

UV-lichttherapie thuis bij psoriasis (Lux311)

Doel

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat bestraling met 311nm UVB-licht veilig en effectief is in de behandeling van psoriasis.

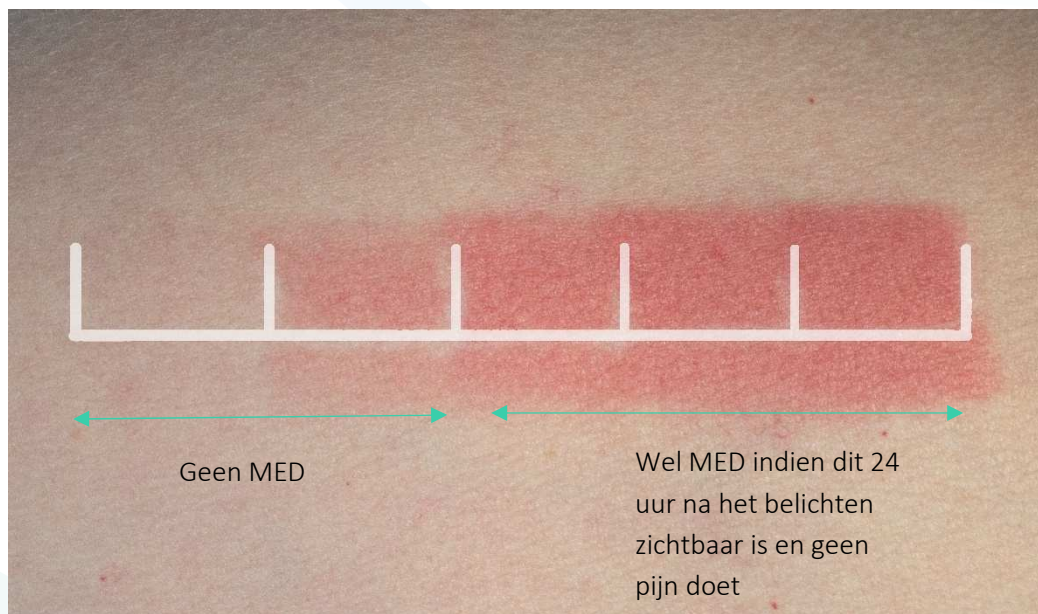
Door UVB-licht wordt de reactie van het afweersysteem onderdrukt, waardoor de plaques geleidelijk wegtrekken en er minder nieuwe plekken ontstaan. Daarnaast wordt de woekering van de bloedvaten in enige mate geremd.

Voor een optimale werking van het licht, is het belangrijk dat er zo min mogelijk witte schilfers aanwezig zijn en dat u de voorgeschreven zalven consequent en volgens instructies gebruikt.

Hoe werkt lichttherapie thuis?

- Belicht om de dag. U belicht dus één dag wel en dan één dag niet.
- Volg het opbouwschema voor uw huidtype zoals uw behandelaar heeft uitgelegd.
- Laat de lamp altijd twee minuten opwarmen.
- Zorg dat u de te belichten huid zo veel mogelijk loodrecht voor de lamp houdt.
- Houd de lamp op 10 centimeter afstand. Houd deze afstand constant.
- Zorg dat u niet hetzelfde stuk huid twee keer belicht/overlapt om verbranding te voorkomen.

Hoe weet ik dat de belichting goed was?



Het is belangrijk om de optimale hoeveelheid straling voor uw huid vast te stellen. Om te voorkomen dat u verbrandt, bouwt u het belichten langzaam op totdat u de ideale dosis voor uw huid heeft bereikt. Deze ideale dosis wordt de **minimale erythemateuze dosis (MED)** genoemd. Hierbij kleurt de huid rondom de psoriasisplek 24 uur **na** het belichten rozerood.

ZBC MultiCare
dermatologie

Hoge Naarderweg 3
1217 AB Hilversum

www.zbcmulticare.nl

T: 035-6249576

F: 035-6246707

E: info@zbcmulticare.nl

Ter verduidelijking:

Kenmerken te korte belichting:

- 24 uur na het belichten is er geen reactie zichtbaar in de huid rondom de psoriasisplek: de plek is niet roze verkleurt maar nog wit. De belichtingstijd was te kort. De volgende belichtingsdag kunt u een stap omhoog in het schema.

De ideale dosis (MED):

- 24 uur na belichten kleurt de huid rondom de psoriasisplek rozerood, maar deze roodheid verdwijnt als u er met de vinger op drukt. Uw belichtingstijd is goed: de volgende belichting kunt u dezelfde tijd aanhouden.
- Indien u meerdere locaties belicht, beoordeel dan per locatie of u de MED bereikt. De handen, knieën en ellebogen zijn minder gevoelig waardoor u hier langer kunt belichten, terwijl het gelaat en de borstkas gevoeliger zijn en dus sneller rozerood worden. Per behandellocatie kunt u dus verschillende belichtingstijden hanteren.
- Blijf altijd 24 uur na het belichten controleren of u nog uw MED bereikt in de verschillende plekken. Zo niet, dan kunt u weer een stapje ophogen in het schema.

Verbranding:

- 24 uur na belichten is uw huid rood en pijnlijk. De belichtingstijd was te lang: laat uw huid herstellen tot de pijn geheel is verdwenen en ga de volgende belichting 3-6 stappen terug in het schema. U belicht dus één tot twee weken de overbelichte huid niet. Andere plekken kunt u wel behandelen. Let er dan op dat u de huid die overbehandeld is met een zonnebrandcrème insmeert.
- Zorg dat u de huid goed hydrateert met een neutrale crème.

Belichting oogleden en genitaliën

Langdurig zonder bescherming naar UV-licht kijken is schadelijk voor uw ogen. Gebruik daarom het bijgeleverde brilletje. Bescherm tijdens het belichten uw genitaliën met ondergoed.

Belichting oppakken na een langere pauze

Heeft u de lichttherapie een paar weken niet kunnen uitvoeren? Ga dan 10 stappen terug in het schema. De huid kan door de belichting beter tegen UV-licht. Tijdens een lange onderbreking van meerdere weken kan deze bescherming afnemen.

Let op! Sommige medicatie, zoals antibiotica, kan een gevoeligheid voor UV-licht veroorzaken. Krijgt u geneesmiddelen van een andere arts mee? Lees de bijsluiter dan goed door of vraag advies aan uw apotheker.

ZBC MultiCare
dermatologie

Hoge Naarderweg 3
1217 AB Hilversum

www.zbcmulticare.nl

T: 035-6249576
F: 035-6246707
E: info@zbcmulticare.nl

Instructies aanvullend gebruik van zalven

Naam	Instructie

Aanvullend lasertherapie (PDL) en/of Intense Pulsed Light (IPL)

Mocht u aanvullend laser- of IPL-therapie krijgen voor uw psoriasis, zorg dan dat voor elke behandeling de schilfering zo min mogelijk is. Zo kan de laser op de juiste plek zijn energie afgeven.

Begeleiding

Een lichtkuur duurt twaalf weken. Daarna spreekt u met uw behandelaar over het behaalde resultaat. Dit kan op de kliniek, maar ook per videoconsult.

Wij zullen met u meekijken of u uw MED heeft bereikt. Wilt u zo vriendelijk zijn om een dag voor de afspraak te belichten?

Bruikleen

De lamp krijgt u van ons in bruikleen. Wij willen de kwaliteit van de lamp waarborgen en vragen u om uw lamp altijd mee te nemen naar het consult, zodat wij deze kunnen controleren op lichtsterkte.

Indien u kiest voor een consult op afstand (middels een videoconsult) dan ontvangt u van ons een verzendlabel, om zo de lamp tussentijds per post op te sturen ter controle.

De instructies en het label ontvangt u per mail.

Vragen?

Heeft u vragen over de belichting, weet u niet zeker of u het goed doet, zijn er onduidelijkheden of houden klachten langer aan dan de verwachting is, neem dan altijd contact met ons op. **Wij zijn bereikbaar per e-mail op info@zbcmulticare.nl, op onze [website](#) en per telefoon op 035-6249576.** Wij plannen dan een (video)consult voor u in.

Behandeldag	Huidtype					
	I	II	III	IV	V	VI
1	00:35	00:59	01:10	01:29	01:34	01:48
2	00:39	01:05	01:20	01:41	01:50	02:05
3	00:43	01:11	01:30	01:53	02:06	02:22
4	00:47	01:17	01:40	02:05	02:22	02:39
5	00:51	01:23	01:50	02:17	02:38	02:56
6	00:55	01:29	02:00	02:29	02:54	03:13
7	00:59	01:35	02:10	02:41	03:10	03:30
8	01:03	01:41	02:20	02:53	03:26	03:47
9	01:07	01:47	02:30	03:05	03:42	04:04
10	01:11	01:53	02:40	03:17	03:58	04:21
11	01:15	01:59	02:50	03:29	04:14	04:38
12	01:19	02:05	03:00	03:41	04:30	04:55
13	01:23	02:11	03:10	03:53	04:46	05:12
14	01:27	02:17	03:20	04:05	05:02	05:29
15	01:31	02:23	03:30	04:17	05:18	05:46
16	01:35	02:29	03:40	04:29	05:34	06:03
17	01:39	02:35	03:50	04:41	05:50	06:20
18	01:43	02:41	04:00	04:53	06:06	06:37
19	01:47	02:47	04:10	05:05	06:22	06:54
20	01:51	02:53	04:20	05:17	06:38	07:11
21	01:55	02:59	04:30	05:29	06:54	07:28
22	01:59	03:05	04:40	05:41	07:10	07:45
23	02:03	03:11	04:50	05:53	07:26	08:02
24	02:07	03:17	05:00	06:05	07:42	08:19
25	02:11	03:23	05:10	06:17	07:58	08:36
26	02:15	03:29	05:20	06:29	08:14	08:53
27	02:19	03:35	05:30	06:41	08:30	09:10
28	02:23	03:41	05:40	06:53	08:46	09:27
29	02:27	03:47	05:50	07:05	09:02	09:44
30	02:31	03:53	06:00	07:17	09:18	10:01
31	02:35	03:59	06:10	07:29	09:34	10:18
32	02:39	04:05	06:20	07:41	09:50	10:35
33	02:43	04:11	06:30	07:53	10:06	10:52
34	02:47	04:17	06:40	08:05	10:22	11:09
35	02:51	04:23	06:50	08:17	10:38	11:26
36	02:55	04:29	07:00	08:29	10:54	11:43
37	02:59	04:35	07:10	08:41	11:10	12:00
38	03:03	04:41	07:20	08:53	11:26	12:17
Ophogen tot MED met:	4 sec.	6 sec.	10 sec.	12 sec.	16 sec.	17 sec.



ZBC MultiCare
dermatologie

Hoge Naarderweg 3
1217 AB Hilversum

www.zbcmulticare.nl

T: 035-6249576
F: 035-6246707
E: info@zbcmulticare.nl

ZBC MultiCare,
expertise centrum
voor dermatologie

Postadres:
Postbus 161
3870 CD Hoevelaken

Bankrekening (IBAN):
NL70DEUT0493126856
K.v.K. 532101145