

## Vejledning til Lysbehandling

Indledningsvis gøres opmærksom på, at man ikke bør starte lysbehandling uden at have konfereret dette med egen læge eller psykiater.

1. Lysets virker gennem øjnene, hvorfor det er vigtigt at lyset rammer øjnene, og at man er vågen mens man får lysbehandling. Almindelige briller kan anvendes, men ikke solbriller.
2. Det udleveredes lysapparat anbringes på et bord. Man skal sidde således, at lyset kan falde på ansigtet. Det er ikke nødvendigt at se direkte ind i lysapparatet hele tiden. Man kan med fordel læse i en bog hvorved lyset reflekteres i bogen. Mindst to gang i minuttet retter man kortvarigt blikket lige ind i lyset.
3. Lysbehandlingen skal tages om morgenen, og bør undgås om aftenen, da det på dette tidspunkt kan give anledning til søvnproblemer.
4. De skal tage lysbehandlingen i 30-60 minutter hver dag.
5. Den afstand der skal være fra lampen til øjnene er afhængig af lampetypen, men ofte mellem 20 og 40 cm. Følg vejledningen på lampen så de får ca. 10.000 lux.
6. Bivirkninger til lysbehandling er oftest milde og forbigående. De hyppigste bivirkninger er hovedpine, irritabilitet samt kvalme. Hvis De oplever nogle af disse tegn kan De i første omgang prøve at reducere behandlingstiden til 15 min. Hvis bivirkningen ikke forsvinder i løbet af ét døgn herefter bør De kontakte den behandlende læge.
7. I meget sjældne tilfælde kan der udvikle sig en tilstand med abnormt øget aktivitet. Hvis De oplever dette skal De straks afbryde lysbehandlingen og kontakte den behandlende læge.
8. Hvis de på grund af tidsnød ikke kan nå at tage lysbehandlingen i den anbefalede tid er det bedre at tage lys i kortere tid end at springe en dag over.
9. Hvis De under lysbehandlingen bemærker symptomer fra øjnene er det vigtigt straks at kontakte den behandlende læge.
10. Lampen er godkendt af øjenlæge til mennesker uden øjensygdomme. Det er derfor vigtigt at De underretter den behandlende læge om evt. øjensygdom.

Behandlingstiden er individuel. Generelt anbefales det at tage lysbehandling dagligt hele vinteren eller hele den periode hvor man plejer at være deprimeret. Nogle kan dog klare sig med behandling i kortere perioder eller færre dage om ugen eller kortere daglig behandlingstid.