

lumie® Desklamp™

**OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
BEDIENUNGSANLEITUNG
BRUKSANVISNING
GEBRUIKSAANWIJZING**



English

OPERATING INSTRUCTIONS

Desklamp

- 1 Introduction
- 2 Precautions
- 3 Safety
- 4 Getting started
- 5 Using Desklamp
- 6 When should I use it?
- 7 What time of day?
- 8 LED lifetime
- 9 Warranty
- 10 Technical specification
- 11 Contact us

English

1 Introduction

Using Desklamp will provide you with the bright light your body needs during the dark winter months. It can help to boost your energy levels, put you in a better mood and make you feel more awake¹. Light therapy is safe and is proven to help alleviate the winter blues and SAD (Seasonal Affective Disorder)².

Our circadian rhythms are strongly influenced by light and the short wavelengths around the blue part of the spectrum are known to be particularly important. Because the white LEDs used in Desklamp emit extra blue light, they offer an effective alternative to the white fluorescent tubes used in larger lightboxes.

Please read these instructions carefully to get the most out of your Desklamp.

¹ *J Affect Disord.* 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61.

² *Am J Psychiatry.* 2005 Apr;162(4):656-62.

English

2 Precautions

Research shows that light therapy is very safe. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- you have a major eye problem or have had eye surgery;
- you have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photo-sensitivity;
- you have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can also affect your mood.

A few people experience side effects but these are generally mild (including headaches, eye strain, nausea and hyperactivity) and can usually be solved simply by switching off the light. Over the next few days, gradually build up the time you spend in front of it to find a treatment time that works best for you. Some people complain of difficulty sleeping and often this is down to using the light too close to bedtime.

If you have any problems while using Desklamp, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please call your Lumie distributor or speak to your doctor.

IMPORTANT: the guidelines in this leaflet are not medical directions for treating any condition. If your doctor has suggested using light therapy, follow their instructions and discuss any effects with them.

English

3 Safety

- Keep the unit away from water and damp. For indoor use only.
- Use only the Lumie adaptor supplied.
- Children using the light, or playing near it, should be supervised.
- Do not attempt to service any part of the unit.
- It's possible there may be some interference between this product and other electronic products close by, notably mobile phones. Usually this is in the form of audible noise and all you need do is move them apart.
- At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.



English

4 Getting started

If the product is damaged please contact us before use.

Position Desklamp at arm's length (about 50cm/20in) with the head angled towards your face. Connect the power adaptor and plug into the mains. You can turn the light on and off and adjust the brightness using the touch-sensitive area on the base.

Touch control lighting

The 'sense' touchpad provides adjustable lighting that means you can use Desklamp for reading and task lighting as well as light therapy.

There are four light levels offering approx. 40, 60, 80 and 100% of full brightness. Tap the 'sense' touchpad to turn on the light at low level, to increase the brightness and then to turn off the light.

Or apply a continuous touch to cycle through the four light levels and off - simply let go at the desired light level.

5 Using Desklamp

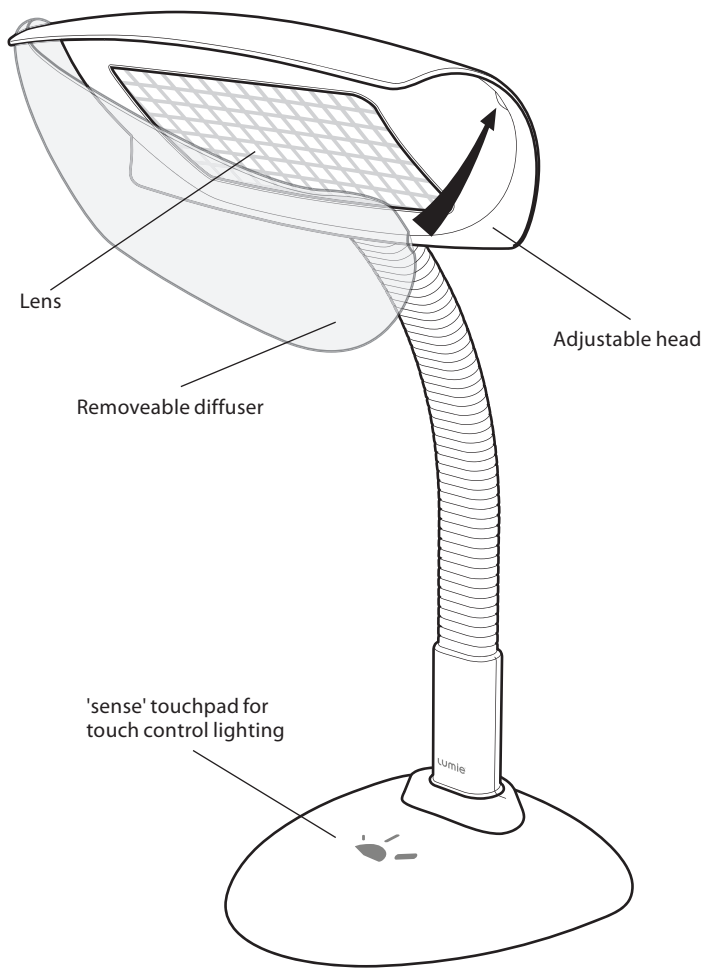
Desk lamp has a removable diffuser that easily lifts off to provide flexible light therapy as well as excellent task lighting.

Position Desklamp at arm's length (about 50cm/20in) with the head angled towards your face. You shouldn't stare at the light – especially when using Desklamp without the diffuser – but light must reach your eyes to have any effect. If you find your eyes ache slightly, try using it further away, or with the light dimmed or switch it off for a while.

Without the diffuser – typically 30 minutes

With the diffuser off and the light at full brightness, you're getting the maximum benefit from Desklamp so you don't need to use it for long. This provides bright, intensive light therapy (2,500lux at 50cm) that's ideal if you're pushed for time or need a quick boost at work.

English



English

With the diffuser – typically 60 minutes

With the diffuser in place and the light at full brightness, Desklamp provides a softer, wider spread of light (1,250lux at 50cm) that's more suitable if you have time for a longer session.

There's no harm in using Desklamp for longer than 60 minutes, e.g. if you're away from your desk you can make up this time by dipping in throughout the day. If you're more comfortable with it further away or with the light at less than full brightness then you'll need to use it for longer.

You can use Desklamp whilst you're working at the computer, watching TV, studying, crafting etc. Dark glasses, tinted lenses or closing your eyes will all limit the effects of light therapy.

You should notice positive benefits after using Desklamp for three or four days in a row. You can monitor your progress using the questionnaire at the end of the instructions.

6 When should I use it?

It's best to tackle the winter blues or SAD as soon as possible. Look out for early signs - often in September or October - and if you start to feel lethargic, anxious or irritable, start using your Desklamp.

Most people can skip a day here and there, especially when the weather is bright. As spring comes around you will probably start to cut back your light therapy; your body will tell you if it's too soon and if you notice your symptoms returning simply use your Desklamp again for a few days.

Light therapy is proven to put you in a better mood, to boost alertness and to help you feel more awake so Desklamp is ideal for use at work. Use it wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

English

7 What time of day?

If you're using Desklamp to help with the winter blues or SAD, bright light in the morning has been shown to be most effective so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial. Whether you're using Desklamp for winter blues, SAD or as a general pick-me-up, once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day.

I find it difficult to get going in the morning

Switch on as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon. You could take your Desklamp to work if you're at a desk every day.

I feel sleepy or fall asleep too early

Use Desklamp in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime - within about three hours - as you may find it difficult to get to sleep.

8 LED lifetime

LEDs are different from light bulbs in that (i) they very gradually decay rather than suddenly stop emitting light and (ii) they cannot be simply replaced by another LED unit. LED manufacturers usually express the lifetime of LEDs as the time to reach 70% of their initial light output and this figure typically exceeds 50,000 hours. This is at least 5 years and can be 20 years depending on usage. However, it is important to also bear in mind that LEDs can spontaneously fail.

English

9 Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning the unit for service, please use the original packaging if possible. Make sure that the wall plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, then we may have to charge to repair it. Please call Lumie for further advice.

10 Technical specification

Subject to change without notice.

Lumie Desklamp

Lumie 100-240Vac, 50/60Hz power adaptor (supplied)

Operating temperature: 0°C-35°C

Class IIa Medical Device



English

11 Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
UK

Lumie is a trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

© Lumie 2011

English

This questionnaire is designed to help you assess how much the lights are helping. It is based on the standard tool used by doctors. Not everyone will have every symptom but your total score should go down over the weeks. You might like to talk it over with your doctor or another person in your household.

Compared with when you are well, how have you felt during the past week?
 0 = no different 1 = a little bit 2 = somewhat 3 = quite a lot 4 = definitely, badly

DEPRESSION SYMPTOMS CHART					
I have been...	before using the light	after 1 week	after 2 weeks	after 3 weeks	after 4 weeks
down and depressed					
less interested in doing things					
less interested in sex					
less interested in eating					
losing weight					
difficulty getting to sleep					
sleeping badly, waking at night					
waking too early					
feeling a failure					
feeling that life is not worth living					
tense, irritable, worried about things					
convinced I'm ill, excessively worried about my health					
thinking or speaking more slowly					
fidgety, restless, can't keep still					
feeling cut off from what's going on, as if in a dream					
paranoid, suspicious					
preoccupied, easily distracted					
physically tired e.g. heavy limbs, headaches, aching back/muscles					
other physical symptoms e.g. stomach problems, sweating, urinating frequently, dry mouth, cramp, heart palpitations, hyperventilating					
morning is worse than evening					
evening is worse than morning					
Standard depression score					
feeling unsociable, avoiding people					
gaining weight					
wanting to eat more than usual					
ACTUALLY eating more than usual					
craving sweet and starchy foods					
sleeping too much, feeling more tired than I should be					
worse in the afternoon or evening, then better at least an hour before bedtime					
Supplemental depression score					
TOTAL standard and supplemental score					

Français

NOTICE D'UTILISATION

Desklamp

- 1 Introduction
- 2 Précautions
- 3 Sécurité
- 4 Mise en place
- 5 Utilisation de la Desklamp
- 6 Quand dois-je commencer?
- 7 À quel moment ?
- 8 LED à vie
- 9 Garantie
- 10 Spécifications techniques
- 11 Nous contacter

Français

1 Introduction

La Desklamp permet d'exposer votre corps à la lumière vive dont il a besoin durant les mois sombres d'hiver. Il peut vous aider à retrouver tonus et bonne humeur mais aussi à vous sentir plus éveillé¹. La luminothérapie est sans danger et des études ont démontré qu'il contribue à atténuer la dépression hivernale ou le TAS (trouble affectif saisonnier)².

Nos rythmes circadiens sont fortement influencés par la lumière et les courtes longueurs d'onde autour de la partie bleue du spectre sont connues comme étant particulièrement importantes. Étant donné que les LED blanches utilisées dans la Desklamp émettent une lumière très bleue, elles offrent une solution efficace remplaçant les tubes fluorescents blancs utilisés dans les diffuseurs de lumière de plus grande taille.

Veillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Desklamp.

¹ J Affect Disord. 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61.

² Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Français

2 Précautions

Des études ont montré que la luminothérapie est sans danger. Toutefois, veuillez consulter d'abord votre médecin si :

- vous souffrez d'un problème de vue important ou avez subi une opération oculaire ;
- il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive ou bien vous prenez des médicaments photosensibles ;
- on vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles du sommeil et de l'humeur. Ce dernier point est particulièrement important si vous prenez également des médicaments, étant donné que la luminothérapie peut affecter votre humeur.

Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez en face de la Desklamp de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient. Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent la Desklamp à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de la Desklamp, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

IMPORTANT : Les recommandations contenues dans la présente notice ne constituent pas des instructions médicales destinées au traitement d'un état pathologique. Si votre médecin vous a prescrit la luminothérapie, suivez ces instructions et discutez avec lui des effets.

Français

3 Sécurité

- Maintenez la Desklamp à l'écart de l'eau et de l'humidité. Pour usage intérieur seulement.
- Utilisez seulement l'adaptateur Lumie fourni.
- Surveillez les enfants qui utilisent la Desklamp, ou jouent à proximité.
- N'essayez pas de réparer une partie de la lampe.
- Il se peut qu'il y ait des interférences entre ce produit et d'autres produits électroniques à proximité, notamment les téléphones portables. Elles se présentent généralement sous la forme d'un bruit audible et il suffit alors d'éloigner un des deux appareils.
- Lorsque l'article est en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels. Veuillez le jeter dans la déchèterie de votre ville, qui est prévue à cet effet.



4 Mise en place

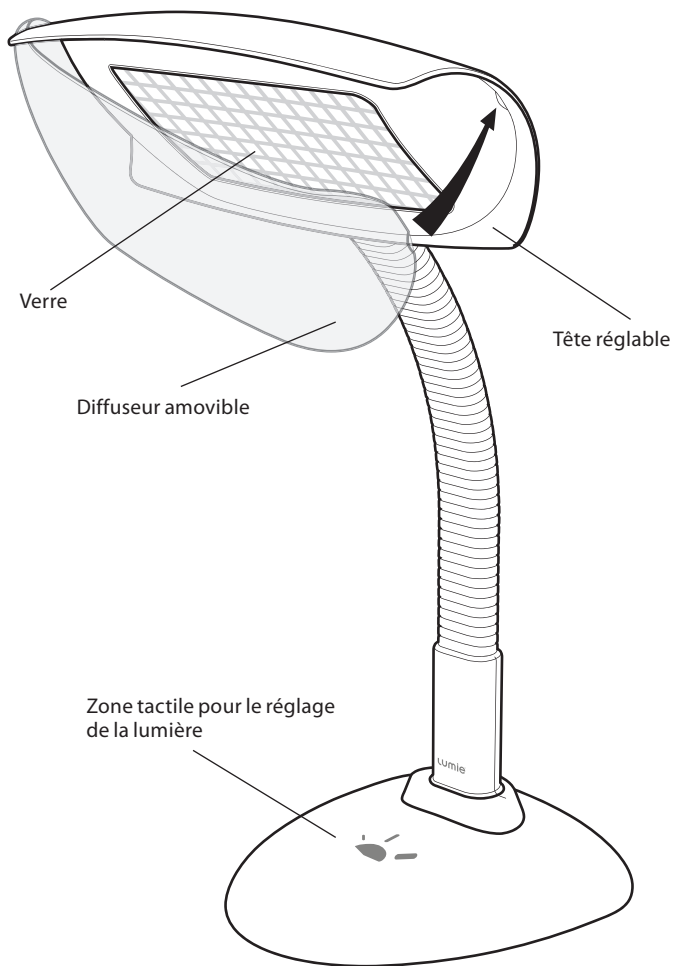
Si le produit est endommagé, veuillez nous contacter avant de l'utiliser.

Positionnez la Desklamp à portée de main (c'est-à-dire à environ 50cm) avec la tête orientée vers votre visage. Raccordez le cordon d'alimentation et branchez sur le secteur. Vous pouvez allumer et éteindre la lumière et utilisez la zone tactile sur le socle pour régler la luminosité.

Réglage tactile de la lumière

La zone tactile « sense » permet un réglage de l'éclairage ; ainsi, vous pouvez utiliser la Desklamp pour lire, diverses tâches et la luminothérapie.

Français



Français

Quatre niveaux de lumière sont proposés, soit environ 40, 60, 80 et 100% de la luminosité complète. Tapotez la zone tactile « sense » pour allumer la lumière à bas niveau, pour augmenter la luminosité puis pour éteindre la lumière.

Un toucher continu permet de passer d'un niveau à l'autre et d'éteindre : il suffit d'ôter la main au niveau de lumière désiré.

5 Utilisation de la Desklamp

La Desklamp comporte un diffuseur amovible qui se détache aisément de façon à constituer un appareil de luminothérapie flexible ainsi qu'une excellente lampe d'éclairage direct.

Positionnez la Desklamp à portée de main (c'est-à-dire à environ 50cm) avec la tête orientée vers votre visage. Vous ne devez pas regarder fixement la lumière, notamment lorsque vous utilisez la Desklamp sans le diffuseur, mais la lumière doit atteindre vos yeux pour avoir un effet. En cas de légère douleur oculaire, essayez de l'éloigner ou de réduire la luminosité ou de l'arrêter pendant un moment.

Sans le diffuseur – généralement 30 minutes

Avec le diffuseur éteint et la luminosité au maximum, votre Desklamp vous procure le maximum de bienfaits et il n'est donc pas nécessaire de l'utiliser longtemps. Elle vous offre une luminothérapie intensive qui permet une exposition à une lumière vive (2500lux à 50cm), ce qui est idéal si vous êtes pressé ou si vous avez besoin d'être rapidement stimulé au travail.

Avec le diffuseur – généralement 60 minutes

Avec le diffuseur en place et la luminosité au maximum, la Desklamp offre un champ lumineux plus étendu et une lumière plus douce (1250lux à 50cm) ; cette configuration est plus appropriée si vous avez le temps pour une séance plus longue.

Français

Il n'y a pas de mal à utiliser la Desklamp pendant plus de 60 minutes ; par exemple, si vous vous éloignez de votre bureau, vous pouvez compenser ce manque en vous exposant à votre Desklamp de temps en temps, tout au long de la journée. Si vous vous sentez plus à l'aise lorsqu'elle est plus éloignée, une quantité moindre de lumière parviendra à vos yeux et vous devrez augmenter la durée d'utilisation.

Vous pouvez utiliser la Desklamp tout en travaillant à l'ordinateur, en regardant la télévision ou en étudiant, en faisant du travail manuel, etc. Les verres sombres, les lentilles teintées ou le fait de fermer les yeux limiteront les effets de la luminothérapie.

Vous devriez remarquer des bienfaits au bout de trois ou quatre jours consécutifs d'utilisation. Vous pouvez suivre vos progrès en utilisant le questionnaire à la fin de la notice d'utilisation.

6 Quand dois-je commencer ?

Il vaut mieux se débarrasser d'une dépression hivernale ou d'un TAS le plus tôt possible. Recherchez les premiers symptômes, souvent en septembre ou en octobre ; si vous commencez à vous sentir tout mou, à être anxieux, irritable, utilisez alors votre Desklamp.

La plupart des personnes peuvent sauter un jour par-ci par là, notamment lorsqu'il fait beau. À l'arrivée du printemps, vous commencerez probablement à réduire votre luminothérapie ; votre corps vous fera sentir s'il est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser votre Desklamp pendant quelques jours.

Des études ont démontré que la luminothérapie améliore votre humeur, stimule la vivacité d'esprit et vous aide à vous sentir plus éveillé. La Desklamp est donc idéale pour le travail. Utilisez-la partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

Français

7 À quel moment ?

Si vous utilisez votre Desklamp comme moyen de traitement d'une dépression hivernale ou d'un TAS, des études ont démontré que l'exposition à une lumière vive le matin est très efficace, essayez donc cela d'abord. Pour certaines personnes, une exposition à la lumière en début de soirée est bienfaisante. Que vous utilisez la Desklamp pour une dépression hivernale ou un TAS ou simplement pour vous remonter, lorsque vous avez trouvé une habitude d'utilisation qui vous convient, essayez de vous y conformer, à la même heure, chaque jour.

Si vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin

Allumez-la dès que vous pouvez. Si vous ne disposez pas beaucoup de temps le matin, vous devriez alors compléter ou faire une séance complète dans l'après-midi. Si vous travaillez au bureau tous les jours, vous pourriez emporter votre Desklamp.

Si vous avez sommeil ou si vous vous endormez trop tôt

Utilisez la Desklamp en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il est conseillé de ne pas utiliser la Desklamp trop près de l'heure du coucher (dans les trois heures qui le précèdent) car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

8 LED à vie

Les LED sont différentes des ampoules classiques car (i) elles cessent très progressivement de fonctionner au lieu de s'arrêter brusquement d'émettre de la lumière et (ii) elles ne peuvent pas être simplement remplacées par d'autres LED. Les fabricants de LED expriment généralement la durée de vie des LED comme étant le nombre d'heures garanti pour 70 % de leur flux lumineux initial et il dépasse généralement 50 000 heures. Il correspond à au moins 5 ans et peut s'étaler sur 20 ans en fonction de l'utilisation. Toutefois, il est important de se rappeler que les LED peuvent être soudainement défectueuses.

Français

9 Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Si vous retournez votre l'appareil pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine si possible. Veillez à ce que la prise mâle soit bien coincée afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil s'abîmé, nous devons peut-être vous facturer la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

10 Spécifications techniques

Sous réserve de modifications sans préavis.

Lumie Desklamp

Lumie 100-240VCA, 50/60Hz, cordon d'alimentation (fourni)

Température de fonctionnement : 0 °C - 35 °C

Dispositif médical de classe IIa



0473

Français

11 Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste européen de luminothérapie. Nos produits sont développés sur la base des toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés exclusivement dans la luminothérapie et ses bienfaits. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des suggestions d'amélioration de nos produits ou services, ou si vous souhaitez nous communiquer des problèmes d'utilisation, contactez l'assistance client de Lumie à +44 (0)1954 780500 ou par e-mail à info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
Royaume-Uni

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.

© Lumie 2011

Français

Ce questionnaire, réalisé à partir de l'outil standard utilisé par les médecins, a été conçu pour vous permettre d'apprécier combien la lumière est source de bienfait. Chacun ne présentera pas tous les symptômes, néanmoins votre résultat total devrait diminuer au fil des semaines. Vous souhaitez peut-être en parler avec votre médecin ou une personne de votre entourage.

Comment vous êtes-vous senti la semaine dernière? Comparez par rapport à un moment où vous vous sentiez bien.

0 = aucune différence par rapport à un moment où je me sens bien 1 = ce fut un peu le cas

2 = ce fut le cas 3 = ce fut vraiment le cas 4 = ce fut définitivement le cas, c'était insupportable

TABLEAU DES SYMPTOMES DE DEPRESSION					
J'ai éprouvé...	Avant d'utiliser la lampe	Après 1 semaine	Après 2 semaines	Après 3 semaines	Après 4 semaines
Cafard et déprime					
Perte d'intérêt générale					
Perte de libido					
Perte d'appétit					
Perte de poids					
Difficulté à m'endormir					
Mauvais sommeil, réveil nocturne					
Réveil anticipé					
Sentiment d'échec					
Sentiment que la vie ne vaut pas d'être vécue					
Tension, irritabilité, préoccupation					
Maladie imaginaire, extrêmement angoissé(e) par ma santé					
Difficulté pour réfléchir ou parler					
Impatience, agitation, difficulté à rester calme					
Sentiment d'être coupé(e) de la réalité, comme si j'étais dans un rêve					
Paranoïa, suspicion					
Préoccupation, facilement distrait(e)					
Fatigue physique, p.ex., jambes lourdes, maux de tête, dos/muscles douloureux					
Autres symptômes physiques, p.ex. transpiration, urine fréquemment, bouche sèche, crampes, palpitations, hyperventilation					
Difficultés le matin, bien plus que le soir					
Difficultés le soir, bien plus que le matin					
Résultat dépression standard					
Insociabilité, rejet social					
Prise de poids					
Appétit plus marqué que d'ordinaire					
Consommation de nourriture effectivement plus importante que d'ordinaire					
Besoin de sucreries et féculent					
Trop de sommeil, ressent plus de fatigue que je ne devrais					
Plus de difficultés dans l'après-midi ou le soir, et une amélioration une heure au moins avant d'aller dormir					
Résultat dépression supplémentaire					
RESULTATS TOTAUX (standard et supplémentaire)					

Deutsch

Bedienungsanleitung

Desk lamp

- 1 Einführung
- 2 Vorsichtsmaßnahmen
- 3 Sicherheit
- 4 Erste Schritte
- 5 Verwendung der Desk lamp
- 6 Wann soll ich die Desk lamp verwenden?
- 7 Zu welcher Tageszeit?
- 8 Lebensdauer der LED-Glühlampen
- 9 Garantie
- 10 Technische Details
- 11 So kontaktieren Sie uns

Deutsch

1 Einführung

Durch den Einsatz der Desklamp brauchen Sie auch in den Wintermonaten nicht auf helles Tageslicht zu verzichten. Licht verleiht dem Körper mehr Schwung, hebt die Stimmung und trägt dazu bei, dass man sich wach und munter fühlt¹. Eine Lichttherapie ist völlig unbedenklich und hat sich zur Behandlung von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression)² bestens bewährt.

Unser Bio-Rhythmus wird stark von Licht beeinflusst und gerade die kurzen Wellenlängen im blauen Teil des Lichtspektrums sind bekanntermaßen besonders wichtig. Die in der Desklamp verwendeten weißen LEDs strahlen zusätzliches blaues Licht aus und sind daher eine wirksame Alternative zu den weißen Leuchtstoffröhren, die in größeren Lichtkästen verwendet werden.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Desklamp ziehen.

¹ *J Affect Disord.* 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61.

² *Am J Psychiatry.* 2005 Apr;162(4):656-62.

Deutsch

2 Vorsichtsmaßnahmen

Forschungen haben die generelle Unbedenklichkeit der Lichttherapie nachgewiesen. Sprechen Sie jedoch zuerst mit Ihrem Arzt, falls eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Sie haben ein schweres Augenleiden oder hatten eine Augenoperation;
- Sie sollen helles Licht meiden oder nehmen Medikamente, die unter Umständen zu Lichtempfindlichkeit führen;
- Bei Ihnen wurden Depressionen oder andere affektive/Schlafstörungen diagnostiziert – dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente dagegen einnehmen, da Lichttherapie auch Ihre Stimmung beeinflussen kann.

Einige wenige Anwender verspüren Nebenwirkungen, die jedoch im Allgemeinen geringfügig sind (beispielsweise Kopfschmerzen, überanstrengte Augen, Übelkeit und Hyperaktivität) und für gewöhnlich durch Abschalten des Geräts wieder verschwinden. In den nächsten Tagen sollten Sie die Zeit, die Sie vor Ihrer Desklamp verbringen, allmählich steigern, um herauszufinden, welches die optimale Behandlungszeit für Sie ist. Einige Menschen klagen über Schlafschwierigkeiten, was häufig daran liegt, dass sie die Lampe zu kurz vor dem Schlafengehen verwenden.

Wenn während des Einsatzes der Desklamp Probleme auftreten oder Sie nach einwöchigem Einsatz noch keine Besserung Ihres Zustands feststellen, rufen Sie bitte Ihren Lumie-Fachhändler an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

WICHTIG: Bei den Angaben in dieser Beilage handelt es sich nicht um ärztliche Anweisungen. Wenn Ihr Arzt Ihnen Lichttherapie empfohlen hat, folgen Sie seinen Ratschlägen und besprechen Sie alle Auswirkungen mit ihm.

Deutsch

3 Sicherheit

- Bringen Sie das Gerät nicht mit Wasser und Feuchtigkeit in Kontakt. Nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Verwenden Sie nur die Lumie Adapter geliefert.
- Beaufsichtigen Sie Kinder, wenn sie das Gerät benutzen oder in seiner Nähe spielen.
- Versuchen Sie nicht, irgendein Teil des Geräts zu warten.
- Unter Umständen entstehen Störgeräusche zwischen diesem Produkt und anderen elektronischen Geräten, die sich in der Nähe befinden, insbesondere Mobiltelefonen. Dies äußert sich für gewöhnlich durch ein Rauschen und Sie müssen lediglich den Abstand zwischen den beiden Geräten vergrößern.
- Geben Sie das Gerät, wenn es ausgedient hat, nicht in den normalen Hausabfall, sondern bringen Sie es bitte zu einer öffentlichen Recyclinganlage, wo man es ordnungsgemäß entsorgen wird.



Deutsch

4 Erste Schritte

Sollte das Produkt beschädigt sein, treten Sie bitte vor Gebrauch mit uns in Kontakt.

Platzieren Sie die Deskklamp etwa eine Armlänge (50cm) von sich entfernt und richten Sie sie so aus, dass der Kopf auf Ihr Gesicht zeigt. Schließen Sie das Netzteil an das Gerät und an das Stromnetz an. Mit der berührungsempfindlichen Fläche auf dem Fuß der Lampe können Sie das Licht ein- und ausschalten und die Helligkeit regulieren.

Bedienung der Lampe über die Sensorfläche

Mit der berührungsempfindlichen „Sense“-Fläche können Sie das Licht einstellen und Ihre Deskklamp nicht nur als Lichttherapiegerät, sondern auch als Lese- oder Schreibtischlampe verwenden.

Es gibt vier Helligkeitsstufen, die etwa 40, 60, 80 und 100% der vollen Lichtstärke entsprechen. Durch eine kurze Berührung der „Sense“-Fläche können Sie das Licht auf niedriger Stufe einschalten, heller stellen und dann ganz ausschalten.

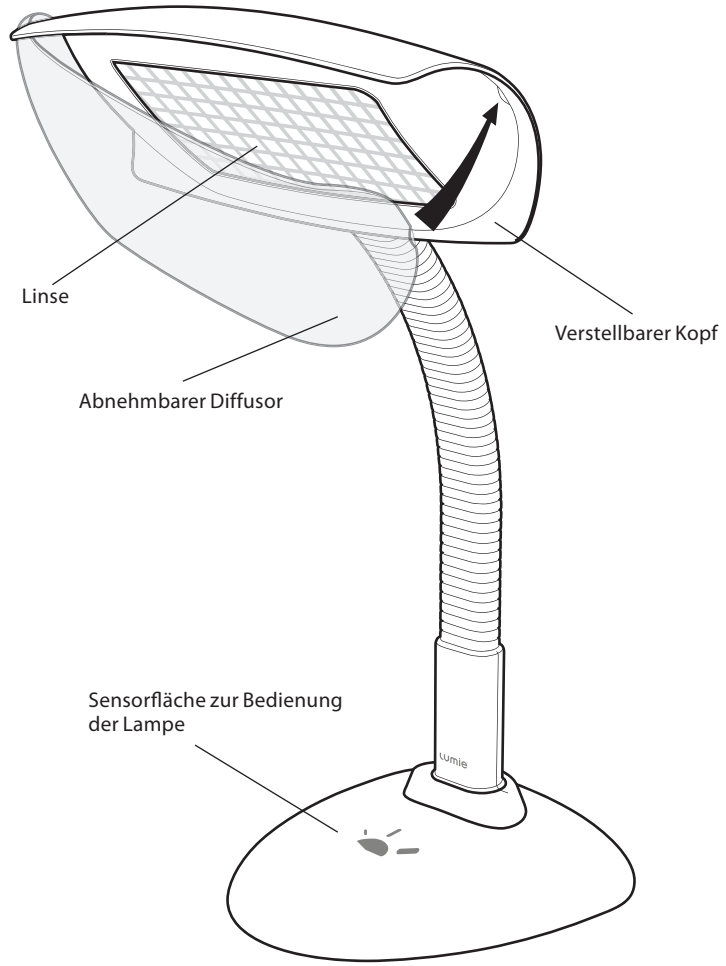
Bei kontinuierlicher Berührung durchläuft das Licht alle vier Helligkeitsstufen und schaltet sich dann aus. Lassen Sie die „Sense“-Fläche bei Erreichen der gewünschten Stufe einfach los.

5 Verwendung der Deskklamp

Die Deskklamp hat einen leicht abnehmbaren Diffusor, so dass sie nicht nur als flexibles Lichttherapiegerät, sondern auch hervorragend als Schreibtischlampe eingesetzt werden kann.

Platzieren Sie die Deskklamp etwa eine Armlänge (50cm) von sich entfernt und richten Sie sie so aus, dass der Kopf auf Ihr Gesicht zeigt. Sie sollten Ihren Blick nicht starr auf die Lampe fixieren – vor allem dann nicht, wenn Sie die Deskklamp ohne Diffusor verwenden.

Deutsch



Deutsch

Das Licht muss jedoch Ihre Augen erreichen, um eine Wirkung zu erzielen. Wenn beim Einsatz leichte Augenschmerzen auftreten, sollten Sie die Entfernung zur Lampe vergrößern oder das Licht etwas dimmen oder für kurze Zeit ausschalten.

Ohne Diffusor – normalerweise 30 Minuten

Ohne Diffusor und bei höchster Lichtstärke erreicht die Desklamp ihre maximale Wirkung und Sie brauchen sie nicht lange zu benutzen. Auf diese Weise erzielen Sie eine helle, intensive Lichttherapiebehandlung (2.500Lux bei 50cm) – ideal, wenn Sie wenig Zeit haben oder während der Arbeitszeit schnell etwas "Licht tanken" müssen.

Mit Diffusor – normalerweise 60 Minuten

Mit Diffusor und bei höchster Lichtstärke gibt die Desklamp ein weicheres, breitwinkliges Licht ab (1.250Lux bei 50cm), das sich besser eignet, wenn Sie Zeit für eine längere Sitzung haben.

Die Desklamp kann problemlos länger als 60 Minuten verwendet werden. Wenn Sie zum Beispiel eine Zeit lang nicht an Ihrem Schreibtisch sind, können Sie diese Zeit über den Tag verteilt nachholen. Wenn Sie die Lampe lieber weiter entfernt von sich platzieren oder nicht die volle Lichtstärke nutzen möchten, sollten Sie die Einsatzzeit entsprechend verlängern.

Sie können die Desklamp eingeschaltet haben, während Sie am Computer arbeiten, fernsehen, lernen, basteln usw. Sollten Sie eine Brille mit dunkel getönten Gläsern oder farbige Kontaktlinsen tragen oder wenn Sie die Augen schließen, beeinträchtigt dies den Erfolg der Lichttherapie.

Erste positive Effekte der Desklamp stellen sich im Allgemeinen ein, wenn Sie das Gerät drei oder vier Tage in direkter Folge benutzt haben. Zur Überwachung Ihrer Fortschritte können Sie den Fragebogen am Ende dieser Bedienungsanleitung verwenden.

Deutsch

6 Wann soll ich die Desklamp verwenden?

Gegen den Winter-Blues oder SAD gehen Sie am besten so schnell wie möglich an. Beachten Sie erste Warnzeichen – oft ab September oder Oktober, und wenn Sie beginnen, sich lustlos, unsicher oder gereizt zu fühlen, benutzen Sie sofort Ihre Desklamp.

Vor allem bei schönem Wetter können die meisten Anwender ab und an einen Tag überspringen. Zu Beginn des Frühlings werden Sie die Lichttherapie wahrscheinlich nach und nach reduzieren; Ihr Körper wird Ihnen jedoch sagen, wenn Sie zu früh damit begonnen haben. Wenn Sie die Symptome erneut verspüren, sollten Sie Ihre Desklamp wieder einige Tage lang verwenden.

Lichttherapie hebt erwiesenermaßen die Stimmung, steigert die Aufmerksamkeit und hilft Ihnen, sich wacher zu fühlen, daher ist die Desklamp ideal für den Einsatz am Arbeitsplatz. Verwenden Sie das Gerät immer und überall zur Verbesserung Ihrer Konzentration und Ihrer Gedächtnisleistung.

7 Zu welcher Tageszeit?

Zur Behandlung von Winter-Blues oder SAD hat sich helles Licht am Morgen am effektivsten erwiesen, daher sollten Sie Ihre Desklamp zunächst zu Beginn des Tages verwenden. Für einige Anwender ist die Verwendung am frühen Abend von Vorteil. Egal, ob Sie die Desklamp gegen Winter-Blues, SAD oder ganz allgemein zur Steigerung Ihres Wohlbefindens einsetzen – sobald Sie einen Einsatzrhythmus gefunden haben, der Ihnen liegt, versuchen Sie, diesen täglich einzuhalten.

Deutsch

Es fällt mir schwer, morgens in Gang zu kommen

Schalten Sie die Lampe so früh wie möglich ein. Wenn Sie morgens nicht viel Zeit haben, sollten Sie am Nachmittag versuchen, die fehlende Zeit oder die komplette Sitzung nachzuholen. Wenn Sie jeden Tag am Schreibtisch sitzen, können Sie die Desklamp zum Beispiel mit zur Arbeit nehmen.

Ich bin zu früh müde oder schlafe zu früh ein

Verwenden Sie die Desklamp am späten Nachmittag oder am frühen Abend. In den drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man helles Licht jedoch lieber vermeiden, da dies Schwierigkeiten beim Einschlafen zur Folge haben kann.

8 Lebensdauer der LED-Glühlampen

LEDs unterscheiden sich von regulären Glühlampen, da sie (i) sehr allmählich ihre Wirkung verlieren, anstatt plötzlich aufhören zu funktionieren und (ii) nicht einfach durch eine andere LED-Einheit ersetzt werden können. LED-Hersteller drücken die Lebensdauer der LEDs für gewöhnlich in der Zahl der Stunden aus, innerhalb derer sie 70 % ihrer anfänglichen Leistung erreichen, und diese Zahl beträgt meistens über 50.000 Stunden. Das sind mindestens 5 Jahre, kann je nach Nutzung des Geräts aber auch bis zu 20 Jahre betragen. LEDs können aber auch spontan aufhören zu funktionieren.

Deutsch

9 Garantie

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer dreijährigen Garantie gegen jegliche Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie das Gerät zur Wartung schicken, sollte der Versand soweit möglich nur in der vollständigen Originalverpackung erfolgen. Achten Sie darauf, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. Bitte rufen Sie Ihren Lumie-Fachhändler an, wenn Sie weitere Fragen haben.

10 Technische Details

Technische Änderungen vorbehalten.

Lumie Desklamp

Lumie 100-240 V (WS) 50/60 Hz Netzteil (im Lieferumfang enthalten)

Betriebstemperatur: 0°C – 35°C

Medizinprodukt der Klasse IIa



0473

Deutsch

11 So kontaktieren Sie uns

Lumie ist Europas führender Spezialist für Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, und wir befassen uns ausschließlich mit Lichttherapie und dessen Vorteilen. Wenn Sie Anregungen haben, wie wir unsere Produkte oder unseren Service verbessern können, oder wenn Sie uns über Probleme informieren möchten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
Großbritannien

Lumie ist eine Marke von:

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.

Registernummer: 2647359. Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71.

© Lumie 2011

Deutsch

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, den Erfolg Ihrer Lichttherapie zu bewerten. Er wird in ähnlicher Form routinemäßig von Ärzten eingesetzt. Natürlich leiden nicht alle Anwender unter den gleichen Symptomen, aber Ihre Gesamtpunktzahl sollte sich im Lauf der Einsatzwochen verringern. Besprechen Sie die Entwicklung auch ruhig mit Ihrem Arzt oder einer Person Ihres Vertrauens.

Wie es Ihnen in der letzten Woche ergangen? Nehmen Sie Zeiten, in denen Sie sich wohl gefühlt haben, als Vergleichsmaßstab
 0 = kein Unterschied zu Zeiten, in denen ich mich wohl gefühlt habe 1 = war nur ein kleines bisschen der Fall
 2 = war etwas der Fall 3 = war ziemlich stark der Fall 4 = war absolut der Fall, es war furchtbar

TABELLE FÜR DEPRESSIONSSYMPTOME						
Jag har varit...	vor Einsatz der Lampe	nach 1 Woche	nach 2 Wochen	nach 3 Wochen	nach 4 Wochen	
war niedergeschlagen und deprimiert						
war weniger unternehmungslustig als sonst						
hatte weniger Lust auf Sex						
hatte keinen Spaß am Essen						
habe Gewicht verloren						
hatte Einschlafschwierigkeiten						
habe schlecht geschlafen und bin nachts aufgewacht						
bin zu früh aufgewacht						
habe mich wie ein Versager gefühlt						
habe meine Lebenslust verloren						
war angespannt, gereizt und besorgt						
war überzeugt, dass ich krank bin, und übermäßig um meine Gesundheit besorgt						
habe langsamer gedacht und gesprochen						
war nervös, ruhelos, getrieben						
habe mich isoliert gefühlt, wie in einer Traumwelt						
war paranoid und misstrauisch						
war gedankenverloren und konzentrationslos						
war körperlich erschöpft (z. B. schwere Glieder, Kopfweh, Rücken- bzw. Muskelschmerzen)						
hatte andere körperliche Symptome wie Magenbeschwerden, Schwitzen, häufiges Wasserlassen, Mundtrockenheit, Krämpfe, Herzklopfen, Hyperventilieren						
fühle mich morgens schlechter als abends						
fühle mich abends schlechter als morgens						
Standard-Depressionspunktzahl						
war ungesellig, habe zwischenmenschliche Kontakte vermieden						
habe zugenommen						
hatte mehr Hunger als sonst						
habe mehr gegessen als sonst						
hatte Verlangen nach süßer, stärkehaltiger Nahrung						
habe zu viel geschlafen, und war trotzdem übermäßig müde						
habe mich nachmittags und abends schlechter gefühlt, aber mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen besser						
Erweiterte Depressionspunktzahl						
SUMME Standard- und erweiterte Depressionspunktzahl						

Svensk

Bedienungsanleitung

Desklamp

- 1 Inledning
- 2 Försiktighetsåtgärder
- 3 Säkerhet
- 4 Sätta igång
- 5 Använda Desklamp
- 6 När ska jag använda den?
- 7 Vilken tid på dygnet?
- 8 LED livslängd
- 9 Garanti
- 10 Teknisk specifikation
- 11 Kontakta oss

Svensk

1 Inledning

Desklamp ger dig det starka ljus som din kropp behöver under de mörka vintermånaderna. Den kan hjälpa dig att stärka energinivån, förbättra ditt humör och få dig att känna dig mer alert¹. Ljusterapi är säkert och har bevisats kunna lindra vintertrötthet och SAD (årstidsbunden depression - Seasonal Affective Disorder)².

Vår dygnsrytm påverkas kraftigt av ljus och de korta våglängderna kring den blå delen av spektrumet är särskilt viktiga. Eftersom de vita LED-lamporna som används i Desklamp avger extra blått ljus så erbjuder de ett effektivt alternativ till de vita fluorescerande rör som används i större ljusboxar.

Läs instruktionerna noggrant för att få ut det mesta av din Desklamp.

¹ *J Affect Disord.* 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61.

² *Am J Psychiatry.* 2005 Apr;162(4):656-62.

Svensk

2 Försiktighetsåtgärder

Forskning visar att ljusterapi är en mycket säker behandlingsform. Skulle något av följande stämma in på dig så rekommenderar vi emellertid att du först kontrollerar med din läkare:

- du har allvarliga problem med ögonen eller har genomgått ögonoperation;
- du har blivit tillsagd att undvika starkt ljus eller tar medicin som kan orsaka överkänslighet mot starkt ljus;
- du har fått diagnosen att du lider av depression eller någon annan form av humör- eller sömnstörningar. Detta är särskilt viktigt om du också medicinerar mot detta eftersom ljusterapi även kan påverka ditt humör.

Några få människor upplever biverkningar men i så fall allmänt sett lindriga (exempelvis huvudvärk, trötthetskänsla i ögonen, illamående och hyperaktivitet) och kan vanligtvis avhjälpas enkelt genom att stänga av lampan. Under de närmast följande dagarna kan du gradvis öka den tid du tillbringar framför den för att hitta den behandlingstid som passar dig bäst. En del klagar på att de har svårt att sova och detta beror ofta på att de använder ljusbehandlingen för nära inpå sänggåendet.

Om du upplever några problem medan du använder Desklamp eller om du har använt den i en vecka utan att uppleva någon förbättring ber vi dig kontakta din Lumie återförsäljare eller tala med din läkare.

VIKTIGT: Riktlinjerna i denna broschyr ska inte tolkas som medicinska instruktioner för att behandla någon form av sjukdom. Om din läkare har föreslagit ljusterapi ska du följa dennes instruktioner och diskutera eventuella effekter med denne.

Svensk

3 Säkerhet

- Förvara enheten på en torr plats. Endast för användning inomhus.
- Använd endast den Lumie adapter medföljer.
- Ha tillsyn över barn som använder Desklamp eller leker i närheten av den.
- Försök inte själv att underhålla någon del av enheten.
- Det är möjligt att det kan uppstå någon form av störning mellan denna produkt och andra elektroniska produkter i närheten, särskilt mobiltelefoner. Störningen sker i form av hörbart ljud och allt du behöver göra är att flytta dem isär.
- När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållssoporna. Ta den i stället till en återvinningsstation.



Svensk

4 Sätta igång

Om produkten är skadad, kontakta oss före användning.

Placera Desklamp på armlängds avstånd (cirka 50cm) med huvudet vinklat mot ditt ansikte. Anslut strömadaptern och koppla in i vägguttaget. Du kan tända och släcka ljuset och även justera ljusstyrkan med hjälp av touchkontrollen på basenheten.

Justera ljusstyrkan med touch-pad

Den tryckkänsliga "sense" touch-pad erbjuder justerbar ljuskontroll vilket innebär att du kan använda Desklamp för belysning vid läsning och arbete precis lika väl som för ljusterapi.

De fyra ljusnivåerna ger ungefär 40, 60, 80 respektive 100% ljusstyrka. Tryck lätt på "sense" plattan för att tända ljuset på svag nivå, för att öka ljusstyrkan samt för att släcka ljuset.

Du kan även styra med kontinuerlig beröring genom de fyra ljusnivåerna och avstängning – det är bara att släppa vid den önskade ljusnivån.

5 Använda Desklamp

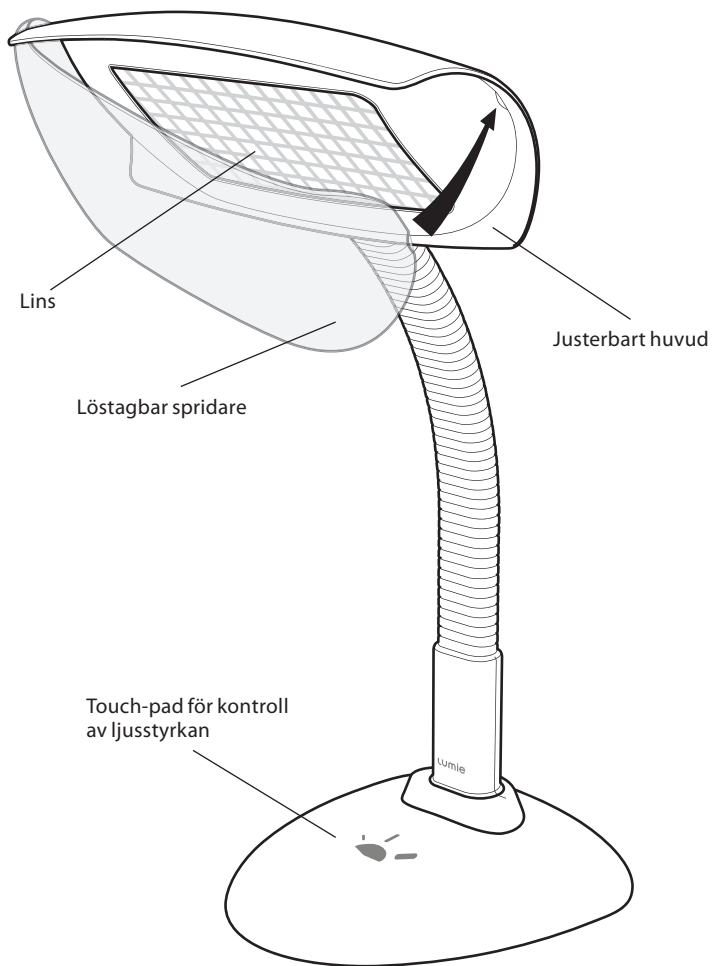
Desklamp har en löstagbar spridare som lätt kan tas loss för att ge flexibel ljusterapi och som även fungerar utmärkt som arbetsbelysning.

Placera Desklamp på armlängds avstånd (cirka 50cm) med huvudet vinklat mot ditt ansikte. Du bör inte stirra rakt mot ljuset – särskilt när du använder Desklamp utan spridaren – men ljuset måste nå dina ögon för att kunna verka. Om du känner minsta obehag i ögonen, prova att använda den på längre avstånd, med ljuset nedtonat eller stäng av den en stund.

Utan spridaren – vanligtvis 30 minuter

Utan spridaren och med ljuset på full styrka så får du maximal effekt av Desklamp och behöver därmed inte använda den någon längre stund. Det här ger dig stark, intensiv ljusterapi (2500lux vid 50cm) vilket är idealiskt om du har bråttom eller behöver en snabb energikick på jobbet.

Svensk



Svensk

Med spridaren – vanligtvis 60 minuter

Med spridaren på plats och ljuset på full styrka ger Desklamp ett mjukare, vidare ljussken (1250lux vid 50cm) vilket är lämpligare om du har tid för en längre behandling.

Det finns ingen risk med att använda Desklamp längre än 60 minuter, om du exempelvis inte är vid ditt skrivbord så kan du kompensera genom korta behandlingar under resten av dagen. Om du föredrar att ha den på längre avstånd eller med ljuset på mindre än full styrka behöver du använda den under längre perioder.

Du kan använda Desklamp medan du arbetar vid datorn, ser på TV, läser, pysslar osv. Ljusterapin blir mindre effektiv om du bär mörka glasögon, färgade linser eller om du blundar.

Du bör märka en positiv skillnad efter att ha använt Desklamp 3 eller 4 dagar i rad. Du kan följa dina framsteg med hjälp av frågeformuläret i slutet av bruksanvisningarna.

6 När ska jag använda den?

Det bästa är att ta tag i vintertröttheten så tidigt som möjligt. Håll utkik efter varningstecken – ofta redan i september eller oktober – och om du börjar känna dig orkeslös, orolig eller lättirriterad bör du börja använda din Desklamp.

De flesta kan hoppa över en dag då och då, särskilt när det är klart väder. I och med vårens ankomst kommer du förmodligen att börja minska din ljusterapi; din kropp kommer att säga ifrån om det sker för tidigt och om symptomen verkar komma tillbaka är det bara att använda Desklamp några dagar till.

Ljusterapi är bevisligen ett medel för att få dig på bättre humör, mer alert och för att känna dig vaknare så Desklamp är idealisk att använda på jobbet. Använd den när och var som helst du behöver höja din koncentration och ge dig själv en mental energikick.

Svensk

7 Vilken tid på dygnet?

Om du använder Desklamp för att motverka vintertrötthet eller SAD, så har det visat sig att starkt ljus på morgonen är det mest effektiva, så pröva det först. En del anser att det bästa är att exponera sig för ljus tidigt på kvällen. Oavsett om du använder Desklamp mot vintertrötthet, SAD eller för en allmän uppiggning; när du väl hittat det mönster som fungerar bäst för dig, försök använda det vid ungefär samma tid varje dag.

Jag har svårt att komma igång på morgonen

Tänd den så tidigt du kan. Om du inte har så mycket tid på morgonen kan du försöka få till en påfyllning eller full behandling under eftermiddagen. Du kan ta med din Desklamp till jobbet om du arbetar vid skrivbordet varje dag.

Jag känner mig sömning eller somnar för tidigt

Använd Desklamp sen eftermiddag/tidig kväll. Det är säkrast att undvika starkt ljus för nära in på sänggåendet – säg ungefär tre timmar – eftersom du kan uppleva det svårt att somna.

8 LED livslängd

LED-glödlampor skiljer sig från andra glödlampor ifråga om (i) de åldras gradvis istället för att plötsligt sluta lysa och (ii) de kan inte bara ersättas av en annan LED-enhet. LED tillverkare uttrycker vanligtvis lysdiodernas livslängd som tiden det tar att nå 70 % av deras ursprungliga effekt och den tiden överstiger i normalfallet 50 000 timmar. Detta motsvarar minst 5 år och kan också bli 20 år beroende på användande. Det är emellertid viktigt att komma ihåg att LED-lampor kan gå sönder utan anledning.

Svensk

9 Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabriktionsfel under en period av 3 år från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning. Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta gärna din Lumie återförsäljare för ytterligare råd.

10 Teknisk specifikation

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

Lumie Desklamp

Lumie 100-240V växelström, 50/60Hz strömadapter (inkluderad)

Driftstemperatur: 0°C-35°C

Klass IIa Medicinsk utrustning



0473

Svensk

11 Kontakta oss

Lumie är Europas ledande specialist på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter. Om du har några förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker några problem som du tycker vi borde känna till, ring gärna Lumie Careline på tel +44 (0)1954 780500 eller via e-post till info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
Storbritannien

Lumie är ett varumärke tillhörande:

Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.

Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71.

© Lumie 2011

Svensk

Detta frågeformulär ska hjälpa dig att bedöma i hur stor utsträckning lamporna hjälper. Det är baserat på ett standardverktyg som används av doktorer. Du lider inte nödvändigtvis av alla symtom som nämns här, men dina totala poäng ska minska vecka efter vecka. Diskutera gärna frågeformuläret med din doktor eller någon annan person i ditt hushåll.

Jämfört med hur du mår när du mår bra, hur har du mått under den senaste veckan?

0=ingen skillnad 1=lite sämre 2=något sämre 3=ganska mycket sämre 4=helt klart dåligt

TABELL ÖVER SYMTOM VID DEPRESSION

Jag har varit...	innan jag använde lampan	efter 1 vecka	efter 2 veckor	efter 3 veckor	efter 4 veckor
nere och deprimerad					
mindre intresserad av att göra saker					
mindre intresserad av sex					
mindre intresserad av att äta					
gått ner i vikt					
haft svårt att somna					
sovit dåligt, vaknat på natten					
vaknat för tidigt					
känt mig misslyckad					
känt att livet inte är värt att leva					
spänd, lättretad, orolig över saker					
övertygad om att jag är sjuk, överdrivet orolig över min hälsa					
har tänkt eller pratat långsammare					
nervös, rastlös, kan inte sitta stilla					
känt mig avskuren från verkligheten, som i en dröm					
paranoid, misstänksam					
tankspridd, lätt distraherad					
fysiskt trött t.ex. tung i kroppen, huvudvärk, rygg-/muskelvärk					
andra fysiska symtom t.ex. magproblem, svettningar, urinerar ofta, torr i munnen, kramp, hjärtklappning, hyperventilering					
morgonen är värre än kvällen					
kvällen är värre än morgonen					
vanlig depression poäng					
känner mig osocial, undviker folk					
går upp i vikt					
vill äta mer än vanligt					
ÄTER mer än vanligt					
vill ha sötsaker och mat med hög stärkelsehalt					
sover för mycket, känner mig tröttare än jag borde göra					
sämre på eftermiddagen eller kvällen, sedan bättre minst en timme innan läggdags					
supplementär depression poäng					
vanlig och supplementär SUMMA poäng					

Nederlands

Gebruiksaanwijzing

Desk lamp

- 1 Inleiding
- 2 Voorzorgsmaatregelen
- 3 Veiligheid
- 4 Voorbereidingen voor het gebruik
- 5 Gebruik van de Desk lamp
- 6 Wanneer?
- 7 Op welk moment?
- 8 Levensduur van LEDs
- 9 Garantie
- 10 Technische gegevens
- 11 Kontakta oss

Nederlands

1 Inleiding

Dankzij het gebruik van de Desklamp ontvangt uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden het heldere licht dat het nodig heeft. Hierdoor kunt u uw energie opvoeren, bent u prettiger gestemd en voelt u zich kwieker¹. Lichttherapie is veilig en het is bewezen dat het een winterdepressie en SAD (Seasonal Affective Disorder)² kan verlichten.

Ons dagelijks ritme wordt sterk beïnvloed door licht en zoals bekend spelen vooral de korte golflengten rondom het blauwe gedeelte van het spectrum een belangrijke rol. Aangezien de witte LEDs van de Desklamp extra blauw licht uitstralen, bieden ze een werkzaam alternatief voor de witte fluorescerende buizen in grotere lichtbakken.

Neem deze gebruiksaanwijzing grondig door om optimaal te profiteren van uw Desklamp.

¹ *J Affect Disord.* 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61.

² *Am J Psychiatry.* 2005 Apr;162(4):656-62.

Nederlands

2 Voorzorgsmaatregelen

Uit onderzoek is gebleken dat lichttherapie een zeer veilige wijze van behandelen is. Wel is het aan te bevelen om uw arts te raadplegen voordat u lichttherapie gaat toepassen als u:

- ernstige oogproblemen heeft of een oogoperatie heeft ondergaan;
- het advies van artsen heeft gekregen om fel licht te vermijden of medicijnen gebruikt die lichtgevoeligheid kunnen veroorzaken;
- de diagnose depressie of een andere stemmings- of slaapstoring bij u is gesteld. Dit is nog extra van belang wanneer u ook medicijnen gebruikt, omdat lichttherapie van invloed kan zijn op uw stemming.

Sommige mensen ervaren neveneffecten (bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeide ogen, misselijkheid en hyperactiviteit), maar die zijn in het algemeen licht en meestal op te lossen door het licht gewoon uit te schakelen. Bouw de tijd die u voor de lamp zit tijdens de eerste dagen geleidelijk op en stel zo vast welke behandel tijd voor u het beste werkt. Sommige mensen hebben moeite om in slaap te komen; dat komt vaak door gebruik van de lamp te kort voor het slapen gaan.

Als u problemen heeft tijdens het gebruik van de Desklamp, of als u de lamp een week heeft gebruikt maar geen verbetering ziet, neem dan contact op met uw Lumie-distributeur of vraag advies bij uw huisarts.

BELANGRIJK: de richtlijnen in deze gebruiksaanwijzing zijn geen medische instructies om een aandoening te behandelen. Volg - als u de lichtbehandeling op doktersadvies uitvoert - de aanwijzingen van uw arts en bespreek de eventuele effecten van de behandeling ook met hem/haar.

Nederlands

3 Veiligheid

- Houd de lamp uit de buurt van water en vocht. Uitsluitend voor gebruik binnenshuis.
- Gebruik alleen de Lumie meegeleverde adapter.
- Houd kinderen die behandeld worden met de lamp of in de buurt daarvan spelen, goed in de gaten.
- Vermijd technisch ingrijpen bij enig onderdeel van de lamp.
- Er kan interferentie optreden tussen dit product en andere elektronische apparaten in de directe omgeving, vooral mobiele telefoons. Meestal hoort u een duidelijk geluid; u hoeft de apparaten dan alleen maar verder uit elkaar te plaatsen.
- De eenheid niet met huisvuil wegwerpen. Breng hem naar een officiële recyclingfaciliteit, zodat hij op verantwoorde wijze vernietigd kan worden.



Nederlands

4 Voorbereidingen voor het gebruik

Als het product is beschadigd, neem dan vóór gebruik s.v.p. contact met ons op.

Plaats de Desklamp een armlengte (ca. 50cm) van u vandaan, met de lamp naar u toe gericht. Sluit de adapter aan op het apparaat en stopcontact. Met behulp van het aanraakgevoelige vlak op het voetstuk kunt u het licht in- en uitschakelen en tevens de helderheid bijstellen.

Vingertipbediening

De touchpad 'sense' biedt instelbare verlichting; u kunt de Desklamp - naast lichttherapie - dus tevens gebruiken om te lezen of uw werk bij te lichten.

Er zijn vier helderheidsniveaus die circa 40, 60, 80 en 100% van de volledige helderheid bieden. Tik op de 'sense' touchpad om het licht op laag niveau aan te doen, tik nogmaals om de helderheid te verhogen en nogmaals om het licht uit te doen.

Of blijf de touchpad aanraken om via de vier helderheidsniveaus naar uit te gaan. Laat de touchpad bij het gewenste lichtniveau weer los.

5 Gebruik van de Desklamp

De Desklamp is voorzien van een diffusor; deze is gemakkelijk afneembaar met het oog op flexibele lichttherapie en perfect bijlichten.

Plaats de Desklamp een armlengte (ca. 50cm) van u vandaan, met de lamp naar u toe gericht. U hoeft niet in het licht te staren - vooral niet als u de Desklamp zonder diffusor gebruikt - maar het licht moet uw ogen wél bereiken om effect te sorteren. Als u wat last heeft van uw ogen, kan het helpen om de lamp wat verder weg te zetten, het licht te dimmen of de lamp even uit te schakelen.

Nederlands

Zonder diffusor - gemiddeld 30 minuten

Als de diffusor is verwijderd en het licht optimaal brandt, heeft u maximaal profijt van uw Desklamp en hoeft u deze niet lang te gebruiken. Dit is een heldere en intensieve lichttherapie (2.500lux op 50cm afstand); ideaal als u weinig tijd heeft of behoefte aan een snelle oppepper tijdens het werk.

Met diffusor - gemiddeld 60 minuten

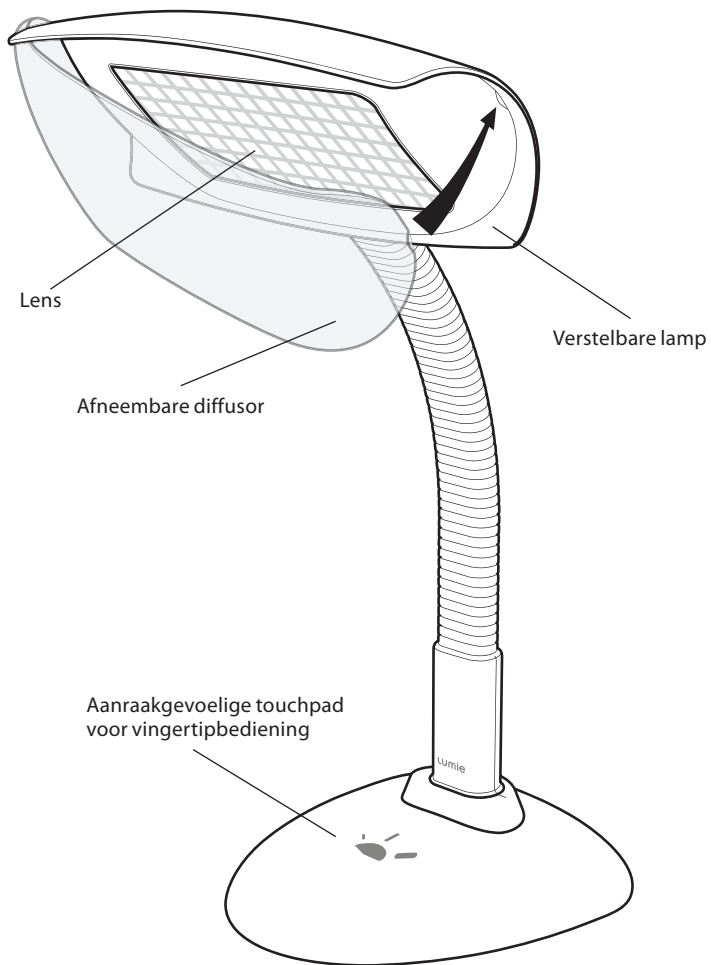
Met geïnstalleerde diffusor en bij optimale lichthelderheid levert de Desklamp zachter, meer verspreid licht (1.250lux op 50cm afstand); dit is geschikter als u tijd heeft voor een langere sessie.

Het kan geen kwaad om de Desklamp langer dan 60 minuten te gebruiken. Als u bijvoorbeeld een tijdje weg bent van uw bureau, kunt u die tijd compenseren door af en toe achter de lamp te gaan zitten. Als u het prettiger vindt om wat verder weg van de Desklamp te zitten, of de helderheid liever wat lager instelt, moet u de lamp langer gebruiken.

U kunt de Desklamp gebruiken terwijl u op de computer werkt, tv kijkt, studeert, bezig bent met uw hobby etc. Het effect van de lichttherapie wordt verminderd door donkere brillenglazen, gekleurde lenzen of het sluiten van de ogen.

Als u de Desklamp drie of vier dagen na elkaar heeft gebruikt, behoort u een positieve uitwerking te bemerken. U kunt uw vooruitgang controleren door middel van de vragenlijst achterin de gebruiksaanwijzing.

Nederlands



Nederlands

6 Wanneer?

Het is het beste om uw winterdepressie of SAD zo snel mogelijk te behandelen. Let goed op de eerste symptomen - vaak in september of oktober - en ga de Desklamp gebruiken zodra u zich lusteloos, gespannen of prikkelbaar voelt.

Vooraf bij helder weer kunnen de meeste mensen af en toe een dag overslaan. Bij het begin van de lente zult u uw lichttherapie waarschijnlijk gaan afbouwen; uw lichaam vertelt u wel of dat te vlug is; als u merkt dat de symptomen terugkomen, gebruik uw Desklamp dan gewoon weer een paar dagen.

Het is bewezen dat u door lichttherapie een betere stemming krijgt, scherper wordt en zich kwieker voelt; daarom is de Desklamp ideaal voor gebruik op het werk. Gebruik de Desklamp wanneer en waar dat nodig is om uw concentratievermogen te herstellen en uzelf geestelijk op te peppen.

Nederlands

7 Op welk moment?

Als u de Desklamp gebruikt om uw winterdepressie of SAD te bestrijden, is helder ochtendlicht het meest effectief gebleken; probeer dat dus eerst. Sommige mensen hebben baat bij het licht van de vroege avond. Als u de Desklamp gebruikt voor uw winterdepressie of SAD, of als een algemene oppepper, en u heeft het patroon gevonden dat bij u past, probeer dat dan elke dag rond dezelfde tijd te herhalen.

Ik kom 's ochtends slecht op gang

Schakel het apparaat zo snel mogelijk in. Als u 's ochtends niet veel tijd heeft, maak de behandeling dan in de middag af, of doe dan de gehele lichtbehandeling. Als u elke dag achter uw bureau zit, kunt u uw Desklamp mee naar uw werk nemen.

Ik voel me slaperig, of val te vroeg in slaap

Gebruik de Desklamp later op de middag/vroeg in de avond. Overigens kunt u helder licht te kort voor het slapen gaan - circa drie uur - beter vermijden, omdat u anders wellicht moeilijk in slaap komt.

8 Levensduur van LEDs

LEDs verschillen van andere lampen omdat de werking heel geleidelijk terugloopt (dus geen abrupt stoppen met branden) en daarnaast kunnen ze niet zonder meer worden vervangen door een andere LED. Fabrikanten van LEDs drukken de levensduur vaak uit als de tijd die verstrijkt totdat de LEDs 70% van het aanvankelijke verlichtingsvermogen leveren; meestal ligt deze waarde boven 50.000 uur. Dat is minimaal 5 jaar en kan, afhankelijk van gebruik, oplopen tot 20 jaar. Men dient zich echter ook te realiseren dat LEDs spontaan kunnen uitvallen.

Nederlands

9 Garantie

Op uw Arabica hebt u – naast uw wettelijke rechten - 3 jaar fabrieksgarantie, gerekend vanaf de aankoopdatum. Als u het apparaat terugstuurt voor reparatie, gebruik dan zo mogelijk de originele verpakking. Zorg ervoor dat de stekker het apparaat tijdens transport niet kan beschadigen. Als wij het apparaat met transportschade ontvangen, moeten we de reparatiekosten wellicht in rekening brengen. Neem voor verder advies contact op met uw Lumie-distributeur.

10 Technische gegevens

Wijzigingen zonder kennisgeving voorbehouden.

Lumie Desklamp

Lumie 100-240Vac, 50/60Hz adapter (meegeleverd)

Bedrijfstemperatuur: 0°C-35°C

Klasse IIa - Medisch apparaat



0473

Nederlands

11 Kontakta oss

Lumie is de Europese marktleider op het gebied van lichttherapie. Onze producten zijn gebaseerd op het meest recente wetenschappelijk studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties heeft die onze producten of diensten volgens u zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij moeten weten, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
Verenigd Koninkrijk

Lumie is een handelsmerk van:

Outside In (Cambridge) Limited, met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.
Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.

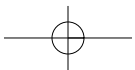
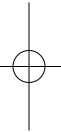
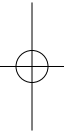
© Lumie 2011

Aan de hand van onderstaand vragenformulier op de achterkant van deze pagina kunt u bepalen wat het effect van de lichttherapie is. Het formulier is gebaseerd op vragenlijsten die artsen gebruiken bij hun onderzoek. De meeste mensen vertonen niet alle symptomen, dus er is geen standaard totaal waarde aan te geven. Wel geldt dat de totaalscore in de loop van de tijd zo u moeten dalen. U kunt deze lijst meenemen al u uw arts bezoekt.

De bedoeling is, dat u met een cijfer de mate aangeeft waarin uw gevoel en doen en laten gedurende de afgelopen week afweken van normaal, dus ten opzichte van wanneer u zich goed voelt.

0 = geen verschil, 1 = enigszins anders, 2 = duidelijk anders, 3 = aanzienlijk anders, 4 = heel anders

Overzicht symptomen van depressiviteit					
Verschijnsel	Vóór gebruik Desklamp	Na 1 week	Na 2 weeks	Na 3 weeks	Na 4 weeks
Neerslachtig en gedepimeerd					
Minder interesse om iets te doen					
Minder interesse in sex					
Minder interesse in eten					
Gewichtsverlies					
Moelijk inslapen					
Slecht slapen, 's nachts wakker worden					
Te vroeg wakker worden					
Zichzelf mislukt voelen					
Gevoel dat het leven niet de moeite waard is					
Gespannen, prikkelbaar, bezorgd					
Overtuigd dat ziek bent; overmatig bezorgd over uw gezondheid					
Langzamer denken of spreken					
Gejaagd, rusteloos, niet in staat om stil te zitten					
Gevoel buiten de realiteit te staan, als in een droom					
Achterdochtig, wantrouwig zijn					
Verstrooidheid, verlies van concentratie					
Fysieke vermoeidheid b.v. zwakte gevoel in armen en benen, hoofdpijn, spierpijn, rugpijn					
Andere lichamelijke verschijnselen, b.v. maagproblemen, overmatig transpireren, vaak moeten pllassen, droge mond, kramp, hartkloppingen, hypertensie					
Zich 's ochtends minder goed voelen dan 's avonds					
Zich 's avonds minder goed voelen dan 's ochtends					
Standaard depressiescore					
Minder aangenaam zijn in de omgang, mensen vermijden					
Gewichtstoename					
Meer willen eten dan normaal					
Daadwerkelijk meer eten dan normaal					
Verlangen naar zoet en koolhydraatrijk voedsel/snoep					
Te veel slapen, overmatig vermoeid gevoel					
Zich 's middags of 's avonds minder goed voelen, maar dan een uur of langer voor bedtijd weer beter.					
Aanvullende depressiescore					
Standaard + aanvullende depressiescore					



Distributor details:

lumie[®]

Lumie is a trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

© Lumie 2011

D2i1109