

Lichttherapie bij slaapproblemen

De neuroloog of slaaptherapeut van St. Antonius Slaapgeneeskunde kan lichttherapie met de Litebook Elite voorschrijven. Het doel van de lichttherapie is om het dag- en nachtritme te regelen. Daarbij helpt lichttherapie patiënten alerter en energiever te zijn en draagt het bij aan een beter humeur.

Patiënten krijgen de Litebook Elite 14 dagen tot hun beschikking. Het is de bedoeling dat de lamp elke dag gebruikt wordt. De meeste mensen merken binnen 2 weken al resultaat.

Meer over lichttherapie

Licht dat op het netvlies valt geeft allerlei signalen door aan de hersenen. Als het licht van de lichttherapielamp op de ogen wordt gericht, denken de hersenen dat het op dat moment een mooie zonnige dag is. Ook al is het in werkelijkheid een donkere, koude winterdag.

Voorbereiding

Onderdelen Litebook Elite

De Litebook Elite ziet eruit als op de foto. De onderdelen staan aangegeven onder de foto.



- A = Opladen batterij (groen lampje) - Tijdsinstelling (rood lampje)
- B = Witte LED-verlichting
- C = Aan/uit-knop
- D = Aansluiting voor oplader
- E = Klep/standaard
- F = Resetknop

In- en uitschakelen van de lichtlamp

Druk de aan-uitknop linksonder op het apparaat in. De tijd klok staat automatisch afgesteld op een half uur. Na een half uur stopt de lamp met branden. Druk om het apparaat helemaal uit te zetten opnieuw de aan-uitknop in.

Batterij

- De lichtlamp kan worden gebruikt terwijl de stekker in het stopcontact zit en de batterij wordt opgeladen.
- Brandt één groen lampje? Dit betekent dat de batterij moet worden opgeladen. De groene lampjes hebben niks met de instelling van de tijd te maken.
- Laat de batterij nooit helemaal leeglopen. De batterij gaat zo minder lang mee.
- U kunt de batterij nooit te vaak opladen. Dit kunt u altijd doen.
- Wij verzoeken u de batterij op te laden, voordat u deze weer inlevert.

Belangrijk

- Gebruik het apparaat alleen met de bijgeleverde stekker.
- Zorg ervoor dat de lichtlamp nooit in aanraking komt met water of warmteproducerende apparaten! Hierdoor kan de lamp schade oplopen.

Mijn Antonius-account aanmaken

Mijn Antonius is het beveiligde online patiëntenportaal van het St. Antonius Ziekenhuis. Heeft u nog geen account? Dan is het handig als u er een aanmaakt. Op onze webpagina [Mijn Antonius](https://www.antoniusziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/patientenportaal-mijn-antonius) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/patientenportaal-mijn-antonius>) leest en ziet u hoe u dit eenvoudig doet.

Afzeggen

Bent u verhinderd voor het onderzoek? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten. Neem hiervoor telefonisch contact op met de afdeling of polikliniek waar het onderzoek plaatsvindt.

Behandeling

- Plaats de lichtlamp ongeveer 60 tot 70 centimeter van uw gezicht, iets uit het midden zodat u niet wordt verblind.
- Richt het licht naar uw ogen en houd uw ogen open om het licht zijn werk te laten doen. Om effect te hebben van de lamp hoeft u niet in het licht te kijken. Dat is zelfs slecht en mag niet! U kunt wel af en toe naar het licht kijken. Het is de bedoeling dat u uw ogen openhoudt.
- Een bril en contactlenzen hinderen het licht niet en kunt u dus gewoon dragen tijdens de behandeling. Een zonnebril houdt het licht natuurlijk wel tegen.
- U blijft een half uur voor de lamp zitten tenzij u met een medewerker van St. Antonius Slaapgeneeskunde een andere tijd hebt afgesproken.
- U kunt tijdens de lichttherapie activiteiten doen, zoals ontbijten of lezen.

Nazorg

Problemen oplossen

Als er zich een probleem voordoet, kunt u het in de meeste gevallen zelf oplossen.

Er knippert één groen lampje

Het apparaat moet worden opgeladen. Steek de stekker van het apparaat minimaal 4 uur in het stopcontact (de lamp kan tijdens het opladen gebruikt worden).

Het witte LED-licht blijft maar enkele seconden branden

Steek de stekker in het stopcontact. Het apparaat komt nu in de demonstratiestand en er wordt een sessie van 30 minuten geprogrammeerd.

Het apparaat doet het niet

Probeer een ander stopcontact. Zorg ervoor dat de pennen stevig in de oplader zitten en de stekker stevig in het stopcontact. Neem bij blijvende problemen contact op met [St. Antonius Slaapgeneeskunde](https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde>).

Het apparaat werkt alleen met de stekker in het stopcontact

Laat de stekker een nacht in het stopcontact om de batterij op te laden.

Groene lampjes knipperen (en branden dus niet continu)

De lichtlamp kan gebruikt worden als de stekker in het stopcontact zit. Meld dit bij het terugbrengen van de lichtlamp aan de medewerkers van het [St. Antonius Slaapgeneeskunde](https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde>).

U kunt het probleem niet oplossen?

Als u de problemen niet zelf kunt oplossen, neem dan contact op met het [St. Antonius Slaapgeneeskunde](https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde>).

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Op de website van de [Nederlandse Patiëntenfederatie](https://www.patientenfederatie.nl) (<https://www.patientenfederatie.nl>) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Meer informatie

Retourneren lichtlamp Litebook Elite

Meegekregen op:

Retourneren op:

Op poli:

Op locatie:

Tijdstip gebruik: uur, gedurende 30 minuten lichttherapie

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Slaapgeneeskunde (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde>)
- Neurologie (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/neurologie>)

Contact Slaapgeneeskunde

T 088 320 43 00