

# Lichttherapie

Bij vertraagd slaapfase syndroom (DSPD)

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

U bent voor uw klachten verwezen naar de arts van het Slaapwaakcentrum. Uw klachten ontstaan door een verstoring van het slaap-waakritme.

## Vertraagd slaapritme

Uw slaapritme is vertraagd, waardoor u 's avonds moeilijk in slaap valt en/of 's ochtends moeite heeft met wakker worden. Dit leidt tot vermoeidheid overdag.

Deze verstoring van het ritme wordt 'delayed sleep phase disorder' (DSPD) genoemd. In het Nederlands is dit beter bekend als 'vertraagd slaapfase syndroom'.

Het slaap-waakritme wordt geregeld door de biologische klok in de hersenen. Als de biologische klok niet goed functioneert, of op verkeerde tijden van de dag prikkels krijgt uit de omgeving, leidt dit tot een verstoring van het slaap-waakritme.

Meer informatie over de biologische klok en hoe deze verstoord kan zijn, leest u in de folder 'Verstoring biologische klok'.

## Lichttherapie

Bij de lichttherapie staat de timing van licht en donker centraal. Licht op een goed gekozen tijdstip na het wakker worden in de ochtend is belangrijk voor het stimuleren van uw biologische klok. Licht overdag is ook gezond. Om te kunnen 'zien' hebben we minder licht nodig dan om de biologische klok te activeren. Kunstlicht is vele malen minder fel dan daglicht en is vaak te zwak om de biologische klok 'op tijd te zetten' in de ochtend. Daarom is het belangrijk om de gordijnen direct na het wakker worden te openen, naar buiten te gaan of om gebruik te maken van een lichttherapie-lamp.

Bij het vertraagd slaapfase syndroom wordt lichttherapie in de ochtend toegepast gedurende een bepaalde periode. De behandeling met licht zorgt ervoor dat uw slaap-waakritme meer structuur krijgt. Daardoor voelt u zich 's avonds eerder slaperig en kunt u 's ochtends gemakkelijker opstaan.

Licht in de avond en nacht verstoort het ritme. We raden u aan om dit laatste zo veel mogelijk te vermijden.

## De behandeling thuis

Bij de behandeling is het belangrijk om thuis met het volgende rekening te houden:

- **Bedtijden**

De arts heeft met u afgesproken op welke tijden u precies naar bed moet gaan. Voor het slagen van de behandeling is het belangrijk dat u zich zo veel mogelijk houdt aan deze afgesproken tijden.

's Nachts laat u het licht uit in uw slaapkamer.

- **Lichttherapie**

De kern van de behandeling is dat u weinig licht ziet in de avond en veel licht ziet in de ochtend. U kunt dit realiseren door in de ochtend naar buiten te gaan (minimaal 30 minuten).

U kunt ook gebruik maken van een lichttherapielamp (sterkte 10.000 lux). In de ochtend na het wakker worden, start u de lichttherapie op de afgesproken tijd. U neemt plaats achter de lamp. De afstand van de lamp tot uw ogen moet 25-30 cm zijn. U hoeft niet in de lamp te staren. Tijdens de lichttherapie kunt u ontbijten of een boek lezen, als het licht maar in uw ogen valt.

De lichttherapie duurt (minimaal) 30 minuten. U kunt er ook voor kiezen om de intensiteit van de lamp iets te verlagen, maar dan is het nodig om de duur van de lichttherapie te verlengen. Stelt u bijvoorbeeld de lamp in op halve lichtsterkte, zorg dan voor een dubbele duur (60 minuten in plaats van 30 minuten).

- **Bril**

U gebruikt een speciale (oranje-kleurende) zonnebril of uw eigen zonnebril. Deze bril zet u op 2 uur voordat u naar bed gaat. De bril zorgt ervoor dat er tijdens de avond minder licht in uw ogen valt. Dit is belangrijk, omdat avondlicht de slaap uitstelt.

## Het verloop van de behandeling

Lichttherapie helpt slaapklachten te verbeteren, maar houdt u er rekening mee dat dit tijd kost. Vooral in de eerste dagen na het starten van de lichttherapie kunnen de klachten zelfs erger worden. Dit komt doordat uw lichaam zich moet aanpassen aan nieuwe tijden. Tijden die vaak tegen uw gevoel in lijken te gaan.

Het kan gebeuren dat u in de startperiode van de behandeling relatief veel tijd nodig heeft om in te slapen. Maakt u zich dan geen zorgen over het slagen van de behandeling. Het is belangrijk om 's ochtends toch op tijd met de lichttherapie te starten. Ook als dit betekent dat u dan minder slaap heeft gehad.

# Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bepreek deze dan gerust met uw behandelend arts.

Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze website:

[www.asz.nl](http://www.asz.nl).

## Meer weten

Meer weten over het Slaapwaakcentrum?

Download de gratis app 'Patient Journey'. Accepteer de push notificaties en zoek bij zorginstelling naar 'ASz Behandelpad'. Daarna kiest u bij behandeling voor 'slaapwaakcentrum' en druk op start.



Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
oktober 2022  
pavo 1555