

# Chronotherapie

*Behandeling van depressie bij ouderen aan huis*

Chronotherapie is een behandeling die toepasbaar is voor psychiatrische problemen en stoornissen, met name bij depressie. De behandeling beïnvloedt de biologische klok en het slaap/waakritme. Chronotherapie kan worden ingezet al dan niet in combinatie gesprekstherapie of medicatie.

## Voorbeelden chronotherapie

Mensen met een seizoensgebonden depressie (winterdepressie) worden al jaren behandeld met lichttherapie. Wanneer de dagen korter worden kan dit effect hebben op de stemming. Door regelmatig een half uur voor een lamp te zitten met kunstlicht wordt de stemming verbeterd.

Mensen die van de ene naar de andere tijdzone vliegen hebben daar soms last van (jetlag). Hun biologische klok loopt dan uit fase t.o.v. het dag-nachtritme. Het gebruik van melatonine op juiste wijze kan de biologische klok beïnvloeden en de klachten laten afnemen.

## Hoe werkt het voor u?

Uw behandelaar kijkt of u in aanmerking komt voor deze therapie. Komt u in aanmerking dan nemen we vooraf een aantal vragenlijsten met u door. Dit is bedoeld om een beeld te krijgen van de klachten en inzicht te krijgen in uw slaappatroon. U krijgt een lamp in bruikleen mee naar huis waar u gedurende een week een bepaalde tijd voor moet zitten. Samen kijken we op welke tijd het voor u het meest effectief is. Wanneer het nodig is kunt u in het begin begeleiding aan huis krijgen. Gedurende de behandeling blijven we u volgen en aan de hand van vragenlijsten kijken of de behandeling effect heeft.

## Wat zijn de risico's?

Er is beperkt wetenschappelijk bewijs voor deze vormen van behandeling. In de praktijk is wel gebleken dat chronotherapie goede effecten kan hebben. De risico's zijn beperkt en kunnen bij iedereen verschillen. Uw behandelaar bespreekt deze met u.