

LIROMA

Ringlamp daglichtlamp

10.000LUX



Beste klant,

Bedankt voor het kiezen van de luxe daglichtlamp van Liroma®. Deze gebruikershandleiding zal u 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 uw 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 uw 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 uw winterdepressie. De vermindering van zonlicht kan de productie verlagen van uw serotoninepeil. **Zeg maar dag tegen uw goede humeur en hallo tegen uw winterblues.**

**Melatonine niveaus:** de verandering van het seizoen kan de balans van het melatoninegehalte in het lichaam verstoren. Dit speelt een rol in het slaappatroon en uw 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;

- ✓ Het grootste deel van de dag depressief voelen. Dit bijna elke dag.
- ✓ Interesse verliezen in activiteiten die u ooit leuk vond.
- ✓ Weinig energie.
- ✓ Slaapproblemen.
- ✓ Veranderingen in de eetlust of gewicht.
- ✓ Snel geprikkeld of geïrriteerd.
- ✓ Moeite hebben met concentreren.
- ✓ 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 de symptomen van angst en depressie te verminderen. Dit wordt gedaan 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. Dit kan 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 u lijdt aan ernstige stemmingswisselingen of depressies moet u een professionele arts raadplegen.

Als u andere gezondheidsproblemen hebt of medicatie slikt neem dan ook contact op met uw arts.

## Inhoud

1x lichttherapie lamp

1x adapter

1x gebruikershandleiding

## 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.
- 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 u 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 kan u 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 oogziekten, zoals grijze staar, groene staar, ziektes van de oogzenuw algemeen en bij ontstekingen van het glasvocht.
- Bij alle mogelijke gezondheidsproblemen eerst contact opnemen met uw arts.
- Voor het gebruik van het apparaat moet al het verpakkingsmateriaal verwijderd worden.

## 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.

## 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.

## Verpakkingsinhoud

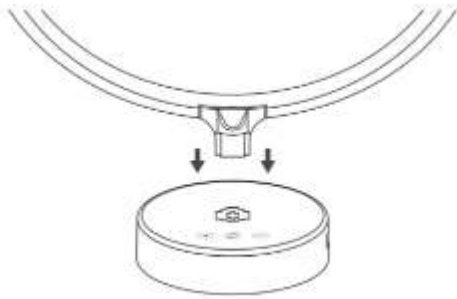


## Installatie instructies

1. Controleer de accessoires van de lamp zorgvuldig voordat u deze installeert.
2. Gebruik de juiste spanning om de normale werking van de lamp te garanderen.

## Installatiestappen

Plaats het deel van de lampring op de standaard en sluit vervolgens de voeding aan.



## Netaansluiting

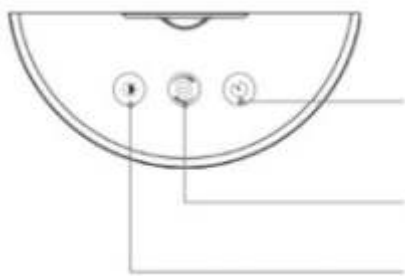
- ✓ Om mogelijke schade aan het apparaat te voorkomen mag de daglichtlamp alleen worden gebruikt met de bijgeleverde adapter
- ✓ Steek het netsnoer in de daarvoor bestemde aansluiting aan de zijkant van de daglichtlamp. Het snoer mag alleen worden aangesloten op de netspanning die op het typeplaatje staat vermeld
- ✓ Trek na gebruik van de daglichtlamp eerst de stekker uit het stopcontact en daarna uit de daglichtlamp.
- ✓ 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

**Let op: de toetsen van de lamp zijn tiptoetsen.**

### 1. Lamp inschakelen

- Plaats de Liroma® daglichtlamp op een vlakke ondergrond



- Timer: Druk eenmaal op de knop. De lamp zal één keer knipperen om een succesvolle timing aan te geven. De lamp zal na een uur automatisch uitschakelen. Raak de knop nogmaals aan. De timer is nu uitgeschakeld.
- Korte aanraking voor aan/uit. Lange aanraking om de helderheid te wijzigen.
- Verander de kleurtemperatuur

### 2. Daglicht

- Ga zo dicht mogelijk tegen de lamp zitten (tussen de 20 en 60cm). U hoeft niet in de lamp te kijken, als het licht maar in uw ogen schijnt. U kunt uw normale bezigheden voortzetten terwijl de lamp wordt gebruikt.

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

### 3. Tijdsduur

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 u 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 kunt u er altijd voor kiezen om de lamp nog verder van u af te zetten en langer te gebruiken. Nadat u de lamp een aantal keer heeft gebruikt zult u ook merken wat 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).

**Tip;** Gebruik de daglichtlamp zo vaak als u wilt. De behandeling is echter het meest effectief als u 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 u het apparaat reinigt.
- ✓ 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

Gebruikt u de lamp niet? Zorg ervoor dat deze is opgeborgen op een droge plek en buiten het bereik van kinderen.

Mocht u naderhand alsnog vragen hebben, twijfel dan niet om contact met ons op te nemen!

Team Liroma®