

Lichttherapie: UVB en (P)UVA

Deze folder geeft u informatie over lichttherapie. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Algemene informatie

Lichttherapie is een behandeling met ultraviolet licht, een deel van het zonlicht. Mensen met een chronische huidaandoening, vooral met psoriasis of eczeem, kunnen hier baat bij hebben. De precieze oorzaak van deze huidaandoeningen zijn nog niet bekend en ze zijn nog niet te genezen. Ze zijn wel goed te behandelen.

Lichttherapie is gebaseerd op de positieve effecten van zonlicht. De lichttherapie maakt gebruik van het werkzame deel van zonlicht, namelijk ultraviolet licht (UV-licht). Er zijn twee soorten UV-licht: UVA en UVB. Uw dermatoloog bepaalt of u behandeld wordt met UVB of met PUVA-behandeling. Dit laatste is een behandeling met UVA licht gecombineerd met een middel dat de huid gevoeliger maakt voor zonlicht (psoralen). De lichttherapie gebeurt in een cabine.

Praktische informatie over lichttherapie

Het eerste bezoek

Het eerste bezoek duurt ongeveer vijftien minuten. De assistente stelt u een aantal vragen. Zij neemt onder andere uw gezondheidstoestand en uw medicijn en zalf gebruik met u door. Zij geeft u informatie en u kunt uw vragen stellen.

Kuur

U krijgt de lichttherapie in de vorm van een kuur. Dat betekent dat u twee tot drie maal per week naar het ziekenhuis komt voor lichttherapie, gedurende meerdere weken. De duur van de kuur is afhankelijk van de huidziekte, in het algemeen vinden er ongeveer 23 behandelingen plaats. De meeste mensen krijgen maximaal een of twee kuren per jaar. Het aantal benodigde behandelingen is afhankelijk van de huidziekte en is verschillend per patiënt. Er zijn gevallen waar de behandeling niet helpt. In overleg met uw dermatoloog worden dan andere behandelingsmogelijkheden met u besproken.

Het feit dat de huidafwijking na een kuur verdwijnt betekent niet dat de huid voorgoed genezen is. Lichttherapie wordt beschouwd als een symptomatische behandeling en niet als een oorzakelijke behandeling. Na een rustperiode van drie tot zes maanden is het goed mogelijk dat de huidziekte in alle hevigheid weer terugkomt. Het wordt daarom aangeraden om tijdens de stopperiode de door uw dermatoloog voorgeschreven onderhoudstherapie goed te gebruiken.

Soorten lichttherapie

Lokale lichttherapie

Het is mogelijk dat alleen bepaalde delen van de huid zoals de handen en de voeten behandeld worden. Het principe, de adviezen en de bijwerkingen zijn hetzelfde.

UVB lichttherapie

UVB licht is het meest effectieve deel van zonlicht en geeft sneller een zonnebrandreactie dan UVA. UVB blijkt het meest effectief te zijn bij behandeling van huidziekten en daarom wordt vaak voor UVB lichttherapie gekozen. Een zonnebank is UVA licht en is daarom niet geschikt als alternatief.

Lichttherapie: UVB en (P)UVA

Bij lichttherapie is de samenstelling van het licht anders en wordt de kuur geleidelijk en gecontroleerd opgebouwd. UVB behandeling wordt vaak toegepast bij huidziekten zoals psoriasis, vitiligo, lichen planus, pityriasis lichenoides, zwangerschapsdermatosen, prurigo nodularis, zonneallergie, jeuk en eczeem. Wij gebruiken UVB TL01 lampen die minder snel tot verbrandingen leiden.

(P)UVA lichttherapie

PUVA (P + UVA) is een afkorting waarbij de P staat voor psoralenen en UVA voor ultraviolet licht type A. Het principe van PUVA therapie is dat u vlak voor de behandeling, meestal een uur van tevoren, een tablet of capsule inneemt die psoralenen bevat; ook wel 8-MOP capsules genoemd. Deze psoralenen maken de huid extra gevoelig voor UVA licht, waardoor de therapie beter werkt.

- **Zwangerschap**

Tijdens de hele behandeling en drie maanden erna is een goede, betrouwbare anticonceptie noodzakelijk. Dit geldt voor zowel vrouwen als mannen. Raadpleeg zo nodig uw huisarts betreffende anticonceptie. Indien u zwangerschap overweegt, overleg dan eerst met uw arts.

Thuislichttherapie

Voordelen van de thuislichttherapie zijn dat u zelf in uw vertrouwde omgeving op een door u gekozen tijdstip de behandeling kan volgen. U heeft wel een indicatie nodig van de dermatoloog om in aanmerking te komen voor thuislichttherapie. U moet de instructies strikt kunnen opvolgen en de apparatuur kunnen bedienen. Bij niet alle huidziekten wordt thuislichttherapie vergoed en niet alle verzekeringen dekken de kosten.

De behandeling

De lichtcabine

Draag geen sierraden en verwijder make-up voor de belichting. Lang haar moet samengebonden worden. Tijdens de behandeling staat u in een gesloten cabine. De assistente stelt de belichtingstijd in. De eerste behandeling duurt minder dan een minuut. Daarna wordt de behandeling steeds iets verlengd tot een maximum van ongeveer twintig minuten. Tijdens de lichttherapie draagt u een kunststof zonnebril. Mannen dragen een tangastring. Let erop dat u zoveel mogelijk in het midden van de cabine staat en steeds dezelfde houding aanneemt. In de cabine zijn stangen waaraan u zich kan vasthouden om altijd dezelfde positie aan te kunnen nemen, zo voorkomt u dat u plaatselijk verbrandt. De lampen gaan vanzelf uit en u kunt altijd de cabine verlaten door de deur van binnenuit te openen.

Hygiëne

De belichtingsruimte wordt elke dag helemaal schoon gemaakt. Verder is er een speciaal luchtverversingssysteem in de ruimte aanwezig. De delen van de belichtingscabine waarmee u in contact komt worden na elke patiënt schoon gemaakt. U krijgt elke keer een schoon doekje om op te staan. Neem uw slippers en een badjas mee.

Na de behandeling

Het is normaal dat u enkele uren tot een dag na de belichting het gevoel heeft dat de huid een beetje is verbrand. Als dit langer dan 24 uur aanhoudt kunt u dit doorgeven aan de assistente zodat het belichtingsschema aangepast kan worden.

Controles

Als de lichtbehandelingen goed verlopen beoordeelt de dermatoloog of de behandeling kan stoppen. Als er problemen voordoen dan neemt de assistente contact op met de dermatoloog.

Na het beëindigen van de behandeling

Wanneer u stopt met lichttherapie is het nog van belang om de eerder voorgeschreven crèmes te gebruiken, dit om de huidziekte onder controle te houden. Controleer voor u vertrekt of u weet welke crèmes u gebruikt en of u nog voldoende recepten heeft. Als eenmaal de behandeling beëindigd is wordt u terugverwezen naar de huisarts voor het voorschrijven van de crèmes.

Adviezen

Wij streven naar een optimale veiligheid en een zo goed mogelijk behandelresultaat. U kunt daar zelf aan bijdragen door onderstaande adviezen op te volgen.

- Houdt u precies aan het aantal voorgeschreven behandelingen per week.
- Bij een afwezigheid van vier tot zeven dagen wordt de dosis niet opgehoogd.
- Bij een afwezigheid van één tot twee weken wordt de dosis 25 procent verlaagd; bij een afwezigheid van twee tot drie weken wordt de dosis met 50 procent verlaagd.
- Na een afwezigheid van meer dan 21 dagen wordt de kuur herstart.
- Bij regelmatig overslaan van belichtingen wordt de therapie aanzienlijk minder effectief.
- Gebruik na de behandeling steeds een vettende crème, zo voorkomt u dat uw huid uitdroogt. De assistente kan u een recept voor een zalf meegeven.
- Voor de belichting mag u geen andere dan de voorgeschreven zalf gebruiken, omdat dit het effect van de behandeling kan beïnvloeden.
- Tijdens de kuur is het verstandig om niet te veel in de zon te komen, ook niet op de dagen dat u geen lichttherapie krijgt. Hiermee kunt u namelijk het opbouwschema verstoren.
- Draag na de belichting kleding over de belichte huid en gebruik een goed antizonnebrandmiddel. Vergeet u vooral uw handen en oren niet.
- Als u bad-PUVA volgt dan mag u de dagen van de behandeling niet in de zon omdat uw huid door de medicijnen in het bad gevoelig blijven voor UVA in het zonlicht.
- UVA gaat door glas, dus ga niet in de zon achter glas zitten.
- Heeft u een nieuwe crème of nieuwe medicijnen gekregen, meldt het dan aan de assistente. Een aantal stoffen kan namelijk in combinatie met lichttherapie een vervelende reactie op de huid geven. Als u griepig bent of koorts heeft moet de behandeling uitgesteld worden.

Is Lichttherapie veilig?

Er is tegenwoordig terecht veel aandacht voor de gevaren van zonlicht. Het is bekend dat langdurige, overmatige blootstelling aan zonlicht een versnelde veroudering van de huid en huidkanker kan veroorzaken. Dit is een van de redenen dat grenzen gesteld worden aan het aantal behandelingen. Het is noodzakelijk voldoende rustdagen tussen de behandelingen te nemen. Lichttherapie kan nadelige gevolgen hebben, al is de kans daarop klein. Dat komt doordat de kuur zorgvuldig opgebouwd en gecontroleerd wordt.

Verbranding

Het meest voorkomende gevaar is verbranding. Dit kan ontstaan als u in het begin van de behandeling te lang belicht wordt. Het is te vergelijken met te lang in de zon liggen aan het begin van een zonzvakantie. Daarom beginnen we altijd met een heel lage dosis licht die we langzaam opvoeren. Door het opbouwschema went uw huid geleidelijk aan het Uv-licht en verbrandt meestal niet. Daarnaast houden wij zorgvuldig bij hoeveel licht u gehad heeft. U krijgt een kuur die speciaal op u is afgestemd.

Huidkanker

Er is een risico op bepaalde soorten huidkanker. Dit ontstaat pas na vele jaren. Het gaat om hetzelfde risico als bij een

Lichttherapie: UVB en (P)UVA)

zonvakantie en zonnebankuren, want bij lichttherapie in cabines gebruiken we hetzelfde soort licht als het licht van de zon. De kans op huidkanker is echter klein omdat bij lichttherapie nauwkeurig wordt bijgehouden hoeveel licht u heeft gekregen.

Huidveroudering

Zonlicht versnelt het verouderingsproces van de huid.

Zwangerschap en borstvoeding

Het effect van bad-PUVA op het ongeboren kind en het sperma is nog niet bekend. Daarom is voor vrouwen en mannen het voorkomen van een zwangerschap tot drie maanden na stoppen van de bad-PUVA verplicht. UVB lichttherapie kan veilig gevolgd worden bij kinderwens, in de zwangerschap en bij borstvoeding.

Nieuwe medicijnen, zalven en ziekten

Als u nieuwe zalven of tabletten gebruikt of als u ziek bent, meldt dit dan bij de doktersassistente.

Afspraken

Zo lang het nodig is wordt u twee of drie maal per week behandeld. Het is belangrijk voor de planning dat u ons laat weten wanneer een afspraak niet door kan gaan.

Als u twee maal zonder bericht niet op een afspraak komen houdt het automatisch in dat uw behandelingsplaats aan iemand anders wordt toegewezen.

Wilt u een afspraak maken, annuleren of verzetten? Neem dan contact op met het ziekenhuis via het telefoonnummer 088 33 8 84 44.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen stel ze gerust aan uw behandelend arts.