Lichttherapie bij slaapproblemen

De neuroloog of slaaptherapeut van St. Antonius Slaapgeneeskunde kan lichttherapie met een lichtlamp of lichtbril voorschrijven. Lichttherapie wordt, op verschillende tijden, toegepast om het biologische ritme (slaap-waakritme) te verschuiven. Lichttherapie helpt patiënten alerter en energieker te zijn en het draagt bij aan een betere stemming.

De lichttherapie kent twee varianten. Delayed Sleep Phase Disorder (DSPD): om het ritme naar voren te verschuiven (sneller in slaap, vroeger wakker) en Advanced Sleep Phase Disorder (ASPD): om het ritme naar achter te verschuiven (langer wakker blijven, later slapen).

Patiënten krijgen de lichtbril 14 dagen tot hun beschikking. Het is de bedoeling dat de lamp elke dag gebruikt wordt. De meeste mensen merken binnen 2 weken al resultaat. Het tijdstip van gebruik wordt besproken met de neuroloog of slaaptherapeut. Vaak wordt een slaapdagboek bijgehouden om het ritme te volgen.

Meer over lichttherapie

Licht beïnvloedt de biologische klok in de hersenen (nucleus suprachiasmaticus).
Specifiek blauw- of wit licht remt de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon. Door het tijdstip van blootstelling zorgvuldig te kiezen, kan het ritme worden bijgesteld. Als het licht van de lichtlamp of lichtbril schuin op de ogen wordt gericht, denken de hersenen dat het op dat moment een mooie zonnige dag is. Ook al is het in werkelijkheid een donkere, koude winterdag.

Voorbereiding

Litebook Elite lichttherapielamp

De Litebook Elite ziet eruit als op de foto. De onderdelen staan aangegeven onder de foto. U krijgt de lamp en de oplader mee in een stoffen hoes.

- A = Opladen batterij (groen lampje) - Tijdsinstelling (rood lampje)
- B = Witte LED-verlichting
- C = Aan/uit-knop
- D = Aansluiting voor oplader
- E = Klep/standaard
- F = Resetknop

In- en uitschakelen van de lichtlamp

Druk de aan-uitknop linksonder op het apparaat in. De tijdklok staat automatisch afgesteld op een half uur. Na een half uur stopt de lamp met branden. Druk om het apparaat helemaal uit te zetten opnieuw de aan-uitknop in.

Batterij

- De lichtlamp kan worden gebruikt terwijl de stekker in het stopcontact zit en de batterij wordt opgeladen.
- Brandt één groen lampje? Dit betekent dat de batterij moet worden opgeladen. De groene lampjes hebben niks met de instelling van de tijd te maken.
- Laat de batterij nooit helemaal leeglopen. De batterij gaat zo minder lang mee.
- U kunt de batterij nooit te vaak opladen. Dit kunt u altijd doen.
- Wij verzoeken u de batterij op te laden, voordat u deze weer inlevert.

Belangrijk

- Gebruik het apparaat alleen met de bijgeleverde stekker.
- Zorg ervoor dat de lichtlamp nooit in aanraking komt met water of warmteproducerende apparaten! Hierdoor kan de lamp schade oplopen.

Behandeling

Plaats de lichtlamp op armlengte van uw gezicht, schuin naast u zodat u niet wordt verblind. Richt het licht naar uw ogen om het licht zijn werk te laten doen. Om effect te hebben van de lamp hoeft u niet in het licht te kijken. Dat is zelfs slecht en mag niet! U kunt wel af en toe naar het licht kijken. Het is de bedoeling dat u uw ogen open houdt. Een bril en contactlenzen hinderen het licht niet en kunt u dus gewoon dragen tijdens de behandeling. Een zonnebril houdt het licht natuurlijk wel tegen. U blijft ongeveer een half uur voor de lamp zitten tenzij u met een medewerker van St. Antonius Slaapgeneeskunde een andere tijd heeft afgesproken. U kunt tijdens de lichttherapie activiteiten doen, zoals ontbijten of lezen.

Nazorg

Problemen oplossen

Als er zich een probleem voordoet, kunt u het in de meeste gevallen zelf oplossen.
Er knippert één groen lampje: Het apparaat moet worden opgeladen. Steek de stekker van het apparaat minimaal 4 uur in het stopcontact (de lamp kan tijdens het opladen gebruikt worden).

Het witte LED-licht blijft maar enkele seconden branden: Steek de stekker in het stopcontact. Het apparaat komt nu in de demonstratiestand en er wordt een sessie van 30 minuten geprogrammeerd.
Het apparaat doet het niet: Probeer een ander stopcontact. Zorg ervoor dat de pennen stevig in de oplader zitten en de stekker stevig in het stopcontact.
Het apparaat werkt alleen met de stekker in het stopcontact: Laat de stekker een nacht in het stopcontact om de batterij op te laden.
Groene lampjes knipperen (en branden dus niet continu): De lichtlamp kan gebruikt worden als de stekker in het stopcontact zit. Meld dit bij het terugbrengen van de lichtlamp aan de medewerkers van het St. Antonius Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/89).
Als u de problemen niet zelf kunt oplossen, neem dan contact op met het St. Antonius Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/89). Zie onderaan deze informatie de contactgegevens.

AYOlite Lichttherapiebril

De lichtbril is van het merk AYOlite lichttherapiebril. U krijgt de bril mee in een doos. Deze doos bevat een koker met daarin de bril en een oplaadsnoer.

Gebruik van de lichtbril

- De bril gaat aan als u de pootjes van de bril openklapt. Als u de pootjes inklapt gaat de bril uit.
- De lichtbril kunt u opladen met het bijgeleverde snoertje. Stop deze in een stekker in het stopcontact en de andere zijde in het uiteinde van een pootje.
- Gebruik het apparaat alleen met de bijgeleverd snoertje. Zorg ervoor dat de lichtbril nooit in aanraking komt met water of warmte producerende apparaten! Hierdoor kan de bril schade oplopen.

Behandeling

Plaats de bril op uw neus. De neusvleugels zijn verstelbaar om het passend te maken voor uw gezicht. Een bril en contactlenzen hinderen het licht niet en kunt u dus gewoon dragen tijdens de behandeling. Een zonnebril houdt het licht natuurlijk wel tegen. U blijft de bril ongeveer een half uur dragen tenzij u met een medewerker van St. Antonius Slaapgeneeskunde een andere tijd heeft afgesproken. U kunt tijdens de lichttherapie activiteiten doen, zoals ontbijten of lezen. Het voordeel van de bril is dat u mobieler bent.

Problemen oplossen

De bril doet het niet: Laadt de lichtbril op.

Kunt u het probleem niet oplossen, neem dan contact op met St. Antonius Slaapgeneeskunde.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius. Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde)
- Neurologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie)

Contact Slaapgeneeskunde **T 088 320 43 00**