

Op 13 februari hebben we een interessante en enthousiaste presentatie gehad over Lichttherapie bij de GGzE. Recent is er een onderzoek daarover gepubliceerd dat ik hier graag weergeef.

Interessante uitkomsten onderzoek effectiviteit lichttherapie

“We ontdekten dat het effect van lichttherapie in de lente en zomerperiode uiteindelijk net zo effectief is als lichttherapie in de herfst en wintermaanden.” Aan het woord is Emmy Ottenheijm, psychiater bij GGzE. Samen met psychiater Jochem Maes, ook werkzaam bij GGzE, stond zij aan het roer van een 2 jaar durend onderzoek naar de effectiviteit van lichttherapie.

Jochem vult aan: “Lichttherapie in de wintermaanden werkt net iets beter maar verschilt niet veel van de therapie in de lente en zomermaanden. Drie maanden na afloop van de therapie blijkt het effect overeen te komen.” Dit zijn mooie en hoopgevende geluiden voor mensen met somberheidsklachten en diverse vormen van depressie.

Aanleiding onderzoek

“Van oudsher wordt lichttherapie vooral bij seizoensgebonden depressie (veelal winterdepressie) ingezet. Toch komen somberheidsklachten en depressies niet alleen in de wintermaanden voor. Daarom wordt bij GGzE lichttherapie ingezet voor alle soorten depressies en somberheidsklachten, ongeacht het seizoen”, vertelt Jochem.

Lichtcafé

“De vorm waarin we bij GGzE de therapie geven, is uniek”, zegt Emmy. “5 Dagen per week ontvangen de deelnemers 30 minuten de lichttherapie in het Lichtcafé, een aangename, inspirerende plek waar je de dag begint met licht. Terwijl deelnemers achter de lichtlamp zitten, drinken ze een kop koffie of thee. Ze kunnen de krant lezen, een gesprek aanknopen met een andere deelnemer of hun mail alvast checken. Het sociale aspect hiervan en de dagstructurering dragen bij aan het succes van de therapie. Medewerkers van het Lichtcafé bieden ook iedere deelnemer een gesprek aan waarin ze tips geven hoe de dag in te vullen en leefstijladvies geven.”

Het Lichtcafé van GGzE is het hele jaar geopend en het was een interessante onderzoeksvraag of lichttherapie in de lente en zomermaanden net zo effectief is als in de herfst en wintermaanden. Deze onderzoeksvraag heeft Emmy in het kader van haar opleiding tot psychiater opgepakt. Uit het onderzoeksvoorstel bleek al snel dat het een groot onderzoek zou worden. Jochem Maes was bereid om dit onderzoek samen met haar op te pakken en er werd samenwerking met de TUE gezocht.

Het onderzoek

De hoofdonderzoeksvragen waren:

1. Wat is het effect van lichttherapie op depressieve klachten in het lente en zomerseizoen vergeleken met het herfst en winterseizoen?
2. Houd het effect van lichttherapie bij cliënten met depressieve klachten aan als we dit na 6 weken en na 3 maanden meten?

Jochem: "Ook wilden we graag onderzoeken of het effect van lichttherapie verschillend was bij depressieve klachten door verschillende problematieken zoals bijvoorbeeld autisme, persoonlijkheidsproblematiek, bipolaire aandoening. Dit waren subvragen van het onderzoek."

Emmy: "Depressieve klachten zijn heel divers en kunnen veel verschillende vormen en gradaties hebben. Het kan variëren van milde depressieve klachten tot een hele ernstige depressie. Aan het onderzoek mocht iedereen meedoen die stemmingsklachten had. In totaal hebben 210 mensen deelgenomen. Het onderzoek heeft, inclusief de follow up periode van 3 maanden, 2 jaar geduurd."

Analyse

Jochem: "We zien namelijk dat lichttherapie een heel effectieve behandeling is. De behandeling is kort; maximaal 3 weken, heeft nauwelijks bijwerkingen en er is snel resultaat. In de winterperiode werkt de therapie iets beter maar verschilt niet veel van lichttherapie in de zomerperiode. Het verschil is zo weinig dat je lichttherapie in de zomermaanden er niet voor zou moeten laten. We kunnen constateren dat het effect in beide gevallen aanhoudt. In het onderzoek zijn we uitgegaan van een periode van 3 maanden na het stoppen van de therapie."

Resultaten

Uit het onderzoek blijkt dat veel mensen na lichttherapie herstellen of een grote verbetering behalen, ongeacht het seizoen. Ook na 3 maanden blijft het resultaat nagenoeg gehandhaafd; al kunnen we het effect niet helemaal aan de lichttherapie toewijzen. Wijziging in medicatie, psychotherapie of woonbegeleiding tijdens de follow up periode kunnen bijvoorbeeld ook hebben bijgedragen aan het goede effect. In de zomer kan de hoeveelheid natuurlijk licht ook een factor zijn die het effect op peil houdt. Ook is gebleken dat niet uitmaakt met welke diagnose de depressieve klachten samenhangen. Het effect is vergelijkbaar.

Ook lichttherapie volgen?

De lichttherapie is toegankelijk voor iedereen met somberheidsklachten. Mensen die niet in zorg zijn bij GGzE kunnen met een verwijzing van de huisarts rechtstreeks lichttherapie krijgen in het Lichtcafé zonder dat zij daarvoor in zorg hoeven bij GGzE. Cliënten die bij GGzE in zorg zijn, kunnen worden aangemeld door hun eigen behandelaar. De Lichtcafés van GGzE zijn het gehele jaar geopend.

Klik [HIER](#) om terug te gaan naar de homepage van Ypsilon & Omstreken