

# UV-lichttherapie thuis bij vitiligo (Lux311)

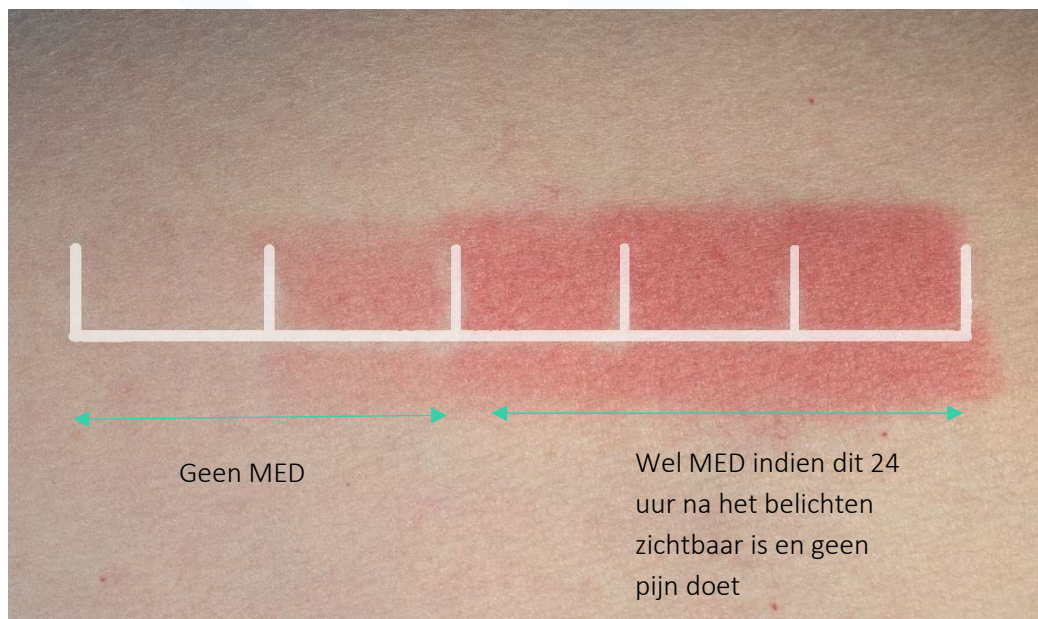
## Doel

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat belichting met 311nm UVB-licht veilig en effectief is in de behandeling van vitiligo. Het UVB-licht stimuleert de ontwikkeling van pigmentproducerende cellen, waardoor de witte vlekken langzaam hun kleur (pigment) weer terug kunnen krijgen. De Lipoxellin (liposomale khellinespray) ondersteunt dit proces en zorgt voor een hogere effectiviteit van de behandeling.

## 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 vitiligoplek 24 uur **na** het belichten rozerood.

Ter verduidelijking:

*Kenmerken te korte belichting:*

- 24 uur na het belichten is er geen reactie zichtbaar in de vitiligoplek: 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 vitiligoplek rozerood, maar deze roodheid verdwijnt als u er met de vinger op drukt. De huid is iets verdikt, u voelt een hele kleine rand tussen het rode gebied en de omliggende huid. 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. Wanneer u vitiligo op uw oogleden heeft, kunt u deze belichten met gesloten oogleden. Let op: deze huid is gevoeliger en zal eerder de MED bereiken dan andere lichaamsdelen.

Bescherm tijdens het belichten uw genitaliën met ondergoed.

### Sprayinstructies

De Lipoxellin blijft een zeer belangrijk onderdeel van de behandeling. Continueer het gebruik van de spray twee keer per dag, maar doe dit nooit vlak vóór de belichting. Meer informatie over het sprayen vindt u in de folder van de Lipoxellin.

**ZBC MultiCare**  
dermatologie

Hoge Naarderweg 3  
1217 AB Hilversum

[www.zbcmulticare.nl](http://www.zbcmulticare.nl)

T: 035-6249576  
F: 035-6246707  
E: [info@zbcmulticare.nl](mailto:info@zbcmulticare.nl)

### 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?

**ZBC MultiCare**  
dermatologie

Hoge Naarderweg 3  
1217 AB Hilversum

[www.zbcmulticare.nl](http://www.zbcmulticare.nl)

T: 035-6249576

F: 035-6246707

E: [info@zbcmulticare.nl](mailto:info@zbcmulticare.nl)

### Vitiligo en de zon

Het is belangrijk dat uw huid niet verbrand. Om dit te voorkomen kan het soms nodig zijn dat u zich overdag insmeert met een zonnebrandcrème. Ga niet de zon volledig vermijden: zonlicht kan een positieve bijdrage leveren aan het herstel van de vitiligo en speelt tegelijk ook een belangrijke rol bij de aanmaak vitamine D. Breng de zonnebrandcrème niet twee uur voor het gebruik van de belichtingsapparatuur aan.

### 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.

### 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](mailto: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
<b>Ophogen tot MED met:</b>	4 sec.	6 sec.	10 sec.	12 sec.	16 sec.	17 sec.



**ZBC MultiCare**  
*dermatologie*

Hoge Naarderweg 3  
1217 AB Hilversum

[www.zbcmulticare.nl](http://www.zbcmulticare.nl)

T: 035-6249576  
F: 035-6246707  
E: [info@zbcmulticare.nl](mailto:info@zbcmulticare.nl)

ZBC MultiCare,  
expertise centrum  
voor dermatologie

Postadres:  
Postbus 161  
3870 CD Hoevelaken

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