



Mood and Energy
Enhancing Light
User Guide



Thank you for purchasing the TheraLite. Please read this manual in its entirety. For more information on light therapy, please visit www.carex.com.

Bright Light Benefits

Daily exposure to bright light helps to maintain your circadian rhythm, boost energy and manage sleeping patterns. Light therapy is also the first line of recommended treatment for the Winter Blues.

For many, morning sun exposure is limited by work, school or other commitments, even in the summer. The TheraLite is a bright light therapy lamp designed to fill this gap.

Included Items

TheraLite lamp, AC power supply and User Guide.

Before using your TheraLite:

1. Check that unit is in good condition.
2. Unfasten the travel cover and set-up the stand.
3. Insert the power adapter into the TheraLite and plug into a standard power outlet to ensure that it is working properly.

Safety Precautions

1. As with any electrical device, do not use the TheraLite in or near water.
2. Do not overuse the TheraLite. Overuse may cause irritability, excessive energy, or difficulty falling asleep at bedtime.
3. It is not necessary to stare into the light. Read, work or talk on the phone during your light therapy session.
4. During the first few uses, your TheraLite may give off an odor; this is harmless, will not affect the use and will quickly disappear.
5. Always use in a well ventilated area away from other heat sources and ensure that air vents are not blocked when the product is in use.
6. Only use the supplied power adapter.

Disclaimer

TheraLite is an innovative light supply system and is not a listed medical device in the USA.

Warranty

Your lamp is maintenance-free and should provide years of service. The TheraLite has a one-year limited warranty from the date of purchase by the original purchaser. Please retain proof of purchase to ensure eligibility for warranty coverage.

Carex Health Brands, may choose to repair or replace a defective unit. Shipping costs are the responsibility of the product owner.

Misuse, abuse, accidental or incorrect operation, contrary to the instructions, will void a warranty claim. Only use the supplied power adapter with the TheraLite.

-
1. Open the cover by gently detaching the 2 retention clips.
 2. Swing the hinged cover so it flips under the lamp.
-



3. Select one of the 3 angle slots and insert the stand tab. Lowest is 20°, middle is 25° and the top angle of the lamp is 30° from vertical.
4. Loosen the back knob to adjust the height and orientation of the lamp and re-tighten at desired position. Be careful not to overtighten and damage the lamp.
5. When the lamp is no longer needed, it may closed and stored. Always ensure that the both the lamp and plug are cool before storage.



Using Your TheraLite for Therapy

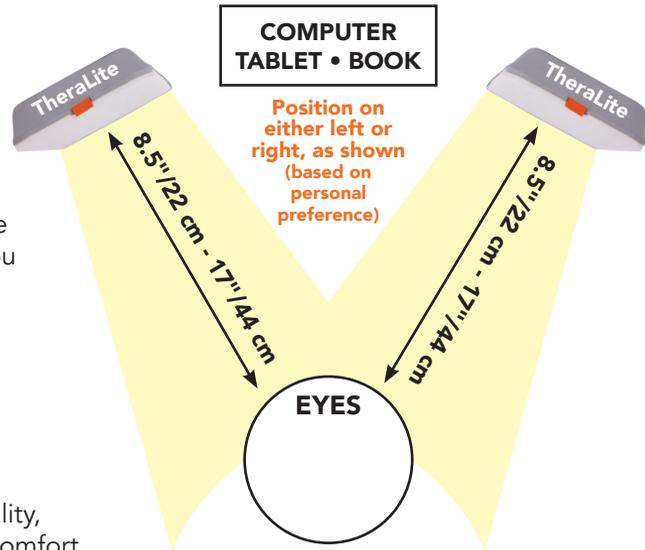
For those with mild to moderate Winter Blues, sleep or circadian rhythm issues, regular daily use of the TheraLite can help provide relief. For most conditions, use shortly after waking or in the morning.

Place the TheraLite in your line of sight, where possible, to maximize the light reaching your eyes. You should be facing the lamp with eyes open during sessions, but you do not need to look directly at the light.

Over the first few days of use, assess the effect and, if necessary, lengthen or shorten the session time based on your response.

Symptoms of Overuse

Negative effects are rare with light therapy. However, if you experience increased irritability, excessive energy, and/or any consistent discomfort during or after use, decrease session time or move the light further away. Using the lamp late in the afternoon or in the evening is not advised, as this may disrupt your sleep. It is recommended that you consult your doctor before beginning any bright light regimen.



Specifications

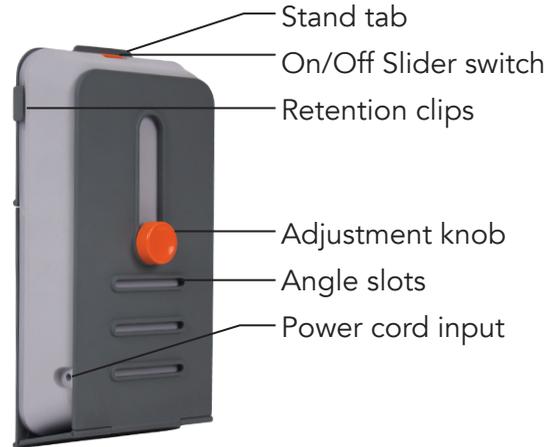
UL Listed Power Supply

Power:	24V, 1A output, 100-240V power adapter
Size:	9.2" x 5.3" x 2.1" / 23.3 cm x 13.5 cm x 5.2 cm
Lens:	High-impact polycarbonate
Light Intensity:	10,000 LUX at 8.5"/22 cm
Light Source:	104 LED's, 3000 Kelvin, CRI - 80, UV-free
Angles:	20°, 25°, 30° from vertical

Light Therapy Basics

LUX or the light intensity at a specific distance from the light is the common term used in bright light therapy. The chart below details the average treatment times for the Winter Blues based on your eyes proximity to the lamp.

DISTANCE	SESSION TIME
10" / 25 cm	30 minutes
14" / 36 cm	60 minutes
20" / 50 cm	120 minutes



Spécifications

Bloc d'alimentation certifié UL

Courant:	24V, sortie 1A, adaptateur de courant de 100-240V
Dimensions:	9,2po. x 5,3po. x 2,1po. / 23,3 cm x 13,5 cm x 5,2 cm
Lentilles:	Polycarbonate haute résistance
Intensité lumineuse:	10 000 LUX à 8.5"/22 cm
Source lumineuse:	104 DEL, 3000 Kelvin, IRC - 80, sans UV
Inclinaisons:	20°, 25°, 30° de la verticale

Principes de base de la luminothérapie

Le LUX ou l'intensité lumineuse à une distance spécifique de la lampe est l'unité de classification commune utilisée en luminothérapie. Le tableau ci-dessous présente en détail les temps de traitement moyens pour la dépression hivernale en se basant sur la distance entre vos yeux et la lampe.

DISTANCE

10" / 25 cm
14" / 36 cm
20" / 50 cm

TEMPS DE SESSION

30 minutes
60 minutes
120 minutes



-
1. Ouvrez doucement le couvercle en détachant les deux pinces de retenue.
 2. Faites pivoter le couvercle articulé sous la lampe.

 3. Choisissez l'une des 3 fentes pour inclinaison et insérez le support. Les angles sont de 20°, 25° et 30° à partir de la verticale.
 4. Desserrez le bouton arrière afin d'ajuster la hauteur et l'orientation de la lampe et resserrez-le à la position désirée. Assurez-vous de ne pas trop serrer le bouton puisque vous pourriez endommager la lampe.
 5. Lorsque vous n'avez plus besoin de la lampe, vous pouvez la fermer et l'entreposer. Assurez-vous que la lampe et la fiche soient refroidies avant de les entreposer.



Comment utiliser votre THERALITE

Pour les personnes souffrant de TAS, de dépression saisonnière, de problèmes de sommeil ou de rythme circadien légers à modérés, l'utilisation quotidienne répétée de la THERALITE pourrait offrir un soulagement. Pour la plupart des conditions, utiliser peu de temps après le réveil ou dans la matinée.

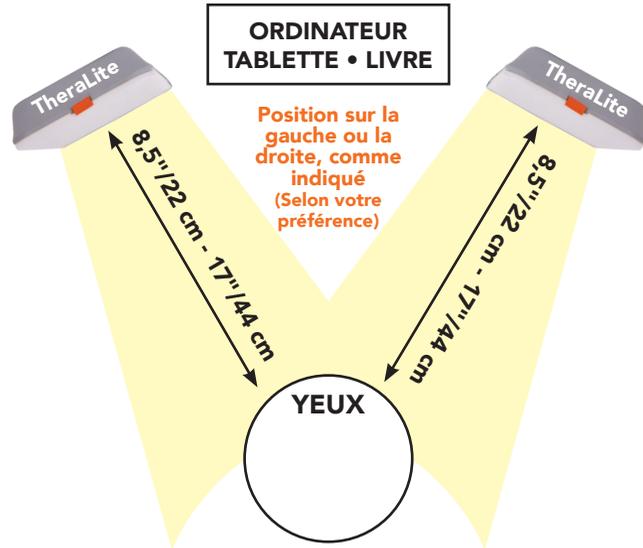
Autant que possible, le THERALITE devrait être placée dans votre champ visuel pour maximiser l'exposition de vos yeux à la lumière. Il est recommandé de faire face à le THERALITE et de garder les yeux ouverts durant la séance de luminothérapie. Il ne faut toutefois pas regarder directement la source de lumière.

Au cours des premières journées d'utilisation, évaluer l'effet et, si nécessaire, prolonger ou raccourcir la séance en fonction des besoins.

Signes d'usage abusif

Les effets négatifs associés à la luminothérapie sont rares. En cas d'augmentation de l'irritabilité, d'un excès d'énergie ou de tout inconfort persistant durant ou après l'usage, diminuer la durée de la séance ou éloigner la lampe. L'usage tard en après-midi ou en soirée n'est pas recommandé puisqu'il pourrait perturber le sommeil.

Il est recommandé de consulter un médecin avant de commencer un programme de luminothérapie.



Merci d'avoir fait l'achat de le THERALITE. Veuillez lire ce manuel en entier. Pour plus de renseignements sur la luminothérapie, veuillez visiter le www.carex.com.

Avantages de la luminothérapie

La lumière est essentielle à la santé. Une exposition quotidienne à la lumière vive aide à maintenir votre rythme circadien, à augmenter le niveau d'énergie et à gérer les horaires de sommeil irréguliers. La luminothérapie est également le traitement de première intention contre la dépression saisonnière.

Pour plusieurs, l'exposition au soleil du matin est limitée par le travail, l'école ou d'autres engagements, même pendant l'été. Le THERALITE est une lampe de luminothérapie conçue pour combler cette lacune.

Éléments inclus

Lampe TheraLite, bloc d'alimentation CA et guide de l'utilisateur

Avant d'utiliser votre TheraLite:

1. Assurez-vous que l'appareil est en bon état.
2. Détachez le couvercle de voyage et montez le support.
3. Insérez l'adaptateur de courant dans la TheraLite et branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant standard pour vous assurer que tout fonctionne correctement.



Mesures de sécurité

1. Comme pour tout appareil électrique, ne pas utiliser le THERALITE dans ou près de l'eau.
2. Ne pas surutiliser le THERALITE. Un usage abusif pourrait causer l'irritabilité, un excès d'énergie ou une difficulté à s'endormir le soir.
3. Il n'est pas nécessaire de regarder directement la source de lumière. Faites de la lecture, travaillez ou parlez au téléphone pendant votre séance de luminothérapie.
4. Lors des premières utilisations, votre THERALITE pourrait dégager une odeur; elle est inoffensive, n'aura pas d'incidence sur l'utilisation et disparaîtra rapidement.
5. Toujours utiliser votre THERALITE dans un endroit bien ventilé, loin des autres sources de chaleur et assurer que les événements ne sont pas bloqués lorsque le produit est utilisé.
6. Ne pas utiliser un adaptateur de courant autre que celui fourni avec la lampe.

Avertissement

Le THERALITE est une source lumineuse et n'est pas considérée comme un appareil médical aux États-Unis.

Garantie

Votre lampe ne requiert aucun entretien et vous devriez être en mesure d'en profiter pendant plusieurs années. La lampe TheraLite offre une garantie limitée d'un an à partir de la date d'achat par l'acheteur original. Veuillez conserver une preuve d'achat afin d'assurer l'admissibilité à la garantie.

Carex Health Brands peut, à sa discrétion, choisir de réparer ou de remplacer un appareil défectueux. Le propriétaire du produit est responsable des frais d'envoi.

Toute réclamation au titre de la garantie sera annulée par une utilisation abusive, accidentelle, incorrecte ou contraire aux instructions. Seul l'adaptateur de courant fourni doit être utilisé.

Thera **Lite**[®]

Lampe visant à
améliorer l'humeur et
le niveau d'énergie
Guide d'utilisation