



Algemene instructies voor het gebruik van Propeaq lichtbril bij mensen met de ziekte van Parkinson

De werking van Propeaq lichttherapiebril is gebaseerd op het herstellen van het slaap/waakritme en op het verbeteren van stemming.

Bij mensen met de ziekte van Parkinson is dit ritme vaak verstoord. Om wat voor reden dan ook, gaan mensen op het verkeerde moment slapen en staan ze op het verkeerde moment op. Daarnaast worden er overdag vaak veel dutjes gedaan, wat de slaapdruk tijdens de nacht vermindert. Deze situatie en het onderliggende slaapgedrag leiden tot een neerwaartse spiraal en de kwaliteit van leven neemt af. Vaak duurt deze verstoring van de slaap al lange tijd. Raadpleeg uw arts voordat u deze methode start en lees eerst de bijgeleverde gebruiksaanwijzing.

Instructies en tips:

- Bepaal hoe laat u wilt gaan slapen en hoe laat u wilt opstaan. Voorbeeld: u gaat om 23:00 uur slapen en staat om 07:00 uur op. U heeft dan 8 uur gezonde slaap, rust en herstel. We gaan in deze instructie uit van dit ritme.
- Zet vanaf 21:00 uur alle verlichting in huis op de laagste stand. Zorg voor de veiligheid er wel voor dat u voldoende ziet. Vermijd fel wit en blauwachtig licht tot het slapen.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer volledig verduisterd en koel is.
- Zet de wekker op 07:00 uur en zet onmiddellijk na het ontwaken de lichtbril op en aan voor minimaal 60 minuten.
- Doe een powernap van maximaal 20 minuten in de vroege middag. Absoluut niet langer en niet meer dan één keer per dag.
- Zet iedere dag tussen 17:00 – 18:00 uur de lichtbril op en zet het blauwe licht aan voor 60 minuten.
- Houd u ten minste 14 dagen aan dit schema en herhaal na 3 weken.
- U kunt na 14 dagen ook overgaan op een onderhoudsschema: één lichttherapiesessie van 30 minuten in de ochtend, en één sessie in de namiddag.

Het is niet gemakkelijk om dit schema dagelijks vol te houden. Toch biedt het de beste garantie voor een gezond slaap/waakritme in het algemeen en een betere slaapkwaliteit in het bijzonder.