

Beste klant,

Bedankt voor het kiezen van de daglichttherapielamp van Liroma®. Deze gebruikershandleiding zal je helpen om de nieuwe lamp correct te installeren en te gebruiken. Lees deze voor gebruik zorgvuldig door en bewaar hem voor toekomstig gebruik.

Wat is seizoensafhankelijke depressie (seasonal affective disorder genoemd, SAD).

seizoensgebonden affectieve stoornis is een vorm van depressie die verband houdt met veranderingen in seizoenen. De winterdip begint en eindigt elk jaar in ongeveer dezelfde periode. Als de seizoenen vaak veranderen, worden de dagen korter. Mensen krijgen niet genoeg natuurlijk zonlicht wat zomaar je biologische klok kan ontregelen. Het verminderde niveau van de zon in de herfst en winter kan een winterdepressie veroorzaken. Deze afname van het zonlicht kan de interne klok van je lichaam verstoren en tot depressieve gevoelens leiden.

Serotonine niveaus; een daling van serotonine, een chemische stof in de hersenen die de stemming beïnvloedt, kan een rol spelen bij je winterdepressie. De vermindering van zonlicht kan de productie verlagen van je serotoninepeil. Zeg maar dag tegen je goede humeur en hallo tegen je winterblues.

Melatonine niveaus; de verandering van het seizoen kan de balans van het melatoninegehalte in het lichaam verstoren, dat een rol speelt in het slaappatroon en je stemming. Voor de meeste mensen met een winterdepressie, beginnen de symptomen in de herfst en gaan door tot in de wintermaanden. Symptomen kunnen onder andere zijn;

- ✓ Je het grootste deel van de dag depressief voelen, bijna elke dag
- ✓ Interesse verliezen in activiteiten die je ooit leuk vond
- ✓ Weinig energie
- ✓ Slaapproblemen
- ✓ Veranderingen in je eetlust of gewicht
- ✓ Snel geprikkeld of geïrriteerd
- ✓ Moeite hebben met concentreren
- ✓ Je hopeloos, waardeloos of schuldig voelen.
- ✓ Gedachten hebben over de dood of zelfmoord

Het is bewezen dat fel licht van de LED daglichtlamp de problemen van de winterblues aanpakt en mensen in een betere stemming brengt. Lichttherapie werkt om je symptomen van angst en depressie te verminderen door de effecten van zonlicht na te bootsen.

Mogelijke reacties ,

Mogelijke nadelige reacties op licht van dit apparaat zijn relatief mild en van voorbijgaande aard. ze kunnen omvatten;

- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Vermoeide ogen
- ✓ Misselijkheid

Zodra één van deze reacties opspelen zorg dan voor het volgende;

- ✓ Verminder de lichtintensiteit als deze reacties optreden
- ✓ Stop een paar dagen met het gebruik van het apparaat om de reacties te laten verdwijnen en probeer het dan opnieuw.

Dit product is ontworpen om symptomen van een seizoensgebonden depressie te verbeteren. Als je lijdt aan ernstige stemmingswisselingen of depressies, moet je een professionele arts raadplegen. Als je andere gezondheidsproblemen hebt of medicatie slikt, neem dan ook contact op met je arts.

Waarschuwing

- De daglichtlamp is alleen voor de bestraling van het menselijke lichaam bestemd.
- Voor het gebruik moet eerst gekeken worden of het toestel en bijbehorende accessoires geen zichtbare schade vertonen en al het verpakkingsmateriaal verwijderd is. Gebruik het in geval van twijfel niet en neem contact op met Liroma®.
- Let eveneens op een stabiele stand van de daglichtlamp.
- De na te leven afstand van brandbare voorwerpen tot de daglichtlamp moet minstens 1 meter bedragen.
- Het toestel mag alleen op de op het typeplaatje opgegeven netspanning aangesloten worden.
- Dompel het toestel niet in het water en gebruik het niet in natte ruimtes.
- Niet bij hulpeloze, kinderen onder 3 jaar of voor warmte ongevoelige personen (personen met ziekelijke huidveranderingen), na het innemen van pijnverzachtende medicatie, alcohol of druks gebruik.
- Bewaar het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar!).
- Het toestel mag in opgewarmde toestand niet af- of toegedekt of verpakt bewaard worden.
- Trek altijd de netstekker eruit en laat het toestel afkoelen voor je het vastpakt.
- Het toestel mag in aangesloten toestand niet met vochtige handen vastgepakt worden; er mag geen water op het toestel spatten. Het toestel mag alleen in volledig droge toestand gebruikt worden.
- Houd het netsnoer buiten bereik van warme voorwerpen en open vuur.
- Bescherm het toestel tegen krachtige stoten.
- De netstekker niet aan het netsnoer uit het stopcontact trekken.
- Als het netsnoer van dit apparaat beschadigd raakt, moet het worden verwijderd. Als het netsnoer niet van het apparaat kan worden losgekoppeld, moet het volledige apparaat worden verwijderd.
- Het toestel is pas volledig van het stroomnet gescheiden als de netstekker uit het stopcontact getrokken is.
- Gebruik het apparaat niet in de nabijheid van ontvlambare narcosegasverbindingen met lucht, zuurstof of stikstofdioxide.
- Dit apparaat hoeft niet gekalibreerd en niet preventief gecontroleerd en gerepareerd te worden.
- Het apparaat kan niet worden gerepareerd. Het bevat namelijk geen onderdelen die gerepareerd kunnen worden.
- Breng zonder toestemming van de fabrikant geen wijzigingen aan het apparaat aan.
- Als er wijzigingen aan het apparaat zijn aangebracht, moeten uitvoerige tests en controles worden uitgevoerd om de veiligheid van het apparaat te kunnen blijven garanderen.
- Als gebruiker van dit apparaat kun je alle functies bedienen.

Algemene richtlijnen

- Bij inname van medicatie, zoals pijnstillers, bloeddrukverlagers en antidepressiva moet op voorhand met de arts over het gebruik van de daglichtlamp gesproken worden.
- Bij mensen met netvliesandoeningen moet voor het begin van de daglichttoepassing, net zoals bij diabetici, een onderzoek bij de oogarts uitgevoerd worden.

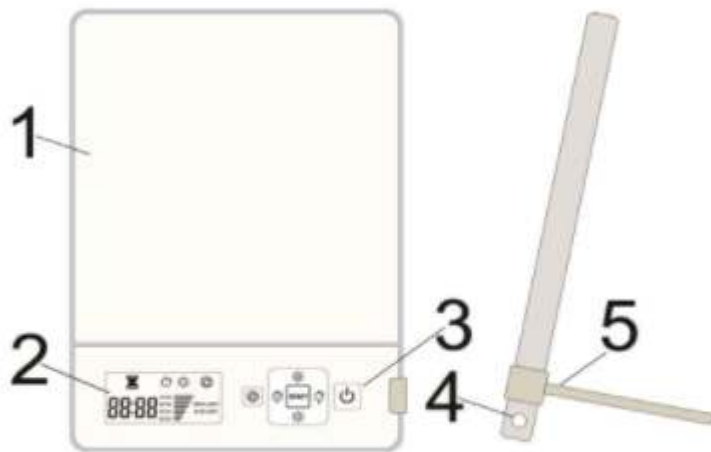
- Gelieve niet te gebruiken bij oogziektes, zoals grijze staar, groene staar, ziektes van de oogzenuw algemeen en bij ontstekingen van het glasvocht.
- Bij alle mogelijke gezondheidsproblemen eerst contact opnemen met je arts.
- Voor het gebruik van het apparaat moet al het verpakkingsmateriaal verwijderd worden.
- Lamp valt niet onder de garantie.

Reparatie

Belangrijk;

- ✓ Open het apparaat niet, probeer het apparaat of een ander apparaat van Liroma niet zelf te repareren. Dit kan ernstig letsel tot gevolg hebben. Het niet naleven van dit voorschrift maakt de garantie ongeldig.
- ✓ Als u het apparaat moet laten repareren, neem dan contact op met Liroma.

Beschrijving van de lamp



1. Lamp met lichtsterkte van 10.000 lux
2. Display
3. Functie knoppen
 - Kleurmodus daglicht of blauw
 - Reset knop
 - timer+/-
 - helderheid +/-
 - Aan/uit
4. Adapter ingang
5. Lamp standaard

Plaatsing

Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Het apparaat moet zo worden geplaatst dat de afstand tussen het apparaat en de gebruiker 20 tot 60 cm bedraagt. Op deze afstand werkt de lamp optimaal.

Netaansluiting

- ✓ Om mogelijke schade aan het apparaat te voorkomen, mag de daglichttherapielamp alleen worden gebruikt met de bijgeleverde adapter
- ✓ Steek het netsnoer in de daarvoor bestemde aansluiting aan de zijkant van de daglichttherapielamp. Het snoer mag alleen worden aangesloten op de netspanning die op het typeplaatje staat vermeld
- ✓ Trek na gebruik van de daglichttherapielamp eerst de stekker uit het stopcontact en daarna uit de daglichttherapielamp.
- ✓ Leg het netsnoer zo dat niemand erover kan struikelen.
- ✓ Zorg ervoor dat u de standaardadapters van de fabrikant gebruikt om schade of het onvermogen om lampen correct te gebruiken te voorkomen

Gebruik

1. Lamp inschakelen

- Plaats de Liroma® daglichtlamp op een vlakke ondergrond
- Schakel de lamp aan met de aan-/uit knop. Zet het lichtscherf in een stand die voor jou fijn is.

Deze daglichtlamp heeft twee kleurenmodus, wit en blauw, druk op de kleurmodus en kies de gewenste modus. Zo kun je thuis of op werk genieten van de zon.

2. Kleurmodus; Wit

- Ga zo dicht mogelijk tegen de lamp zitten, zet hem schuin voor je, tussen de 20cm en 60 cm. Je kunt je normale bezigheden voortzetten terwijl je de lamp gebruikt. Je kunt lezen, schrijven, telefoneren, etc.
- Kijk af en toe even direct in het licht, aangezien het effect ontstaat doordat de ogen (het netvlies) het licht opvangen.

Let op; Houd bij gebruik van de lamp de aanbevolen afstand van 20-60 cm aan tussen je gezicht en de lamp. De duur van de lamp is afhankelijk van de afstand. Na de eerste keer kan je last hebben van hoofdpijn of pijn achter je ogen. Dit zal verdwijnen na regelmatig gebruik zodra je zenuwstelsel went aan de nieuwe stimulatie.

Belangrijk

Uiteraard wilt iedereen het beste resultaat zien in een korte tijd maar we weten allemaal 'de snelste manier is niet altijd de beste manier'. Uit onderzoek is gebleken dat onderstaande gebruiksduur en afstand het meest wordt aangeschreven

Afstand	Duur
Tot 20 cm	Half uur per dag
Tot 40 cm	1 uur per dag
Tot 60 cm	2 uur per dag

Wat de daglichtlamp van Liroma uniek maakt is dat je het al kunt gebruiken op 50 cm afstand met een gebruiksduur van 30-45 minuten. Het unieke aspect is dat de lichtintensiteit niet wordt verminderd maar dat de krachtige daglichtlamp op een afstand van 50 cm, 10.000 lux uitstraalt.

Uiteraard kun je er altijd voor kiezen om de lamp nog verder van je af te zetten en langer te gebruiken. Nadat je de lamp een aantal keer hebt gebruikt, zul je ook merken wat voor jou fijn is en het beste werkt. Voor het meest optimale effect wordt geadviseerd om de 50/30-45 regel aan te houden (50cm met 30-45 minuten).

In feite geldt de regel als volgt; hoe dichter de lichtbron is, hoe korter de toepassingstijd

3. Kleurmodus; Blauw

Natuurlijk, compact blauw licht geeft energie als helder daglicht, het heeft een soortgelijk effect op het welzijn als een zonnige blauwe lucht, en het is even effectief als veel grotere witte lichten van 10.000 lux. Blauw licht is het meest efficiënte soort energielicht en vereist slechts 200 lux om een effect te bereiken dat vergelijkbaar is met 10.000 lux wit licht.

- ✓ Plaats hem op armlengte in het bereik van je gezichtsveld en stel de standaard zo af dat het licht je ogen bereikt. Je kunt lezen, eten, achter de computer werken, tv kijken of sporten terwijl het apparaat zijn werk doet.
- ✓ Zorg ervoor dat de omgeving van het apparaat goed verlicht is voor meer visueel comfort.
- ✓ Begin met kortere verlichtingsperiodes, die je in de loop van een week verhoogt.

Let op; Staar niet in het licht van het apparaat. het is voldoende dat het blauwe licht indirect je ogen bereikt.

Tip; Gebruik de daglichttherapielamp zo vaak als je wilt. De behandeling is echter het meest effectief als je de lichttherapie uitvoert volgens de voorgeschreven tijdsperiode van minimaal 7 opeenvolgende dagen.

4. Lamp uitschakelen

- Druk op de aan/uit knop en trek vervolgens de stekker uit het stopcontact.
- **Let op;** laat de lamp lang genoeg afkoelen voor u de lamp opbergt. Deze is namelijk na gebruik heet.

Reiniging en onderhoud van het apparaat

Het apparaat moet af en toe worden schoongemaakt.

- ✓ Zorg ervoor dat er geen water in het apparaat dringt! Schakel het apparaat altijd uit, trek de stekker uit het stopcontact en laat het afkoelen voordat je het apparaat kunt reinigen.
- ✓ Was het apparaat niet in een af(was)machine. Gebruik een licht vochtige doek om het apparaat te reinigen.
- ✓ Raak het apparaat niet met natte handen aan terwijl het is aangesloten. Het apparaat mag alleen worden gebruikt als het volledig droog is.
- ✓ Gebruik geen schuurmiddelen en dompel het apparaat nooit onder in water.

Opbergen

Gebruik je de lamp niet, zorg ervoor dat deze is opgeborgen op een droge plek, buiten het bereik van kinderen.