

## Lichttherapie bij huidaandoeningen

Lichttherapie is een behandeling met ultraviolet licht. Mensen met chronische huidaandoeningen, vooral met psoriasis of eczeem, kunnen hier baat bij hebben.

De behandeling van psoriasis of eczeem start meestal met zalven. Voorbeelden zijn hormoonzalven en zalven op basis van vitamine D. Bij sommige mensen helpt smeren echter onvoldoende. Behandeling met licht kan dan zinvol zijn.

### Meer over lichttherapie

Veel mensen met huidaandoeningen merken een duidelijke verbetering van hun huid onder invloed van zonlicht. Zo komen velen na een zonnige vakantie met een 'gave' huid terug. Het positieve effect hiervan is soms wel een half jaar merkbaar. Psoriasis en eczeem zijn echter chronische aandoeningen, die helaas na enige tijd vanzelf weer actiever kunnen worden.

Lichttherapie maakt gebruik van het werkzame deel van het zonlicht, namelijk ultraviolet licht (UV-licht).

### Vormen van lichttherapie

De meest voorgeschreven behandeling is UVB-therapie. Daarnaast is er de PUVA-behandeling. Dit is een behandeling met UVA-licht, gecombineerd met een middel dat de huid gevoeliger maakt voor zonlicht (psoralen). De dermatoloog of verpleegkundig specialist bepaalt welke behandeling voor u het meest geschikt is. De PUVA behandeling wordt in het ziekenhuis gegeven. De UVB therapie kan zowel in het ziekenhuis als thuis worden ingezet.

Lichttherapie is niet hetzelfde als een kuurtje onder de zonnebank. Bij lichttherapie is de samenstelling van het licht anders en de kuur wordt meer geleidelijk en gecontroleerd opgebouwd.

### Bijwerkingen

Het is bekend dat langdurige blootstelling aan UV-licht een versnelde veroudering van de huid en huidkanker kan veroorzaken. Ook langdurige lichttherapie kan de risico's hierop verhogen. We streven er natuurlijk naar deze risico's zo veel mogelijk te beperken, onder andere door maar 1 lichtkuur per jaar in te zetten en bij uitzondering 2 lichtkuren per jaar.

## Vorbereiding

### Vorbereiding op uw polibezzoek

Een goede voorbereiding is voor u en voor ons belangrijk. Ons animatiefilmpje [Vorbereiding op uw afspraak bij de polikliniek \(https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/6406\)](https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/6406) toont hoe u zich goed voorbereidt op uw afspraak

en wat u kunt verwachten van uw afspraak.

## Vragenlijst

Voordat de lichttherapie begint krijgt u via Mijn Antonius een vragenlijst toegestuurd. Wij verzoeken u de vragenlijst in te vullen zodat de dermatoloog/ verpleegkundig specialist op de hoogte is van uw ervaringen.

## Overgevoeligheid/allergie

Geef het altijd aan ons door als u overgevoelig of allergisch bent voor jodium, contrastvloeistof, bepaalde medicijnen, pleisters, rubber, latex of andere stoffen.

## 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 de behandeling? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten. Neem hiervoor telefonisch contact op met de afdeling waar de behandeling plaatsvindt.

## Behandeling

### Het eerste bezoek

De assistent(e) stelt u enkele vragen. Zij/hij neemt onder andere uw gezondheidstoestand en uw medicijn- en zalfgebruik met u door. Ook geeft zij u praktische informatie. Er is voor u uiteraard altijd gelegenheid om vragen te stellen. Tijdens het eerste bezoek vindt de eerste belichting plaats.

### Duur eerste bezoek

Het eerste bezoek duurt ongeveer 15 minuten.

### Kuur op de polikliniek Dermatologie

U krijgt de lichttherapie in de vorm van een kuur. Dat betekent dat u 2x per week naar het ziekenhuis komt voor de lichttherapie, gedurende 2 tot 3 maanden (afhankelijk van het resultaat). De meeste mensen krijgen 1 lichtkuur per jaar.

### Behandeling

Wij adviseren u voor het belichten de huid niet in te smeren, om zo een ongewenste reactie te voorkomen.

Tijdens de lichtbehandeling staat u in een lichtcabine. Dit is een soort zonnebank waarin u rechtop staat. U staat geheel ontkleed in de cabine. U kunt de cabine altijd van binnen uit openduwen.

De eerste behandeling duurt minder dan een minuut. Daarna wordt de behandeling steeds iets verlengd tot een maximum van ongeveer 20 minuten.

Na het belichten is het prettig om de huid met een vette crème in te smeren. Als u het gevoel heeft dat uw wat verbrand bent, kunt u de huid beter insmeren met een aftersun in plaats van een vette crème.

## **UVB-behandeling**

Voor deze vorm van lichttherapie is geen voorbehandeling nodig. U kunt op aanwijzingen van de assistente in de cabine plaatsnemen.

## **PUVA-behandeling**

Om de huid gevoeliger te maken voor UVA-licht wordt ook wel gebruik gemaakt van bepaalde medicijnen: psoralenen. De therapie wordt PUVA genoemd: Psoraleen- en UVA-lichttherapie. Psoralenen worden in water opgelost in een teiltje of een ligbad, afhankelijk van de behandeling.

### **Lokale bad-PUVA**

Voor de behandeling van handen en/of voeten wordt lokale bad-PUVA voorgeschreven. U houdt uw handen en/of voeten gedurende 15 minuten in een teiltje met water waaraan psoralenen zijn toegevoegd. Daarna droogt u uw handen/voeten af en vindt de belichting plaats.

### **Totale bad-PUVA**

Hierbij gaat u voorafgaand aan de lichttherapie 15 minuten in een ligbad waaraan psoralenen zijn toegevoegd.

**U hoeft geen handdoeken mee te nemen. Deze zijn op onze afdeling aanwezig.**

## **Kuur in de vorm van thuisbelichting**

Bij deze vorm van lichttherapie kunt u 3x per week uw lichaam met UVB-licht behandelen met behulp van panelen met UVB-buizen die u thuis in een kamer plaatst. U dient bij iedere behandeling de voorzijde van uw lichaam te belichten en vervolgens de achterzijde. De lichttherapie-organisatie zorgt ervoor dat u begeleid wordt door een verpleegkundige van wie u een schema krijgt waarop u kunt zien welke belichtingsstand u moet instellen. Het schema past bij uw huidtype, vastgesteld door uw dermatoloog of verpleegkundig specialist.

Als u merkt dat uw huid wat rood wordt op de dag van de belichting of de dag erna, geef dit a.u.b. door aan de verpleegkundige die u begeleidt. In dat geval kan het zijn dat u minder snel mag ophogen met de belichting, of dat u een week niet belicht. Ook als u andere vragen heeft over de lichttherapie kunt u contact opnemen met de verpleegkundige.

U heeft een (telefonische) afspraak met uw dermatoloog of verpleegkundig specialist. Als blijkt dat uw huidandoening te weinig verbeterd is kunt u dit aan hem/haar doorgeven. Enkele dagen voordat de afspraak met de dermatoloog/verpleegkundig specialist gepland staat krijgt u via Mijn Antonius een vragenlijst toegestuurd. Wij verzoeken u de vragenlijst in te vullen zodat de dermatoloog/verpleegkundig specialist op de hoogte is van uw ervaringen.

## Adviezen voor een veilige behandeling

Wij streven naar een optimale veiligheid en een zo goed mogelijk behandelresultaat. U kunt daar zelf aan bijdragen door onderstaande adviezen op te volgen:

- Houd u precies aan het voorgeschreven aantal behandelingen per week. Het is erg belangrijk dat u de behandeling niet of zo weinig mogelijk onderbreekt. Het resultaat vermindert anders aanzienlijk.
- Voor de belichting dient u geen zalf of crème te gebruiken omdat dit het effect van de belichting kan beïnvloeden.
- Tijdens de lichtbehandeling draagt u een kunststof zonnebrilletje om uw ogen te beschermen. Het brilletje is bij de lichtcabines aanwezig.
- U neemt in de lichtcabine altijd dezelfde houding aan en staat in het midden van de cabine.
- Gebruik na de behandeling steeds een neutrale zalf of crème: zo voorkomt u dat uw huid uitdroogt. Heeft u geen zalf of crème in gebruik, vraag dan de assistent(e) om een recept.
- Bent u wat verbrand, dan raden we u aan om na de belichting met aftersun te smeren, een neutrale zalf of crème sluit de huid dan te veel af.
- Volgt u een PUVA-behandeling, dan is uw huid nog 24 uur na behandeling extra gevoelig voor zonlicht. De assistente kan u advies geven over zonnebrandcrème.
- Tijdens de kuur mag u niet zonnebaden of gebruik maken van de zonnebank, de hoogtezon of het solarium.
- U staat geheel ontkleed in de cabine. Mannen dienen bij iedere belichting een stuk buisverband om de geslachtsdelen te dragen, behalve als de aandoening op de geslachtsdelen zit. Dit verband is bij de lichtcabines op de poli aanwezig. In de thuissituatie kan er een onderbroek of tok (kruisbeschermer) worden gebruikt.
- Heeft u nieuwe medicijnen gekregen? Geef dit dan aan de assistent(e) door.

## Nazorg

### Verbranden

Bij de behandeling kunnen verbrandingen optreden. Het is normaal dat u na de belichting het gevoel heeft dat u een beetje bent verbrand. Als dit gevoel langer dan 24 uur aanhoudt, meld dit dan aan de assistent(e). Het belichtingsschema kan dan worden aangepast.

### Let op plekje

Vertel het uw arts of de assistent(e) als u ongewone plekje op uw huid opmerkt. Doe dit tijdens en na de behandeling.

### Contact opnemen

Neem altijd contact op als u:

- koorts heeft;
- medicijnen bent gaan gebruiken die lichtovergevoeligheid als bijwerking (kunnen) hebben;
- verbrand bent.

## Expertise en ervaring

### Expertise & Ervaring (Dermatologie)

Het specialisme Dermatologie biedt een compleet pakket aan onderzoeken en behandelingen. Wij doen dit op alle gebieden van het specialisme. Onze dermatologen maken gebruik van de nieuwste behandelmethoden en –technieken bij diverse vormen van huidkanker (onder andere met Mohs micrografische chirurgie), bij spataders, eczeem en psoriasis.

Niet iedere patiënt is hetzelfde. Een bepaalde ziekte uit zich bij de een anders dan bij de ander. Wij streven er daarom naar om iedere behandeling zo veel mogelijk af te stemmen op wat het beste past bij de situatie van de patiënt.

### 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 \(https://www.patiëntenfederatie.nl\)](https://www.patiëntenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

### Meer informatie

#### Websites

- [Huidinfo.nl \(https://www.huidinfo.nl\)](https://www.huidinfo.nl)
- [Huidpatiënten Nederland \(http://www.huidpatienten-nederland.nl/\)](http://www.huidpatienten-nederland.nl/)

### Gerelateerde informatie

#### Specialismen

- [Dermatologie \(https://www.antoniusziekenhuis.nl/dermatologie\)](https://www.antoniusziekenhuis.nl/dermatologie)

