

# Lichttherapie

Lichttherapie bestaat uit het richten van helder wit licht op de ogen. Het licht heeft een sterkte van 10.000 lux en bevat geen UV-straling.

Lichttherapie heeft als doel het verbeteren van de stemming en een afname van depressieve klachten. Inmiddels is de effectiviteit van lichttherapie bij seizoensgebonden depressie wetenschappelijk aangetoond.

## Voor wie?

Lichttherapie is geschikt voor mensen met seizoensgebonden depressie.

## Hoe?

Na een indicatiegesprek volgt zo spoedig mogelijk de behandeling. Als er sprake is van oogproblemen en/of oogziekten, dan vindt vooroverleg met de behandelend oogarts plaats. De behandeling duurt 30 minuten, tijdens vijf achtereenvolgende dagen. De therapie vindt plaats in de ochtend, tussen 8.30 en 12.30 uur en wordt uitgevoerd door sociaal psychiatisch verpleegkundigen en artsen.

## Waar en wanneer?

Lichttherapie is op afspraak en vindt plaats op een locatie van Pro Persona.

## Meer informatie

Heeft u vragen, neem dan gerust contact op met uw hulpverlener.