

INNOLUX

BRIGHT

# RONDO 400 LED

Käyttäjän opas

Bruksanvisningar

User's Instructions

Gebrauchsanleitung

Manuel de l'utilisateur

Manuale utente

Gebruiksaanwijzing

Brugervejledning

Brukerveiledning

Kasutusjuhend

Vartotojo vadovas

Инструкция для потребителей

Lietošanas instrukcija

Pomoc użytkownika

Suomi.....	4
Ruotsi.....	6
English.....	8
Deutsch.....	10
Français.....	12
Italiano.....	14
Nederlands.....	16
Dansk.....	18
Norsk.....	20
Eesti keeles.....	22
Polskie.....	24
Русский.....	26
Latviešu .....	28
Lietuvių k. ....	30

# INNOLUX BRIGHT



INNOJOK Oy  
 Sirrikuja 3 L  
 00940 Helsinki  
 Finland  
 + 358 9 4789 2200  
[www.innolux.fi](http://www.innolux.fi)



V17.A\_KK

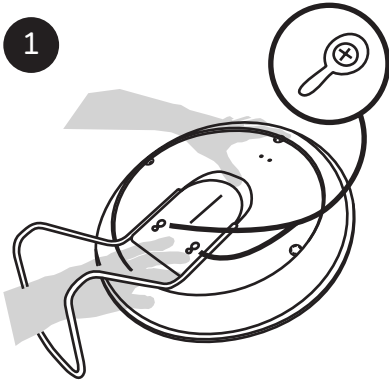
20W LED  
4000K



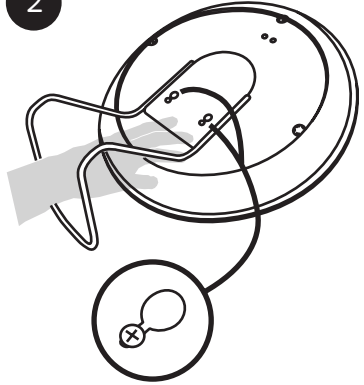
2500 lx / 38 cm - 2h  
10 000 lx / 19 cm - 30min



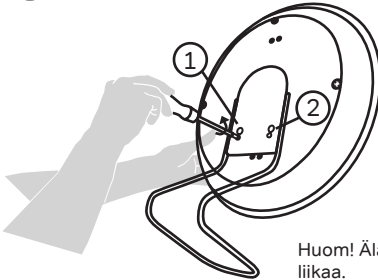
1



2



3



Huom! Älä kiristä ruuveja liikaa.

Notice! Do not tighten the screws too tight.

4



## MITÄ ON KIRKASVALOHOITO?

Onnittelumme INNOLUX kirkasvalolaitteen hankinnasta. Ennen laitteen käyttöönottoa sinun on hyvä tietää, miten kirkasvalo vaikuttaa elimistöön ja miten hoitoa otetaan.

Suuri osa ihmisistä kärsii pimeänä vuodenaikana väsymyksestä ja mielialan laskusta, kaamosrasituksesta ja -masennuksesta. Lääketieteellisten tutkimusten mukaan ihminen saattaa luonnonvalon vähentyessä varautua biologisesti "heikentyviin elinolosuhteisiin" säätelämällä hormonituotantoon ja elintoimintojaan. Tämä ilmiö on nimeltään SAD (Seasonal Affective Disorder) eli kaamosmasennus. Sitä lievempi muoto on SUB SAD eli kaamosrasitus tai vuodenaikaväsymys, joka on huomattavasti yleisempi kuin SAD. Seuraavat ovat ominaisia kaamosoireita:

- Voimakas uupuneisuuden tunne, väsymys ja erityyppiset univaikeudet
- Vararavinnon kerääminen ja siitä johtuva painonnousu
- Yleinen passiivisuus ja mielialan lasku
- Työtehon ja vireystason lasku

Aurinkoisena päivänä keskimääräinen valomäärä on noin 50 000 - 100 000 luksia. Kodin normaali yleisvalaistus on ainoastaan 50–100 luksia. Kirkasvalohoitoa otettaessa oleskellaan vähintään 2 500 luksin valomäärässä, siten että valo pääsee silmän verkkokalvolle. Verkkokalvon kautta valo vaikuttaa hermoroatoja pitkin aivojen valoherkkään osaan (suprakiasmaattinen tumake), joka säätelee elimistön toimintojen rytmittymistä vuorokausirytmien mukaan. Valo vähentää käpylisäkkeen erittämää melatoniinia, eli uni-hormonia. Melatoniinilla on tärkeä osa vireystilan ja unen säätelyssä sekä ylläpidossa kaamosrasituksessa. Kirkasvalohoidolla voidaan vähentää näitä oireita sekä kohottaa vireystasoa ja mielialaa.

Jos oireet ovat vakavia, niiden hoitoon tarvitaan lääkärin ohjausta.

## HOITO-OHJEET

Aloita kirkasvalohoito ennen oireiden ilmenemistä, mieluiten heti pimeän kauden alussa, loka -mar-raskuussa. Ota kirkasvalohoitoa 3-5 kertaa viikossa koko pimeän kauden ajan. Mikäli oireet eivät vähene tai ne ilmenevät uudelleen, ota kirkasvaloa joka päivä 1-2 viikon tehokajsona. Voit myös aloittaa hoidon tehokajsonalla tai toistaa sen aina kun tunnet sen tarpeelliseksi.

Yhden hoitokerran pituus on 0,5 - 2 tuntia. Yli kahden tunnin hoitoaika ei enää lisää hoidon tehokkuutta, mutta siitä ei myöskään ole mitään haittaa. Hoito kannattaa ottaa noin klo 6.00 - 18.00 välillä. Aamulla kello kuuden ja kymmenen välillä kirkasvalon vaikutus on tehokkain. Illalla otettu hoito saattaa häiritä unensaantia. Jos ongelmana on iltaunisuus (erityisesti ikääntyneillä), alkuillasta otettu hoito siirtää nukkumaanmenotarvetta myöhemmäksi. Voit jakaa hoitoannoksen myös lyhyempiin osiin saman päivän aikana jos se sopii sinulle paremmin.

Valonlähdettä ei tarvitse katsoa kohtisuoraan, riittää kun pidät kirkasvalolaitteen koko ajan näkökentässäsi. Samalla voit vaikka lukea, kirjoittaa tai tehdä muita askareita. Valohoidon teho riippuu hoitotehtävistä eli kasvojen ja valaisimen välimatkasta. Varmista, että kasvosasi ovat laitteelle ilmoitetun hoitotehtävien päässä. Voit ottaa valohoitoa myös lähempänä laitetta, jolloin tarvittava hoitoaika lyhenee.

Kirkasvalohoito auttaa palautumaan, myös matkustamisen jälkeisestä aikaerosta. Ota kirkasvalohoitoa alkuillasta siirtääksesi unirytmisi eteenpäin. Aamulla otettu hoito siirtää unirytmisi taaksepäin.

### HUOMIOITAVAA

Laite on varustettu elektronisella liitäntälaitteella, joka nostaa valon värinätaajuuden niin korkeaksi (30 000 Hz), ettei värähelyä havaitse. Kirkas valo saattaa ensimmäisten hoitokertojen jälkeen aiheuttaa lievää päänsärkyä tai silmien rasittumista. Tämä on normaalia ja sivuvaikutukset menevät yleensä ohi muutamassa päivässä. Mikäli näin ei käy, on syytä keskeyttää hoito ja keskustella sen mahdollisesta jatkamisesta lääkärin kanssa.

Kaikki eivät kärsi valonpuutteesta aiheutuvasta kaamosmasennuksesta tai -rasituksesta. Uupuneisuus, univaikeudet ja masentuneisuus saattavat johtua myös muista syistä. Valohoito edistää parhaiten hyvinvointiasi yhdistettynä aktiiviseen liikuntaan ja terveelliseen ruokavalioon.

Keskustelee lääkärin kanssa ennen hoidon aloittamista mikäli kärsit  
 - silmäsairauksista (esim. silmätulehdus tai jos silmäsi ovat erityisen herkätkirkkaalle valolle)  
 - mielenterveydellisistä häiriöistä  
 - tai käytät psyykelääkkeitä

Valohoidon alkuvaiheessa on hyvä tehdä muistiinpanoja hoidosta ja sen vaikutuksista. Tällä tavalla löydät itsellesi parhaan hoitotavan. Kirkasvalohoidon tarve ja hoitoajat vaihtelevat yksilöllisesti. Hoitopäiväkirja löytyy tämän ohjekirjan lopusta.

## LAITTEEN KÄYTTÖÖNOTTO

1. Tee laitekohtaisen ohjeen mukaiset toimenpiteet. Laitekohtainen ohje löytyy sivulta 3. LED-valonlähteet ovat valmiiksi paikallaan ja niitä ei tarvitse asentaa.
2. Kirkasvalolaite on kuivan tilan valaisin eikä sitä tule asettaa esim. kylpyhuoneeseen, saunaan tai muuhun kosteaan tilaan. Laitetta ei myöskään tule käyttää ulkona.
3. Kytke virtajohto pistorasiaan. Jännitteen tulee olla 220 - 240 V.
4. Kytke virta laitteeseen liitosjohdossa olevasta kytkimestä.
5. Katkaise virta laitteesta käytön jälkeen

## LED VALONLÄHTEET

LED valonlähteet ovat pitkäikäinen ja energiatehokas tapa tuottaa valoa. Perinteisistä valonlähteistä poiketen LED valonlähde ei tarvitse vaihtaa. LED valonlähdepaneeli on valmiiksi asennettuna valaisimeen. Käyttäjän ei tule avata valaisimen kupua. Jos kupu jostain syystä irtoaa, vältä koskemasta LED valonlähteisiin. Se saattaa vioittaa niitä.

## VIANETSINTÄ

1. Jos valaisin ei syty, varmista, että liitosjohdon päässä oleva virtalähde on kunnolla kiinni liittimessä ja että katkaisija on päällä. Jos valaisin ei tästä huolimatta syty, on virtalähde mahdollisesti vioittunut. Ota tässä tapauksessa yhteyttä jälleenmyyjään tai valmistajaan.
2. LED valonlähteet saa vaihtaa vain sähköalan ammattilainen. Jos valonlähteet ovat vioittuneet, ota yhteyttä sähköalan ammattilaiseen, jälleenmyyjään tai valmistajaan.

## LAITTEEN HUOLTAMINEN

Pyri pitämään laite puhtaana pölystä ja liasta. Varmista ettei virtajohto ole kytkettynä pistorasiaan ja että laite on jäähtynyt. Tarvittaessa pyyhi laitteen ulkopinnat kostealla liinalla. Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä aineita. Laitteeseen ei saa päästää vettä.

### TÄRKEÄÄ

- Älä anna lasten leikkiä laitteella.
- Vahingoittuneen virtajohdon saa vaihtaa vain sähköalan ammattilainen.
- LED-valonlähteet saa vaihtaa vain sähköalan ammattilainen

## VAD ÄR LJUSTERAPI?

Vi får gratulera till inköpet av INNOLUX ljusterapiarmaturen. Innan armaturen tas i bruk, kan det vara bra ifall du vet hur ljuset påverkar kroppen och hur man tar behandling. En stor del av befolkningen lider av säsongsbetingad trötthet och nedstämdhet. Enligt medicinska forskningsrön tros människan förbereda sig biologiskt på "försämrade livsbetingelser" genom att reglera sin hormonproduktion och livsfunktioner då naturljuset minskar. Denna inbyggda skyddsmekanism beskrivs bl.a. i följande symptom:

- Extrem håglöshet, trötthet och olika slags sömnstörningar
- Aptitökning och påföljande viktuppgång
- Allmän passivitet och sänkt stämningsläge
- Nedsatt arbetsförmåga och skärpa

Den genomsnittliga ljusmängden under en solig dag är ca. 50 000 - 100 000 lux. I vanligt hem är normalbelysningen endast 50 - 100 lux. Vid klarljusbehandling bör man vistas i en ljusmängd på minst 2500 lux, så att ljuset träffar ögats näthinna. Via näthinnan påverkar ljuset nervbanorna och vidare hjärnans ljuskänsliga del (den suprachiasmatiska cellkärnan), som kontrollerar kroppsfunktionernas rytmreglering enligt dagliga rytmer. Ljuset minskar mängden melatonin, eller sömnhormon, som utsöndras itallkottkörteln. Melatoninet spelar en viktig roll i regleringen av skärpa och sömn, samt de ovannämnda mörkerpåfrestningarna. Ljusterapin kan lindra symptomen och förhöja livligheten och sinnesstämningen.

Ifall symptomen är allvarliga, bör dessa skötas under läkaruppsyn.

## SKÖTSELINSTRUKTIONER

Påbörja behandlingen innan symptomen uppstår, gärna genast då höstmörkret faller.

Ta ljusterapi 3 - 5 gånger i veckan under hela mörkersäsongen. Ifall symptomen inte minskar eller de återkommer bör du ta ljusbehandling dagligen under en intensivperiod på 1 - 2 veckor. Du kan också påbörja behandlingen med en intensivperiod och upprepa den vid behov.

En behandlingsgång varar 0,5 - 2 timmar. Behandlingstider som överskrider två timmar ökar inte behandlingens effektivitet. Det lönar sig att ta behandlingen mellan kl. 6.00 - 18.00. På morgonen är behandlingens verkan starkast. Kvällsbehandling kan störa nattsömnen. Är man sömning om kvällarna (speciellt äldre), kan en behandling tidigt på kvällen förskjuta nattsömnen till en senare tidpunkt. Du kan även dela upp behandlingen i mindre delar under dagen, om det känns bättre.

Man behöver inte se rakt i ljuskällan, det räcker att du har den inom synfältet. Samtidigt kan du läsa, skriva eller göra något annat. Ljusterapins effektivitet beror på behandlingsavståndet, eller avståndet mellan ansiktet och lampan. Du kan även sitta närmare lampan varvid behandlingstiden förkortas.

Ljusterapi hjälper dig att återhämta dig från besvär med tidsskillnader efter resor. Ta ljusbehandling tidigt på kvällen om du vill förskjuta sömnen till en senare tidpunkt. En behandling på morgonen flyttar sömnen tidigare.

### ATT MÄRKA

Lampan är utrustad med ett högfrequensdrift, som höjer ljusets flimmerfrekvens så mycket (30 000 Hz) att man inte upptäcker flimret. Det klara ljuset kan orsaka mild huvudvärk eller ögonpåfrestning efter de första behandlingsgångerna. Detta är normalt och biverkningarna avtar vanligen efter några dagar. Om så icke sker, bör man avbryta behandlingen och diskutera den eventuella fortsättningen med sin läkare.

Alla lider inte av mörkerdepression. Håglöshet, sömnproblem och nedstämdhet kan även vara beroende av andra orsaker. Ljusterapin befrämjar bäst ditt välbefinnande i förening med aktiv motion och hälsosam kost.

Kontakta din läkare före påbörjad behandling ifall du lider av

- ögonsjukdomar (t.ex ögoninflammation eller om dina ögon är speciellt känsliga för klarljus)
- mentala problem
- eller använder psykofarmaka

I initialskedet är det bra om man gör anteckningar över behandlingens förlopp och verkan.

På detta sätt hittar du den för dig optimala behandlingen. Behovet av ljusterapi och behandlingstiderna varierar från individ till individ. Vårddagboken finns i slutet av instruktionsboken.

## SÅ HÄR GÖR DU

1. Följ de specifika instruktionerna för din lampa på sida 3. LED-ljuskällorna är redan på plats och behöver inte installeras.
2. Ljusterapienheten är avsedd för torra utrymmen och får därför inte placeras i t.ex. badrummet, bastun eller andra våta eller fuktiga utrymmen. Den bör heller aldrig användas utomhus.
3. Anslut strömkabeln till eluttaget. Spänningen måste vara mellan 220 och 240 V.
4. Sätt på strömmen med brytaren på strömkabeln.
5. Stäng av enheten efter användning.

## LED-LJUSKÄLLOR

LED-ljuskällor är inte bara energieffektiva, utan har dessutom en lång livslängd. Till skillnad från traditionella ljuskällor behöver inte LED-ljuskällor bytas ut. LED-ljuspanelen är förinstallerad i armaturen. Användaren får inte öppna diffusorn. Om diffusorn av någon anledning lossnar, undvik att vidröra LED-ljuskällorna, då detta kan skada dem.

## FELSÖKNING

1. Om lampan inte fungerar, se till att strömkabeln är ordentligt insatt och att brytaren är påslagen. Om ljuset fortfarande inte tänds kan strömkabeln vara skadad. Kontakta återförsäljaren eller tillverkaren för att få hjälp.
2. LED-ljuskällor får enbart bytas ut av elektriker. Om ljuskällan har skadats, kontakta en elektriker, återförsäljaren eller tillverkaren.

## UNDERHÅLL AV ENHETEN

Håll enheten fri från damm och smuts. Se till att enheten inte är ansluten till elnätet och att den har svalnat efter användning. Vid behov, torka alla ytor med en lätt fuktad trasa. Använd aldrig slipande rengöringsmedel. Enheten måste hållas borta från vatten.

### VIKTIGT

- Låt inte barn leka med enheten.
- Skadade strömkablar måste bytas ut av en elektriker.
- LED-ljuskällor får enbart bytas ut av en elektriker.

## WHAT IS BRIGHT LIGHT THERAPY?

Congratulations for purchasing INNOLUX bright light therapy lamp. Before using the lamp, it is good to know what effects bright light has on your body and how to use bright light therapy effectively. Many people suffer from lethargy and depression during the dark winter season. This condition is known as SAD (Seasonal Affective Disorder). Scientific research has shown that as the amount of natural light decreases, the body may physiologically respond to these "unfavourable living conditions" by adjusting certain hormone levels and biological activities. SUB SAD or the Winter Blues is a milder form of SAD affecting a considerably larger number of people.

The effects of these adjustments may include:

- Intense fatigue, exhaustion and various sleep disorders
- Increased appetite leading to weight gain
- General passivity and depression
- Decreased work efficiency and loss of vitality

On a sunny day the strength of light is approximately 50 000 – 100 000 lux, whereas indoors it is as little as 100-200 lux. An effective bright light therapy session requires the eyes to be exposed to at least 2 500 lux. Via the retina and the optic nerves the light affects the brain's light sensitive region (suprachiasmatic cellkernel), which adjusts the body's physiological cycles in accordance with the rhythm of day and night. The light reduces the amount of the sleep hormone melatonin, secreted by the pineal gland. Melatonin is a key factor in the regulation of alertness and sleep cycles, but also in the prevention of SAD. Bright light therapy helps you alleviate these problems and regain vitality. If the symptoms are severe, they should be treated under medical supervision.

## THERAPY INSTRUCTIONS

Start bright light therapy before any symptoms of SAD appear, preferably soon after nights start drawing in. Take a bright light session 3-5 times a week throughout the winter. If the symptoms are not relieved or they reappear, try taking daily sessions for 1-2 weeks. You may even begin with daily sessions or repeat this intensity whenever you feel you need it.

One session lasts for 0,5-2 hours. Longer than two hours does not intensify the effect but there's no harm of longer sessions. It is advisable to take the session between 6.00 a.m. and 6.00 p.m. but it is most effective in the morning between 6 and 8. A session in the evening may disturb sleep. If you tend to have evening sleepiness (common to elderly people), you might want to try taking the sessions earlier in the evening in order to stay up longer. You can also divide the session into several shorter periods during the same day if it suits your schedule better.

There is no need to look straight into the light source, but you should keep it within your visual field during the whole session. You can read, write or do other things in the meantime. The effectiveness of bright light therapy correlates with the distance between your face and the light source. Make sure that your face is not further from the lamp than the announced therapy distance on the model instructions. You can shorten the required session time by sitting closer to the lamp.

Bright light therapy also helps speed recovery from jet-lag. A session in the evening will delay your sleep cycle, a session in the morning will have an opposite effect.

### IMPORTANT NOTES ON BRIGHT LIGHT THERAPY

The lamp comes with an electronic ballast which raises the light frequency up to 30 000 Hz, where flicker is not noticeable to the eye. After the first few sessions, mild headache or eye strain may occur. This is quite normal and such side effects usually disappear in a few days. If this does not happen, stop the therapy and consult your doctor before continuing. Not all people suffer from SAD due to lack of daylight. Exhaustion, sleep disorders and depression may have other causes. Bright light therapy is most effective when combined with regular physical exercise and a healthy diet.



Consult your doctor before starting bright light therapy if you suffer from

- eye illnesses (e.g. eye inflammation or hypersensitivity)
- mental disorders
- or if you use psychotropic drugs

When you start the bright light therapy, it is useful to take notes on the effects it has on you. This helps you determine which way the therapy works best for you. The need for bright light therapy as well as its duration and frequency vary individually. Use the therapy diary on the back of this booklet.

## GETTING STARTED

1. Follow the device-specific instructions on page 3. The LED light sources are in place, and do not need installation.
2. The bright light device is designed for dry premises and must not be placed e.g. in a bathroom, sauna, or other wet or high-humidity area. Similarly, the device should never be used outdoors.
3. Plug the power cord into the socket. The voltage must be 220-240 V.
4. Turn the power on using the switch on the connecting wire.
5. Turn the device off after use.

## LED LIGHT SOURCES

In addition to being energy-efficient, LED light sources have a long lifespan. Unlike traditional light sources, LED light sources do not need replacing. LED light source panel is ready installed in the light fixture. The diffuser must not be opened by the user. If the diffuser comes off for any reason, take care not to touch the LED light sources, as this may damage them.

## TROUBLESHOOTING

1. If the light fails to work, ensure that the power supply is properly attached at the connector end and that the switch is turned on. If the light still won't turn on, the power supply could have been damaged. Contact the retailer or manufacturer for help.
2. LED light sources must be replaced by professional electricians only. If the light sources have been damaged, contact a professional electrician, retailer, or manufacturer

## SERVICING THE DEVICE

Keep the device free of dust and dirt. Ensure that the device is not plugged in to the mains, and that it has cooled down after use. When required, wipe all exterior surfaces with a lightly moistened cloth. Do not use abrasive agents. The device must be kept away from water.

### IMPORTANT

- Do not let children play with the device.
- Damaged power cord must be replaced by a professional electrician only.
- LED light sources must be replaced by a professional electrician only

## WAS IST LICHTTHERAPIE?

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf einer INNOLUX Lichttherapielampe. Bevor Sie die Lampe benutzen, lesen Sie bitte unsere Information über die Wirkung von hellem Licht auf den Organismus und darüber, wie Sie mit der Lichttherapie die besten Ergebnisse erzielen. Viele Menschen leiden in der dunklen Jahreszeit unter Müdigkeit und depressiven Stimmungen. Nach einschlägigen medizinischen Untersuchungen reagiert der Mensch bei schwächer werdendem natürlichen Licht häufig auf die "ungünstigen Lebensbedingungen" biologisch durch Regulierung der Hormonproduktion und der Tätigkeit der Organe. Dieser physiologisch "eingebaute" Schutzmechanismus kann u.a. folgende Symptome hervortreten lassen:

- Erschöpfungszustände, Müdigkeit und Schlafstörungen unterschiedlichen Grades
- Mehr Appetit und in der Folge Gewichtszunahme
- Allgemeine Passivität und zunehmende depressive Gemütszustände
- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit und verminderte Vitalität

Die durchschnittliche Lichtstärke an einem sonnigen Tag beträgt ca. 50 000 - 100 000 Lux, während die Beleuchtungsstärke in Wohnräumen normalerweise nicht über 50 - 100 Lux hinausgeht. Bei einer Lichttherapie werden Sie von mindestens 2 500 Lux bestrahlt. Dabei gelangt das Licht über die Netzhaut und über Nervenbahnen in die lichtempfindliche Gehirnregion (suprachiasmatischer Kern), die die Organfunktionen des Körpers nach dem Tag-Nacht-Rhythmus reguliert. Das Licht vermindert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin in der Zirbeldrüse. Melatonin spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Zyklus' der Wach- und Schlafperioden und den oben beschriebenen Belastungen während der dunklen Jahreszeit. Die Lichttherapie verringert diese Symptome und stärkt die Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden.

Bei Auftreten schwerer Symptome empfiehlt es sich, zusätzlich zur Behandlung einen Arzt zu konsultieren.

## ANLEITUNG ZUR THERAPIE

Beginnen Sie mit der Lichttherapie vor dem Auftreten von Symptomen, am besten gleich zu Beginn der dunklen Jahreszeit. Führen Sie die Lichtbehandlung während der gesamten dunklen Jahreszeit 3-5 Mal in der Woche durch. Erhöhen Sie die Intensität der Behandlung auf eine Sitzung täglich über eine Periode von 1-2 Wochen, falls die Symptome unverändert bleiben oder erneut auftreten. Sie können auch mit einer Intensivbehandlung beginnen oder diese je nach Bedarf wiederholen.

Eine Therapiesitzung dauert 0,5 bis 2 Stunden. Mit einer Therapiezeit von mehr als zwei Stunden kann keine zusätzliche Wirkung mehr erzielt werden. Es wird empfohlen, die Behandlungen zwischen 6.00 und 18.00 Uhr durchzuführen. Am wirkungsvollsten ist die Therapie am Morgen. Eine Therapie am Abend kann Schlafstörungen hervorrufen. Falls Sie unter Abendschläfrigkeit leiden (tritt besonders bei älteren Menschen auf), verschiebt eine am frühen Abend durchgeführte Sitzung das Schlafbedürfnis auf einen späteren Zeitpunkt. Sie können auch die Behandlungsdosis auf mehrere kürzere Perioden am gleichen Tag verteilen, wenn Ihrem Terminplan dies eher zusagt.

Es ist nicht erforderlich, direkt in die Lichtquelle zu blicken, es reicht aus, wenn diese sich während der gesamten Sitzung in Ihrem Sehfeld befindet. Dabei können Sie z.B. lesen, schreiben oder sich mit etwas anderem beschäftigen. Die Wirksamkeit der Lichttherapie hängt von der Behandlungsdistanz ab, d.h. vom Abstand zwischen Ihrem Gesicht und der Lichtquelle. Sie können die erforderliche Therapiezeit auch verkürzen, indem Sie sich in noch kürzerem Abstand von der Lampe aufhalten.

Die Lichttherapie hilft Ihnen, das nach Reisen wegen der Zeitumstellung gestörte Normalbefinden wiederherzustellen. Eine am frühen Abend durchgeführte Lichttherapie verschiebt Ihren Schlafrythmus nach vorne, eine Behandlung am Morgen verlegt den Schlafrythmus zurück.

### ZU BEACHTEN

Die Lampe ist mit einem elektronischen Anschlussgerät ausgestattet, das die Flimmerfrequenz des Lichts bis auf 30 000 Hz anhebt, so dass Sie kein störendes Flimmern bemerken. Das helle Licht kann nach den ersten Sitzungen leichte Kopfschmerzen oder eine Belastung der Augen verursachen. Dies sind normale Symptome, die im allgemeinen nach wenigen Tagen nicht mehr auftreten. Wenn diese Symptome sich über längere Zeit bemerkbar machen, empfiehlt es sich, die Therapie einzustellen und vor einer möglichen Fortsetzung Ihren Arzt zu konsultieren.

Nicht alle Menschen leiden unter durch mangelndes Tageslicht verursachten Depressionen. Erschöpfung, Schlafstörungen und depressive Stimmungen können auch andere Ursachen haben.

Die Lichttherapie fördert am besten Ihr Wohlbefinden, wenn Sie sie mit aktivem Sport/Fitnessübungen verbinden und gesundheitsfördernde Nahrung zu sich nehmen.

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit der Lichttherapie beginnen, falls Sie

- ein Augenleiden haben (z.B. eine Augenentzündung oder wenn Ihre Augen besonders lichtempfindlich sind);
- unter mentalen Störungen leiden;
- Psychopharmaka einnehmen.

Während der Anfangsphase der Lichttherapie empfiehlt es sich, sich zur Behandlung und ihren Wirkungen Notizen zu machen. Auf diese Weise finden Sie die für Sie selbst am besten geeignete Behandlungsart. Der Bedarf an Lichttherapie und die Behandlungsdauer sind individuell unterschiedlich. Benutzen Sie das Behandlungstagebuch im Schlussteil dieser Anleitung.

## VOR DEM GEBRAUCH

1. Befolgen Sie die gerätespezifischen Anweisungen auf Seite 3. Die LED-Lichtquellen sind bereits vorhanden, es ist keine Installation erforderlich.
2. Das Lichttherapiegerät ist für den Einsatz in trockenen Räumen vorgesehen und darf nicht in Badezimmern, Saunen oder anderen Räumen mit erhöhter Feuchtebelastung aufgestellt werden. Ebenso sollte das Gerät nicht im Freien verwendet werden.
3. Stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose. Die Spannung muss 220-240 V betragen.
4. Schalten Sie das Gerät mit dem Schalter am Verbindungskabel ein.
5. Schalten Sie das Gerät nach Gebrauch aus.

## LED-LICHTQUELLEN

Zusätzlich zu ihrer Energieeffizienz haben LED-Lichtquellen eine lange Lebensdauer. Im Gegensatz zu herkömmlichen Lichtquellen müssen LED-Lichtquellen nicht ersetzt werden. Die LED-Lichtquelle ist bereits in der Leuchte vorhanden. Der Diffusor darf nicht vom Benutzer geöffnet werden. Sollte sich der Diffusor aus irgendeinem Grund gelöst haben, achten Sie darauf, die LED-Lichtquellen nicht zu berühren, da diese dadurch beschädigt werden können.

## FEHLERBEHEBUNG

1. Wenn das Licht nicht funktioniert, stellen Sie sicher, dass das Netzteil ordnungsgemäß eingesteckt und der Schalter eingeschaltet ist. Lässt sich das Licht immer noch nicht einschalten, könnte das Netzteil beschädigt sein. Wenden Sie sich an Ihren Händler oder den Hersteller.
2. LED-Lichtquellen dürfen nur von Elektrikern ersetzt werden. Wenn die Lichtquellen beschädigt wurden, wenden Sie sich an einen Elektriker, Fachhändler oder Hersteller.

## WARTUNG DES GERÄTES

Halten Sie das Gerät frei von Staub und Schmutz. Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht an das Stromnetz angeschlossen ist, und dass es sich nach Gebrauch abgekühlt hat. Bei Bedarf alle Außenflächen des Gerätes mit einem leicht feuchten Tuch abwischen. Verwenden Sie keine scheuernden Reinigungsmittel. Das Gerät vor Wasser schützen.

### WICHTIG

- Kinder nicht mit dem Gerät spielen lassen.
- Beschädigte Netzkabel dürfen nur von Elektrikern ersetzt werden.
- LED-Lichtquellen dürfen nur von Elektrikern ersetzt werden.

## LA LUMINOTHÉRAPIE – QU’EST-CE QUE C’EST?

Nous vous félicitons pour l’acquisition d’un appareil luminothérapeutique INNOLUX. Avant la mise en service de cet appareil, il est bon de savoir comment la lumière claire affecte l’organisme et comment on applique le traitement. Un grand nombre de gens souffrent pendant les saisons où la quantité de lumière est réduite, de fatigue constante et de sentiment de déprime ou d’humeur maussade. D’après des études médicales réalisées, il est possible que lorsque la quantité de lumière naturelle diminue, l’être humain se prépare biologiquement à ces “circonstances de vie affaiblies” en régulant sa production d’hormones et ses fonctions organiques.

Ce mécanisme de protection inné se traduit entre autres par les symptômes suivants:

- Fatigue intense, léthargie et différents types de troubles de sommeil
- Augmentation de l’appétit et par conséquent prise de poids
- Manque d’énergie et baisse d’humeur en général
- Baisse de capacité au travail et baisse de vitalité

Pendant une journée ensoleillée, la quantité moyenne de lumière varie entre 50 000 et 100 000 lux. Dans une maison, l’éclairage normal correspond seulement à 50 ou 100 lux. Lors d’une luminothérapie, on s’expose à une lumière vive d’une intensité de 2 500 lux de sorte que la lumière atteigne la rétine de l’œil. A travers la rétine, la lumière affecte par les voies nerveuses la partie du cerveau sensible à la lumière (noyau suprachiasmatique), qui régule et gère les fonctions de l’organisme suivant le rythme circadien. La lumière diminue la quantité de mélatonine, une hormone somnifère sécrétée par l’épiphyse. La mélatonine est une substance importante pour la régulation de la vitalité et du sommeil et aussi pour la dépression saisonnière décrite ci-dessus. La luminothérapie ou encore la photothérapie permet de diminuer ces symptômes et d’augmenter la vitalité et de remonter le moral en général.

## INSTRUCTIONS DE TRAITEMENT

Il est conseillé de commencer la luminothérapie avant l’apparition des premiers symptômes, de préférence dès le début de la saison où les journées raccourcissent. Prendre des séances de luminothérapie 3 à 5 fois par semaine durant toute la saison peu lumineuse. Si les symptômes ne diminuent pas ou réapparaissent, prendre des séances de photothérapie tous les jours en traitement intense par cycles de 1 à 2 semaines. Vous pouvez aussi commencer par un cycle de traitement intense et le répéter chaque fois que vous le sentez nécessaire.

La durée d’une séance thérapeutique est de 0,5 à 2 heures. S’exposer pendant plus de deux heures n’améliore pas l’efficacité du traitement. La période propice pour le traitement est entre 6h00 et 18h00, l’effet de la lumière étant le plus efficace le matin. Une séance thérapeutique prise le soir peut perturber le début du sommeil. Si votre problème est celui d’un “couche-tôt” (les personnes âgées en particulier), une séance prise en début de soirée recule le besoin de se coucher. Si cela vous convient mieux, vous pouvez aussi répartir le traitement en plusieurs séances durant la journée. Il n’est pas nécessaire de regarder directement la source de lumière, il suffit que vous la mainteniez dans votre champ de vision. Pendant la séance, vous pouvez lire, écrire ou travailler. L’efficacité de la photothérapie dépend de la distance, c.a.d. de celle entre le visage et la lampe. Veuillez faire attention de garder votre visage de la machine à la distance de soin indiquée. On peut aussi se mettre encore plus près de l’appareil, ce qui diminue la durée d’exposition nécessaire. La luminothérapie aide à se remettre du décalage horaire (jet lag) dû au changement de fuseaux horaires. Une séance de luminothérapie au début de la soirée fait reculer le cycle du sommeil et celle prise le matin a l’effet inverse.

### REMARQUES IMPORTANTES

Cet appareil est équipé d’un ballast électronique qui augmente la fréquence de vibration jusqu’à un niveau (30 000 Hz) qui n’est pas perceptible par l’œil. Après les premières séances de thérapie par la lumière, de légers maux de tête et une fatigue des yeux sont possibles. Ceci est normal et ces effets secondaires disparaissent en général en quelques jours. Si ce n’est pas le cas, il faut interrompre le traitement et contacter un médecin pour savoir si l’on peut continuer le traitement. Tous les gens ne souffrent pas de trouble affectif saisonnier (TAS) dû au manque de lumière. La sensation d’épuisement, les troubles du sommeil et la déprime peuvent être dus aussi à d’autres causes. La photothérapie améliore le plus efficacement votre bien-être, quand vous la combinez avec des exercices physiques et un régime alimentaire sain.

Consulter un médecin avant de commencer le traitement, si vous souffrez

- de maladie des yeux (p. ex. infection ophtalmologique ou hypersensibilité à une lumière claire)
- de troubles mentaux
- ou si vous utilisez des médicaments psychotropes

Lorsque vous commencez une luminothérapie, nous vous conseillons de noter vos observations relatives aux effets du traitement. Ceci vous permettra de trouver le mode de thérapie qui vous convient le mieux. Le besoin de luminothérapie et les durées de traitement varient effectivement d'un individu à l'autre. A la fin de ce manuel, vous trouverez un journal thérapeutique dans lequel vous pouvez noter vos.

## PREMIERS PAS

1. Suivez les instructions spécifiques à la lampe, fournies en page 3. Les sources lumineuses à LED sont déjà en place et ne requièrent aucune installation.
2. Cette lampe de luminothérapie est prévue pour être utilisée dans un lieu sec et ne doit pas être placée dans un endroit humide tel qu'une salle de bain ou un sauna. De même, cette lampe ne doit jamais être utilisée en extérieur.
3. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise. La tension doit être de 220 à 240 V.
4. Mettez la lampe sous tension à l'aide de l'interrupteur situé sur le câble de branchement.
5. Éteignez la lampe après utilisation.

## SOURCES LUMINEUSES À LED

Économiques en énergie, les sources lumineuses à LED ont également une longue durée de vie. À la différence des sources lumineuses traditionnelles, les LED n'ont pas besoin d'être remplacées. Le panneau à LED est déjà installé sur la lampe. L'utilisateur ne doit en aucun cas ouvrir le diffuseur. Si, pour une raison quelconque, le diffuseur se détachait, veillez à ne pas toucher les sources lumineuses à LED, car vous risqueriez de les endommager.

## DÉPANNAGE

1. Si la lampe ne fonctionne pas, assurez-vous que l'alimentation électrique soit correctement branchée à l'extrémité du connecteur et que l'interrupteur est en position Marche. Si la lampe ne s'allume toujours pas, il se peut que l'alimentation électrique soit endommagée. Contactez votre revendeur ou le fabricant pour obtenir de l'aide.
2. Les sources lumineuses à LED doivent être remplacées uniquement par des électriciens professionnels. Si les sources lumineuses ont été endommagées, contactez un électricien professionnel, votre revendeur ou le fabricant

## ENTRETIEN DE LA LAMPE

Veillez à ce que la lampe reste propre et sans poussières ni saletés. Assurez-vous que la lampe n'est pas branchée sur secteur et qu'elle refroidit après utilisation. En cas de besoin, essuyez toutes les surfaces extérieures à l'aide d'un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de produits abrasifs. Tenez la lampe éloignée de l'eau.

### IMPORTANT

- Ne laissez pas les enfants jouer avec la lampe.
- Tout cordon d'alimentation endommagé doit être remplacé uniquement par un électricien professionnel.
- Les sources lumineuses à LED doivent être remplacées uniquement par un électricien professionnel.

## COS'È LA FOTOTERAPIA?

Congratulazioni per aver acquistato una lampada INNOLUX per la fototerapia. Prima di usare la lampada, è bene conoscere gli effetti che la luce brillante può avere sul vostro corpo e come utilizzare efficacemente la fototerapia. Molte persone soffrono di letargia e depressione durante la buia stagione invernale. Questa condizione è conosciuta come S.A.D. (Disturbo Emotivo Stagionale). Ricerche scientifiche hanno mostrato che quando la quantità di luce naturale diminuisce, il corpo può rispondere fisiologicamente a queste "condizioni di vita sfavorevoli" modificando i livelli di determinati ormoni e alcune attività biologiche. Il SUB S.A.D. o Malinconia Invernale è una forma più lieve del S.A.D. che colpisce un numero molto maggiore di persone. Gli effetti di questi adattamenti possono includere:

- Affaticamento intenso, esaurimento e vari disturbi del sonno
- Aumento dell'appetito con conseguente aumento di peso
- Passività generale e depressione
- Ridotta efficienza nel lavoro e perdita di vitalità

In un giorno di sole l'intensità della luce è di circa 50.000 – 100.000 lux, mentre al chiuso è molto inferiore, circa 100-200 lux. Una sessione di fototerapia efficace richiede che gli occhi siano esposti ad almeno 2.500 lux. Attraverso la retina e i nervi ottici la luce ha effetti sull'area del cervello sensibile alla luce (nucleo soprachiasmatico), che regola i cicli biologici del corpo in base al ritmo del giorno e della notte. La luce riduce la quantità dell'ormone del sonno, la melatonina, prodotta dalla ghiandola pineale. La melatonina è un fattore chiave nella regolazione dell'attenzione e dei cicli del sonno, ma anche nella prevenzione del S.A.D. La fototerapia contribuisce ad alleviare questi problemi e ritrovare la vitalità. Se i sintomi sono intensi, devono essere trattati sotto controllo medico.

## ISTRUZIONI PER LA TERAPIA

Iniziare la fototerapia prima che i sintomi del S.A.D. compaiano, preferibilmente prima che le notti inizino ad accorciarsi. Svolgere una sessione di terapia 3-5 volte a settimana durante tutto l'inverno. Se i sintomi non si alleviano o ricompaiono, provare a fare sessioni quotidiane per 1-2 settimane. Si può anche iniziare con le sessioni quotidiane o ripetere questa frequenza ogni volta che se ne sente la necessità.

Una sessione dura 0,5-2 ore. Sessioni più lunghe di 2 ore non intensificano l'effetto ma non provocano danni. È consigliabile svolgere la sessione tra le ore 6:00 e le ore 18:00 ma l'efficacia migliora di mattina tra le 6:00 e le 8:00. Una sessione svolta di sera può disturbare il sonno. Se si tende ad avere sonnolenza serale (comune tra le persone anziane), si può provare a svolgere le sessioni all'inizio della serata per restare svegli più a lungo. Si possono anche dividere le sessioni in periodi più corti distribuiti durante lo stesso giorno se ciò si adatta meglio alle singole esigenze.

Non è necessario guardare direttamente la fonte luminosa, ma occorre mantenerla nel campo visivo per l'intera durata della sessione. Si può leggere, scrivere o fare altro nello stesso tempo. L'efficacia della fototerapia è legata alla distanza tra il viso e la fonte luminosa. Assicurarsi di non tenere il viso ad una distanza dalla lampada superiore a quella descritta nelle istruzioni del dispositivo. Si può ridurre il tempo di sessione richiesto sedendosi più vicini alla lampada.

La fototerapia aiuta anche ad accelerare il recupero dal jet-lag. Una sessione serale ritarda il ciclo del sonno, una sessione di mattina ha l'effetto opposto.

### NOTE IMPORTANTI SULLA FOTOTERAPIA

Nella lampada è compresa una resistenza elettronica che aumenta la frequenza della luce fino a 30.000 Hz, per cui il tremolio non è percepibile dagli occhi. Dopo le prime sessioni possono presentarsi lievi mal di testa o affaticamento degli occhi. Ciò è piuttosto normale e questi effetti indesiderati generalmente scompaiono in pochi giorni. In caso contrario, interrompere la terapia e consultare il medico prima di continuare. Non tutti soffrono di S.A.D. a causa della mancanza di luce naturale. L'esaurimento, i disturbi del sonno e la depressione possono avere altre cause. La fototerapia è più efficace se combinata con regolare esercizio fisico ed una dieta sana.

- Consultare un medico prima di iniziare la fototerapia se si soffre di
- malattie degli occhi (per es. infiammazione oculare o ipersensibilità)
  - disturbi mentali
  - o se si fa uso di farmaci psicotropici

Quando si inizia la fototerapia, è utile annotare gli effetti che essa produce. Questo aiuta a determinare in che modo la terapia funziona meglio per le proprie esigenze. La necessità della fototerapia così come la sua durata e frequenza variano individualmente. Si può usare il diario di terapia sul retro di questo opuscolo.

## GUIDA INTRODUTTIVA

1. Seguire le istruzioni specifiche dell'apparecchiatura riportate a pagina 3. Le luci a LED sono inserite e non necessitano di installazione.
2. Questa apparecchiatura a luce brillante è stata progettata per impiego in ambienti asciutti; conseguentemente, non deve essere installata in stanze da bagno, saune o altre aree caratterizzate da elevata umidità. Allo stesso modo, si raccomanda di non utilizzarla mai in esterni.
3. Collegare il cavo di alimentazione ad una presa di corrente con tensione di 220 - 240 V.
4. Accendere utilizzando l'interruttore sul cavo di collegamento.
5. Spegnerne l'apparecchiatura dopo l'utilizzo.

## LUCI A LED

Oltre ad essere estremamente efficienti dal punto di vista energetico, le luci a LED durano a lungo. Diversamente da quelle tradizionali, le luci a LED non devono essere sostituite. Il pannello a LED è già installato nell'apparecchiatura. Si raccomanda agli utilizzatori di non aprire il diffusore. Se, per qualsiasi motivo, il diffusore si smonta, prestare attenzione a non toccare le luci a LED per evitare di danneggiarle.

## RICERCA GUASTI

1. Se la luce non funziona, assicurarsi che il connettore sia correttamente collegato all'alimentatore e l'interruttore sia acceso. Se la luce non si accende, potrebbe essere danneggiato l'alimentatore. Contattate il rivenditore o il produttore.
2. Le luci a LED devono essere sostituite soltanto da elettricisti specializzati. In caso di danno alle luci, contattare un elettricista specializzato, il rivenditore o il produttore.

## MANUTENZIONE

Mantenere pulita l'apparecchiatura (polvere, sporcizia, ecc.). Prima di pulirla, assicurarsi che l'apparecchiatura non sia collegata all'alimentazione di rete e che si sia raffreddata dopo l'uso. Quando necessario, detergere tutte le superfici esterne con un panno umido. Non utilizzare sostanze abrasive. Tenere l'apparecchiatura lontana dall'acqua.

### IMPORTANTE

- Non permettere ai bambini di giocare con questa apparecchiatura.
- Cavi di alimentazione eventualmente danneggiati devono essere sostituiti soltanto da elettricisti specializzati.
- Le luci a LED devono essere sostituite soltanto da elettricisti specializzati.

## WAT IS LICHTTHERAPIE?

Proficiat met uw nieuwe INNOLUX lichtbak voor lichttherapie. Voordat u het apparaat gaat gebruiken, is het goed om eerst wat meer te weten over de behandeling en over de effecten van helder licht. Veel mensen hebben gedurende het donkere jaargetijde last van winterblues of zelfs winterdepressie: men is moe en depressief. Medische onderzoeken hebben aangetoond dat de mens, onder invloed van het verminderen van de hoeveelheid daglicht, zich fysiologisch kan beschermen tegen deze "verslechterende leefomstandigheden". Dit gebeurt door de hormoonproductie en de activiteit van het organisme aan te passen. Door de werking van dit afweermechanisme treden onder andere de volgende symptomen op:

- Oververmoeidheid en diverse slaapproblemen
- Toename van de eetlust, waardoor het gewicht toeneemt
- Algemene passiviteit en depressiviteit
- Verminderde werklust en alertheid

De gemiddelde lichtintensiteit op een zonnige dag is ongeveer 50 000 - 100 000 lux. In gebouwen is de intensiteit meestal niet meer dan 50 - 100 lux. Tijdens een lichtbad met helder licht valt minimaal 2 500 lux op het netvlies. Het licht komt via de zenuwen tussen ogen en hersenen in het lichtgevoelige deel van de hersenen (de suprachiasmatische nucleus), dat het ritme van de activiteiten van het organisme regelt aan de hand van de biologische klok. Door licht neemt de productie van melatonine (slaaphormoon) in de epifyse af. Melatonine speelt een belangrijke rol bij de regeling van het waak- en slaapritme, maar ook bij het ontstaan van de winterblues. Met helder licht kunnen deze symptomen bestreden worden en de vitaliteit, alertheid en het algemene welbevinden positief beïnvloed worden.

Als de symptomen ernstig zijn, moet de behandeling gebeuren onder medische begeleiding.

## HOE DIENT U DIT APPARAAT TE GEBRUIKEN?

Begin de lichttherapie voordat de symptomen optreden, liefst direct aan het begin van de herfst. Neem 3-5 keer per week een lichtbad, gedurende het hele donkere jaargetijde. Als de symptomen niet verdwijnen, of als ze terugkomen, kan men de intensiteit gedurende 1-2 weken opvoeren en dagelijks een lichtbad nemen. U kunt deze intensieve therapie in principe altijd beginnen wanneer u denkt dat dat nodig is.

Per keer duurt een lichtbad 0,5 tot 2 uur. Langere sessies zijn overbodig omdat deze niet echt tot een beter resultaat leiden. Neem het lichtbad overdag, tussen 6.00 en 18.00 uur. 's Ochtends heeft de behandeling het meeste effect. Helder licht gedurende de avond kan leiden tot slaapproblemen. Als u vroeg in de avond slaperig wordt, een veelgehoorde klacht bij ouderen, kunt u uw slaapritme vooruit zetten door aan het begin van de avond een lichtbad te nemen. U kunt dan wat langer opblijven dus. U kunt de lichtbaden ook opsplitsen in kortere periodes als dat u beter uitkomt.

Het is niet nodig om direct in de lamp te kijken, zolang de lamp maar in uw blikveld blijft en het licht op uw netvlies valt. U kunt dus bijvoorbeeld lezen, schrijven of ontbijten tijdens een lichtbad. Het effect van de behandeling is afhankelijk van de afstand tot de lamp. Zorg ervoor dat je gezicht niet verder van de lamp is dan de voor dit model genoemde therapie afstand in de gebruiksaanwijzingen. U kunt de lamp ook dichterbij het gelaat plaatsen. In dat geval zijn kortere lichtbaden voldoende.

Behandeling met helder licht helpt ook bij het bestrijden van symptomen van jetlag. Door helder licht aan het begin van de avond zet u uw slaapritme vooruit. Helder licht in de ochtend zet het slaapritme terug.

### BELANGRIJK

Dit apparaat is elektronisch voorgeschakeld, waardoor de frequentie van het licht tot 30.000 Hz is opgevoerd. Hierdoor is het apparaat voor het menselijk oog flikkeringsvrij. De eerste keren kan de lichttherapie leiden tot lichte hoofdpijn of vermoeide ogen. Dit zijn normale bijwerkingen, die meestal na een paar dagen verdwijnen. Als dat niet het geval is, is het goed om de therapie te onderbreken en eerst met een arts te overleggen.

Niet iedereen met dit soort klachten heeft inderdaad last van winterdepressie. Oververmoeidheid, slaapproblemen en depressiviteit kunnen ook andere oorzaken hebben. De ideale combinatie voor uw welbevinden bestaat uit lichttherapie, lichaamsbeweging en gezonde voeding.



In de volgende gevallen dient u voordat u begint met de lichttherapie met een arts te overleggen:

- als u een oogziekte heeft (bijv. oogontsteking of ogen die overgevoelig zijn voor helder licht)
- als u psychische klachten heeft
- als u psychotrope medicijnen gebruikt

Het is goed om bij aanvang van de therapie notities te maken over de duur, tijdstippen en effecten van de lichtbaden. Zo kunt u eenvoudig bepalen welke therapievorm voor u het beste geschikt is. De behoefte aan helder licht, en dus ook de duur van de therapie, is voor iedereen verschillend. Achterin deze gebruiksaanwijzing treft u een formulier aan waarop u een dagboek kunt bijhouden.

## VOOR U BEGINT

1. Volg de apparaatspecifieke instructies op bladzijde 3. De ledlampen zijn al gemonteerd en hoeven niet meer te worden geïnstalleerd.
2. De lichtbak is bestemd voor gebruik in een droge omgeving en moet niet worden gebruikt op vochtige plaatsen zoals badkamers, sauna's of andere plaatsen met een hoge vochtigheidsgraad. Ook moet het apparaat nooit buiten worden gebruikt.
3. Steek de stekker in het stopcontact. Het voltage moet 220-240 V zijn.
4. Zet het apparaat aan door middel van de knop aan het snoer.
5. Zet het apparaat na gebruik weer uit.

## LEDLAMPEN

Ledlampen zijn niet alleen energiezuinig, ze hebben ook een lange levensduur. In tegenstelling tot traditionele lampen hoeven ledlampen niet te worden vervangen. Het ledpaneel is al geïnstalleerd in de armatuur en klaar voor gebruik. De diffusor moet niet door de gebruiker open worden gemaakt. Als de diffusor om wat voor reden dan ook los raakt, zorg dan dat u de ledlampen niet aanraakt, omdat deze hierdoor kunnen beschadigen.

## PROBLEEMOPLOSSING

1. Als het licht het niet doet, zorg dan dat de spanningsbron op de juiste manier is aangesloten aan het uiteinde van de connector en dat de knop aangeschakeld is. Als het licht nog steeds niet aan gaat, kan het zijn dat de spanningsbron beschadigd is. Neem voor hulp contact op met de verkoper of de fabrikant.
2. Ledlampen mogen alleen door een professionele elektromonteur worden vervangen. Als de lampen beschadigd zijn, neem dan contact op met een professionele elektromonteur, met de verkoper of met de fabrikant.

## ONDERHOUD VAN HET APPARAAT

Houd het apparaat vrij van stof en vuil. Zorg dat de stekker van het apparaat niet in het stopcontact blijft zitten en dat het na gebruik kan afkoelen. Reinig alle oppervlakken aan de buitenkant wanneer nodig met een licht bevochtigde doek. Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen. Houd het apparaat verwijderd van water.

### BELANGRIJK

- Laat kinderen niet met het apparaat spelen.
- Een beschadigd elektriciteitssnoer mag alleen door een professionele elektromonteur worden vervangen.
- Ledlampen mogen alleen door een professionele elektromonteur worden vervangen.

## HVAD ER LYSTERAPI?

Til lykke med dit køb af INNOLUX-lysterapilampen. Før du begynder at bruge lampen, er det godt at vide, hvilke virkninger klart lys har på din krop, og hvordan du skal bruge lysterapi effektivt. Mange mennesker lider af sløvhed og depression i den mørke vinterperiode. Denne tilstand er kendt som vinterdepression eller SAD (sæsonbetinget affektiv lidelse). Videnskabelig forskning har vist, at når mængden af naturligt lys falder, kan kroppen reagere på disse "ugunstige livsbetingelser" ved at foretage en justering af visse hormonniveauer og biologiske aktiviteter. Sub-SAD eller vintertræthed er en mildere form af SAD, der rammer et betydeligt større antal mennesker. Virkningerne af disse justeringer kan omfatte:

- Ekstrem træthed, udmattelse og forskellige søvnforstyrrelser
- Forøget appetit, der fører til vægtstigning
- Generel passivitet og depression
- Nedsat arbejds effektivitet og tab af livskraft

På en solskinsdag er lysstyrken ca. 50.000 – 100.000 lux, hvorimod den indendørs er helt nede på 100-200 lux. En effektiv lysterapibehandling kræver, at øjnene udsættes for mindst 2.500 lux. Lyset påvirker via nethinden og synsnerverne det lysfølsomme område i hjernen (den suprachiasmatiske kerne), som justerer kroppens fysiologiske cyklus efter dag-/nat-rytmen. Lyset reducerer mængden af søvnhormonet melatonin, der udskilles af pinealkirtlen. Melatonin er en nøglefaktor i reguleringen af alarmberedskab og søvncykler, men også i forebyggelsen af vinterdepression. Lysterapi hjælper dig med at lindre disse problemer og genvinde livskraft.

Hvis symptomerne er svære, bør de behandles under lægelig overvågning.

## TERAPI-INSTRUKTIONER

Påbegynd lysterapi, før der fremkommer eventuelle symptomer på vinterdepression, helst lige efter at natten begynder at falde på. Tag en lysterapibehandling 3-5 gange om ugen vinteren igennem. Hvis symptomerne ikke reduceres, eller de dukker op igen, kan du prøve at tage daglige behandlinger i 1-2 uger. Du kan også begynde med daglige behandlinger eller gentage denne intensitet, når du føler, du har behov for det.

Én behandling varer 0,5-2 timer. Mere end to timer forstærker ikke virkningen, men det er ikke skadeligt med længere behandlinger. Det tilrådes, at behandlingen finder sted mellem kl. 6 om morgenen og kl. 6 om aftenen, men det er mest effektivt om morgenen mellem kl. 6 og 8. En behandling om aftenen kan forstyrre søvnen. Hvis du har tendens til at blive søvngig om aftenen (almindeligt for ældre mennesker), kan det måske være en idé at prøve at tage behandlingerne tidligere om aftenen for at holde dig vågen længere. Du kan også inddele behandlingen i flere kortere perioder i løbet af den samme dag, hvis det passer bedre ind i din dagsplan.

Det er ikke nødvendigt at kigge direkte ind i lyskilden, men du skal holde den inden for dit synsfelt under hele behandlingen. Du kan læse, skrive eller gøre andre ting samtidigt. Effektiviteten af lysterapien afhænger af afstanden mellem dit ansigt og lyskilden. Sørg for, at dit ansigt ikke er længere væk fra lampen end den terapi afstand, der er anført på modelvejledningen. Du kan afkorte den nødvendige behandlingstid ved at sidde tættere på lampen.

Lysterapi er også en hjælp til at komme hurtigere over jætlag. En behandling om aftenen vil forsinke din søvncyklus, en behandling om morgenen vil have den modsatte virkning.

### VIGTIGE BEMÆRKNINGER ANGÅENDE LYSTERAPI

Lampen leveres med en elektronisk ballast, der hæver lysfrekvensen til 30.000 Hz, hvor flimren ikke er synligt for øjet. Der kan efter de første få behandlinger forekomme en let hovedpine eller overanstrengelse af øjet. Dette er helt normalt, og disse bivirkninger forsvinder sædvanligvis i løbet af få dage. Hvis dette ikke sker, skal du standse terapien og tale med din læge, før du fortsætter. Ikke alle mennesker lider af vinterdepression på grund af mangel på dagslys. Udmattelse, søvnforstyrrelser og depression kan have andre årsager. Lysterapi er mest effektiv, når den kombineres med regelmæssig fysisk motion og en sund kost.

Tal med din læge, før du starter på lysterapi, hvis du har

- en øjensygdom (f.eks. øjenbetændelse eller overfølsomhed)
- en mental forstyrrelse
- eller hvis du tager psykofarmaka.

Når du starter på lysterapien, er det en god idé at tage notater om, hvordan den virker på dig. Dette er en hjælp til dig til at finde ud af, hvordan terapien virker bedst for dig. Behovet for lysterapi samt varigheden og frekvensen varierer fra person til person. Brug terapidagbogen bag på denne folder.

## INSTALLATION

1. Følg instruktionerne, der er specifikke for denne enhed, på side 3. LED-lyskilderne er på plads og behøver ikke installation.
2. Den klare lysenhed er designet til tørrum og må ikke anbringes i f.eks. et baderum, en sauna eller et andet vådt område eller et område med høj luftfugtighed. Enheden må desuden aldrig anvendes udendørs.
3. Sæt ledningen i stikkontakten. Spændingen skal være 220-240 V.
4. Tænd for strømmen ved brug af kontakten på forbindelsesledningen.
5. Sluk for enheden efter brug

## LED-LYSKILDER

Ud over at være energibesparende har LED-lyskilder en lang levetid. Til forskel fra traditionelle lyskilder behøver LED-lyskilder ikke blive udskiftet. LED-lyskildepaneler installeres direkte i lysarmaturet. Belysningssprederen må ikke åbnes af brugeren. Hvis belysningssprederen af en eller anden grund kommer af, skal man passe på ikke at berøre LED-lyskilderne, da dette kan beskadige dem.

## FEJLFINDING

1. Hvis lyset ikke virker, skal man kontrollere, at ledningen er sat ordentligt i stikkontakten, og at der er tændt for strømmen. Hvis lyset stadig ikke virker, kan ledningen være beskadiget. Kontakt forhandleren eller producenten for at få hjælp.
2. LED-lyskilder må kun udskiftes af faguddannede elektrikere. Hvis lyskilderne er blevet beskadiget, kontaktes en faguddannet elektriker, forhandleren eller producenten.

## VEDLIGHOLDELSE AF ENHEDEN

Hold enheden fri for støv og snavs. Sørg for, at enheden ikke er forbundet til lysnettet, og at den er kølet ned efter brug. Når det er nødvendigt, tørres alle ydre overflader af med en let fugtig klud. Undlad at anvende slibemidler. Enheden skal holdes væk fra vand.

### VIGTIGT

- Lad ikke børn lege med enheden.
- En beskadiget ledning må kun udskiftes af en faguddannet elektriker.
- LED-lyskilder må kun udskiftes af en faguddannet elektriker.

## HVA ER DAGSLYSTERAPI?

Gratulerer med kjøpet av INNOLUX dagslysterapilampe. Før du bruker lampen, er det godt å vite hvilke virkninger dagsdagslys har på kroppen og hvordan du bruker dagslysterapien effektivt. Mange lider av tretthet og depresjon i løpet av den mørke vintersesongen. Denne tilstanden er kjent som SAD (Seasonal Affective Disorder). Vitenskapelig forskning har vist at når mengden naturlig lys reduseres, kan kroppen reagere fysiologisk på disse «ugunstige leveforholdene» ved å justere visse hormonnivåer og biologiske aktiviteter. SUB SAD eller vintertristhet er en mildere form av SAD, som berører et betydelig større antall personer.

Virkningene av disse justeringene kan innbefatte:

- Intens tretthet, utmattelse og ulike søvnforstyrrelser.
- Økt appetitt, som kan føre til vektøkning.
- Generell passivitet og depresjon.
- Redusert arbeidseffektivitet og vitalitetstap.

På en solrik dag er styrken på lyset omtrent 50 000– 100 000 lux, mens innendørs er det så lite som 100–200 lux. En effektiv dagsdagslysterapiøkt krever at øynene utsettes for minst 2500 lux. Via retina og synsnervene påvirker lyset hjernens lysensitive region (suprakiasmatiske cellekjerner), som justerer kroppens fysiske sykluser i samsvar med døgnrytmen. Lyset reduserer mengden av søvnhormonet melatonin, som utskilles av konglekjertelen. Melatonin er en nøkkelfaktor i reguleringen av våkenhet og søvnsykluser, men også i forebyggingen av SAD. Dagslysterapi hjelper deg til å lindre disse problemene og få tilbake vitaliteten.

Hvis disse symptomene er alvorlige, skal de behandles under medisinsk overvåkning.

## TERAPIINSTRUKSJONER

Start dagslysterapien før noen symptomer på SAD oppstår, helst tidlig etter nettene begynner å bli lengre. Ta en dagslysøkt 3–5 ganger i uka i løpet av vinteren. Hvis symptomene ikke lindres eller kommer tilbake, prøv med daglige økter i 1–2 uker. Du kan også begynne med daglige økter eller gjenta denne intensiteten når du føler at du behøver det.

En økt varer i 0,5–2 timer. Mer enn to timer øker ikke virkningen, men det er ingen skadelige virkninger av lengre økter. Det anbefales å ta økten mellom kl. 6.00 og kl. 18.00, men den er mest effektiv om morgenen mellom 6 og 8. En økt om kvelden kan forstyrre søvnen. Hvis du har en tendens til å være søvnløs om kvelden (vanlig for eldre personer), kan du prøve å ta øktene tidligere på kvelden for å holde deg våken lenger. Du kan også dele økten inn i flere kortere perioder i løpet av samme dag, hvis det passer bedre inn i timeplanen din.

Det er ikke nødvendig å se rett inn i lyskilden, men du skal holde den innenfor synsfeltet under hele økten. Du kan lese, skrive eller gjøre andre ting i mellomtiden. Effektiviteten på dagslysterapien samsvarer med avstanden mellom ansiktet og lyskilden. Se til at ansiktet ikke er lengre bort fra lampen enn den anbefalte terapiavstanden i instruksjonene til modellen. Du kan forkorte den nødvendige økttiden gjennom å sitte nærmere lampen.

Dagslysterapi hjelper deg også til å komme over jet-lag hurtigere. En økt om kvelden vil forsinke søvnsyklusen, og en økt om morgenen vil ha en motsatt virkning.

### VIKTIGE MERKNADER OM DAGSLYSTERAPI

Lampen blir levert med en elektronisk ballast som øker lysfrekvensen opptil 30 000 Hz, der flimring ikke er merkbart for øyet. Etter de første øktene kan mild hodepine eller anstrengte øyne forekomme. Dette er helt normalt, og slike bivirkninger forsvinner vanligvis i løpet av få dager. Hvis det ikke skjer, stopp terapien og forhør deg med legen din før du fortsetter. Ikke alle lider av SAD på grunn av mangel på dagslys. Utmattelse, søvnforstyrrelser og depresjon kan ha andre årsaker. Dagslysterapi er mest effektivt ved kombinasjon av regelmessig fysisk trening og et sunt kosthold.

Forhør deg med legen før du begynner dagslysterapi hvis du lider av

- øyesykdommer (f.eks. øyebetennelse eller hypersensitivitet)
- mentale lidelser
- eller hvis du bruker psykotropiske stoffer

Når du begynner dagslysterapien, er det nyttig å ta notat av virkningene dette har på deg. Dette hjelper deg med å bestemme hvordan terapien fungerer best for deg. Behovet for dagslysterapi, samt varighet og frekvens, varierer individuelt. Bruk terapidagboken på baksiden av dette heftet.

## KOMME I GANG

1. Følg de enhetsspesifikke instruksjonene på side 3. LED-lyskilder er på plass og trenger ikke installasjon.
2. Den lyse lysenheten er designet for tørre områder og må ikke plasseres f.eks. på badet, i badstuen eller andre våtrom eller områder med høyt fuktighetsnivå. På lignende måte skal enheten aldri brukes utendørs.
3. Koble strømledningen til uttaket. Spenningen må være 220-240 V.
4. Slå på strømmen ved bruk av bryteren på tilkoblingsvaieren.
5. Slå av enheten etter bruk.

## LED-LYSKILDER

I tillegg til å være energieffektive, har LED-lyskilder lang levetid. I motsetning til tradisjonelle lyskilder trenger LED-lyskilder ikke utskiftning. LED-lyskildepanel er ferdig installert i lysarmaturen. Diffusoren må ikke åpnes av brukeren. Hvis diffusoren løsner av en eller annen grunn, se til at du ikke berører LED-lyskildene da dette kan skade dem.

## FEILSØKING

1. Hvis lyset ikke fungerer, kontroller at strømforsyningen er riktig tilkoblet ved kontaktenden og at bryteren er slått på. Hvis lyset fortsatt ikke slås på, kan strømforsyningen ha blitt skadet. Ta kontakt med forhandleren eller produsenten for hjelp.
2. LED-lyskilder må kun skiftes ut av autoriserte elektrikere. Hvis lyskildene har blitt skadet, ta kontakt med en autorisert elektriker, forhandler eller produsent.

## VEDLIKEHOLD AV ENHETEN

Hold enheten fri for støv og smuss. Se til at enheten ikke er plagget til strømmettet og at den er nedkjølt etter bruk. Tørk av alle utvendige overflater med en lett fuktet klut ved behov. Ikke bruk skuremidler. Enheten må holdes på avstand fra vann.

### VIKTIG

- Ikke la barn leke med enheten.
- Skadet strømledning må kun skiftes av autoriserte elektrikere.
- LED-lyskilder må kun skiftes ut av autoriserte elektrikere.

## MIS ON EREDA VALGUSE TERAAPIA?

Palju õnne INNOLUX'i ereda valgusteraapia lambi ostu puhul. Enne kui hakkate seda lampi kasutama, oleks hea teada, kuidas ere valgus Teie organismile mõjub ja kuidas valgusteraapiat kõige efektiivsemalt kasutada. Paljud inimesed kannatavad pimedal perioodil väsimuse, meeleolu languse või depressiooni all. Seda tuntakse talvemasenduse all. (i.k SAD – Seasonal Affective Disorder) Teaduslikud uuringud tõestavad, et loodusliku valguse hulga vähenedes võib inimese keha füsioloogiliselt reageerida nn. "ebasoodsatele elutingimustele" reguleerides teatud hormoonide taset ja organismi bioloogilist aktiivsust. See sisseehitatudkaitsemehhanism avaldub järgmistes sümptomites:

- Väsimus, kurnatus ja erinevad unehäired
- Kõrgenenud söögiisu ja sellega kaasnev kaalutõus
- Üldine passiivsus ja meeleolu langus
- Alanenud töövõimekus ja elujõu kadumine

Päikeselisel päeval on keskmine valguse hulk 50 000 - 100 000 luksit. Kodudes on keskmine valguse hulk kõigest 100-200 luksit. Ereda valguse teraapia sessiooni ajal ollakse vähemalt 2500 luksit valguses nii, et valgus langeks silma võrkkestale. Läbi võrkkesta ja mööda silma optilisi närvikanaleid mõjutab valgus aju valgustundlikku piirkonda, mis reguleerib organismi füsioloogilisi tsükleid vastavalt ööpäeva rütmidele. Valgus vähendab unehormooni melatoniini teket. Melatoniin on oluliseks teguriks une tsükli ja ärkvel olemisel erksuse reguleerimisel, aga samuti aitab vältida eelnevalt kirjeldatud sümptomeid. Valgusteraapiaga saab neid sümptomeid leevendada ja taastada elujõudu.

Kui sümptomid on tõsised, tuleks siiski pöörduda raviks arsti poole.

## TERAAPIA JUHISED

Alusta ereda valguse teraapiaga enne talvemasenduse sümptomite ilmnemist, soovitatavalt pimedaja alguses. Võta valgusteraapia sessioone 3-5 korda nädalas, kogu pimedaja perioodi vältel. Kui aga sümptomid ei vähene või ilmnevad taas, siis on soovitatav kasutada valgusteraapiat iga päev 1-2 nädala vältel. Te võite ka muidugi alustada kohe algul igapäevaste valgusteraapia sessioonidega ja korrata neid hiljem taas kui selleks peaks vajadus olema.

Ühe sessiooni kestus on 0,5 - 2 tundi. Teraapia üle 2h ei muuda ravi enam efektiivsemaks. Soovitatav kellaeg on 06-18.00 vahel, aga kõige efektiivsem on siiski hommikuti 06-08.00 vahel. Öhtul võetud ravissessioon võib segada uinumist. Kui probleemiks on öhtune unisus (eriti just vanematel inimestel), võite proovida võtta valgusteraapia sessiooni varasemal öhtutundidel, sellega lükkate oma une aja hilisematele öhtutundidele. Võite jagada ka oma sessioonid mitmeks lühemaks perioodiks sama päeva jooksul kui see sobib teile paremini.

Valgusallikasse ei pea otseselt vaatama, aga te peaksite selle hoidma oma vaateväljas kogu sessiooni aja. Te võite näiteks lugeda, kirjutada või tegeleda millegi muuga samal ajal. Valgusteraapia on otseselt seotud distantsiga, mis jääb Teie näo ja valgusallika vahele. Kontrollige, et distants Teie näo ja valgusallika vahel ei oleks pikem kui joonisel näidatud. Te saate oma sessiooni aega lühendada, istudes lambile lähemale.

Valgusteraapia aitab toime tulla reisimise järgse ajavahega. Öhtupoolikul võetud valgusteraapia sessioon lükkab une aega edasi ja hommikune sessioon toimib vastupidiselt.

### TÄHELEPANU

Toode omab elektroonilist seadeldist, mis tõstab valguse sageduse kuni 30 000 Hz, kus valguse värelemine pole silmaga märgatav. Ere valgus võib esimeste kasutuskordade järel põhjustada kergest peavalu ja silmade tundlikust. See on täiesti normaalne nähtus ja peaks peale paari kasutuskorda üle minema. Kui nii ei juhtu, on soovitatav ravi katkestada ja enne jätkamist pöörduda arsti poole.

Mitte kõik ei kannata väsimuse, kurnatus, masenduse ja unepuuduse all valguse puudumise tõttu. Seda võivad põhjustada ka paljud muud tegurid. Valgusteraapia on efektiivsem kui ta on kombineeritud regulaarse trenni ja tervisliku toitumisega.

Konsulteerige enne arstiga kui sul on:

- Silmahaigused (näit. silmapõletikud või ülitundlikkus)
- Vaimsed häired
- Kasutate psühhotroopseid ravimeid

Kui Te alustate ereda valguse teraapiaga, siis on soovitatav teha märkmeid, millised on teile avalduvad mõjud. Nii on kõige lihtsam valida endale sobilik teraapia viis ja aeg. Vajadus valgusteraapia ja selle kestuse järele on väga individuaalne ja võib inimseti erineda. Päeviku leiata manuaali lõpust.

## ALUSTAMINE

1. Järgige seadme kohta käivaid juhiseid, mis on toodud leheküljel 3. LED-valgusallikad on õiges kohas ning ei vaja paigaldamist.
2. Ereda valguse seade on mõeldud kasutamiseks kuivades oludes ning seda ei tohi paigaldada näiteks vannituppa, sauna või mõnda muusse märga või väga niiskesse ruumi. Samuti ei tohi seadet kunagi kasutada väljas.
3. Ühendage toitekaabel pistikupessa. Pinge peab jääma vahemikku 220–240 V.
4. Seadme sisselülitamiseks vajutage ühenduskaabli asuvat lülitit.
5. Lülitage seade pärast kasutamist välja.

## LED-VALGUSALLIKAD

Peale selle, et LED-valgusallikad on energiasäästlikud, on neil ka pikk kasutusiga.

Erinevalt tavalistest valgusallikatest ei vaja LED-valgusallikad väljavahetamist.

LED-valgusallikate paneel on valgustisse juba paigaldatud.

Kasutaja ei tohi hajutit avada. Kui hajuti tuleb mingil põhjusel küljest ära, ärge katsuge LED-valgusallikaid, sest see võib neid kahjustada.

## TÕRGETE KÕRVALDAMINE

1. Kui valgusti ei tööta, veenduge, et toitekaabli seadmepoolne ots on seadmega korralikult ühendatud ja seade on lülitist sisse lülitatud. Kui valgusti ei lähe sellest hoolimata põlema, võib toitejuhe olla kahjustunud. Abi saamiseks võtke ühendust edasimüüja või tootjaga.
2. LED-valgusallikad võib välja vahetada vaid kutseline elektrik. Kui valgusallikad on kahjustunud, võtke ühendust edasimüüja, tootja või kutselise elektrikuga.

## SEADME HOOLDAMINE

Hoidke seade puhas tolmust ja mustusest.

Veenduge, et seade ei ole ühendatud vooluvõrku ning on pärast kasutamist maha jahtunud.

Vajaduse korral pühkige seadme välispinda kergelt niiske lapiga.

Ärge kasutage abrasiivseid puhastusvahendeid.

Vältige seadme kokkupuutumist veega.

## OLULINE

- Ärge lubage lastel seadmega mängida.
- Kahjustunud toitejuhtme võib välja vahetada ainult kutseline elektrik.
- LED-valgusallikaid võib välja vahetada ainult kutseline elektrik.

## CO TO JEST ŚWIATŁOTERAPIA?

Gratulujemy zakupu lampy do terapii świetlnej INNOLUX. Przed rozpoczęciem używania warto dowiedzieć się, jaki wpływ na nasz organizm ma jasne światło i jak skutecznie korzystać ze światłoterapii. W okresie zimowym wiele osób skarży się na przewlekłe zmęczenie i depresję. Stan ten nazywa się sezonowym zaburzeniem nastroju bądź depresją sezonową (SAD). Badania naukowe wykazują, że wraz ze zmniejszeniem ilości światła organizm w odpowiedzi na takie „nieprzychylnie warunki do życia” wykazuje reakcję fizjologiczną dostosowując poziom pewnych hormonów oraz czynności biologicznych. Łagodniejsza forma depresji zimowej, tzw. zimowy blues, dotyka znacznie więcej ludzi. Skutki tych zaburzeń mogą obejmować:

- Przewlekłe zmęczenie, wyczerpanie i różne zaburzenia snu
- Wzmożony apetyt prowadzący do wzrostu wagi ciała
- Ogólna obojętność i depresja
- Utrata witalności i obniżenie wydajności pracy

Moc światła w słoneczny dzień na zewnątrz sięga od 50 000 – 100 000 luxów, a w pomieszczeniu zaledwie 100-200 luxów. Skuteczna sesja światłoterapii wymaga ekspozycji oczu na światło o mocy przynajmniej 2500 luxów. Światło poprzez siatkówkę i nerwy wzrokowe (jądra nadskrzyżowaniowe (SCN)) dociera i oddziałuje na część mózgu wrażliwą na światło, która dostosowuje cykl biologiczne ciała do rytmu dnia i nocy. Światło redukuje poziom melatoniny - hormonu snu wydzielanego przez szyszynkę. Melatonina jest kluczowym czynnikiem w regulacji cykli snu i czuwania, ale także w zapobieganiu depresji sezonowej (SAD). Światłoterapia łagodzi objawy SAD i pomaga odzyskać witalność. Ciężkie objawy wymagają leczenia pod nadzorem lekarza.

## INSTRUKCJE TERAPII

Światłoterapię należy rozpocząć przed wystąpieniem objawów SAD, najlepiej w czasie, gdy dni zaczynają się robić krótsze. W okresie zimowym rób sobie 3-5 sesji światłoterapii w tygodniu. Jeśli objawy nie łagodnieją lub nawracają, zastosuj sesje codzienne przez 1-2 tygodni. Można też zacząć od sesji codziennych i powtarzać je w razie potrzeby.

Jedna sesja światłoterapii trwa od 30 minut do 2 godzin. Sesje dłuższe niż dwie godziny nie potęgują efektu, ale także nie szkodzą. Zaleca się robić sesję między 6:00 rano a 18:00, jednak najlepsze skutki przynoszą sesje poranne między godziną 6:00 a 8:00. Sesje wieczorne mogą powodować zaburzenia snu. Jeśli cierpisz na senność o zmierzchu (częsta przypadłość u osób starszych) a chcesz dłużej pozostać „na chodzie”, spróbuj zrobić sobie kilka sesji wczesnym wieczorem. Przy wypełnionych planie zajęć każdą sesję można podzielić na kilka krótszych sesji tego samego dnia.

Nie ma potrzeby wpatrywać się w źródło światła, ale należy cały czas utrzymywać je w polu widzenia. Podczas sesji można czytać, pisać lub zajmować się innymi rzeczami. Skuteczność światłoterapii jest ściśle związana z odległością twarzy od źródła światła. Upewnij się, że nie siedzisz dalej od lampy niż zalecono w instrukcji. Siadając bliżej lampy możesz skrócić wymagany czas sesji.

Terapia jasnym światłem pomaga szybciej uporać się ze zmęczeniem, spowodowanym zmianą strefy czasowej (jet-lag). Sesja wieczorna opóźni cykl snu, podczas gdy sesja poranna przyniesie odwrotny skutek.

## WAŻNE INFORMACJE O ŚWIATŁOTERAPII

Lampa wyposażona jest w elektroniczny balast, który podnosi częstotliwość światła aż do 30 000 Hz, podczas których migotanie jest niezauważalne dla oka. Po pierwszych sesjach mogą wystąpić słabe bóle głowy i zmęczenie oczu. Jest to naturalna reakcja, która zwykle ustępuje po kilku dniach. Jeśli objawy nie ustają, należy zaprzestać terapii i przed ponownym wznowieniem leczenia skonsultować się z lekarzem. Nie wszystkie osoby cierpią na depresję sezonową (SAD) z powodu braku światła słonecznego. U podłoża występowania, zaburzeń snu i depresji mogą leżeć inne przyczyny. Światłoterapia przynosi najlepsze rezultaty w połączeniu z regularnym wysiłkiem fizycznym i zdrową dietą.



Przed rozpoczęciem światłoterapii należy skonsultować się z lekarzem w przypadku:

- chorób oczu (np. zapalenie oczu lub nadwrażliwość)
- zaburzeń psychicznych
- lub zażywania leków psychotropowych

Po rozpoczęciu terapii warto notować zauważone efekty. W ten sposób łatwiej będzie ocenić działanie terapii i ustalić co najskuteczniej działa w Państwa przypadku. Każdy ma inne zapotrzebowanie na światłoterapię, czas jej trwania i częstotliwość. Zapraszamy do skorzystania z dziennika terapii zamieszczonego na końcu tej broszury.

## ZANIM ROZPOCZNIESZ

1. Postępuj zgodnie z instrukcjami dla tego urządzenia zamieszczonymi na stronie 3. Źródła światła LED są już zamocowane i nie wymagają instalacji.
2. Urządzenie do światłoterapii jest przystosowane do korzystania w suchych pomieszczeniach i nie należy ich umieszczać w łazience, saunie lub innych miejscach o wysokiej wilgotności. Urządzenia nie wolno też stosować na zewnątrz.
3. Włącz kabel zasilający do gniazdka. Wymagane napięcie to 220-240 V.
4. Włącz zasilanie za pomocą włącznika na przewodzie elektrycznym.
5. Po zakończonej sesji wyłącz urządzenie.

## ŹRÓDŁA ŚWIATŁA LED

LEDowe źródła światła są nie tylko energooszczędne, ale mają też dużą żywotność. W przeciwieństwie do tradycyjnych źródeł, światła LED nie wymagają wymiany. Panel lampek LED jest fabrycznie zainstalowany w oprawie oświetleniowej. Nie wolno otwierać dyfuzora. Jeśli z jakiegoś powodu dyfuzor ulegnie rozłuczeniu, należy zachować szczególną ostrożność i nie dotykać źródła światła LED, aby ich nie uszkodzić.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. Jeśli światło nie działa, sprawdź czy wtyczka przewodu zasilającego jest właściwie umocowana w gniazdku a włącznik znajduje się w pozycji WŁĄCZONE (ON). Jeśli światło nadal nie działa, mogło dojść do uszkodzenia zasilacza. W celu uzyskania pomocy skontaktuj się ze sprzedawcą lub producentem.
2. LED źródła światła może wymieniać jedynie uprawniony elektryk. W przypadku uszkodzenia lampek należy skontaktować się z autoryzowanym elektrykiem, sprzedawcą bądź producentem

## PRZEGLĄD URZĄDZENIA

Utrzymuj lampę w czystości i bez kurzu. Przed czyszczeniem sprawdź czy lampa jest odłączona od zasilania a świetlówki ostygły. W razie potrzeby przetrzyj zewnętrzną i wewnątrz lekko wilgotną szmatką. Nie używaj szorstkich zmywaków. Urządzenie należy trzymać z dala od wody.

### WAŻNE

- Nie pozwalaj dzieciom na zabawę urządzeniem.
- Uszkodzony przewód elektryczny może wymienić jedynie uprawniony elektryk.
- LED źródła światła może wymieniać jedynie uprawniony elektryk.

## ЧТО ТАКОЕ ТЕРАПИЯ ЯРКИМ СВЕТОМ?

Поздравляем Вас с приобретением лампы для терапии ярким светом ИННОЛУКС. Перед тем как начать пользоваться этой лампой, Вам нужно узнать, какое действие оказывает яркий свет на организм человека, а также научиться эффективно использовать терапию ярким светом. В зимний период, когда наблюдается недостаток солнечного света, многие люди страдают депрессией. Такое состояние называют САР (сезонное аффективное расстройство). Научные исследования показали, что при уменьшении количества естественного света, организм дает физиологический ответ на неблагоприятные условия жизни, корректируя уровень ряда гормонов, а также биологическую активность. В результате такой корректировки могут проявляться следующие симптомы:

- Выраженная утомляемость, чувство усталости, нарушения сна;
- Повышенный аппетит и как следствие увеличение массы тела;
- Общая пассивность и депрессия;
- Снижение производительности труда и недостаток жизненных сил.

Сила света в солнечный день составляет примерно 50000-100000 люкс, тогда как в помещении она равна всего 100-200 люкс. Для проведения эффективного сеанса терапии ярким светом необходимо, чтобы воздействовал световой поток примерно 2500 люкс. Через сетчатку и по зрительным нервам свет достигает области головного мозга отвечающего за регуляцию биологических часов организма. Свет снижает выработку гормона мелатонина – ключевого фактора регуляции циклов сна и бодрствования и через это воздействие снижает вероятность возникновения САР. Именно терапия ярким светом поможет Вам избавиться от проблем связанных с переходом к зимнему периоду календарного года, вернет Вам жизненные силы. Однако следует иметь в виду, что при тяжелом течении САР, следует немедленно обратиться к врачу.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕРАПИИ

Профилактическую терапию ярким светом следует начинать еще до проявления симптомов САР, желательно сразу после того, как день начнет заметно сокращаться.

Сеансы желательно проводить 3-5 раз в неделю в течение всей зимы. Если не удастся устранить вышеперечисленные симптомы, или же они появляются вновь, попробуйте в течение 1-2 недель проводить сеансы ежедневно. Возможно сразу начать терапию с ежедневных сеансов и повторять их по мере необходимости.

Продолжительность сеанса составляет 0,5-2 часа. При продолжительности более 2 часов его эффективность не увеличивается. Рекомендуется проводить терапии между 6 и 18 часами, однако максимальный эффект достигается при утренней терапии. Однако если Вас мучает сезонная сонливость, попробуйте проводить сеансы в раннее вечернее время, что бы дольше оставаться бодрствовать. Возможно проведение нескольких коротких сеансов во время рабочего дня.

Не нужно смотреть непосредственно на источник света, однако, в продолжении сеанса он должен находиться в поле Вашего зрения. Во время сеанса Вы можете читать, работать на компьютере или пить утренний кофе. Эффективность воздействия зависит от расстояния источника света от Вашего лица. Убедитесь, что ваше лицо не далее от лампы, чем объявленное расстояние терапии в инструкции. Вы можете сократить необходимое время сессии, сидя ближе к лампе.

При проведении терапии ярким светом у людей со сменным графиком работы, применение ламп повышает производительность труда при их применении перед ночной сменой, а после – снижает усталость. Кроме того, сеанс яркого света помогает восстановиться организму после длительных авиаперелетов со сменой часовых поясов.

### ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ О ТЕРАПИИ ЯРКИМ СВЕТОМ

Лампа снабжена электронным балластом, который увеличивает частоту света до 30.000 Гц и, благодаря этому, мерцание не воспринимается глазом. После нескольких первых сеансов возможна незначительная головная боль или напряжение глаз. Это вполне нормально, и подобные неприятные эффекты обычно исчезают в течение нескольких дней. Если же этого не произойдет – проконсультируйтесь с врачом. Не у всех людей причиной аффективных расстройств является недостаток солнечного света. Повышенная утомляемость, нарушения сна и депрессия могут развиваться и от других причин. Наибольший эффект терапии ярким светом достигается при ее сочетании с регулярными занятиями физкультурой, а также рациональной диетой.

Если вы страдаете следующими заболеваниями, то перед началом терапии следует посоветоваться с врачом:

- заболевания глаз (например, воспаления или повышенная чувствительность к яркому свету);
- психические заболевания;
- также следует проконсультироваться с врачом в случае приема Вами психотропных препаратов.

Одновременно с началом терапии ярким светом Вам следует начать вести дневник, в который Вы будете вносить записи о том, какой эффект оказывает терапия на Ваш организм. Это поможет установить наилучший для Вас режим терапии. На последней странице буклета приведен дневник лечения, которым можно воспользоваться.

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Следуйте инструкциям, специфицированным для устройства и приведенным на странице 3. Светодиодные источники света являются встроенными, и их не требуется устанавливать.
2. Источник яркого света предназначен для сухих помещений. Его нельзя устанавливать, например, в ванной, бане или ином влажном помещении. Аналогичным образом, светильник нельзя использовать на открытом воздухе.
3. Вставьте шнур электропитания в розетку. Сетевое напряжение должно быть 220-240 В.
4. Включите питание, используя выключатель на соединительном проводе.
5. После использования выключите устройство.

## СВЕТОДИОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ СВЕТА

Помимо низкого энергопотребления, светодиодные источники света имеют долгий срок службы. В отличие от традиционных источников света светодиодные источники не требуется заменять. Светодиодная панель уже установлена в светильнике. Пользователь не должен открывать рассеиватель. Если по какой-либо причине рассеиватель выходит из строя, соблюдайте осторожность и не касайтесь светодиодных источников, поскольку это может повредить их.

## ВЫЯВЛЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

1. Если светильник не горит, убедитесь, что провод питания правильно подключен к сети и выключатель включен. Если свет по-прежнему не включается, может быть поврежден блок питания. Обратитесь за помощью к продавцу или производителю.
2. Светодиодные источники света может менять только профессиональный электрик. Если источники света повреждены, обратитесь к профессиональному электрику, продавцу или производителю.

## ОБСЛУЖИВАНИЕ СВЕТИЛЬНИКА

Содержите светильник в чистоте. Убедитесь, что прибор не включен в сеть и остыл после использования. При необходимости протрите слегка влажной тряпкой все наружные поверхности. Не используйте абразивные средства. Прибор следует держать вдали от воды.

### ВАЖНО

- Не позволяйте детям играть со светильником.
- Поврежденный электрический кабель разрешается заменять только профессиональному электрику.
- Светодиодные источники света может менять только профессиональный электрик.

## KAS IR SPILGTAS GAISMAS TERAPIJA?

Apsveicam jūs ar spilgtas gaismas terapijas lampas INNOLUX iegādi. Pirms šīs lampas lietošanas uzsākšanas jums ir jāiepazīstas ar spilgtas gaismas iedarbību uz cilvēka organismu, kā arī jāiemācās efektīvi izmantot spilgtas gaismas terapiju. Ziemas periodā, kad ir vērojama saules gaismas nepietiekamība, daudzi cilvēki cieš no depresijas. Šādu stāvokli sauc SAT (sezonas afektīvie traucējumi). Zinātniskie pētījumi liecina, ka, samazinoties dabiskā apgaismojuma daudzumam, organisms fizioloģiski reaģē uz nelabvēlīgajiem dzīves apstākļiem, koriģējot hormonu virknes līmeni, kā arī bioloģisko aktivitāti. Šādas korekcijas rezultātā var rasties šādi simptomi:

- izteikta nogurdināmība, noguruma sajūta, miega traucējumi;
- palielināta apetīte un tās izraisīta ķermeņa masas palielināšanās;
- vispārēja pasivitāte un depresija;
- darba ražīguma pazemināšanās un dzīvesspēka nepietiekamība.

Dabiskais apgaismojums saulainā dienā ir aptuveni 50000–100000 luksu (lx), turpretī telpā tas ir tikai 100–200 lx. Efektīva spilgtas gaismas terapijas seansa veikšanai ir nepieciešams, lai uz personas acīm iedarbotos vismaz 2500 lx spēcīga gaismas plūsma. Cauri tīklenei un pa redzes nerviem gaisma sasniedz par organisma bioloģiskā pulksteņa regulēšanu atbildīgo galvas smadzeņu apgabalu (supraciazmatisko kodolu). Gaisma samazina melatonīna – galvenā dabiskā miega un cilvēka diennakts ritmu regulēšanas hormona – izstrādāšanos un līdz ar šo iedarbību samazina SAT rašanās iespējamību. Tieši spilgtas gaismas terapija palīdzēs jums izvairīties no problēmām, saistītām ar pāreju uz kalendārā gada ziemas periodu, jaus jums atgūt dzīvesspēku. Tomēr jāņem vērā, ka smaga SAT gadījumā, ir nekavējoties jāvērsas pie ārsta.

## IETEIKUMI TERAPIJAS VEIKŠANAI

Profilaktiskā spilgtās gaismas terapija ir jāuzsāk vēl pirms SAT simptomu rašanās, vēlams uzreiz pēc ievērojamas dienas garuma samazināšanās.

Seansu vēlamais biežums ir 3–5 reizes nedēļā visu ziemu. Ja minētos simptomus novērst neizdodas vai ja tie atjaunojas, tad pamēģiniet veikt seansus katru dienu 1–2 nedēļas. Ir iespējams terapiju sākt ar ikdienas seansi un atkārtot tos pēc nepieciešamības.

Seansa ilgums ir 0,5–2 stundas. Ja tā ilgums pārsniedz 2 stundas, seansa efektivitāte nepalielinās, bet tas arī nenodara kaitējumu. Terapija ir ieteicama starp plkst. 6.00 un 18.00, taču maksimālais efekts tiek sasniegts rīta terapijas laikā starp plkst. 6.00 un 8.00. Vakara seanss var traucēt miegam. Taču, ja jūs ciešat no vakara miegainības (īpaši gados vecāki cilvēki), mēģiniet seansus veikt agrās vakara stundās, lai ilgāk paliktu nomodā. Ir iespējami vairāki īsi seansi darba dienas laikā, ja tāds režīms jums ir piemērotāks. Nevajag skatīties tieši uz gaismas avotu, taču visa seansa laikā tam jāatrodas jūsu redzes laukā. Seansa laikā jūs varat lasīt, rakstīt, strādāt pie datora vai malkot rīta kafiju. Iedarbības efektivitāte ir atkarīga no gaismas avota attāluma no jūsu sejas. Pārliecinieties, ka jūsu seja neatrodas tālāk no lampas, kā tas ir norādīts instrukcijā. Jūs varat samazināt nepieciešamo seansa laiku, sēžot lampai tuvāk.

Spilgtas gaismas seanss palīdz atjaunoties organisma funkcijām pēc ilgstošiem aviopārlidojumiem ar laika joslu maiņu. Veicot spilgtas gaismas terapiju vakara stundās, iespējams aizkavēt miega ciklu, savukārt spilgtas gaismas terapijas seanss no rīta dod pretēju efektu.

### SVARĪGI NORĀDĪJUMI PAR SPILGTAS GAISMAS TERAPIJU

Lampa ir aprīkota ar elektronisko balastu, kas palielina gaismas frekvenci līdz 30 000 herciem (Hz), un, pateicoties tam, acis neuztver mirgošanu. Pēc dažiem pirmajiem seansiem ir iespējamas vieglas galvassāpes vai acu sasprindzinājums. Tas ir pilnīgi normāli, un šie nepatīkamie blakus efekti parasti izzūd dažu dienu laikā. Ja tas tā nenotiek, tad pārtrauciet terapiju un konsultējieties ar ārstu. Ne visiem cilvēkiem afektīvo traucējumu iemesls ir saules gaismas trūkums. Palielināta nogurdināmība, miega traucējumi un depresija var attīstīties arī citu iemeslu dēļ. Lielākais spilgtas gaismas terapijas efekts tiek sasniegts, to apvienojot ar regulārām fiziskām aktivitātēm un veselīgu uzturu.

Ja jums ir šādas saslimšanas, pirms terapijas uzsākšanas ir jākonsultējas ar ārstu:

- acu saslimšanas (piemēram, acu iekaisums, palielināts jutīgums pret spilgtu gaismu);
- psihiskas saslimšanas;
- ja lietojat psihotropos līdzekļus.

Vienlaicīgi ar spilgtas gaismas terapijas uzsākšanu, jums ir jāuzsāk aizpildīt dienasgrāmatu, kurā jūs ierakstāt, kādu efektu jūsu organismam sniedz terapija. Tas palīdzēs noteikt jums visvēlamāko terapijas režīmu. Nepieciešamība pēc gaismas terapijas ilguma un biežuma ir ļoti individuāla. Pēdējā bukleta lappusē ir dota ārstēšanās dienasgrāmata, kuru jūs varat izmantot.

## SAGATAVOŠANĀS

1. Sekojiet konkrētās ierīces lietošanas pamācībai 3. lappusē. LED gaismas avoti jau ir uzstādīti, to vairs nav nepieciešams darīt.
2. Spožās gaismas ierīce ir paredzēta lietošanai sausās telpās, to nedrīkst novietot, piemēram, vannasistabā, saunā vai kādā citā slapjā vai mitrā vietā. Tāpat šo ierīci nekad nevajadzētu izmantot ārpus telpām.
3. Iespraudiet kontaktdakšu ligzdā. Elektriskajam spriegumam jābūt 220–240 V.
4. Ieslēdziet ierīci, nospiežot slēdzi uz savienošanas vada.
5. Pēc lietošanas izslēdziet ierīci

## LED GAISMAS AVOTI

LED gaismas avoti ir ne tikai energoefektīvi, bet tiem ir arī ilgs kalpošanas mūžs. Atšķirībā no tradicionālajiem gaismas avotiem, LED gaismas avotus nav nepieciešams nomainīt. LED gaismas avota panelis jau ir uzstādīts gaismeklī. Difuzoru nedrīkst atvērt. Ja difuzors kāda iemesla pēc ir nokritis, nepieskarieties LED gaismas avotiem, jo tie var tik bojāti.

## PROBLĒMU NOVĒRŠANA

1. Ja gaismeklis nedarbojas, pārliecinieties, ka barošanas avots ir kārtīgi iesprausts ligzdā un ka slēdzis ir ieslēgts. Ja gaismeklis vienalga neieslēdzas, iespējams, ir bojāts barošanas avots. Sazinieties ar pārdevēju vai ražotāju, lai saņemtu palīdzību.
2. LED gaismas avotus drīkst mainīt tikai profesionāli elektriķi. Ja gaismas avoti ir bojāti, sazinieties ar profesionālu elektriķi, pārdevēju vai ražotāju.

## IERĪCES APKOPE

Rūpējieties, lai uz ierīces neuzkrātos putekļi un netīrumi. Pārliecinieties, ka ierīce nav pievienota elektropadevei un ka tā pēc lietošanas ir atdzisusi. Ja nepieciešams, noslaukiet visas ārējās virsmas ar viegli samitrinātu lupatiņu. Neizmantojiet abrazīvus līdzekļus. Ierīce jāšargā no ūdens.

### SVARĪGI

- Neļaujiet bērniem rotaļāties ar ierīci.
- Bojātu elektrovadu drīkst mainīt tikai profesionāli elektriķi.
- LED gaismas avotus drīkst mainīt tikai profesionāli elektriķi.

## KAS YRA RYŠKIOS ŠVIESOS TERAPIJA?

Sveikiname įsigijus INNOLUX ryškios šviesos terapijos lempą. Prieš naudodami lempą susipažinkite, kokį poveikį ryški šviesa turi jūsų kūnui ir kaip veiksmingai taikyti ryškios šviesos terapiją. Tamsiu žiemos sezonu daug žmonių kenčia nuo apatijos ir depresijos. Ši būklė dar vadinama žiemos depresija. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad sumažėjus natūralios šviesos kiekiui, kūnas gali fiziologiškai reaguoti į šias „nepalankias gyvenimo sąlygas“, pakoreguodamas tam tikrus hormonų lygius ir biologiškai veiklą. Žiemos depresija yra lengva depresijos forma, paveikianti gana didelį žmonių skaičių. Ji gali pasireikšti:

- Stipriu nuovargiu, išsekimu ir įvairiais miego sutrikimais
- Padidėjusiu apetitu, dėl kurio didėja kūno svoris
- Bendru pasyvumu ir depresija
- Sumažėjusiu darbo našumu ir prarastu gyvybingumu

Saulėtą dieną šviesos stiprumas yra maždaug 50 000 – 100 000 liuksų, o patalpose tėra 100-200 liuksų. Veiksmingos ryškios šviesos terapijos seanso metu reikia, kad į akis patektų ne mažiau kaip 2 500 liuksų. Tinklainės ir regos nervais šviesa veikia šviesai jautrias smegenų sritis (suprachiazmatinį lastelės branduolį), kuris reguliuoja organizmo fiziologinius ciklus pagal dienos ir nakties ritmą. Šviesa mažina miego hormono melatonino, kurį išskiria kankorėžinė liauka, kiekį. Melatoninas yra pagrindinis budrumo ir miego ciklų reguliavimo, o taip pat ir žiemos depresijos prevencijos veiksnys. Ryškios šviesos terapija padeda sušvelninti šias problemas ir atgauti gyvybingumą. Jei simptomai yra sunkūs, jie turėtų būti gydomi prižiūrint medikams.

## TERAPIJOS NURODYMAI

Pradėkite ryškios šviesos terapiją kol dar nepasireiškė jokie žiemos depresijos simptomai, geriausia – iš karto atsilinkus tamsai.

Žiemą atlikite ryškios šviesos seansus 3-5 kartus per savaitę. Jei simptomai nepalengvėja arba vėl atsiranda, 1-2 savaites kartokite seansus kasdien. Kasdienius seansus galite netgi pradėti arba juos kartoti tokiu dažnumu, jei manote, kad reikia.

Vienas seansas trunka 0,5-2 valandas. Ilgiau nei dvi valandas trunkantis seansas negali sustiprinti poveikio, tačiau nedaro jokios žalos. Seansus patartina atlikti nuo 6:00 iki 18:00 val., tačiau jie veiksmingiausi nuo 6:00 iki 8:00 val. ryto. Vakariniai seansai gali sutrikdyti miegą. Jei vakare paprastai jaučiatės mieguistas (tai būdinga pagyvenusiems žmonėms), galite pabandyti atlikinėti seansus anksčiau vakare, kad ilgiau nemiegotumėte. Taip pat galite padalinti seansą į kelis trumpesnius laikotarpus tą pačią dieną, jeigu tai geriau atitinka jūsų darbotvarkę.

Nereikia žiūrėti tiesiai į šviesos šaltinį, tačiau per visą seansą reikia išlaikyti jį savo regėjimo lauke. Tuo metu galite skaityti, rašyti ar užsiimti kuo nors kitu. Ryškios šviesos terapijos veiksmingumas yra susijęs su šviesos šaltinio atstumu nuo veido. Užtikrinkite, kad jūsų veidas būtų ne toliau nuo lempos nei instrukcijoje nurodytas terapijos atstumas. Reikiamą seanso laiką galite sutrumpinti sėdėdami arčiau lempos.

Ryškios šviesos terapija taip pat padeda greičiau atsigauti pasikeitus organizmo ritmui atvykus iš kitos laiko juostos. Atlikus seansą vakare užtruks jūsų miego ciklas, rytinis seansas turės priešingą poveikį.

## SVARBIOS PASTABOS APIE RYŠKIOS ŠVIESOS TERAPIJĄ

Lempa gaminama su elektroniniu balastu, kuris padidina šviesos dažnį iki 30 000 Hz, ir tuomet mirgėjimas nebepastebimas plika akimi. Po keleto pirmųjų seansų gali atsirasti lengvas galvos skausmas ar akių nuovargis. Tai normalu ir toks šalutinis poveikis paprastai praena per kelias dienas. Jeigu taip neatsitinka, nutraukite gydymą ir prieš tęsdami kreipkitės į gydytoją. Dėl dienos šviesos trūkumo nuo žiemos depresijos kenčia ne visi. Išsekimas, miego sutrikimai ir depresija gali kilti ir dėl kitų priežasčių. Ryškios šviesos terapija yra efektyviausia, kai ji derinama su reguliariais fiziniais pratimais ir sveika mityba.

Prieš pradėdami ryškios šviesos terapiją, pasitarkite su gydytoju, jei sergate:

- akių ligomis (pvz., akių uždegimu arba padidėjusiu jautrumu)
- psichikos sutrikimais
- jei vartojate psichotropinius vaistus

Pradėjus ryškios šviesos terapiją, naudinga užsirašyti pastabas apie jos poveikį. Tai padės nustatyti, kuris gydymo būdas jums geriausiai tinka. Ryškios šviesos terapijos poreikis, trukmė ir dažnis kiekvienam asmeniui labai skiriasi. Naudokite šios knygelės gale pateiktą terapijos dienoraštį.

## PRADŽIA

1. Vadovaukitės specialiai prietaisui skirtomis instrukcijomis, pateiktomis 3 psl. LED šviesos šaltiniai yra sumontuoti jiems skirtose vietose, todėl papildomų montavimo darbų atlikti nereikia.
2. Šis ryškią šviesą skleidžiantis prietaisas yra skirtas naudoti sausose patalpose, todėl negali būti naudojamas, pvz., vonios kambaryje, pirtyje arba panašioje vietoje, kurioje šlapia arba drėgna. Dėl tos pačios priežasties prietaisas negali būti naudojamas lauke.
3. Maitinimo laidą įjunkite į lizdą. Įtampa turi būti 220–240 V.
4. Naudodami ant jungiamojo laido esantį jungiklį, įjunkite maitinimą.
5. Panaudoję prietaisą, jį išjunkite.

## LED ŠVIESOS ŠALTINIAI

LED šviesos šaltiniai ne tik taupo energiją, bet ir pasižymi ilga tarnavimo trukme. Skirtingai nuo įprastinių šviesos šaltinių, LED šviesos šaltinių nereikia keisti. Šviestuvai pristatomi jau su sumontuotais LED šviesos šaltinio skydeliais. Naudotojas negali atidaryti difuzoriaus. Jei dėl kokios nors priežasties difuzorius atsiskiria nuo LED šviesos šaltinio, neleiskite šviesos šaltinių, nes galite juos pažeisti.

## TRIKČIŲ ŠALINIMAS

1. Jei šviesos šaltinis neveikia tinkamai, įsitinkite, kad maitinimas tinkamai prijungtas prie jungiklio galo ir kad įjungtas jungiklis. Jei prietaisas vis tiek neįsijungia, gali būti pažeista maitinimo linija. Susisiekiame su platintoju arba gamintoju.
2. LED šviesos šaltinius gali keisti tik profesionalus elektrikas. Jei šviesos šaltinis pažeistas, susisiekiame su profesionaliu elektriku, pardavėju arba gamintoju.

## PRIETAISO PRIEŽIŪRA

Saugokite, kad ant prietaiso nesikaupytų dulksės ir nešvarumai. Įsitinkite, kad prietaisas nėra įjungtas į tinklą ir kad jis spėjo atvėsti po naudojimo. Kai reikia, išorinius prietaiso valykite lengvai sudrėkinta šluoste. Nenaudokite abrazyvinių medžiagų. Prietaisas turi būti laikomas atokiai nuo vandens.

### SVARBU

- Neleiskite vaikams žaisti su prietaisu.
- Pažeistą maitinimo laidą gali keisti tik profesionalus elektrikas.
- LED šviesos šaltinius gali keisti tik profesionalus elektrikas.

