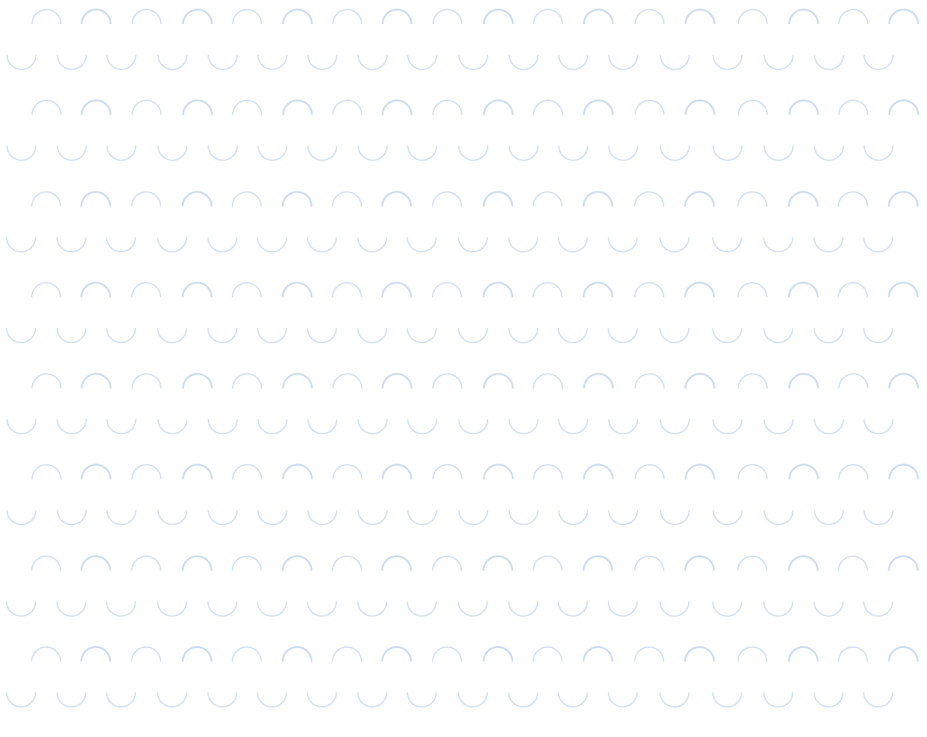




# Lichttherapie

bij winterdepressie



Psychiatrie / Medische Psychologie /  
Orthopedagogiek



# Inhoudsopgave

Hoofdstuk	Pagina
1. Uitleg over een winterdepressie	3
2. Behandeling met lichttherapie	5
3. Instructies en adviezen	7

# Uitleg over een winterdepressie

**Deze folder geeft informatie over lichttherapie bij een winterdepressie. De informatie is bedoeld als aanvulling op het gesprek dat u met de arts heeft gehad. Uw situatie kan anders zijn dan hier beschreven.**

Veel mensen zijn in de winter somberder dan in de rest van het jaar. Meestal is er dan geen sprake van een echte depressie, maar van een zogenoemde winterblues. Winterdepressie noemt men ook wel seasonal affective disorder (SAD) of seizoensgebonden depressie.

Twee tot acht van de tien Nederlanders heeft echter elke winter ernstige depressieve klachten en lijdt wel aan een echte winterdepressie. Een winterdepressie komt op in het najaar en verdwijnt tegen de lente weer. In de lente en zomer voelt men zich energiek en gezond.

Vrouwen hebben vaker last van een winterdepressie dan mannen. Meestal beginnen de klachten als iemand tussen de twintig en dertig jaar is, maar winterdepressies komen ook voor bij kinderen en jongeren.

## Verschijnselen

Mensen met een winterdepressie kunnen de volgende verschijnselen hebben:

- een gestegen behoefte aan slaap
- grote behoefte aan koolhydraatrijk voedsel, zoals pasta, zoetigheid en snoep
- somberheid
- vermoeidheid en lusteloosheid
- onverschilligheid
- concentratie- en geheugenproblemen
- verlies van interesse in sociale contacten met vrienden, gezinsleden of de partner
- schuld- en minderwaardigheidsgevoelens
- eenzaamheid
- verwardheid en besluiteloosheid

- nervositeit
- gewichtstoename
- lichamelijke problemen zoals gewrichtspijn, maagklachten, spierzwakte, verstopping (constipatie) en verminderde weerstand tegen infecties

## Oorzaken

De oorzaken van een winterdepressie zijn nog niet helemaal duidelijk. Er werd gedacht dat de depressie te maken had met een ontregeling van de biologische klok (het bioritme). De biologische klok is een mechanisme in de hersenen dat bepaalt wanneer mensen slaap of honger krijgen. Ontregeling ervan zou een gevolg zijn van de afname van daglicht in de winter.

Recent onderzoek heeft echter aangetoond dat de werking van de biologische klok bij winterdepressiepatiënten ongestoord is. Het opmerkelijke is echter dat lichttherapie toch helpt bij deze patiënten. Waarom dat zo is, is nog onduidelijk.

Een andere theorie gaat er vanuit dat bepaalde stoffen in de hersenen, zoals melatonine, serotonine en dopamine, een rol spelen bij het ontstaan van een winterdepressie. Hier wordt onderzoek naar gedaan.

Behalve een gebrek aan daglicht kunnen ook andere factoren een winterdepressie oproepen of verergeren, zoals jeugdervaringen, spanningen en lichamelijke of hormonale problemen.

# Behandeling met lichttherapie

Winterdepressie wordt meestal behandeld met lichttherapie. Ruim driekwart van de patiënten ervaart binnen enkele dagen een aanzienlijke verlichting van de depressie.

Heeft lichttherapie niet genoeg effect, dan kunnen artsen medicijnen (antidepressiva) of gesprekstherapie voorschrijven. Antidepressiva kunnen nuttig zijn voor diegenen die moeite hebben de lichttherapie in te passen in hun dagelijks leven.

Een behandeling met medicijnen en/of gesprekstherapie in combinatie met lichttherapie kan voor een compleet herstel zorgen.

De lichttheorie zegt dat het te maken heeft met een gebrek aan (zon)licht. Op een zonnige dag schommelt de verlichtingssterkte (uitgedrukt in lux) tussen 10.000 en 100.000 lux. Op een sombere, bewolkte dag kan dit soms slechts 1000 lux zijn en in een kantooromgeving slechts 500 lux.

Wanneer er minder licht is, schakelt de natuur over op een trager ritme. Bij mensen met wintermoeheid wordt de activiteit echter in die mate vertraagd, dat een normaal leven verstoord raakt. Licht, dat via de ogen bij ons binnendringt, heeft immers een grote invloed op het menselijk lichaam. De pijnappelklier in onze hersenen scheidt gedurende de nacht het hormoon melatonine af. Melatonine zet het slaapmechanisme in gang en speelt ook een rol in de interne regeling van de biologische klok. Men gaat ervan uit dat een teveel aan melatonine een deprimerende invloed heeft. Het feit dat lichttherapie mensen met een winterdepressie weer opmontert, pleit sterk voor de lichttheorie. Maar anderzijds hebben studies met melatonine tot nu toe niet tot eensluidende resultaten geleid.

## Lichttherapie

Ruim driekwart van de mensen met een winterdepressie reageert goed op lichttherapie. Dit is een behandeling met kunstmatig daglicht. Meestal wordt licht met een sterkte van 2500 lux (een eenheid van licht-intensiteit)

gebruikt. Dit is vijf maal zo helder als een goed verlicht kantoor. Om uw ogen en huid te beschermen is het ultraviolette en infrarode licht eruit gefilterd. Het licht komt uit een lichtbak die voor u staat. De therapie bestaat uit vijf dagen (soms langer) behandel tijd. Van maandag tot en met vrijdag wordt u steeds een half uur tot een uur blootgesteld aan het licht. Terwijl u voor de lichtbak zit kunt u iets anders doen, bijvoorbeeld lezen. De lichttherapie vindt plaats op de polikliniek psychiatrie. U kunt zich melden bij de receptie.

Lichttherapie heeft effect zodra de eerste verschijnselen van de winterdepressie beginnen. Al binnen enkele dagen wordt de depressie minder: u krijgt meer energie en slaapt beter. Begint u later met de therapie, dan is het soms nodig de behandeling te herhalen (dus nog eens vijf of tot tien dagen).

De kosten van lichttherapie worden meestal door de ziektekostenverzekeraars vergoed. Kijk hiervoor in uw polisvoorwaarden of neem bij twijfel contact op met uw verzekering.

## **Wat neemt u mee naar uw afspraak?**

- De verwijsbrief van uw huisarts.
- Een lijst van alle medicijnen die u nu gebruikt. Dit actuele medicatie overzicht kunt u gratis ophalen bij uw apotheek.
- Uw bewijs van ziektekostenverzekering.
- Een geldig legitimatiebewijs. De medewerker op de polikliniek kan u vragen of u zich kunt legitimeren, ook als u al eerder in ons ziekenhuis bent geweest.
- Uw patiëntenplaatje. Hebt u nog geen patiëntenplaatje? Kijk bij: Inschrijven.
- Uw afsprakenkaart bij elk vervolgbezoek.

# Instructies en adviezen

Om een winterdepressie te voorkomen is het belangrijk dat u merkt wanneer de depressie begint. Dan kan er meteen iets aan gedaan worden, bijvoorbeeld starten met lichttherapie. Verder kunt u letten op uw eetgewoonten en zorgen voor voldoende licht in huis en op het werk. Bovendien zijn lichaamsbeweging, frisse lucht en daglicht basisvoorwaarden voor een goede gezondheid. Licht zorgt voor gezonde botten en speelt een belangrijke rol bij het reguleren van de biologische klok en de hormoonhuishouding in ons lichaam. Het is dan ook belangrijk elke dag een periode buiten te zijn. Ook is het van belang te weten hoe u kunt omgaan met de depressie. Hier volgen enkele tips:

- bestrijd de negatieve gedachten
- stel uw verwachtingen minder hoog
- leer nee te zeggen
- leer dingen aan anderen over te laten

## Eetgewoonten ter preventie

De eetgewoonten van mensen met een winterdepressie veranderen in de winter: de eetlust neemt toe en mensen krijgen vooral zin in koolhydraatrijk eten, zoals pasta en zoetigheid. Vaak denken ze daar energieker van te worden, maar het gevolg is ongewenste gewichtstoename. Een gezonde voeding (voldoende vitaminen, mineralen en vezels) is echter vooral essentieel voor mensen die last hebben van winterdepressies. Hier volgen enkele tips:

- eet regelmatig
- eet volop verse groente en fruit
- eet volkorenproducten
- vermijd veredeld voedsel zoals witte suiker, meel, rijst en pasta
- beperk het gebruik van vetten tot een minimum
- eet mager vlees
- wissel vlees af met peulvruchten, sojaproducten of vis
- drink mineraalwater, suikervrije frisdranken en kruidenthees

## Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom u niet kunt komen op uw afspraak? Neem contact op met de polikliniek. Bel zo snel mogelijk, maar uiterlijk 24 uur voor uw afspraak. Anders brengen wij u helaas een wegblijftarief in rekening. Kijk op [bovenij.nl](http://bovenij.nl) voor het actuele tarief.

## Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op via een van deze telefoonnummers of bel uw huisarts. U kunt ook onze website raadplegen.

## Telefoonnummers

Hoofdreceptie	020 - 6346346
Polikliniek psychiatrie	020 - 6346206

## Adres BovenIJ ziekenhuis

### Bezoekadres

Statenjachtstraat 1  
1034 CS Amsterdam

### Postadres

Postbus 37610  
1030 BD Amsterdam



BovenIJ ziekenhuis Amsterdam  
[www.bovenij.nl](http://www.bovenij.nl)