



**Giga-Lux -kirkasvalohoitovalaisimessa on neljä True-Lite -loistelamppua. Yhden tai kahden loistelampun valaisimia ei voida kutsua kirkasvalohoitolaiteiksi.**

estyisi. Myös toisella hormonilla, **serotoniinilla**, on havaittu olevan merkitystä talvimasennuksessa. Useimmat tapaukset osoittavat selvää oireiden helpottumista jo 4-5 päivän kuluttua. Sen jälkeen riittää pienempikin valohoito, esim. joka toinen päivä tai päivittäin lyhyempi aika.

### **Myös muuhun tarkoitukseen**

Kirkasvalohoitoa voidaan käyttää myös vuoro-työssä esiintyvän väsymisen estämiseen, aikaero-rasituksesta (jet lag) johtuvien oireiden vähentämiseen ja tiettyihin unihäiriöihin. Ilman etupaneelia laite toimii myös turvaamassa D-vitamiinin saamista, luukadon ja jopa psoriasiksen hoidossa. Viime-aikaisten tutkimusten mukaan **valohoito lievittää myös PMS-taudin (premenstruaalisyndrooma) oireita (masennukset ennen kuukautisia).**

### **Kysymyksiä ja vastauksia kirkasvalohoidosta**

#### **— Miten käytän valaisinta?**

Mittaa hoitoetäisyys mahdollisimman tarkkaan. Esim. neljän 20 W:n loistelampun valaisimella etäisyys valaisimesta silmiin on n. 50 cm, neljän 40

W:n loistelampun valaisimella n. 70 cm, mikäli halutaan saada n. 2500 luksin valomäärä.

Valon on mentävä silmiisi, joten älä käytä silmäsuojuksia tai tummennettuja laseja. Älä nuku, koska silmiesi on oltava auki. Ellei valaisin ole katos- sa, aseta valaisin eteesi pöydälle. Nauti valossa aamiainen, lue aamun lehdet tai jotain kirjaa, kirjoita, ompele, katsele TV:tä tms. Sinun ei tarvitse tuijottaa valoon jatkuvasti, vain silloin tällöin voit vilkaista siihen. Huomaat, että tämä tapahtuu luonnollisesti, kun totut valohoitoon.

#### **— Mikä vuorokaudenaika on paras?**

Aikainen aamuvalo on tehokkainta useimmille ihmisille, jotka menevät aamulla töihin. Se sopii erityisesti silloin, kun henkilö kärsii aamuväsymyksestä. Mikäli ongelmana on voimakas väsymys illalla ja liian varhainen herääminen aamulla, saattaa iltavalo olla sopivampaa. Aivan myöhäinen ilta ei ole kuitenkaan sopiva, koska valo piristää sinua ja pitää valveilla. Sinun tulisi neuvotella ajoituksesta unihäiriöiden ja SAD:n hoitoon perehtyneiden lääkäreiden kanssa.

#### **— Mistä tiedän, milloin aloitan valohoidon?**

Aina kannattaa antaa kirkasvalohoitoon perehtyneen lääkärin tutkia, onko valohoito juuri oikea hoitomuoto sinulle. Diagnoosin varmistamiseksi tarvitaan vähintään kaksi masennustilaa, jotka ajoittuvat peräkkäisinä vuosina syksyyn tai talveen.

Aloitusajankohta vaihtelee eri ihmisillä. Aloita kuitenkin viimeistään, kun saat ensi oireet. Uusimpien tutkimusten mukaan hoito pitäisi aloittaa jo ennen ensi oireiden syntymistä, useimmiten syyskuussa. Jos olet jo joutunut masennuskauteen, on hoito vaikeampaa. Useimmilla varhaisoireet alkavat syys-lokakuussa. Varhaisia oireita voivat olla esim. päänsärky, rauhattomuus ja ärsyyntyminen pikkuasioista.

#### **— Pitääkö minun saada valohoitoa joka päivä?**

On tärkeätä saada valohoitoa päivittäin. Useimmat ihmiset tulevat kuitenkin toimeen ilman valohoitoa esim. viikonlopun ajan tai lyhyen loman ajan. Kehosi kyllä muistuttaa sinua, jos olet valohoidon tarpeessa. Jos olet joutunut keskeyttämään valohoidon muutamaksi päiväksi, saatat tarvita hieman enemmän valohoitoa seuraavalla kerralla. Jos kärsit SAD-häiriötilasta, toistuu se todennäköisesti kohdallasi joka talvi elämäsi loppuun saakka.

#### **— Entä valohoidon sivuvaikutukset?**

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että valo- hoito on turvallista eikä ongelmia juurikaan ole. Joillekin saattaa tosin tulla silmäongelmia, jolloin on käännyttävä silmälääkärin puoleen. Laitteen kääntäminen hieman pois päin kasvoista voi myös auttaa. Jos sinulla on jokin silmäsairaus, neuvotele ennen hoidon aloittamista silmälääkärin kanssa. Keskustele mahdollisista muista ongelmista lääkärisi kanssa.

Valaisimessa olevan True-Lite -valon koostumus on mahdollisimman lähellä luonnonvaloa, valoa, jossa silmäsi on luotu toimimaan parhaiten. Valohoidosta saadut silmäoireet ja mahdolliset päänsäryt ovat saattaneet johtua myös valon värinästä