

# BIOCLOCK Onderzoek

## Heb je nog vragen over lichttherapie?

Stuur gerust een e-mail naar  
lichttherapie@lubec.nl

## Hoe regel je een verwijzing?

Vraag je GGZ behandelaar te mailen naar:  
lichttherapie@lubec.nl

Ben je niet in behandeling bij sGGZ,  
vraag dan je huisarts om een verwijzing te regelen  
via Zorgdomein - LUBEC lichttherapie voor depressie.

Na de verwijzing zal er contact met je worden  
opgenomen.



## Ben je somber?

Heb je interesse in lichttherapie?

Wil je een waardevolle bijdrage  
leveren aan wetenschappelijk  
onderzoek?

Vind je het fijn om meer te weten te  
komen over jouw biologische ritme  
en leefstijl?

Meld je dan aan!

Het Bioclock onderzoek is in samenwerking met:



Universiteit  
Leiden



LichtCafé  
we serve positivity



Leids Universitair Behandelen- en Expertise Centrum

## Wat is lichttherapie?

Lichttherapie is een behandeling waarbij je  
ogen worden blootgesteld aan fel wit licht.

Dit licht komt van een lamp met een  
lichtsterkte van 10.000 lux, zonder UV  
straling. De behandeling duurt een half uur  
per dag en wordt in de ochtend gegeven.  
10.000 lux is te vergelijken met een heldere  
ochtendzon: veel feller dan normaal  
kunstlicht, maar niet zo fel als het licht op  
een zomerse dag buiten.

De meeste mensen met somberheid of  
depressie klachten die lichttherapie hebben  
gekregen, knappen op. Dit is meestal al na 1  
tot 3 weken lichttherapie. Ook een gezonde  
leefstijl heeft een positief effect op je  
stemming.

## Betaling:

Het traject wordt vergoed uit het basispakket van de  
zorgverzekering, maar eerst uit het eigen risico, en  
daarna volledig vergoed. Wel na verwijzing van GGZ  
behandelaar of huisarts.



# Wat is het Bioclock onderzoek?

Het Bioclock onderzoek heeft als doel lichttherapie te verbeteren voor de toekomst.

## Hoe doen we dat?

We vergelijken verschillende vormen van lichttherapie met elkaar om te zien welke per persoon het meeste effect heeft.

We verzamelen gegevens rondom slaap en biologisch ritme om meer te weten te komen over hoe lichttherapie werkt.

We brengen je persoonlijke kenmerken en gedrag in kaart. Deze gegevens worden gebruikt om in de toekomst beter te kunnen voorspellen wat de effecten van lichttherapie zullen zijn.



# Wat kun je verwachten?

Tijdens het onderzoek krijg je lichttherapie. De manier waarop verschilt per persoon. Je wordt willekeurig ingedeeld in 1 van de volgende groepen:

## Thuis

Je ontvangt lichttherapie thuis, op een vast tijdstip. Dit tijdstip wordt samen met het onderzoeksteam bepaald.

## LichtCafé, vast tijdstip

Je ontvangt lichttherapie in het LichtCafé op een vast tijdstip.

## LichtCafé, veranderende tijdstippen

Je ontvangt lichttherapie in het LichtCafé, op een tijdstip dat wekelijks kan veranderen.

Om informatie te verzamelen over je stemming, slaap en biologisch ritme voer je gesprekken met onderzoekers, vul je vragenlijsten in en draag je een klein kastje dat je lichtblootstelling meet en een horloge met bewegingssensor.

# Belangrijk om te weten

Om mee te doen aan dit onderzoek moet je ouder zijn dan 18 jaar en een diagnose depressie of somberheidsklachten hebben.

Je hebt een verwijzing van je huisarts nodig. De behandeling gaat via uw zorgverzekeraar. In totaal duurt het onderzoek 3 tot 5 weken.

Meedoen aan het onderzoek is vrijwillig. Je kan altijd stoppen wanneer je dit wil. Je kan dan nog wel lichttherapie krijgen.

Achteraf bespreken we de informatie die we hebben verzameld over je slaap, stemming en biologisch ritme zodat je hier zelf mee aan de slag kunt.

Naast dat je Lichttherapie ontvangt is er een extra financiële vergoeding: voor de deelname aan een MRI-hersenscan (50EUR) en speekselafname (60 EUR)

