

Press Information

22 oktober 2009

Ref. : 3597

NIEUWE DRAAGBARE LICHTTHERAPIEAPPARATEN VAN PHILIPS HELPEN WINTERBLUES TE BESTRIJDEN

Een Harvard-studie stelt dat *“een nieuw type van licht de gemoedstoestand en het energiepeil tijdens de lange, donkere wintermaanden verbetert.”*

Op 25 oktober schakelen we alweer over op wintertijd; de dagen worden al aanzienlijk korter en het zonlicht verliest aan intensiteit. Door een gebrek aan licht tijdens deze periode kampen sommige mensen met humeur- en energieproblemen, symptomen die naar een bepaalde toestand kunnen verwijzen: winterblues. Een studie uitgevoerd aan de Harvard Medical School bracht een interessant gegeven aan het licht: blootstelling aan een nieuw specifiek type van licht kan het energieverlies en de depressieve gemoedstoestand compenseren en het zomerse gevoel en energiepeil herstellen. Omdat dit nieuwe licht zo efficiënt is, is een hoge lichtintensiteit niet langer nodig; hierdoor kan lichttherapie gewoon makkelijker en mobiel toegepast worden.

Dr. J.L. Anderson van de Harvard Medical School publiceerde onlangs een wetenschappelijk artikel¹ waarin bevestigd werd dat blootstelling aan een laag niveau van blauw licht even doeltreffend kan zijn in de behandeling van symptomen als stemmingswisselingen en lage energieniveaus, als de blootstelling aan het intensieve witte licht dat gebruikt wordt in de klassieke lichttherapie. Het specifieke type van blauw licht lijkt sterk op het natuurlijke licht van een blauwe zomerhemel. Bovendien staat het vast dat het in grote mate onze gemoedstoestand, slaap en energieniveaus regelt.

Het gebruik van dit blauwe licht aan een lage intensiteit biedt belangrijke voordelen ten opzichte van de klassieke behandeling met wit licht: voortaan kunnen immers kleinere, draagbare lichttherapieapparaten eender waar ingezet worden. Bovendien kan de lichtintensiteit van de therapie verlaagd worden naar een meer comfortabel niveau. Klassieke apparaten met wit licht produceren een helder wit licht met een intensiteit van 10 000 lux, terwijl een apparaat dat gebruikmaakt van het efficiënte blauw licht slechts 200 lux voortbrengt.

Winterblues

De winterblues-aandoening treft grote bevolkingsgroepen overal ter wereld, vooral in landen die lange, donkere wintermaanden kennen. Symptomen als stemmingsstoornissen en een gebrek aan energie vangen meestal aan in de herfst en kunnen tot een stuk in het voorjaar duren. Vrouwen hebben vaker met deze toestand te kampen dan mannen: drie of vier maal meer vrouwen dan mannen zijn er het slachtoffer van. Afhankelijk van de breedtegraad van het land, heeft 15 tot 20% van de bevolking te lijden van deze seizoensgebonden wisselingen in de gemoedstoestand. In de zuidoostelijke landen ligt dit percentage iets lager. In de Verenigde Staten komt winterblues bij 14%

¹ J.L. Anderson, C.A. Glod, J. Dai, Y. Lux vs. wavelength in light treatment of Seasonal Affective Disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 2009;120: 203–212

van de bevolking voor, terwijl dat cijfer in Finland kan oplopen tot 18,4%².

Veelvoorkomende symptomen

De symptomen van winterblues zijn seizoensgebonden en lijken sterk op klassieke kwaaltjes: humeur- en energieproblemen, vermoeidheid, grotere eetlust, zin in koolhydraten, gewichtstoename, concentratiemoeilijkheden en slaapproblemen. Net omdat het alledaagse kwalen lijken, zou het wel eens kunnen dat het aantal mensen die een of meer symptomen van winterblues vertonen nog hoger ligt dan wat de cijfers laten uitschijnen. De impact op zowel het fysieke als het psychologische welzijn van winterblues-lijdens kan aanzienlijk zijn.

De kracht van licht

Lichttherapie is de meest doeltreffende behandeling tegen winterblues. Dat is bewezen. Uit studies die de voorbije 20 jaar gevoerd werden onder duizenden patiënten, blijkt dat licht de beste behandeling is tegen winterblues. Wetenschappers zijn het erover eens dat winterblues en daaraan gelinkte problemen resulteren uit het gebrek aan licht en dat patiënten sneller reageren op lichttherapie dan op andere behandelingen. Professor Kasper, hoofd van het departement psychiatrie en psychotherapie aan de Medical University van Wenen: "Licht beurt het humeur op, verhoogt het energiepeil en de alertheid, heeft een oppeppend effect, regelt het circadiane ritme (onze interne biologische klok) en helpt ook tegen slaapproblemen. Licht is dan ook een onontbeerlijke behandeling in de doeltreffende bestrijding van dergelijke symptomen."

Lichttherapie thuis

Met de jaren is lichttherapie toegankelijker geworden voor een breder publiek. Terwijl lichttherapie een paar jaar terug nog enkel beschikbaar was in gespecialiseerde instellingen en centra, maakt de consumenten vandaag ook thuis steeds meer gebruik van lichtapparaten voor lichttherapiedoeleinden. De recente studie van Anderson en anderen rond lichttherapieapparaten voor thuisgebruik toonde dat lage niveaus van blauw licht therapeutische resultaten kunnen voortbrengen. Meer dan 80% van de mensen die dergelijke apparaten testten, vertoonden een verbetering van de symptomen na een lichtbehandeling van amper één week.

Daniel Admas, senior application scientist van Philips: "Als vooraanstaand bedrijf in gezondheid en welzijn integreert Philips technologieën en concepten in mensgerichte en nuttige oplossingen. Uitgaande van onze consumentenkennis en de vaststaande doeltreffendheid van blauw licht, ontwikkelde Philips een draagbaar lichttherapieapparaat (goLITE BLU) dat de juiste kleur van blauw licht aan een comfortabel niveau verspreidt. Dit verbetert de gemoedstoestand en verhoogt het niveau van energie en alertheid. De draagbare goLITE BLU werkt op een oplaadbare batterij en kan dus overal gebruikt worden (thuis, op kantoor en op reis).

Winterblues en winterdepressie

Winterblues mag niet verward worden met winterdepressie. Winterblues is de mildere vorm van winterdepressie (of seizoensgebonden gemoedsstoornis). Wie aan winterblues lijdt betraapt er zichzelf op futloos te zijn, zijn werk niet af te krijgen en voelt zich doorgaans ongelukkig. Zin in koolhydraten en suiker is eveneens een veelvoorkomend symptoom. Winterblues-lijdens vertonen ook stemmingsstoornissen maar zijn niet helemaal depressief. Wie zich depressief voelt doet er best aan slechts

² Levitt, AJ et al. A comparison of open treatment of seasonal major and minor depression with light therapy. *Journal of Affective Disorders* 71 (2002) 243–248

zijn toevlucht te nemen tot lichttherapie na medisch advies.

Meer informatie bij:

Anneleen Van Troos
Philips Corporate Communication & Public Affairs
Tel.: +32 2 525 80 39 (niet publiceren)
E-mail: anneleen.van.troos@philips.com

Philips Customer Care Center, tel. 078 250 145

Over Koninklijke Philips Electronics

Koninklijke Philips Electronics N.V. (NYSE: PHG, AEX: PHI) stelt zich als gediversifieerde onderneming actief op het gebied van "Gezondheid & Welzijn" tot doel het leven van de mensen te verbeteren door tijdige innovaties. Philips is een wereldleider in gezondheid, lifestyle en verlichting; het bedrijf integreert technologie en design in oplossingen die afgestemd zijn op de mensen, die steunen op een grondige kennis van de consumenten en de merkelofte "sense and simplicity". Philips met hoofdkantoor gevestigd in Nederland stelt meer dan 118.000 personen tewerk in 60 landen en behaalde een omzet van 26 miljard EUR in 2008. De onderneming is marktleider in cardiologische zorg, acute zorg en thuiszorg, in energie-efficiënte verlichting en nieuwe verlichtingsoplossingen, in lifestyle producten, met een sterke leiderspositie in flat TV, scheerapparaten, draagbare entertainment en tandverzorging. Meer informatie over Philips is te vinden op www.philips.com/newscenter en www.philips.be