

# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Veiligheid

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

Uit de buurt van water, vocht en damp houden. 

Alleen voor gebruik binnenshuis. 

Het apparaat wordt warm als het lampje brandt. Zorg er dus voor dat het niet wordt afgedekt.

Het apparaat alleen met de meegeleverde netvoedingsadapter gebruiken.

De voedingseenheid en het snoer uit de buurt van warme oppervlakken houden.

Als voedingseenheid of het snoer beschadigd is, moeten deze door een door Lumie goedgekeurd product worden vervangen.

Als u de eenheid van de voeding moet afsluiten, haal de voedingsadapter dan uit het stopcontact, of haal de voedingskabel uit de achterkant van de eenheid.

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.

Als het apparaat buiten het aanbevolen temperatuurbereik (5 °C tot 35 °C) opgeslagen is, laat het dan ten minste één uur staan voordat u het op de voeding aansluit; dit om condensatie of oververhitting te voorkomen.

Mag niet worden gebruikt door of op personen die bewusteloos, verdoofd of onvermogen 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. 

	Serienummer		Uitsluitend voor gebruik binnenshuis		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Apparaat Klasse IIa		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		Stand-by
	Producent: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.		Gebruiksaanwijzing lezen		Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'
	Droog houden		Let op		Recyclebaar

# 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 behandeltime 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 Vitamin L, 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.

# Inleiding


Dankzij het gebruik van de Vitamin L 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 alerter<sup>1</sup>. Lichttherapie is veilig en het is bewezen dat het een winterdepressie en SAD (Seasonal Affective Disorder)<sup>2</sup> kan verlichten.

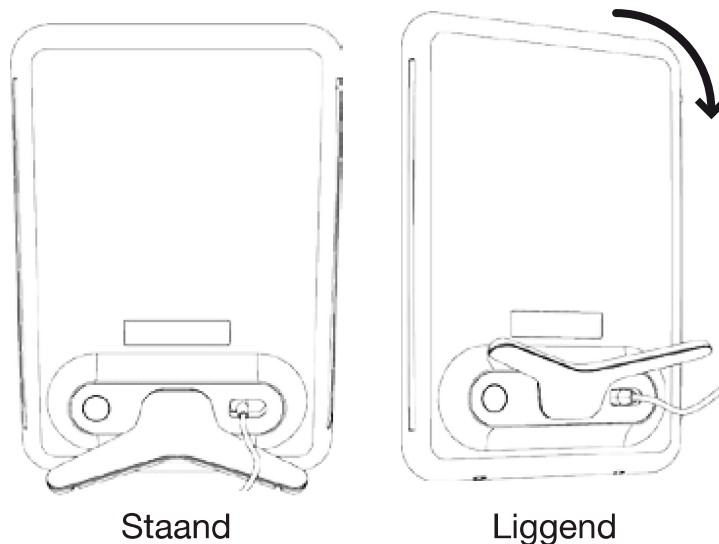
Neem deze gebruiksaanwijzing grondig door om optimaal te profiteren van uw Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

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

## Vitamin L gebruiken

- Sluit de netvoedingsadapter aan op de ingang aan de achterkant van het apparaat.
- Steek de stekker in het stopcontact.
- Druk op  om het apparaat in/uit te schakelen.
- Schuif de standaard in de achterkant van het apparaat. Voor extra stabiliteit keert u de standaard om wanneer u het apparaat in plaats van staand liggend gaat gebruiken:



- Plaats de Vitamin L op armlengte (ongeveer 50 cm) van u vandaan en zodanig, dat het licht naar uw gezicht gericht is.

U hoeft niet naar het licht te staren, maar het moet uw ogen kunnen bereiken om effect te sorteren. Dit betekent dat u de Vitamin L kunt gebruiken terwijl u op de computer werkt, tv kijkt, leest, etc. Het effect van de lichttherapie wordt verminderd door donkere brillenglazen, gekleurde lenzen of het sluiten van de ogen.

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

## Wanneer?

Het is het beste om uw winterdepressie en SAD zo snel mogelijk te behandelen. Let goed op de eerste symptomen - vaak in September of oktober - en ga de Vitamin L 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 Vitamin L dan gewoon weer een paar dagen.

Het is bewezen dat u door lichttherapie een betere stemming krijgt, scherper wordt en zich kwieker voelt. Gebruik de Vitamin L wanneer en waar dat nodig is om uw concentratievermogen te herstellen en uzelf geestelijk op te peppen.

## Op welk moment?

Als u de Vitamin L 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 Vitamin L gebruikt voor uw winterdepressie of SAD, of als een algemene oppepper, en u hebt 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.

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

Gebruik de Vitamin L 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 slap komt.

## Hoe lang?

Ieder mens is verschillend, dus plaats de Vitamin L binnen handbereik (ongeveer 50 cm van u af) en begin met 30 minuten per dag. Sommige mensen vinden dit voldoende voor effectieve behandeling van SAD. U kunt de behandeltime desgewenst elke dag verlengen totdat u een voor u geschikte behandeltime heeft gevonden.

<b>Afstand (cm)</b>	<b>Ontvangen licht (lux)</b>	<b>Behandeltime (minuten)</b>
20	10.000	30
30	5.000	30–60
50	2.500	60–120

U kunt uw dagelijkse dosis Vitamin L in één keer nemen, of de lamp in de loop van de dag zo af en toe gebruiken voor een cumulatief effect. Als u het prettiger vindt om verder van de Vitamin L vandaan te zitten, ontvangen uw ogen minder licht en moet u de lamp langer gebruiken.

Het kan geen kwaad als u de lamp langer dan de aanbevolen tijd gebruikt. Als u wat last heeft van uw ogen, kan het helpen om de lamp wat verder van u af te gebruiken of deze even uit te schakelen.

# Levensduur van LED's

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 3 jaar na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de Vitamin L 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 advise contact op met uw Lumie distributeur.

## Technische omschrijving

Wijzigingen zonder kennisgeving voorbehouden.

### **Lumie Vitamin L**

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

Bedrijfstemperatuur: 5 °C tot 35 °C

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

Medisch Apparaat Klasse IIa  0120

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