

## Onderzoeken en behandelingen met volspectrumlicht therapie

### Seasonal Affective Disorder (SAD): medische\_behandeling

Lichttherapie is een goede manier om de biologische klok positief te beïnvloeden. Er is zogeheten volspectrumlicht ontwikkeld. Dit licht is samengesteld uit alle kleuren van de zon en het heeft de intensiteit van zonlicht op een normale heldere dag. Bij 80% van de winterdepressie-patiënten verdwijnen de klachten na een kuur van een half uur per dag. Lichttherapie wordt gegeven in ziekenhuizen met een afdeling biologische psychiatrie en bij sommige RIAGG's. Een doorverwijzing van de huisarts is daarvoor nodig. Er zijn ook mensen met een winterdepressie die alleen te helpen zijn met antidepressiva (medicijnen tegen depressie).

*Goedgekeurd door: S.J. Gerbers, huisarts*

*Datum laatste update: 15-4-2003*