



V. 13A

**INNOLUX**

User's Instructions  
Gebrauchsanleitung  
Manuel de l'utilisateur  
Gebruiksaanwijzing  
Manuale utente  
Bruksanvisningar  
Käyttäjän opas  
Kasutusjuhend  
Инструкция для потребителей  
Lietošanas instrukcija  
Vartotojo vadovas

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. Zorg ervoor dat je gezicht niet verder van de lamp is dan de voor dit model genoemde therapie afstand in de gebruiksaanwijzingen. 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 flikkeringsvrij. 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.

1. Installeer de TL buislampen zoals aangegeven op het instructiemodel. In sommige modellen zijn de lampen reeds geïnstalleerd.
2. Klap de tafelstandaard van de lamp uit en plaats de lamp rechtop op een tafel. De lamp mag alleen worden gebruikt in een droge ruimte, dus niet in de badkamer, sauna of een andere vochtige ruimte. De lamp mag ook niet buiten gebruikt worden..
3. Steek de stekker in het stopcontact. De toegestane netspanning is 220 - 240 V.
4. Zet het apparaat aan met de schakelaar die in het snoer geïntegreerd is. Het licht van nieuwe tl-lampen kan gedurende de eerste uren ongelijkmatig zijn, maar dit gaat vanzelf over, na uiterlijk 10 branduren.
5. Zet het apparaat na gebruik uit.

**BELANGRIJK!**

Om u nieuwe lichttherapie lampen optimaal te laten werken, zet de lamp aan (met dimmer op volle sterkte) en laat de lamp bij de eerste keer in gebruik minimaal 10 á 20 uur branden. Dit garandeert dat de dimbare lichtbron perfect werkt.

**HET VERWISSELEN VAN DE TL-LAMPEN**

1. Koop alleen nieuwe tl-lampen die precies dezelfde technische specificaties hebben als de originele.
2. Plaats het apparaat met het anti-verblindings scherm naar boven gericht op een droge, schone en vlakke ondergrond. Controleer of de stekker uit het stopcontact is.
3. Maak de beschermkap los en wissel de tlbuizen volgens de instructies.
4. Eens de TL lampen goed op hun plaats zijn aangebracht, verifieer of ze ook werken, vooraleer u het scherm terugplaatst.
5. Gebruikte tl-lampen mogen niet bij het huisvuil. Breng ze naar een inzamelpunt.

**ONDERHOUDSINSTRUCTIES**

Houd het apparaat schoon en stofvrij. Haal voor het reinigen de stekker uit het stopcontact en laat het apparaat afkoelen. Veeg de buiten- en binnenkant van het apparaat en de tl-lampen zo nodig af met een licht bevochtigde doek. Gebruik geen schurende of bijtende schoonmaakmiddelen. Er mag geen water in het apparaat terecht komen.

**BELANGRIJK**

- Laat kinderen niet met het apparaat spelen.
- Eventuele reparaties aan het snoer mogen alleen door een erkende elektricien worden verricht.





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](http://www.innojok.fi)