

LJUSTERAPI

Affektiva mottagningen M57-59, Psykiatri Sydväst vid Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge erbjuder invånare i Stockholms Läns Landsting möjlighet till ljusterapi.

Behandlingen riktar sig till patienter med depressioner som har ett tydligt årstidsmönster. Tillståndet präglas ofta av nedstämdhet, irritabilitet, ökat sömnbehov, insomningssvårigheter, trötthet, koncentrationssvårigheter och ökat kolhydratsug under den mörka årstiden. Patienter med kroniska symtom eller utan tydligt årstidsmönster bör ha annan behandling.

Patienterna kommer till oss via remiss av läkare. Affektiva mottagningen ansvarar endast för ljusterapi – ansvaret för medicinering, sjukskrivning, eventuellt behov av transporter mm. kvarstår hos inremitterande läkare.

Ljusterapi innebär exponering för ett starkt vitt ljus med syfte att via synnerven påverka tallkottskörtelns utsöndring av melatonin. Behandlingen är effektivast på morgonen. Ljusterapin äger rum i ett speciellt ljusrum med starkt vitt ljus 350-400 cd/kvm, som reflekteras mot väggar och tak. Ljuset är indirekt riktat och skiner inte rakt i ögonen. För att minska ljusabsorptionen har patienterna vita lakan över sig.

Behandlingen ges en timme på morgonen, varje vardag under två veckor. Vid behov kan förlängning eller påfyllning ske. Före behandlingens början samt vid avslutningen, gör patienten självskattning för att utvärdera effekten av behandlingen.

Remisser ställs till Affektiva mottagningen, PSSV, i första hand elektroniskt via Take Care.

Anneli Isoniemi
Bitr. enhetschef.

Mats Adler
Ledningsansvarig överläkare