

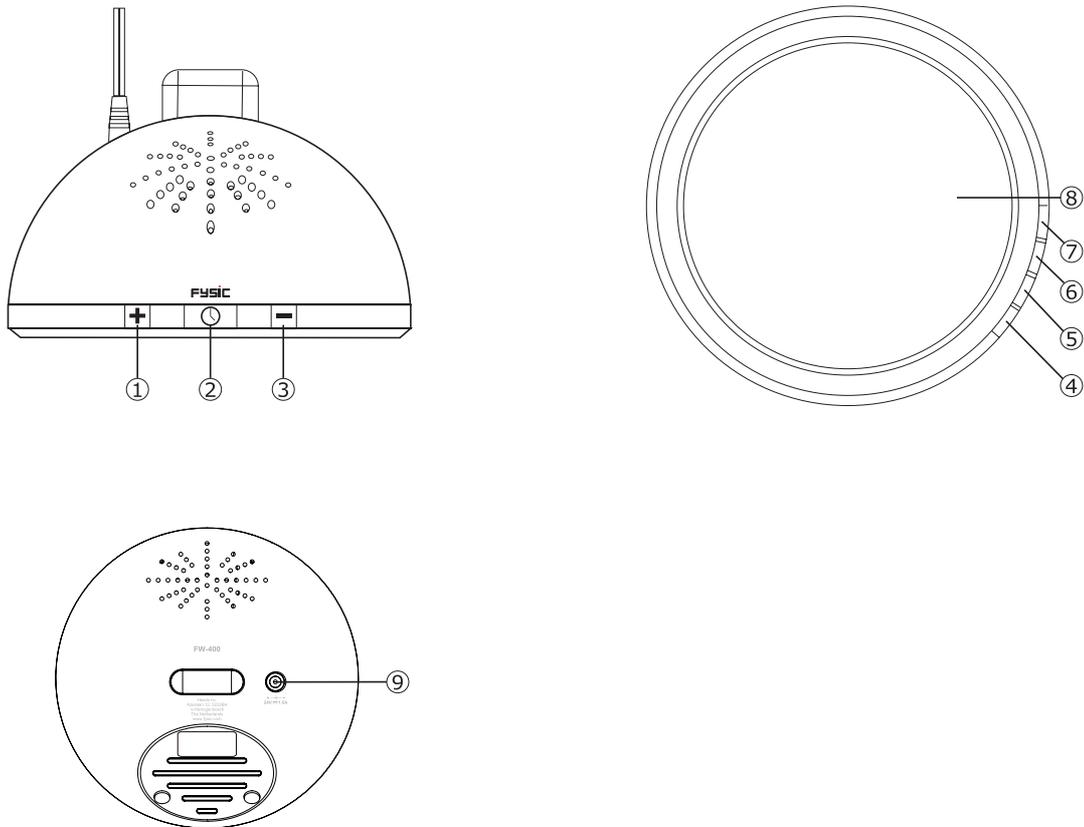
**Gebruiksaanwijzing
Mode d' emploi
Gebrauchsanleitung
User manual**



**Lichttherapie lamp
Lampe de luminothérapie
Lichttherapie -Lampe
Light therapy lamp**

Met de FW-400 beschikt u op elk moment over daglicht. Tijdens het gebruik kunt u doorgaan met uw normale activiteit. De FW-400 dient op uw ogen gericht te staan, zodat het felle licht via het netvlies van de ogen uw lichaam in gaat. Via zenuwverbindingen gaat de herkenning van fel licht naar een gedeelte in de hersenen waar de biologische klok van het lichaam zich bevindt. De hersenen zullen het licht waarnemen alsof het een mooie zonnige zomerdag is, ook al is het donker en midden in de winter. De biologische klok wordt hierdoor beïnvloed. Wanneer u de FW-400 dagelijks gebruikt, krijgt u een beter humeur, meer energie en wordt uw slaappatroon verbeterd en hersteld. Binnen twee weken kunnen de eerste resultaten al merkbaar zijn.

OVERZICHT



1. toets om de lichtintensiteit te verhogen
2. toets om de timer in te stellen
3. toets om de lichtintensiteit te verlagen
4. timer 15 minuten indicatie
5. timer 30 minuten indicatie
6. timer 45 minuten indicatie
7. timer 60 minuten indicatie
8. lichtbron van de FW-400
9. adapter aansluiting 24Volt DC 1,5A + → -

Als de lamp brandt maar de timer indicatie is uit, zal de lamp continu branden zonder timer.

ALGEMEEN GEBRUIK

Bij het eerste gebruik van de FW-400 daglicht therapie is het aan te raden om te starten na het opstaan om het dag- en nachtritme te herstellen. Stel de lichtintensiteit zo hoog mogelijk in, maar luister wel naar uw lichaam. Bij een afstand van ongeveer 30 cm en de hoogste stand is in de meeste gevallen een tijd van 30 minuten (2 tijd lampjes) voldoende. Mogelijke bijwerkingen van licht van dit apparaat zijn Hoofdpijn, Vermoeide ogen, Misselijkheid
Maatregelen om deze bijwerkingen te voorkomen, te beperken of te verlichten - Gebruik het apparaat altijd in een goed verlichte kamer, - Verlaag de lichtintensiteit als deze reacties optreden, - Gebruik het apparaat een paar dagen niet om de reacties te laten verdwijnen. Probeer het daarna opnieuw. Is de lichtintensiteit lager ingesteld of is de afstand groter kan de tijd langer worden ingesteld om hetzelfde resultaat te bereiken. Een uur zou voldoende moeten zijn, maar bij klachten minder dan een uur.
Tijdens gebruik moet het licht op de ogen zijn gericht. U hoeft echter niet recht in het licht te kijken. Het kan geen kwaad om kort recht in het licht te kijken. Tijdens de therapie kunnen gewoon een bril of contact lenzen worden gedragen.

POSITIEVE UITWERKING BIJ DE VOLGENDE KLACHTEN

Lichttherapie wordt succesvol ingezet bij de volgende klachten:

- Slaapproblemen
- Winterdip
- Winterdepressie
- Verstoring dag- nacht ritme
- Jetlag
- Burn-out
- Vermoeidheid

WINTERDIP / WINTERDEPRESSIE

Symptomen van een winterdepressie:

- Vermoeidheid
- Overmatige behoefte aan slaap
- Somberheid
- Concentratieproblemen
- Veel slapen maar nog niet zijn uitgerust.
- Prikkelbaar
- Gewichtstoename
- Minder zin om eruit te gaan

De klachten verdwijnen in het voorjaar en komen terug in het najaar.
De winterdip bestaat uit een of meerdere van bovenstaande symptomen.

Doordat het zonlicht afneemt of minder aanwezig is kunnen de klachten ontstaan. Door gebruik te maken van lichttherapie kunnen de klachten worden verminderd of zelfs verdwijnen. Gebruik de FW-400 minimaal twee weken tot een maand voornamelijk in de vroege ochtend.

SLAAPPROBLEMEN

Voornamelijk bij het ouder worden verschuift het dag- en nachtritme. Hierdoor krijgt deze doelgroep te weinig daglicht. Klachten die voorkomen zijn vermoeidheid overdag, onregelmatig slapen, slaperigheid in de vooravond en wakker liggen 's-nachts. Aanbevolen is om een lichttherapie van 15 tot 30 minuten in de vooravond toe te passen. De slaaptijd wordt hierdoor verschoven naar een later tijdstip.

JETLAG

Jetlag betekend de verstoring van het waak-slaapritme. Dit treedt op als iemand zich in korte tijd verplaatst naar een lokatie op aarde waar een andere tijdzone is.

Vliegt u naar het Westen, gebruik de FW-400 dan in de avond.

Vliegt u naar het Oosten, gebruik de FW-400 dan in de ochtend.

De jetlag zal aanzienlijk korter duren.

Vergeet niet om een juiste reisstekker mee te nemen.

BURN-OUT

Een burn-out tekent zich door weinig of geen energie en motivatie tijdens het werk. Symptomen van een burn-out zijn:

- Uitputting (ernstige vermoeidheid)
- Cynisme
- Een negatief zelfbeeld
- Verminderde bekwaamheid

Met lichttherapie kan de verstoorde energiehuishouding worden hersteld en emotionele uitputting worden tegen gegaan.

Het beste tijdstip om lichttherapie bij een burn-out toe te passen is in de ochtend.

VERMOEIDHEID

Als u moe bent, kunt u de volgende verschijnselen waarnemen:

- U ziet niet meer scherp of uw ogen vallen steeds dicht
- U praat langzamer en moeilijker
- U ziet wazig of u ziet dingen die er niet zijn
- Uw gedachten gaan dwalen
- U krijgt hoofd- of maagpijn
- U wordt slaperig
- U hebt geen aandacht meer voor kleine maar mogelijk belangrijke details
- U kan niet meer goed denken
- U bent snel afgeleid en geïrriteerd
- U bent niet meer geneigd iets te ondernemen
- U verliest uw gevoel voor humor

Door gebruik te maken van het felle licht van de FW-400 kan het slaappatroon worden verbeterd. Gebruik de FW-400 voornamelijk in de ochtend, om de start van de dag te accentueren.

OVERZICHT GEBRUIKERSTIJDEN

tijd voor het gebruik	ochtend	middag uur	namiddag	's-avonds
energiebehoefte				
ochtendmens		X	XX	XXX
middagdip	X	XXX	XXX	
avondmens	XXX	XX	X	
winterblues	XXX	X	X	
weinig daglicht binnen	XXX	XXX	XXX	

Des te meer (XXX) in de kolom staan, des te geschikter het moment.

WERKING LAMP

Sluit de meegeleverde adapter aan op de FW-400. Steek de adapter in het lichtnet.

Schakel de FW-400 in door op de timer toets te drukken (continu branden). Druk herhaaldelijk op deze toets om de kiezen voor de timer.

1e LED: 15 minuten

2e LED: 30 minuten

3e LED: 45 minuten

4e LED: 60 minuten

	druk 1x	druk 2x	druk 4x	druk 3x	druk 5x	druk 6x
Lamp	altijd aan	15 min	30 min	45 min	60 min	altijd aan
Indicator						

Door de timer toets minimaal 2 seconden ingedrukt te houden zal de lamp uitgaan.

Met de toetsen + en - kan de lichtintensiteit worden verhoogd of verlaagd.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model:	Fysic FW-400
Dimension (W x H x D):	155 x 129 x 136mm
Weight:	0,3Kg
Lighting elements:	LED - Full Spectrum Bright White
Light intensity:	10.000 lux at 10cm Maximum level
Intensity level:	5 steps adjustable
Color temperature:	5300K ±300K
Time:	4 steps in 15, 30, 45 and 60mins.
Operating conditions:	0°C to 35°C, 15-90% relative humidity
Storage conditions:	-20°C to 50°C, 15-90% relative humidity
Power adapter:	AC 100~240V, 50/60Hz / 24VDC 1,5A

REINIGEN EN OPSLAG

Gebruik geen agressieve reinigingsproducten. Reinig de FW-400 alleen met een licht vochtige doek. Zorg dat er geen water in het apparaat loopt. Als dit toch gebeurt, maak het apparaat meteen spanningsloos.

Bescherm het apparaat tegen stof, chemicaliën, damp, grote temperatuur verschillen en in de buurt van apparaten die hitte veroorzaken (Ovens en verwarming).

Berg de lamp op in de doos als deze langere tijd niet wordt gebruikt.

WAARSCHUWING EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Controleer het apparaat en de accessoires voor gebruik op visuele beschadigingen. Gebruik het apparaat bij beschadiging niet. Neem dan contact op met de servicedienst of uw winkelier.
- Plaats of verwijder de adapter nooit met natte hand in of uit het lichtnet.
- Gebruik alleen meegeleverd adapter voor de FW-400.
- Wanneer er vermoeden is van een defect, zet het apparaat meteen uit en verwijder de adapter uit het lichtnet.
- Het apparaat is alleen bedoeld voor gebruik door consumenten. Niet voor andere toepassingen.
- Mogelijke bijwerkingen zijn hoofdpijn, vermoeide of geïrriteerde ogen en misselijkheid. Deze moeten bij meermalig gebruik afnemen. Raadpleeg anders een arts.
- Bij gebruik van antidepressivum of antipsychotica eerst een arts raadplegen voor gebruik.
- Er zijn medicijnen die het lichaam gevoeliger kunnen maken voor (UV) licht. Voorbeelden van fotosensitieve medicatie zijn bepaalde antibiotica, hormonale zalfjes voor de huid, Lithium, Sint Janskruid en diuretica. De klassieke lichttherapielampen maken gebruik van lampen die ook UV-licht uitstralen. Het UV-licht wordt gefilterd, waardoor het licht geen gevaar oplevert voor de ogen of voor de huid. Toch is het raadzaam uw arts te raadplegen over het gebruik van lichttherapielamp in combinatie met bovenstaande medicijnen.
- Bij de vaststelling van Manische depressiviteit een arts raadplegen voor gebruik.
- Mensen met een geschiedenis van (ernstige) oogziekten, oogaandoeningen (bijvoorbeeld als het gevolg van diabetes mellitus) of maculadegeneratie de lamp niet gebruiken.
- Het apparaat mag alleen gebruikt worden waar deze voor is ontworpen en zodanig is beschreven in deze gebruiksaanwijzing.
- Onjuist gebruik kan gevaarlijk zijn.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuist of onzorgvuldig gebruik.
- Dit apparaat kan door kinderen ouder dan tien gebruikt worden, mits zij onder toezicht zijn.
- Schoonmaak en onderhoud van het apparaat mogen niet door kinderen worden uitgevoerd.
- Houd verpakkingsmateriaal weg van kinderen (gevaar voor verstikking)
- Leg de voedingskabel zo neer dat er geen struikelgevaar is.
- Laat het apparaat niet vallen.

FYSIC[®]

Service



Help



WWW.FYSIC.COM
SERVICE@FYSIC.NL

NL 073 6411 355
(Lokaal tarief)



BE 03 238 5666
(Lokaal tarief)
(Tarif local)

DE 0180 503 0085
Lokale Festnetzkosten



Hesdo, Australiëlaan 1
5232 BB, 's-Hertogenbosch
The Netherlands



Dong Guan Q&S Electronic
Manufacturing Company Ltd.
Qing Xi Twon, Dong Guan City, P.R.China
Distributed by: Hesdo bv.
Model: TLW002 / FW-400
Mitra Power Solutions Co.,LTD
MP45-240150-AG






IP21 v1.1

EC REP MedNet GmbH, Borkstrasse 10,
48163 Münster, Germany

0598

V1.4