

Licht in de duisternis

EEN GROOT DEEL VAN DE HONDERDDUIZENDEN MENSEN MET EEN WINTERDEPRESSIE HEEFT BAAT BIJ LICHTTHERAPIE. DE CONSUMENTENBOND TESTTE ACHT LAMPEN VOOR THUIS.

TEKST: PETER VAN DER WILT

TEST

Wat & hoe

De Consumentenbond onderzocht acht lichttherapielampen om te zien of ze geschikt zijn voor lichttherapie bij winterdepressie.

©

Niet elke 'daglichtlamp' is geschikt voor behandeling van winterdepressie. De Consumentenbond zocht uit aan welke eisen de lamp moet voldoen en testte acht bekende lichttherapielampen. Maar wat is dat eigenlijk, een winterdepressie? Artsen spreken van winterdepressie als een klinische depressie seizoensgebonden optreedt. Bij een klinische depressie gaan de klachten verder dan overmatige slaperigheid en gebrek aan energie. 'Seizoensgebonden' wil zeggen: tijdens najaar, winter en het vroege voorjaar. Als de dagen lengen, verdwijnen de symptomen om meestal het volgende donkere seizoen terug te komen. De richtlijnwerkgroep GGZ, een commissie van deskundigen uit de geestelijke gezondheidszorg, beveelt lichttherapie aan voor mensen met winterdepressie.

Gevaarlijk

Ybe Meesters is hoofd van de polikliniek winterdepressie van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG). Volgens hem kan lichttherapie tegen winterdepressie prima thuis plaatsvinden, maar niet zonder een voorafgaand bezoek aan de huisarts. Deze verwijst bij een vermoeden van winterdepressie eerst door naar een klinisch psycholoog, psychotherapeut of psychiater. 'Als de diagnose "winterdepressie" is, en het voorschrift is lichttherapie, moet de therapie de eerste en/of tweede keer onder begeleiding plaatsvinden. Dat kan in een kliniek, maar dat hoeft niet. Die begeleiding is nodig om te zien of de patiënt de lamp op de juiste manier gebruikt, maar vooral vanwege de kans op bijwerkingen', vertelt Meesters. Hoofdpijn of oogklachten door het felle licht verdwijnen meestal na een korte gewenningsperiode, maar de combinatie met bepaalde medicijnen kan ernstigere klachten veroorzaken. Zo waarschuwt Philips in de handleiding van de EnergyLight voor mogelijke oogschade bij lichttherapie in combinatie met antidepressiva. Ook voor mensen met een bipolaire stoornis kan lichttherapie gevaarlijk zijn. Meesters legt uit: 'Bij een hypomane of manische stemming voel je je heel goed en wil je niet stoppen. Maar als je langer voor de lamp blijft zitten, kan het verkeerd gaan. De patiënt kan dan "opgefokt" raken en een zeer korte slaapbehoefte krijgen. Als dat in de kliniek gebeurt, wordt de behandeling aangepast of gestaakt.' Als er geen contra-indicaties zijn, is het na deze eerste (twee) keer onder begeleiding prima om thuis aan de slag te gaan. Soms vergoedt de zorgverzekeraar de aanschaf van de

daarvoor benodigde lamp uit een aanvullende verzekering (zie kader op pagina 18).

Dat winterdepressie meestal gedurende meerdere maanden optreedt, wil niet zeggen dat lichttherapie maandenlang volgehouden moet worden. Integendeel, volgens Meesters: 'Het beste is te beginnen met de therapie als je duidelijke klachten krijgt. Langer wachten is niet verstandig, dan is de werking minder goed. Maar je moet niet de hele winter doorgaan met de therapie.' Hij beveelt het volgende schema aan: bij het begin van de klachten vijf dagen achtereens 's ochtends vroeg drie kwartier voor de lamp. Na vijf dagen stoppen. Als het effect een week later niet merkbaar is, opnieuw vijf dagen therapie. 'Als je dan nog geen effect merkt, heeft lichttherapie geen zin.' Het schema is overigens alleen van toepassing nadat de diagnose is gesteld en als therapie onder begeleiding al heeft plaatsgevonden.

Wanneer het gunstige effect wel optreedt na de eerste of tweede week lichttherapie, raadt Meesters aan daarna te stoppen met de therapie tot de klachten terugkomen. Is het niet lastig om te bepalen wanneer de klachten terugkomen? Volgens Meesters is dit meestal goed te herkennen aan een grotere slaapbehoefte. Ook zal de omgeving van de patiënt de door de depressie veroorzaakte stemmingswisselingen vaak opmerken.

Lichttherapie helpt niet altijd, maar wel vaak. Uiteindelijk heeft tussen 70 en 80% van de patiënten met winterdepressie baat bij lichttherapie, aldus Meesters. Het is verstandig de voortgang en effecten van de therapie regelmatig te bespreken met degene bij wie je in behandeling bent voor je klachten.

Imitatie-daglicht

Uit klinische studies blijkt dat wit licht, eigenlijk 'imitatie-daglicht', goed werkt tegen winterdepressie. De laatste jaren is gebleken dat 'puur' blauw licht dezelfde gunstige werking heeft bij een veel lagere verlichtingssterkte. Dit zou kunnen komen doordat onze biologische klok extra gevoelig is voor blauw licht. De medische wetenschap is hier echter nog niet over uit, omdat de rol van de biologische klok zelf bij het optreden van winterdepressie nog niet duidelijk is. De Consumentenbond heeft zowel daglichtlampen als blauwe lampen getest. Wit licht bevat alle kleuren, dus ook blauw, al zie je dat niet. Daarom hebben we ook de 'witte' lampen getest op de hoeveelheid blauw licht die ze uitstralen. Sommige wetenschappers zijn overigens wat kritischer over blauw licht vanwege de kans op oogschade. Daarom hebben



Ybe Meesters

is als klinisch psycholoog/psychotherapeut verbonden aan het Universitair Medisch Centrum Groningen. Hij is hoofd van de polikliniek winterdepressie.

5 TIPS

- 1** Ga met een vermoeden van winterdepressie altijd eerst naar een arts.
- 2** Gebruik een lichttherapielamp nooit 's avonds; het activerende effect kan het slaapritme verstoren.
- 3** Begin op tijd als de klachten zich voordoen, maar onderbreek de therapie regelmatig.
- 4** Kies voor een krachtige lamp, zodat je tijdens de therapie wat anders kan doen.
- 5** Zet de lamp schuin voor je. Het is niet nodig recht in het licht te kijken.



Vergoeding zorgverzekering

Als lichttherapie is aan-
geraden door een
klinisch psycholoog,
psychiater of psycho-
therapeut, wordt die
onder begeleiding
vergoed vanuit de
basisverzekering. De
aanschaf of huur van
een lichttherapielamp
voor thuisgebruik valt
daar niet onder, maar
zit bij de volgende
zorgverzekeraars in een
aanvullende verzeke-
ring: OHRA, PNO, Zorg
en Zekerheid en AVZV.
Pas op: verzekeraars
kunnen afspraken met
leveranciers hebben,
bijvoorbeeld met een
thuiszorgwinkel. Alleen
hun modellen worden
dan vergoed. De maxi-
male vergoeding hangt
af van de verzekeraar
en aanvullende polis;
het OHRA Extra
Uitgebreid pakket is
met €450 het royaalst.

we alle lampen beoordeeld volgens Europese
veiligheidsnormen. Ook de aanwezigheid van
voor het oog schadelijke uv-straling hebben we
gecontroleerd.

Uit ons onderzoek blijkt dat het licht van alle
geteste lampen veilig is. Volgens Meesters is het
daarnaast van belang dat het licht 'stabiel' is: 'De
lamp moet een hoogfrequent voorschakelapparaat
hebben, anders kan het licht hinderlijk flikkeren.'
Dit is alleen voor de vier gasontladingslampen in
ons onderzoek van belang. De lamp van Lanaform
voldoet hier niet aan en is daardoor minder
geschikt voor wie gevoelig is voor onrustig licht.

Afstand van lamp

De lichttherapie sessies in de polikliniek winter-
depressie van het UMCG duren 45 minuten. De
patiënt zit op 50 centimeter afstand van de lamp.
Meesters legt uit: 'Die afstand is praktisch; tijdens
de therapie kun je dan iets anders doen, zoals de
krant lezen. Therapie thuis is zo ook beter vol te
houden. Het uitgangspunt voor een goede wer-
king is een hoeveelheid licht van 10.000 lux – de
eenheid voor verlichtingssterkte – op het netvlies.
Van puur blauw licht is 100 lux genoeg. Een min-
der sterke lamp kan ook werken, maar dan is het
nodig om langer dan drie kwartier per dag voor
de lamp te zitten. Dat verkleint de kans dat de
therapie goed wordt volgehouden.'

Van de door ons geteste lampen geven alleen
de Goodlite Litebook Elite en de beide modellen
van Philips genoeg licht op een halve meter



afstand. Deze zijn dus het meest praktisch voor wie tijdens de lichttherapie wil ontbijten of lezen en de lamp niet te dicht bij het gezicht wil zetten. Alle fabrikanten geven verscheidene afstanden aan waarop de lamp te gebruiken is. Wij hebben de lampen ook getest op de kleinste door de fabrikant aangegeven afstand om te zien of de lamp op die afstand voldoende licht geeft voor lichttherapie. Alle modellen slagen hierin, behalve de Innosol Aurora en de SAD Solutions BLUElight. Voor deze laatste lamp beveelt de fabrikant geen afstand kleiner dan 50 centimeter aan, maar toch hebben we ook deze op 20 centimeter getest; op deze afstand was de hoeveelheid licht ook goed.

Opvallend

Het is opvallend dat enkele lampen de door de fabrikant opgegeven verlichtingssterkte volstrekt niet waarmaken: zo haalt de Caremaxx Lite Pad 3200 lux waar 5000 beloofd wordt. Innosol claimt voor de Aurora 10.000 lux op 23 centimeter afstand, terwijl ons laboratorium slechts 3500 lux meet. De EnergyLight van Philips is de enige lamp die (ruim) 10.000 lux levert.

Een ander punt om op te letten bij lichttherapie is de opstelling van de lamp. Bij de lampen die in de tabel met 'cfl' zijn aangegeven, luistert dit niet nauw. Het gaat hier om compacte fluorescentielampen, kleine tl-buisjes die hun licht rondom afgeven. Bij ledlampen is het echter heel belangrijk dat de lamp niet recht, maar schuin voor je op tafel staat. Leds geven hun licht namelijk zeer gericht af; als de lamp recht voor je staat en je houdt je hoofd wat naar opzij, gaat het licht vrijwel volledig langs je heen. Uit onze test blijkt dat als je onder een hoek van 45 graden ten opzichte van de ledlamp zit, er soms zelfs slechts 1% van het licht overblijft. Door de lamp schuin op te stellen, zodat je gezicht van de zijkant belicht wordt, heb je hier geen last van. Recht in de lamp kijken is niet nodig, als het licht maar op het netvlies valt.

Vele jaren

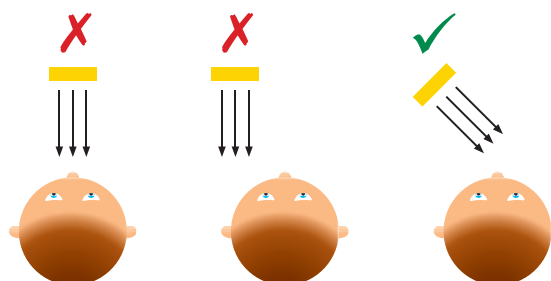
Prijzen rond €200 lijken misschien heel hoog voor een lamp voor lichttherapie, maar voor een doeltreffende behandeling van een serieuze aandoening is het eigenlijk een koopje. De lamp kan een alternatief voor medicijnen zijn, die veel meer bijwerkingen kennen en uiteindelijk ook meer kosten. Bovendien kan de lamp vele jaren dienstdoen. Het is aan te nemen dat de lampen gemiddeld 5000 uur kunnen branden. Dat komt neer op 25 jaar lang elke herfst- en winterdag een uur

LICHTTHERAPIELAMPEN

Merken type	Richtprijs	Wit of blauw licht	Type lamp: cfl of led	Elektrisch verbruik (watt)	Voldoende wit of blauw licht op 50 cm afstand	Voldoende wit of blauw licht op kortst aanbevolen afstand	Lichtopbrengst op meerdere standen instelbaar
Caremaxx Lite Pad 60201	€50	wit	led	6	✓		
Goodlite Litebook Elite	€230	wit	led	2	✓	✓	
Innosol Aurora, dimbaar	€250	wit	cfl	57			✓
Lanaform Genial light	€100	wit	cfl	66		✓	
Medisana LSC	€100	wit	cfl	70		✓	
Philips EnergyLight HF3319	€150	wit	cfl	72	✓	✓	✓
Philips goLITE BLU energielamp HF3320	€120	blauw	led	4	✓	✓	✓
SAD Solutions BLUElight	€150	blauw	led	9		✓	✓

Bij 'Voldoende licht op kortst aanbevolen afstand' hebben we op de kleinste gebruiksafstand gemeten die de fabrikant aanbeveelt. Deze afstand ligt, afhankelijk van de lamp, tussen 15 en 30 centimeter. Bij de Philips goLITE BLU en de SAD Solutions

BLUElight bevelen de fabrikanten geen afstand kleiner dan 50 centimeter aan; deze lampen hebben we aanvullend op de 50 centimetertest op een afstand van 20 centimeter getest. Het resultaat op die afstand bepaalt het oordeel in bovenstaande tabel.



Opstelling lamp

Zet ledlampen schuin voor je op tafel om te voorkomen dat het licht langs je heen gaat. Bij cfl-lampen luistert de opstelling niet zo nauw.

voor de lamp zitten. Het werkelijke gebruik ligt normaal gesproken veel lager. Philips geeft voor de EnergyLight een levensduur van 'slechts' 1700 uur op. Dit betreft echter niet het aantal uren waarna de lampen kapot kunnen zijn, maar de levensduur totdat de opgegeven verlichtingssterkte onder de opgegeven 10.000 lux kan komen. Bij het door Meesters geadviseerde behandelingsschema zal deze 1700 uur pas na enkele decennia gehaald worden.

Aan het eind van het interview wil Meesters nog iets anders belangrijks kwijt: 'Het is belangrijk te vermelden dat de zonnebank geen alternatief is voor lichttherapie. Die vraag blijft terugkomen. Het gaat bij de zonnebank echt om iets héél anders: lichttherapie werkt alleen via je netvlies, terwijl je in de zonnestudio juist zo'n verduisterend brilletje moet dragen.' ■

Seasonal Affective Disorder

Rond de 300.000 mensen in Nederland lijden aan winterdepressie, Seasonal Affective Disorder (SAD) genoemd. De bewezen werking van lichttherapie bij winterdepressie is als volgt te verklaren: de klachten ontstaan mede als gevolg van de kortere dagen en een gebrek aan daglicht. Een extra dosis kunstlicht kan dit compenseren.