

# lumie<sup>®</sup> Desklamp<sup>™</sup>

**USER GUIDE**

**GUIDE D'UTILISATION**

**BEDIENUNGSANLEITUNG**

**BRUKSANVISNING**

**GEBRUIKSAANWIJZING**



## GEBRUIKSAANWIJZING

### Desk lamp

---

Inleiding	44
Voorzorgsmaatregelen	45
Veiligheid	46
Vorbereidingen voor het gebruik	47
Gebruik van de Desk lamp	47
Wanneer?	50
Op welk moment?	51
Levensduur van LEDs	51
Reinigen	52
Garantie	52
Technische omschrijving	52
Contact met ons opnemen	53

## Inleiding

Dankzij het gebruik van de Desklamp ontvangt uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden het heldere licht dat het nodig heeft. Hierdoor kunt u uw energie opvoeren, bent u prettiger gestemd en voelt u zich kwieker<sup>1</sup>. Lichttherapie is veilig en het is bewezen dat het een winterdepressie en SAD (Seasonal Affective Disorder)<sup>2</sup> kan verlichten.

Ons dagelijks ritme wordt sterk beïnvloed door licht en zoals bekend spelen vooral de korte golflengten rondom het blauwe gedeelte van het spectrum een belangrijke rol. Aangezien de witte LEDs van de Desklamp extra blauw licht uitstralen, bieden ze een werkzaam alternatief voor de witte fluorescerende buizen in grotere lichtbakken.

Neem deze gebruiksaanwijzing grondig door om optimaal te profiteren van uw Desklamp.


**1 J Affect Disord. 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61.**

**2 Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.**

	Serienummer
	Europese Conformiteitsverklaring: Klasse IIa Medisch apparaat
	Producent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.

	Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	AC (wisselstroom) voeding
	Alleen voor gebruik binnenshuis

	Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.
	Gebruiksaanwijzing lezen
	Let op
	Droog houden

	Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'
	Recyclebaar

## 2 Voorzorgsmaatregelen

Uit onderzoek is gebleken dat lichttherapie een zeer veilige wijze van behandelen is. Wel is het aan te bevelen om uw arts te raadplegen voordat u lichttherapie gaat toepassen als u:

- Ernstige oogproblemen heeft of een oogoperatie heeft ondergaan;
- Het advies van artsen heeft gekregen om fel licht te vermijden of medicijnen gebruikt die lichtgevoeligheid kunnen veroorzaken;
- De diagnose depressie of een andere stemmings- of slaapstoring bij u is gesteld. Dit is nog extra van belang wanneer u ook medicijnen gebruikt, omdat lichttherapie van invloed kan zijn op uw stemming.

Sommige mensen ervaren neveneffecten (bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeide ogen, misselijkheid en hyperactiviteit), maar die zijn in het algemeen licht en meestal op te lossen door het licht gewoon uit te schakelen. Bouw de tijd die u voor de lamp zit tijdens de eerste dagen geleidelijk op en stel zo vast welke behandel tijd voor u het beste werkt. Sommige mensen hebben moeite om in slaap te komen; dat komt vaak door gebruik van de lamp te kort voor het slapen gaan.

Als u problemen heeft tijdens het gebruik van de Desklamp, of als u de lamp een week heeft gebruikt maar geen verbetering ziet, neem dan contact op met uw Lumie-distributeur of vraag advies bij uw huisarts.

**BELANGRIJK:** de richtlijnen in deze gebruiksaanwijzing zijn geen medische instructies om een aandoening te behandelen. Volg - als u de lichtbehandeling op doktersadvies uitvoert - de aanwijzingen van uw arts en bespreek de eventuele effecten van de behandeling ook met hem/haar.

## Veiligheid

- Als het product is beschadigd, neem dan vóór gebruik s.v.p. contact op met uw distributeur.



- Houd de lamp uit de buurt van water en vocht.



- Uitsluitend voor gebruik binnenshuis.

- Gebruik alleen de Lumie meegeleverde adapter.
- Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken. Als het snoer Zeschaadigd is, moet het voor alle veiligheid door Lumie, een Lumiedistributeur of een vakbekwaam technicus worden vervangen.
- Houd kinderen die behandeld worden met de lamp of in de buurt daarvan spelen, goed in de gaten.
- Vermijd technisch ingrijpen bij enig onderdeel van de lamp.
- Mag niet worden gebruikt door of op personen die bewusteloos, verdoofd of onvermogend zijn, bv. onder de invloed van alcohol.

### **Elektromagnetische compatibiliteit**

- Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron.

Meer gedetailleerde informatie over de elektromagnetische omgeving waarin het apparaat kan worden gebruikt, is te vinden op de website: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

### **Verwijderen**



- Het apparaat niet met huisvuil wegwerpen. Lever het in bij een officieel afvalinzamelpunt, zodat het op verantwoorde wijze vernietigd kan worden.

## Vorbereidingen voor het gebruik

Plaats de Desklamp een armlengte (ca. 50cm) van u vandaan, met de lamp naar u toe gericht. Sluit de adapter aan op het apparaat en stopcontact. Met behulp van het aanraakgevoelige vlak op het voetstuk kunt u het licht in- en uitschakelen en tevens de helderheid bijstellen.

### **Vingertipbediening**

De touchpad 'sense' biedt instelbare verlichting; u kunt de Desklamp - naast lichttherapie - dus tevens gebruiken om te lezen of uw werk bij te lichten.

Er zijn vier helderheidsniveaus die circa 40, 60, 80 en 100% van de volledige helderheid bieden. Druk op de 'sense' touchpad om het licht op laag niveau aan te doen, druk nogmaals om de helderheid te verhogen en nogmaals om het licht uit te doen.

Of blijf de touchpad aanraken om via de vier helderheidsniveaus naar uit te gaan. Laat de touchpad bij het gewenste lichtniveau weer los.

## Gebruik van de Desklamp

De Desklamp is voorzien van een diffusor; deze is gemakkelijk afneembaar met het oog op flexibele lichttherapie en perfect bijlichten.

Plaats de Desklamp een armlengte (ca. 50cm) van u vandaan, met de lamp naar u toe gericht. U hoeft niet in het licht te staren - vooral niet als u de Desklamp zonder diffusor gebruikt - maar het licht moet uw ogen wél bereiken om effect te sorteren. Als u wat last heeft van uw ogen, kan het helpen om de lamp wat verder weg te zetten, het licht te dimmen of de lamp even uit te schakelen.

### **Zonder diffusor - gemiddeld 30 minuten**

Als de diffusor is verwijderd en het licht optimaal brandt, heeft u maximaal profijt van uw Desklamp en hoeft u deze niet lang te gebruiken. Dit is een heldere en intensieve lichttherapie (2.500lux op 50cm afstand); ideaal als u weinig tijd heeft of behoefte aan een snelle oppepper tijdens het werk.

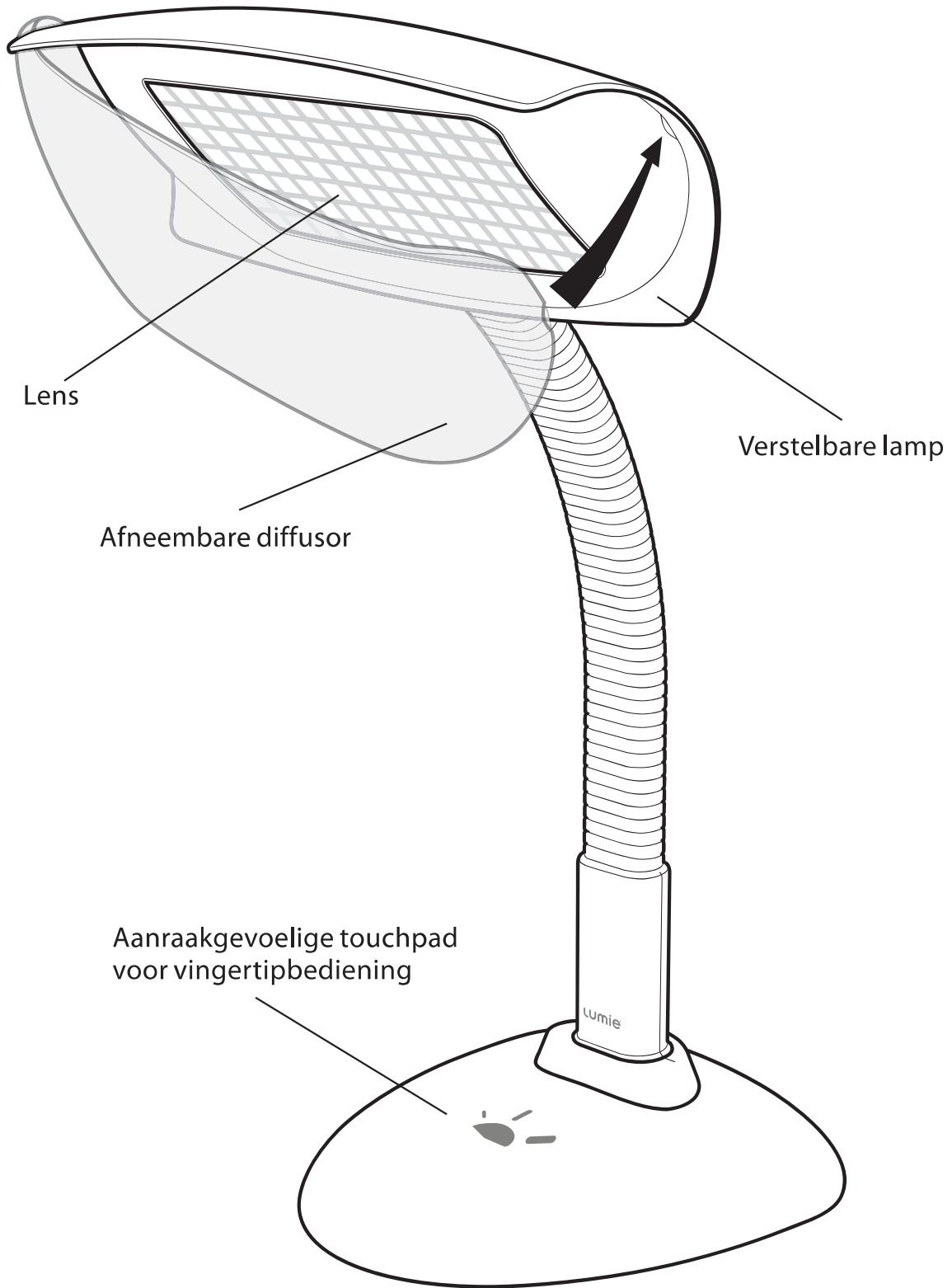
### **Met diffusor - gemiddeld 60 minuten**

Met geïnstalleerde diffusor en bij optimale lichthelderheid levert de Desklamp zachter, meer verspreid licht (1.250lux op 50cm afstand); dit is geschikter als u tijd heeft voor een langere sessie.

Het kan geen kwaad om de Desklamp langer dan 60 minuten te gebruiken. Als u bijvoorbeeld een tijdje weg bent van uw bureau, kunt u die tijd compenseren door af en toe achter de lamp te gaan zitten. Als u het prettiger vindt om wat verder weg van de Desklamp te zitten, of de helderheid liever wat lager instelt, moet u de lamp langer gebruiken.

U kunt de Desklamp gebruiken terwijl u op de computer werkt, tv kijkt, studeert, bezig bent met uw hobby etc. Het effect van de lichttherapie wordt verminderd door donkere brillenglazen, gekleurde lenzen of het sluiten van de ogen.

Als u de Desklamp drie of vier dagen na elkaar heeft gebruikt, behoort u een positieve uitwerking te bemerken.





## Wanneer?

Het is het beste om uw winterdepressie of SAD zo snel mogelijk te behandelen. Let goed op de eerste symptomen - vaak in september of oktober - en ga de Desklamp gebruiken zodra u zich lusteloos, gespannen of prikkelbaar voelt.

Vooraf bij helder weer kunnen de meeste mensen af en toe een dag overslaan. Bij het begin van de lente zult u uw lichttherapie waarschijnlijk gaan afbouwen; uw lichaam vertelt u wel of dat te vlug is; als u merkt dat de symptomen terugkomen, gebruik uw Desklamp dan gewoon weer een paar dagen.

Het is bewezen dat u door lichttherapie een betere stemming krijgt, scherper wordt en zich kwieker voelt; daarom is de Desklamp ideaal voor gebruik op het werk. Gebruik de Desklamp wanneer en waar dat nodig is om uw concentratievermogen te herstellen en uzelf geestelijk op te peppen.

## Op welk moment?

Als u de Desklamp gebruikt om uw winterdepressie of SAD te bestrijden, is helder ochtendlicht het meest effectief gebleken; probeer dat dus eerst. Sommige mensen hebben baat bij het licht van de vroege avond. Als u de Desklamp gebruikt voor uw winterdepressie of SAD, of als een algemene oppepper, en u heeft het patroon gevonden dat bij u past, probeer dat dan elke dag rond dezelfde tijd te herhalen.

### **Ik kom 's ochtends slecht op gang**

Schakel het apparaat zo snel mogelijk in. Als u 's ochtends niet veel tijd heeft, maak de behandeling dan in de middag af, of doe dan de gehele lichtbehandeling. Als u elke dag achter uw bureau zit, kunt u uw Desklamp mee naar uw werk nemen.

### **Ik voel me slaperig, of val te vroeg in slaap**

Gebruik de Desklamp later op de middag/vroeg in de avond. Overigens kunt u helder licht te kort voor het slapen gaan - circa drie uur - beter vermijden, omdat u anders wellicht moeilijk in slaap komt.

## Levensduur van LEDs

Als een van de LED's niet werkt, is het verschil in lichtsterkte te verwaarlozen en kunt u de Zest gewoon blijven gebruiken.

Vergeleken met gewone gloeilampen gaan LED's zeer lang mee, gemiddeld circa 30.000 uur. Het is mogelijk dat een van de LED's uitvalt, net als andere elektronische onderdelen, maar dit is zeer onwaarschijnlijk.

## Reinigen

Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen.

## Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot twee jaar na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de Desklamp voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze indien mogelijk in de oorspronkelijke verpakking (inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal) te worden verzonden. Zorg ervoor dat de netvoedingsadapter tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, zij het door misbruik of accidentele schade, kunnen wij de reparatie eventueel in rekening brengen; wij zullen dan echter eerst contact met u opnemen. Neem voor meer advies contact op met uw distributeur.

## Technische omschrijving

Wijzigingen zonder kennisgeving voorbehouden.

### **Lumie Desklamp**



Lumie 100-240 Vac, 50/60 Hz adapter (meegeleverd)

Bedrijfstemperatuur: 5 °C tot 35 °C

Opslag-/transporttemperatuur: -25 °C tot +70 °C



Klasse IIa - Medisch apparaat

## Contact met ons opnemen

Lumie is de Europese marktleider op het gebied van lichttherapie. Onze producten zijn gebaseerd op het meest recente wetenschappelijk studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties heeft die onze producten of diensten volgens u zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij moeten weten, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie  
3 The Links, Trafalgar Way  
Bar Hill  
Cambridge  
CB23 8UD  
Verenigd Koninkrijk

Lumie is een gedeponeed handelsmerk van :  
Outside In (Cambridge) Limited, met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.  
Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.





---

Distributor details:

---

**lumie<sup>®</sup>**

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge CB23 8UD

UK

© Lumie 2015

