

Nieuws > Zorginnovatie > [Blauwlichttherapie via lichtbril verbetert slaapkwaliteit en vermindert slaperigheid bij parkinsonpatiënten](#)

Blauwlichttherapie via lichtbril verbetert slaapkwaliteit en vermindert slaperigheid bij parkinsonpatiënten

september 2026 **ZORGINNOVATIE** Willem van Altena



Blauwlichttherapie via een lichtbril kan de slaapkwaliteit verbeteren en slaperigheid overdag verminderen bij mensen met de ziekte van Parkinson. Dat blijkt uit nieuw wetenschappelijk onderzoek dat gepubliceerd is in het *Journal of Parkinson's Disease*. Tijdens het onderzoek werd blauwlichttherapie toegediend met behulp van de door Chrono Eyewear ontwikkelde Propeaq-lichttherapiebril. De resultaten laten zien dat deelnemers met de ziekte van Parkinson na twee weken lichttherapie een significante verbetering van de slaapkwaliteit en slaapduur en een afname van slaperigheid overdag ervaren.

Onderzoek naar effect van blauwlichttherapie

Slaapproblemen en slaperigheid overdag zijn veelvoorkomende niet-motorische klachten bij de ziekte van Parkinson en kunnen een grote invloed hebben op het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven. Onderzoekers van het Radboudumc onderzochten in een gerandomiseerde gecontroleerde trial (RCT), onder leiding van prof. dr. Bas Bloem, hoogleraar neurologische bewegingsstoornissen, de effecten van blauwlichttherapie via de Propeaq-lichtbril op onder meer de slaapkwaliteit en slaperigheid overdag bij mensen met de ziekte van Parkinson.

In totaal namen 30 mensen met de ziekte van Parkinson deel aan het onderzoek. Deelnemers volgden gedurende 14 dagen een vast lichttherapieprogramma. Zij werden iedere ochtend en avond gedurende 60 minuten blootgesteld aan blauw licht, dat werd toegediend via de Propeaq-lichtbril. De resultaten laten zien dat blauwlichttherapie binnen twee weken leidde tot een significante verbetering van de slaapkwaliteit en slaapduur en een afname van slaperigheid overdag. Daarnaast werden aanwijzingen gevonden voor positieve effecten op de stemming. Het onderzoek werd in september 2024 afgerond.

Over de Propeaq lichtbril

De Propeaq-lichtbril is een innovatieve, draagbare lichttherapie-oplossing ontwikkeld door Toine Schoutens, van oorsprong verpleegkundige en oprichter van Chrono Eyewear. Schoutens houdt zich al jaren bezig met de toepassing en wetenschappelijke onderbouwing van lichttherapie, in het bijzonder bij slaap- en circadiane problemen. Vanuit zijn achtergrond en ervaring ontwikkelde hij de toepassing van blauwlichttherapie via een draagbare lichtbril, met als doel lichttherapie op een praktische en laagdrempelige manier toepasbaar te maken in het dagelijks leven.

De Propeaq-lichtbril gebruikt speciaal afgestemde blauwe LED's met een golflengte van 468 nanometer. De bril is ontwikkeld om door middel van gerichte blootstelling aan blauw licht het circadiane ritme en daarmee het slaap-waakpatroon te ondersteunen. De lichtbril wordt toegepast binnen verschillende situaties waarin beïnvloeding van het slaap-waakritme relevant kan zijn. Naast wetenschappelijk onderzoek naar de toepassing bij mensen met de ziekte van Parkinson wordt lichttherapie onder meer gebruikt bij onregelmatige werktijden, jetlag en seizoensgebonden veranderingen in het slaap-waakritme.

“Dat we nu in gerandomiseerd wetenschappelijk onderzoek positieve resultaten zien bij mensen met de ziekte van Parkinson, is een belangrijke volgende stap in de wetenschappelijke onderbouwing van de toepassing van blauwlichttherapie,” stelt Schoutens.

Eerder onderzoek

Het recent gepubliceerde onderzoek bouwt voort op eerder onderzoek naar de toepassing van blauwlichttherapie via een lichtbril bij mensen met Parkinson. In 2019 publiceerden onderzoekers van het Radboudumc samen met Chrono Eyewear al de resultaten van een retrospectieve studie in *Hindawi Parkinson's Disease*. In deze studie gebruikten 58 mensen met de ziekte van Parkinson gedurende minimaal een week een lichtbril voor blauwlichttherapie. Van de deelnemers rapporteerde 74% positieve effecten. Daarbij werden onder meer een verbeterde nachtrust, minder slaperigheid overdag, een afname van depressieve klachten en verbeteringen in motorische functies genoemd.

De bevindingen uit deze eerste studie vormden mede aanleiding voor verder gecontroleerd onderzoek naar de toepassing van blauwlichttherapie bij mensen met Parkinson. “Blauwlichttherapie via een lichtbril is een laagdrempelige en patiëntvriendelijke interventie. De combinatie van verbeterde slaap, minder slaperigheid overdag én mogelijk gunstige effecten op de stemming maakt dit een veelbelovende aanvulling op de behandelopties,” zegt prof. Bas Bloem.

De rol van licht en het slaap-waakritme

De ziekte van Parkinson is veel meer dan alleen een motorische aandoening. Hoewel symptomen zoals stijfheid en tremor het meest zichtbaar zijn, ondervinden veel patiënten ook niet-motorische klachten, waaronder verstoringen van het slaap-waakritme, slaapproblemen, slaperigheid overdag en stemmingsklachten. Deze klachten kunnen een grote invloed hebben op het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven.

Licht speelt een belangrijke rol bij het reguleren van het circadiaanse ritme: de interne biologische klok die onder meer bepaalt wanneer het lichaam actief is en wanneer het behoefte heeft aan rust. Bij mensen met Parkinson kan dit ritme verstoord raken. Lichttherapie met blauw licht, met name in de ochtend en aan het begin van de avond, helpt het lichaam opnieuw te synchroniseren door de natuurlijke productie van melatonine aan te sturen. Dit draagt bij aan een diepere en langere nachtrust, meer alertheid overdag en een stabielere stemming. Het herstel van dit

ritme kan daarmee een aanzienlijke, langdurige bijdrage leveren aan het dagelijks functioneren en het algehele welzijn van mensen met parkinson.

Referenties

1: Śmiłowska K, de Vries NM, Bloem BR, van Wamelen DJ. Blue light therapy delivered through light glasses improves sleep quality and daytime sleepiness in Parkinson's disease: A randomized trial. *Journal of Parkinson's Disease*. 2026;16(6):1201-1210. doi:10.1177/18777718X261468544

2: Smilowska K, van Wamelen DJ, Schoutens AMC, Meinders MJ, Bloem BR. Blue Light Therapy Glasses in Parkinson's Disease: Patients' Experience. *Parkinson's Disease*. 2019 ;2019:1906271. DOI: 10.1155/2019/1906271. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2019/1906271>