



INNOLUX

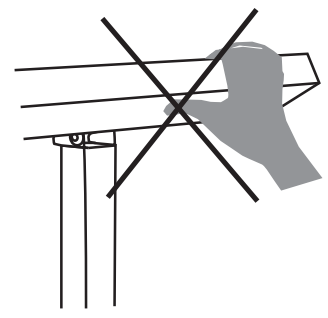
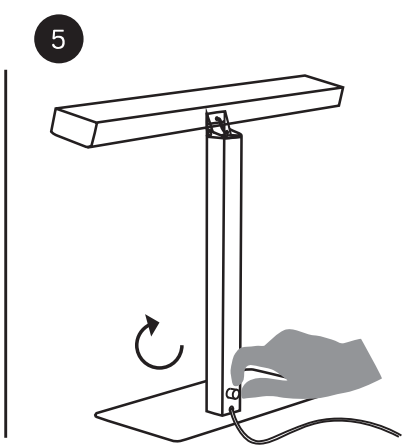
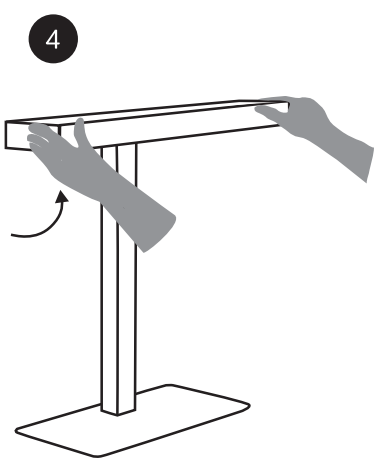
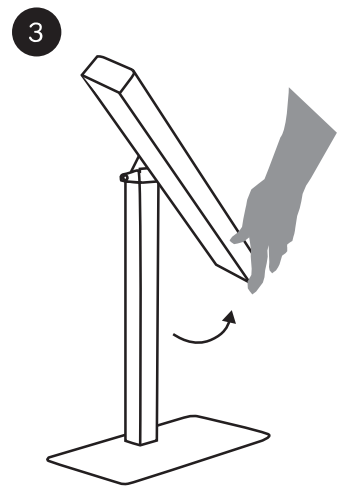
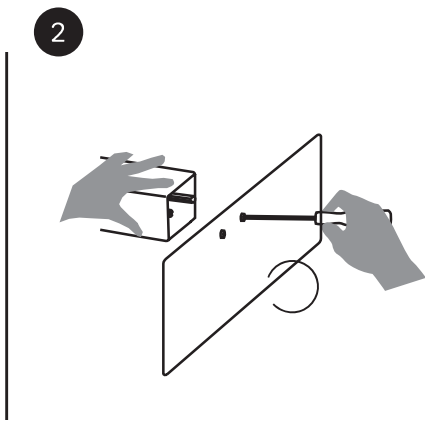
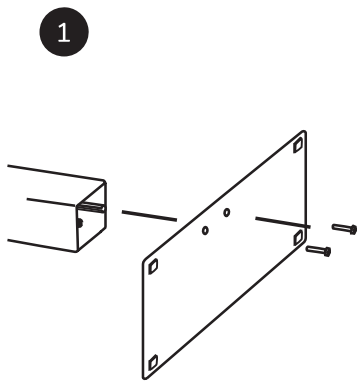
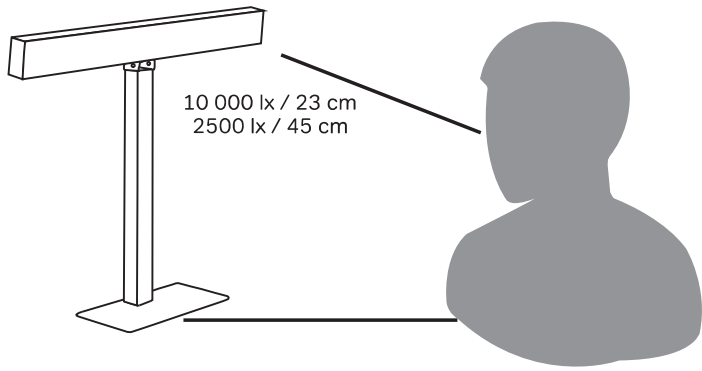
BRIGHT

# VALOVOIMA

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



# Valovoima



4000 K  
cool white

10 000 lux

30 WATTS  
4000 lumen

30 min

Dimmable

3 year  
warranty

Made in  
Finland



**MEDICAL  
DEVICE\***

ISO 13485 & CE 0434  
\* Verified by a notified body Det Norske Veritas



## WAT 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 slaapstoornissen
- 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 slaapstoornissen. 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 netvliezen 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, slaapstoornissen 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.

## VOOR U BEGINT

1. Volg de apparaatspecifieke instructies op bladzijde 3. De ledlampen zijn al gemonteerd en hoeven niet meer te worden geïnstalleerd.
2. De lichtbak is bestemd voor gebruik in een droge omgeving en moet niet worden gebruikt op vochtige plaatsen zoals badkamers, sauna's of andere plaatsen met een hoge vochtigheidsgraad. Ook moet het apparaat nooit buiten worden gebruikt.
3. Steek de stekker in het stopcontact. Het voltage moet 200-240 V zijn.
4. Zet het apparaat aan door middel van de knop aan het snoer.
5. Zet het apparaat na gebruik weer uit.

## LEDLAMPEN

Ledlampen zijn niet alleen energiezuinig, ze hebben ook een lange levensduur. In tegenstelling tot traditionele lampen hoeven ledlampen niet te worden vervangen. Het ledpaneel is al geïnstalleerd in de armatuur en klaar voor gebruik. De diffusor moet niet door de gebruiker open worden gemaakt. Als de diffusor om wat voor reden dan ook los raakt, zorg dan dat u de ledlampen niet aanraakt, omdat deze hierdoor kunnen beschadigen

## PROBLEEMOPLOSSING

1. Als het licht het niet doet, zorg dan dat de knop aangeschakeld is. Als het licht nog steeds niet aan gaat, neem voor hulp contact op met de verkoper of de fabrikant.
2. Ledlampen mogen alleen door een professionele elektromonteur worden vervangen. Als de lampen beschadigd zijn, neem dan contact op met een professionele elektromonteur, met de verkoper of met de fabrikant.

## ONDERHOUD VAN HET APPARAAT

Houd het apparaat vrij van stof en vuil. Zorg dat de stekker van het apparaat niet in het stopcontact blijft zitten en dat het na gebruik kan afkoelen. Reinig alle oppervlakken aan de buitenkant wanneer nodig met een licht bevochtigde doek. Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen. Houd het apparaat verwijderd van water.

### BELANGRIJK

- Laat kinderen niet met het apparaat spelen.
- Een beschadigd elektriciteits snoer mag alleen door een professionele elektromonteur worden vervangen.
- Ledlampen mogen alleen door een professionele elektromonteur worden vervangen.

