiten. Ben je bekend met oogproblemen, of gebruik je medicatie hiervoor, is het fijn dat je dit tijdens het eerste gesprek even meldt.

smart
daystart



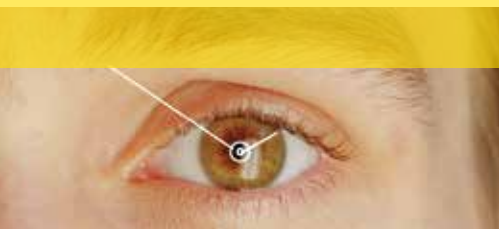
Wanneer is lichttherapie niet geschikt?

Oogziekten

Bij een aantal oogziekten is lichttherapie niet geschikt. Het kan zijn dat de deskundige vraagt om een oogarts te bezoeken.

Bepaalde medicatie

Bij het gebruik van bepaalde medicijnen die het oog gevoeliger maken, kan lichttherapie onverstandig zijn. Dit wordt tijdens het intakegesprek besproken.



(Hypo)manie

Ben je bekend met een bipolaire stoornis, geef dit duidelijk aan tijdens het intakegesprek. Er is dan extra waakzaamheid nodig. Lichttherapie wordt niet ingezet tijdens een periode waarin er sprake is van (hypo)manie, omdat dit de manie versterkt. Tijdens een depressieve episode kan lichttherapie juist wel een gunstig effect hebben.

energize
your day!

Aandacht voor leefstijl

Naast licht is een gezonde leefstijl van invloed op je geestelijke en lichamelijke welzijn. Bij een gezonde leefstijl gaat het onder andere over voeding, beweging, sociale contacten, balans tussen inspanning en ontspanning en slaap.

In het LichtCafé zijn deskundigen aanwezig met kennis over een gezonde leefstijl, zodat je er meteen mee aan de slag kunt gaan. Zo kun je bijvoorbeeld online modules volgen over: gezonde voeding, een goede dagstructuur en beter slapen. Er is een mogelijkheid om tijdens te lichttherapie gebruik te maken van een hometrainer. Je kan ook deelnemen aan een wandelgroep.

Hoe kun je je aanmelden voor het LichtCafé?

Aanmelden verloopt via je behandelaar bij GGzE.

Ben je niet in behandeling bij GGzE, maar wil je wel graag gebruikmaken van lichttherapie in het LichtCafé, vraag dan aan je huisarts om een verwijzing.

Deskundige begeleiding

Er is in het LichtCafé altijd deskundige begeleiding aanwezig vanuit GGzE.

Onderzoek

Momenteel wordt er binnen het LichtCafé onderzoek gedaan naar de effecten van lichttherapie. Als je aangemeld wordt voor lichttherapie zal er gevraagd worden of je wilt deelnemen aan dit onderzoek. Als je mee doet krijg je lichttherapie zoals hierboven beschreven en zal je gevraagd worden om enkele extra vragenlijsten in te vullen. Dit onderzoek draagt bij aan meer kennis over Lichttherapie.



Het intakegesprek

Na je aanmelding krijg je een intakegesprek met een van de deskundigen. Hierin kijken zij of je baat zou kunnen hebben bij lichttherapie. Het intakegesprek duurt een half uur.

Na de behandeling

Hopelijk heb je na de lichttherapie geen klachten meer. Toch kunnen je klachten terugkomen. Het is dan verstandig om de lichttherapie te herhalen. Bespreek dit dan opnieuw met je behandelaar of huisarts.

Kosten

Het gaat om verzekerde zorg. Houd er wel rekening mee dat je, je eigen risico betaalt.

Waar vind je het LichtCafé?

.....
Grand Café Het Ketelhuis

Landgoed De Grote Beek
Dr. Poletlaan 45
5626 ND Eindhoven

Openingstijden

Elke werkdag van
07.30 tot 11.00 uur

.....

Heb je nog vragen over het LichtCafé?

Stuur gerust een e-mail naar lichtcafe@ggze.nl

Heb je vragen over het onderzoek?

Stuur dan een mail naar lichttherapieonderzoek@ggze.nl



GGzE



LichtCafé

we serve positivity

Grand Café Het Ketelhuis

Landgoed De Grote Beek

Dr. Poletlaan 45 | 5626 ND | Eindhoven

Hoofdingang Boschdijk, volg P Ketelhuis