



DAVITA FIT for LIFE

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

## Prijs

Lichttherapie: intake en 5 behandelingsdagen van 30 minuten kosten €195,- exclusief 21% BTW. De therapie wordt in veel gevallen vergoed door de zorgverzekering bij een aanvullende verzekering.

Hiervoor krijgt u:

- \* Intake
- \* Assessment
- \* Lichtbehandeling 5 dagen
- \* Evaluatie
- \* Evaluatie naar verwijzer (in overleg)

“Lichttherapie,  
u voelt zich snel weer beter”

## Uw privacy

Alle gesprekken zijn strikt vertrouwelijk. Er zal alleen met uw toestemming een evaluatie plaats vinden.

Saal van Zwanenbergweg 11  
5026 RM Tilburg Nederland  
Telefoon: 013 - 631 631 3

Veilig uw welzijn  
effectief verbeteren  
met lichttherapie.

- \* Over winterblues
- \* Wat lichttherapie voor u kan doen
- \* Vijfdaagse lichttherapie kuur tegen winterblues

## Over winterblues

Veel mensen voelen zich moe en somber in de donkere periode van het jaar. Vaak slapen en eten zij veel met gewichtstoename als gevolg, en komen ze maar moeilijk op gang.

## Lichttherapie, een veilige en effectieve oplossing bij winterblues

De voornaamste klachten van winterblues zijn:

- veel slapen - soms zelfs meer dan 14 uur per dag
- veel eten - met name koolhydraatrijk voedsel, gewichtstoename
- prikkelbaarheid, vermoeidheid

Wanneer dit vergezeld gaat met somberheid gedurende een periode van minstens 2 weken noemt met het winterdepressie.

*“Door de lichttherapie heb ik meer energie en is mijn kwetsbaarheid voor een sombere stemming verminderd. Ik zou de lichttherapie dan ook willen aanraden aan alle mensen met een winterdip”*

Josefien, 60

## Winterblues in Nederland

De ongeveer 1 miljoen mensen in Nederland met winterblues zijn niet ziek maar hebben wel duidelijk klachten. De verschijnselen vangen vaak aan tijdens de herfst, verhevigen in de winter en verdwijnen in de loop van de lente.



**MAAK EEN AFSPRAAK:  
013 - 631 631 3**

## De lichttherapie kuur

U wordt bij de kuur dagelijks 30 minuten aan zeer intensief licht blootgesteld. Dit licht werkt in via de ogen en is volkomen veilig. Na afloop worden de resultaten met u geëvalueerd en wordt eventueel uw huisarts geïnformeerd over het verloop van de behandeling. Tijdens dit gesprek verkent u tevens de kansen om uw levensstijl in de toekomst positief te beïnvloeden

“Lichttherapie, u voelt zich snel weer beter”