

Behandelprotocol lichttherapie

Voor lichttherapiebril FIT 915 en lichttherapie systeem FIT 220

Zo voer je een behandeling uit:

- ga ontspannen zitten of liggen
- houd contactlenzen in, zet een bril af
- zet de lichttherapiebril FIT 915 op
- plaats de lichtunit FIT 220 zo dicht mogelijk voor de ogen
- zet het witte licht aan
- houd de ogen open
- als het licht te fel is: houd de eerste 5 minuten de ogen dicht
- behandelduur: 10-30 minuten, langer mag altijd

Richtlijnen privé gebruik

Lichttherapie behandeling met volspectrum wit licht

- duur: 10-30 minuten
minimaal 10 minuten per dag, geen maximale tijd
- frequentie: dagelijks minstens 1 behandeling, noodzakelijk
- beste tijdstip: ochtend, kort na wakker worden:
de hele dag profijt
- extra tijdstip: gehele dag tot uiterlijk 2 uur voor slapen gaan

Behandeling met rood licht

- duur: ochtend 1-5 minuten, avond naar behoefte
- frequentie: naar behoefte, niet noodzakelijk
- beste tijdstip: avond, na zonsondergang
- gebruik rood aanvullend op dagelijks wit, niet in plaats van wit

indicatie	ochtend	dag	avond	nacht
mentale aandoeningen	wit	wit		
emotionele aandoeningen	wit	wit		
lichamelijke aandoeningen	wit	wit		
moeilijk inslapen	wit	wit	rood	
moeilijk doorslapen	wit	wit	rood	rood
stressklachten	wit	wit	rood	
oogaandoeningen	wit	wit	rood	
goede verzorging hersenen	wit	wit		
nachtarbeid en jetlag	slaapfase inleiden: rood waakfase: wit			
oogklachten na beeldschermwerk	direct na werk: rood			

Richtlijnen professioneel gebruik

Lichttherapie behandeling met volspectrum wit licht

- duur: 20-30 minuten
minimaal 20 minuten, geen maximale tijd
- frequentie: wekelijks minstens 1 behandeling
- tijdstip: gehele dag tot uiterlijk 2 uur voor slapen gaan



Medifoton

Gezond door licht

Behandelprotocol lichttherapie

Volspectrum wit licht

Lichttherapie behandeling

Identiek aan zonlicht overdag

- volledig kleurenspectrum: 400-750 nm
- breed pulsatiespectrum: 0,6 Hz-600 kHz
- hoge intensiteit: 10.000 –20.000 lux

Stimuleert actieve dagtoestand

- bevordert: alertheid, goede stemming en activiteit

Indicaties

- mentale aandoeningen
- emotionele aandoeningen
- lichamelijke aandoeningen
- slaapstoornissen

Tijdstip van gebruik

- ochtend, na wakker worden
- gehele dag
- avond tot zonsondergang
- avond tot uiterlijk 2 uur voor slapen gaan

Ogen open

- blauwe aandeel licht dringt niet door oogleden heen
- als ogen dicht vallen: overige kleuren werken wel, is 90%



Rood licht

Behandeling aanvullend op lichttherapie

Identiek aan zonlicht van zonsopgang en zonsondergang

- alleen rood licht: 630 nm
- breed pulsatiespectrum: 0,6 Hz-600 kHz
- hoge intensiteit: 5.000 - 15.000 lux

Stimuleert regeneratieve nachttoestand

- bevordert: slapen, ontspanning en regeneratie

Indicaties

- slaapproblemen
- verstoord slaap-waak ritme
- onrustig en gespannen voelen
- oogandoeningen, schade aan ogen

Tijdstip van gebruik

- ochtend, direct na wakker worden, overgang nacht-dag
ochtend: enkele minuten rood vooraf aan lang wit
- avond na zonsondergang, overgang dag-nacht
- nacht, bevordert doorslapen

Ogen dicht

- rood licht dringt volledig door oogleden heen



Onze hersenen onderscheiden zonsopgang van zonsondergang

- Zonsopgang: rood licht dat volgt na het donker van de nacht, zorgt voor overgang naar dagtoestand, activeert
- Zonsondergang: rood licht dat volgt na het licht van de dag, zorgt voor overgang naar nachttoestand, kalmeert en regeneert