

User's Instructions Gebrauchsanleitung Manuel de l'utilisateur
Gebruiksaanwijzing Manuale utente Bruksanvisningar

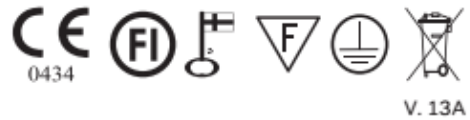
INNOLUX BRIGHT

Innojok Oy
Sirrikuja 3 L
00940 Helsinki
Finland
p. +358(0)9 4789 2200
f. +358(0)9 04789 2220
www.innojok.fi

Innojok Oy Sirrikuja 3 L 00940 Helsinki Finland p. +358(0)9 4789 2200 f. +358(0)9 04789 2220 www.innojok.fi

INNOLUX BRIGHT

English.....	2
Deutsch.....	4
Français.....	6
Nederlands.....	8
Italiano	10
Svenska.....	12
Suomi.....	14
Eesti keeles.....	16
Русский.....	18
Latviešu	20
Lietuvių k.	22



English.....	2	Deutsh.....	4	Français.....	6
Nederlands.....	8	Italiano	10	Svenska.....	12
Suomi.....	14	Eesti keeles.....	16	Русский.....	18
.....	20	Lietuvių k.	22	Latviešu	

V. 13A

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.

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.

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.

1. Install the fluorescent tubes according to the model instruction. In some of the models the tubes are already installed.
2. The lamp is not designed for use in a bathroom, sauna or any other damp place, nor outdoors.
3. Connect the plug to a wall socket. The charge must be 220 - 240 V.
4. Use the switch in the electric cord to turn on the lamp. The light levels of the new fluorescent tubes may fluctuate during the first few hours, but this usually ceases after approximately ten hours of use.
5. Switch off the power after use.

IMPORTANT!

To get your new dimmable Bright light therapy lamp work at its best, have the lamps on on full power for the first 10 to 20 hours.

REPLACING THE FLUORESCENT TUBES

1. When replacing the tubes, check that the new ones have similar specifications to the originals.
2. Place the lamp on its back on a dry, clean and flat surface. Make sure that the plug is disconnected.
3. Remove the protective shield and change the fluorescent tubes according to the model instructions sheet.
4. Once the fluorescent tubes are firmly in place, check that they work before replacing the shade.
 - Please do not discard tubes with normal household refuse.
5. Dispose of the tubes appropriately so as not to endanger people or the environment.

MAINTENANCE OF THE LAMP

Keep the lamp clean and dust free. Always disconnect and allow tubes to cool down before cleaning. Use a damp cloth to clean its outer surfaces as well as the fluorescent tubes and inner surfaces. Do not use any solvents or detergents which may harm the surfaces. Do not let any water leak into the lamp.

IMPORTANT

- Do not let children play with the lamp
- If the electric cord is damaged, it must be replaced by an authorised electrician

TROUBLESHOOTING**1. THE BRIGHT LIGHT DEVICE IS NOT TURNING ON**

The fluorescent tubes may loosen from the lampholders during transport. In all of the models, tubes are not even pre-attached on their place. Check whether the fluorescent tubes are firmly attached on the lampholders.

2. THE LIGHT FLICKERS

If the light flickers, then check that the dimmer switch is at maximum level. Dimmable tubes should be burned on full power for the first 10-20 hours. After that the light should not anymore flicker when dimmed.

3. LIGHT SEEMS DIM?

If your bright light seems dim at first, it is due to the fact that fluorescent tubes should be burned about 100 hours before they reach full efficiency. Keep the light on for approximately 100 hours.

1. Install the fluorescent tubes according to the model instruction. In some of the models the tubes are already installed. 2. The lamp is not designed for use in a bathroom, sauna or any other damp place, nor outdoors. 3. Connect the plug to a wall socket. The charge must be 220 - 240 V. 4. Use the switch in the electric cord to turn on the lamp. The light levels of the new fluorescent tubes may fluctuate during the first few hours, but this usually ceases after approximately ten hours of use. 5. Switch off the power after use.

IMPORTANT! To get your new dimmable Bright light therapy lamp work at its best, have the lamps on on full power for the first 10 to 20 hours.

1. When replacing the tubes, check that the new ones have similar specifications to the originals. 2. Place the lamp on its back on a dry, clean and flat surface. Make sure that the plug is disconnected. 3. Remove the protective shield and change the fluorescent tubes according to the model instructions sheet. 4. Once the fluorescent tubes are firmly in place, check that they work before replacing the shade.

- Please do not discard tubes with normal household refuse. 5. Dispose of the tubes appropriately so as not to endanger people or the environment.

Keep the lamp clean and dust free. Always disconnect and allow tubes to cool down before cleaning. Use a damp cloth to clean its outer surfaces as well as the fluorescent tubes and inner surfaces. Do not use any solvents or detergents which may harm the surfaces. Do not let any water leak into the lamp.

IMPORTANT

- Do not let children play with the lamp
- If the electric cord is damaged, it must be replaced by an authorised electrician

1. THE BRIGHT LIGHT DEVICE IS NOT TURNING ON

The fluorescent tubes may loosen from the lampholders during transport. In all of the models, tubes are not even pre-attached on their place. Check whether the fluorescent tubes are firmly attached on the lampholders.

2. THE LIGHT FLICKERS

If the light flickers, then check that the dimmer switch is at maximum level. Dimmable tubes should be burned on full power for the first 10-20 hours. After that the light should not anymore flicker when dimmed.

3. LIGHT SEEMS DIM?

If your bright light seems dim at first, it is due to the fact that fluorescent tubes should be burned about 100 hours before they reach full efficiency. Keep the light on for approximately 100 hours.

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.

WAS 4 Deutsch 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.

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.

1. Setzen Sie die Leuchtstoffröhren, entsprechend der Anleitung des jeweiligen Gerätes ein. Bei einigen Modellen sind die Röhren schon eingesetzt.
2. Öffnen Sie die Konsole der Lampe und stellen Sie die Lampe aufrecht auf den Tisch. Denken Sie daran, dass die Lampe ein für Trockenräume ausgelegter Beleuchtungskörper ist und z.B. nicht im Badezimmer, in der Sauna oder in sonstigen Nassräumen installiert werden darf. Benutzen Sie die Lampe bitte auch nicht im Freien.
3. Den Stecker in eine Steckdose mit einer Spannung von 220 - 240 V stecken.
4. Die Lampe mit dem Schalter an der Leitungsschnur einschalten. Neue Leuchtstofflampen mit elektrischem Kontakt an einem Ende haben die Eigenschaft, während der ersten Gebrauchsstunden ungleichmäßig zu brennen. Spätestens nach zehn Gebrauchsstunden beginnt die Lampe jedoch gleichmäßig zu brennen.
5. Nach Gebrauch die Lampe ausschalten.

WICHTIG!

Vor Inbetriebnahme der dimmbaren Lichttherapieleuchte, ist diese die ersten 10-20 Stunde mit voller Leistung zu betreiben, damit das Gerät gedimmt fehlfrei funktioniert.

AUSTAUSCHEN DER LEUCHTSTOFFRÖHREN

1. Achten Sie bei einer neuen Leuchtstoffröhre darauf, dass sie die gleichen technischen Eigenschaften besitzt wie die Originalröhre.
2. Stellen Sie die Lampe mit dem Blendschutz nach oben auf eine trockene, ebene und saubere Unterlage. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker aus der Steckdose herausgezogen ist.
3. Wechseln Sie die Leuchtstoffröhren entsprechend der Anleitung des jeweiligen Gerätes.
4. Wenn die Röhren fest eingesetzt sind, prüfen Sie ihre Funktion. Befestigen Sie wieder den Blendschutz.
5. Entsorgen Sie alte Leuchtstoffröhren nicht mit dem normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie die Röhren zu einer geeigneten Sammelstelle.

PFLEGE DER LAMPE

Halten Sie die Lampe staub- und schmutzfrei. Achten Sie darauf, dass der Stecker nicht in der Steckdose steckt und dass die Lampe sich abgekühlt hat, bevor Sie sie reinigen. Wischen Sie die äußeren und inneren Oberflächen sowie die Röhren mit einem feuchten Tuch ab. Keine Kratzer verursachende oder ätzende Reinigungsmittel benutzen. In die Lampe darf kein Wasser gelangen.

WICHTIG

- Kinder nicht mit der Lampe spielen lassen.
- Eine beschädigte Leitungsschnur darf nur von einer autorisierten Fachkraft ausgewechselt werden.

FEHLERBESEITIGUNG**1.DAS HELLE LICHT LASST SICH NICHT EINSCHALTEN**

Beim Transport können sich die Leuchtstoffröhren in den Fassungen gelockert haben. Prüfen Sie, ob die Leuchtstoffröhren fest in den Fassungen sitzen.

2.DAS LICHT FLACKERT

Wenn das Licht flackert, überprüfen Sie, ob der Dimmer auf Maximum gedreht ist. Dimmbare Röhren erreichen die volle Leistung nach 10 – 20 Stunden Brenndauer. Danach sollte Das Licht nicht mehr flackern.

3.DAS LICHT ERSCHEINT GEDIMMT

Wenn Ihnen das Licht am Anfang gedimmt erscheint, dann hängt das damit zusammen, dass die Leuchtstoffröhren erst nach etwa 100 Stunden die volle Leistungsfähigkeit erreichen.

1. Setzen Sie die Leuchtstoffröhren, entsprechend der Anleitung des jeweiligen Gerätes ein. Bei einigen Modellen sind die Röhren

schon eingesetzt. 2. Öffnen Sie die Konsole der Lampe und stellen Sie die Lampe aufrecht auf den Tisch. Denken Sie daran, dass die Lampe ein für Trockenräume ausgelegter Beleuchtungskörper ist und z.B. nicht im Badezimmer, in der Sauna oder in sonstigen Nassräumen installiert werden darf. Benutzen Sie die Lampe bitte auch nicht im Freien. 3. Den Stecker in eine Steckdose mit einer Spannung von 220 - 240 V stecken. 4. Die Lampe mit dem Schalter an der Leitungsschnur einschalten. Neue Leuchtstofflampen mit elektrischem Kontakt an einem Ende haben die Eigenschaft, während der ersten Gebrauchsstunden ungleichmäßig zu brennen. Spätestens nach zehn Gebrauchsstunden beginnt die Lampe jedoch gleichmäßig zu brennen. 5. Nach Gebrauch die Lampe ausschalten.

WICHTIG!

Vor Inbetriebnahme der dimmbaren Lichttherapieleuchte, ist diese die ersten 10-20 Stunde mit voller Leistung zu betreiben, damit das Gerät gedimmt fehlfrei funktioniert.

1. Achten Sie bei einer neuen Leuchtstoffröhre darauf, dass sie die gleichen technischen Eigenschaften besitzt wie die

Originalröhre. 2. Stellen Sie die Lampe mit dem Blendschutz nach oben auf eine trockene, ebene und saubere Unterlage. Vergewissern Sie sich,

dass der Stecker aus der Steckdose herausgezogen ist. 3. Wechseln Sie die Leuchtstoffröhren entsprechend der Anleitung des jeweiligen gerätes. 4. Wenn die Röhren fest eingesetzt sind, prüfen Sie ihre Funktion. Befestigen Sie wieder den Blendschutz. 5. Entsorgen Sie alte Leuchtstoffröhren nicht mit dem normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie die Röhren zu einer geeigneten Sammelstelle.

Halten Sie die Lampe staub- und schmutzfrei. Achten Sie darauf, dass der Stecker nicht in der Steckdose steckt und dass die Lampe sich abgekühlt hat, bevor Sie sie reinigen. Wischen Sie die äußeren und inneren Oberflächen sowie die Röhren mit einem feuchten Tuch ab. Keine Kratzer verursachende oder ätzende Reinigungsmittel benutzen. In die Lampe darf kein Wasser gelangen.

WICHTIG

- Kinder nicht mit der Lampe spielen lassen.
- Eine beschädigte Leitungsschnur darf nur von einer autorisierten Fachkraft ausgewechselt werden.

1.DAS HELLE LICHT LASST SICH NICHT EINSCHALTEN

Beim Transport können sich die Leuchtstoffröhren in den Fassungen gelockert haben. Prüfen Sie, ob die Leuchtstoffröhren fest in den Fassungen sitzen.

2.DAS LICHT FLACKERT

Wenn das Licht flackert, überprüfen Sie, ob der Dimmer auf Maximum gedreht ist. Dimmbare Röhren erreichen die volle Leistung nach 10 – 20 Stunden Brenndauer. Danach sollte Das Licht nicht mehr flackern.

3.DAS LICHT ERSCHEINT GEDIMMT

Wenn Ihnen das Licht am Anfang gedimmt erscheint, dann hängt das damit zusammen, dass die Leuchtstoffröhren erst nach etwa 100 Stunden die volle Leistungsfähigkeit erreichen.

Nous vous félicitons pour l'acquisition d'un appareil lumineuthérapeutique 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 lumineuthérapie, on s'expose à une lumière vive d'une intensité de 2 500 lux de sorte que la lumière atteigne la rétine de l'oeil. 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 lumineuthérapie 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 lumineuthérapie avant l'apparition des premiers symptômes, de préférence dès le début de la saison où les journées raccourcissent. Prendre des séances de lumineuthérapie 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 "coucher-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 lumineuthérapie aide à se remettre du décalage horaire (jet lag) dû au changement de fuseaux horaires. Une séance de lumineuthérapie 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'oeil. 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 lumineuthérapie, 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 lumineuthérapie 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

Nous vous félicitons pour l'acquisition d'un appareil lumphothérapeutique 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'appetit 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 lumphothérapie, on s'expose à une lumière vive d'une intensité de 2 500 lux de sorte que la lumière atteigne la rétine de l'oeil. À 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 lumphothérapie ou encore la photothérapie permet de diminuer ces symptômes et d'augmenter la vitalité et de remonter le moral en général.

Il est conseillé de commencer la lumphothérapie avant l'apparition des premiers symptômes, de préférence dès le début de la saison où les journées raccourcissent. Prendre des séances de lumphothérapie 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 "coucher-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 lumphothérapie aide à se remettre du décalage horaire (jet lag) dû au changement de fuseaux horaires. Une séance de lumphothérapie 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'oeil. 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

1. Installer les tubes fluorescent suivant les instructions de votre appareil luminotherapeutique. Noter, que dans quelques models les tubes sont déjà installées.
2. Déployer le pied support de l'appareil luminothérapeutique et le poser sur une table en position verticale. Noter que l'appareil luminothérapeutique est un éclairage prévu pour des locaux secs et qu'il ne faut donc pas l'installer p.ex. dans une salle de bain, un sauna ou autre local humide. Il ne faut pas non plus utiliser cet appareil à l'extérieur.
3. Brancher l'appareil. La tension de la prise doit correspondre à 220 - 240 V.
4. Allumer la lampe en appuyant sur l'interrupteur situé sur le cordon d'alimentation. Il est possible et normal que pendant les premières heures d'utilisation la luminosité d'un tube fluorescent neuf varie. Ce phénomène disparaît au plus tard après une dizaine d'heures d'utilisation.
5. Eteindre l'appareil après l'utilisation.

IMPORTANT!

Lors de la première utilisation de la lampe luminothérapeutique avec régulateur, veuillez laisser la lampe allumée à puissance maximale afin de garantir un fonctionnement parfait du régulateur.

REPLACEMENT DES TUBES FLUORESCENTES

1. Lorsque vous achetez un nouveau tube fluorescent, assurez-vous que les caractéristiques techniques du tube correspondent bien à celles du tube d'origine.
2. Installer l'appareil sur une surface sèche, plane et propre, le cache antiéblouissement vers le haut. S'assurer que la l'appareil est bien débranché.
3. Détacher le cache antiéblouissement et remplacer les tubes fluorescent suivant les instructions de votre appareil luminothérapeutique.
4. Quand les tubes fluorescent sont bien installées, contrôler le fonctionnement des tubes et attacher le cache antiéblouissement.
5. Ne pas jeter les tubes fluorescents usés avec les ordures ménagères ordinaires, mais les déposer à un point de ramassage des déchets polluants.

L'ENTRETIEN DE L'APPAREIL

Conserver l'appareil luminothérapeutique propre et enlever la poussière et les impuretés. Avant de nettoyer l'appareil, s'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas branché et que les tubes ont refroidi. Essuyer les surfaces extérieures, les tubes fluorescents et l'intérieur de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide, si nécessaire. Ne pas utiliser de dissolvant ou de détergent abrasif. Ne laisser aucun liquide pénétrer dans l'appareil.

IMPORTANT

- Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé uniquement par un électricien agréé.

PANNES & DÉPANNAGE**1. LE DISPOSIT DE LUMINOTHÉRAPIE NE S'ALLUME PAS**

Les tubes peuvent fluorescents se désolidariser des douilles pendant le transport. Sur tous les modèles, les tubes ne sont positionnés à leur emplacement final, ils sont fixés avec leur emballage avec un ruban adhésif de maintien. Une fois installés, vérifier que les connecteurs des tubes sont bien enclenchés dans leur douille-support.

2. LES TUBES CLIGNOTENT

Si les tubes clignotent, vérifiez que le variateur est au niveau maximum. Les tubes fluorescents montés sur les dispositifs équipés de variateur électronique doivent être utilisés à pleine puissance pendant les 10-20 premières heures (burning time). Après cette période, la lumière ne doit plus clignoter lorsqu'on fait varier sa luminosité.

3. LA LUMIÈRE EST FAIBLE AU DÉMARRAGE

Si la lumière semble faible au démarrage, cela est du au fait que les tubes fluorescents doivent fonctionner au moins 100 heures avant qu'ils n'atteignent leur pleine efficacité (20 à 30 jours d'une utilisation quotidienne d'environ 4 heures).

1. Installer les tubes fluorescent suivant les instructions de votre appareil luminotherapeutique. Noter, que dans quelques models

les tubes sont déjà installées. 2. Déployer le pied support de l'appareil luminotherapeutique et le poser sur une table en position verticale. Noter que l'appareil

luminotherapeutique est un éclairage prévu pour des locaux secs et qu'il ne faut donc pas l'installer p.ex. dans une salle de bain, un sauna ou autre local humide. Il ne faut pas non plus utiliser cet appareil à l'extérieur. 3. Brancher l'appareil. La tension de la prise doit correspondre à 220 - 240 V. 4. Allumer la lampe en appuyant sur l'interrupteur situé sur le cordon d'alimentation. Il est possible et normal que pendant les

premières heures d'utilisation la luminosité d'un tube fluorescent neuf varie. Ce phénomène disparaît au plus tard après une dizaine d'heures d'utilisation. 5. Eteindre l'appareil après l'utilisation.

IMPORTANT!

Lors de la première utilisation de la lampe luminotherapeutique avec régulateur, veuillez laisser la lampe allumée à puissance maximale afin de garantir un fonctionnement parfait du régulateur.

1. Lorsque vous achetez un nouveau tube fluorescent, assurez-vous que les caractéristiques techniques du tube correspondent

bien à celles du tube d'origine. 2. Installer l'appareil sur une surface sèche, plane et propre, le cache antiéblouissement vers le haut. S'assurer que la l'appareil est

bien débranché. 3. Détacher le cache antiéblouissement et remplacer les tubes fluorescent suivant les instructions de votre appareil

luminotherapeutique. 4. Quand les tubes fluorescent sont bien installées, contrôler le fonctionnement des tubes et attacher le cache antiéblouissement. 5. Ne pas jeter les tubes fluorescents usés avec les ordures ménagères ordinaires, mais les déposer à un point de ramassage des déchets polluants.

Conserver l'appareil luminotherapeutique propre et enlever la poussière et les impuretés. Avant de nettoyer l'appareil, s'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas branché et que les tubes ont refroidi. Essuyer les surfaces extérieures, les tubes fluorescents et l'intérieur de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide, si nécessaire. Ne pas utiliser de dissolvant ou de détergent abrasif. Ne laisser aucun liquide pénétrer dans l'appareil.

IMPORTANT

- Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé uniquement par un électricien agréé.

1. LE DISPOSIT DE LUMINOTHÉRAPIE NE S'ALLUME PAS

Les tubes peuvent fluorescents se désolidariser des douilles pendant le transport. Sur tous les modèles, les tubes ne sont positionnés à leur emplacement final, ils sont fixés avec leur emballage avec un ruban adhésif de maintien. Une fois installés, vérifier que les connecteurs des tubes sont bien enclenchés dans leur douille-support.

2. LES TUBES CLIGNOTENT

Si les tubes clignotent, vérifiez que le variateur est au niveau maximum. Les tubes fluorescents montés sur les dispositifs

équipés de variateur électronique doivent être utilisés à pleine puissance pendant les 10-20 premières heures (burning time). Après cette période, la lumière ne doit plus clignoter lorsqu'on fait varier sa luminosité.

3. LA LUMIÈRE EST FAIBLE AU DÉMARRAGE

Si la lumière semble faible au démarrage, cela est dû au fait que les tubes fluorescents doivent fonctionner au moins 100 heures avant qu'ils n'atteignent leur pleine efficacité (20 à 30 jours d'une utilisation quotidienne d'environ 4 heures).

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. 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 flimmeringsvrij. 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.

WAT 8 Nederlands 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 afweermecanisme 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.

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. 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 voorgeschaakeld, waardoor de frequentie van het licht tot 30.000 Hz is opgevoerd. Hierdoor is het apparaat voor het menselijk oog flikkervrij. 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.