**Rutiner ved lysbehandling:**

**Før behandling:**

* Bruk av fuktighetskrem er en viktig del av behandlingen. Fuktighetskrem hindrer uttørking. Du bør smøre deg minimum x2 pr dag. Du kan få hjelp til smøring ved behov.
* Hvis du har tørr, skjellende hud bør huden behandles for å fjerne flass/skjell før lysbehandlingen starter. For mye skjelldannelse vil hindre lysstrålene i å nå tilstrekkelig inn i huden.
* Bruk ikke kremer med solfaktor før du skal til lysbehandling.
* Solarium skal ikke kombineres med lysbehandling.
* Vær oppmerksom på ny frisyre kan føre til solforbrenning på de områdene som før var dekket av hår.
* Bruk likt undertøy når du går til lysbehandling. Du kan lett få solforbrenninger hvis du for eksempel skifter fra boxer til truse etter en tids lysbehandling.
* Si i fra til personalet hvis du begynner med nye medikamenter, naturmedisiner, salver eller kremer mens du går til lysbehandling.

**Under behandling:**

* Ha på lysbeskyttende briller under lysbehandlingen. Disse får du på behandlingsstedet.
* Stå midt i kabinettet med bena litt fra hverandre og evt. hold i håndtakene. Lysrørene er ikke varme og døren er ikke låst. Du bør bevege deg litt ved lengre tids behandling, dette motvirker svimmelhet.
* Trenger du ikke behandling i ansiktet, bør ansiktet tildekkes under behandlingen.
* Skal du ha lysbehandling i ansiktet, bør evt. sminke fjernes før behandlingen.
* Hvis du ikke har utslett i underlivet, dekkes dette området.
* En behandling varer fra noen sekunder til flere minutter, alt etter dose og hvor langt du har kommet i forløpet.

**Etter behandling:**

* Husk at du har fått en dagsdose med «sol» i lyskabinettet. Du må derfor ikke sole deg ute samme dag som du får lysbehandling. Beskytt deg med klær og solkrem med høy faktor.
* Under og etter bestrålingen kan det forekomme svie, stikking og brenning i huden.   
  Ved litt solforbrenning (rødhet) kan du smøre med fuktighetskrem og evt. kortisonkrem. Ved kraftig solforbrenning (rødhet) kontakt med personalet eller lege på avdelingen. Det samme hvis du vil avbryte behandlingen.