

lumie[®]


Zest[™]



Veiligheid

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

Niet gebruiken als de kap die de LED's afdekt, is beschadigd of ontbreekt.

Uit de buurt van water en vocht 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 voedingsadapter gebruiken.

Als de voedingsadapter of het snoer beschadigd is, moet deze worden vervangen door een door Lumie goedgekeurd product.

Dit apparaat heeft geen AAN/UIT-schakelaar. Om het apparaat uit te schakelen of te resetten, haalt u de voedingsadapter uit het stopcontact. Zorg er daarom voor dat het stopcontact gemakkelijk toegankelijk is.

Alleen te gebruiken door volwassenen en kinderen ouder dan 7 jaar. Kinderen die het licht gebruiken of er dichtbij spelen, moeten onder toezicht staan.

Probeer geen enkel onderdeel van het apparaat te onderhouden of te wijzigen.

Als het apparaat buiten het aanbevolen bedrijfstemperatuurbereik (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. In het zeldzame geval dat dit product niet meer werkt vanwege elektromagnetische interferentie, dient u het van de voedingsbron af te sluiten, 5 seconden te wachten en het opnieuw in te schakelen. Neem contact op met Lumie als het probleem aanhoudt.

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.

Verwijderen

Gooi de voedingsadapter of het apparaat niet weg met normaal huishoudelijk afval. Breng ze naar een officieel recyclingpunt om op verantwoorde wijze te worden verwijderd. 

	Serienummer		Gebruiksaanwijzing lezen		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Apparaat Klasse IIa		Let op		DC (gelijkstroom) voeding
	Gemachtigde in de Europese Gemeenschap		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		AC (wisselstroom) voeding
	Droog houden		Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'		Producent
	Uitsluitend voor gebruik binnenshuis		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 Zest, 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

Lumie Zest combineert twee functies in één handig product: een lamp om u op natuurlijke wijze met een zonsopgang te wekken, en een SAD- en energielamp, om u het heldere licht te bieden dat uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden nodig heeft.

Dankzij het compacte ontwerp is dit apparaat geschikt voor gebruik thuis, op kantoor of onderweg.

Weklamp

De Lumie Zest wekt u met een zonsopgang die u helpt uw slaap-/ontwaakpatroon op natuurlijke wijze te regelen. U ontwaakt in een beter humeur, hebt minder moeite met het opstaan en voelt u overdag energiever.

U gebruikt de het weklamp bij voorkeur het hele jaar door om een regelmatig ontwaak- en slaappatroon te handhaven.

Klinische studies hebben uitgewezen dat ‘zonsopgangsimulatoren’ zoals de Zest humeur, energieniveau, productiviteit en kwaliteit van slaap en ontwaken verbeteren. Ze kunnen ook mensen die lijden aan SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie helpen donkere winterochtenden het hoofd te bieden.

SAD- en energielamp

De lichttherapiefunctie van de Zest biedt 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. Lichttherapie is veilig en blijkt SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie te verlichten.

Ons dagelijkse ritme wordt in grote mate beïnvloed door licht en vooral de korte golven rond het blauwe gedeelte van het spectrum blijken bijzonder belangrijk te zijn. Omdat de LED's in de Zest veel blauw licht afgeven, bieden ze een doeltreffend alternatief op de witte fluorescentielampen die in grotere lichtbakken worden gebruikt.

Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Ann Clin Psychiatry. 2007 Oct-Dec;19(4):239-46.

BMC Psychiatry. 2011 Jan 28;11:17.

Scand J Work Environ Health. 2008 Aug;34(4):297-306.

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

Kenmerken

De Zest is in de fabriek op enkele aanbevolen instellingen ingesteld, zodat u meteen aan de slag kunt; het enige wat u hoeft te doen, is de huidige tijd en de gewenste wektijd instellen.

De standaardinstellingen zijn als volgt:

- Een zonsopgang van 30 minuten op 60% helderheid om u langzaam te wekken.
- Een tijdweergave die automatisch tot een laag niveau wordt gedimd.
- Een getimedede lichttherapiesessie van 90 minuten op 20% helderheid.

De Zest biedt u echter een reeks andere opties om het product aan uw eigen voorkeuren aan te passen. U kunt bijvoorbeeld het volgende kiezen:

- Een weksignaal in aanvulling op de zonsopgang om u te helpen ontwaken.
- Een kortere zonsopgang van 15 minuten en een naar keuze in te stellen helderheid van het einde van de zonsopgang.
- Een tijdweergave die 's nachts niet of helder verlicht blijft.
- Een lichttherapiesessie van 1 tot 99 minuten.
- Helderheid van de lichttherapie variërend van 20% tot 100%.

Vorbereidingen voor het gebruik

Hieronder wordt uitgelegd hoe u de Zest voor de eerste keer instelt.

De tijd instellen



- Sluit de netvoedingsadapter aan op de ingang aan de zijkant van het apparaat.
- Steek de stekker in het stopcontact.

U wordt gevraagd enkele essentiële instellingen te maken.

Display toont (bijvoorbeeld)	Wat u moet doen
 13:00	Gebruik ▲ of ▼ om de huidige tijd in te stellen (in 24-uurs notatie). Druk op menu om door te gaan.
 07:00	Gebruik ▲ of ▼ om de wektijd in te stellen (in 24-uurs notatie). Druk op menu om door te gaan.
 	In dit stadium kunt u de rest van de opties negeren. Wacht 12 seconden totdat het normale display weer wordt weergegeven.

U kunt de Zest nu als een weklamp of als een SAD- en energielamp gebruiken.

De Zest als een weklamp gebruiken

Een plaats voor de Zest kiezen

- Verwijder de magnetische standaard uit de inkeping aan de achterkant van de Zest.
- Bevestig hem aan de onderkant, zodat het product rechtop staat.

Plaats het naast het hoofdeinde van uw bed. De ideale plek is op een nachtkastje, binnen handbereik en nabij een stopcontact.

De weklamp activeren



Wanneer u wilt gaan slapen, moet u zelf de weklamp voor de volgende ochtend activeren. Dit dimt ook het display, als u deze optie hebt geselecteerd. Zie *Opties voor de weklamp* op pagina 13.

- Druk op .

Het licht gaat langzaam uit en op het display wordt kort de wektijd weergegeven, bijvoorbeeld:

 **07:15**

Vervolgens wordt de huidige tijd weergegeven; het symbool  geeft aan dat de wekker is gezet, bijvoorbeeld:

 **22:45**

U wordt met een geleidelijke zonsopgang gewekt, gevolgd door een wekgeluid als u er een hebt gekozen.

Sluimeren

- Druk op **zzzzzzzzz**.

Dit geeft u nog negen minuten voordat de zonsopgang (en het wekgeluid als u er een hebt geselecteerd) wordt herhaald.

Het wekgeluid annuleren

- Druk op .

Het symbool  verdwijnt dan van het display.

Het licht uitdoen

Wanneer de wekker is uitgeschakeld:

- Houd  ingedrukt.

Anders wordt het licht na 30 minuten automatisch uitgeschakeld, en wordt het wekgeluid na 60 minuten uitgeschakeld.

Om het display te dimmen ZONDER de weklamp te activeren

Als u niet door de zonsopgang (of het wekgeluid) gewekt wilt worden, bijvoorbeeld in het weekend, dan kunt u het display voor het slapengaan toch nog dimmen:

- Druk  en  gelijktijdig in.

Op het display wordt  weergegeven.

Om dit te annuleren en terug te keren naar de normale weergave:

- Druk op .

De Zest als een SAD- en energielamp gebruiken

Wanneer met lichttherapie te beginnen

Begin met de lichttherapie zodra u de eerste symptomen van winterdepressie of SAD ervaart, vaak in september of oktober, of zodra u zich lusteloos, gespannen of prikkelbaar voelt. Als u de Zest drie of vier dagen achter elkaar hebt gebruikt, behoort u een positieve uitwerking te bemerken.

Gebruik de lichttherapie iedere dag, maar bij helder weer kunt u misschien af en toe een dag overslaan. Bij het begin van de lente zult u uw lichttherapie waarschijnlijk gaan afbouwen; uw lichaam vertelt u wel als dat te vlug is. Als u merkt dat de symptomen terugkomen, gebruik de Zest dan gewoon weer een paar dagen.

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

Op welk moment?

Als u de Zest gebruikt om uw winterdepressie of SAD te bestrijden, is helder ochtendlicht het meest effectief gebleken.

Als u zich 's middags lusteloos voelt, of te vroeg in slaap valt, gebruik de Zest dan laat in de middag of vroeg in de avond.

U kunt helder licht te kort voor het slapen gaan, circa drie uur van tevoren, beter vermijden, omdat u anders wellicht moeilijk in slaap komt.






Als u een voor u geschikt patroon hebt gevonden, probeer de lamp dan elke dag op hetzelfde tijdstip te gebruiken.

Welke instellingen?

Als u de Zest zoals aanbevolen op een afstand van 50 cm gebruikt, dan is een lichttherapiesessie van 20 minuten op 100% helderheid de aanbevolen standaard voor doeltreffende behandeling van SAD. Als een

lichtsterkte van minder dan de maximale helderheid aangenamer voor u is, dan wordt de duur van de sessie automatisch aangepast, zodat u toch het meeste haalt uit de lichttherapie.

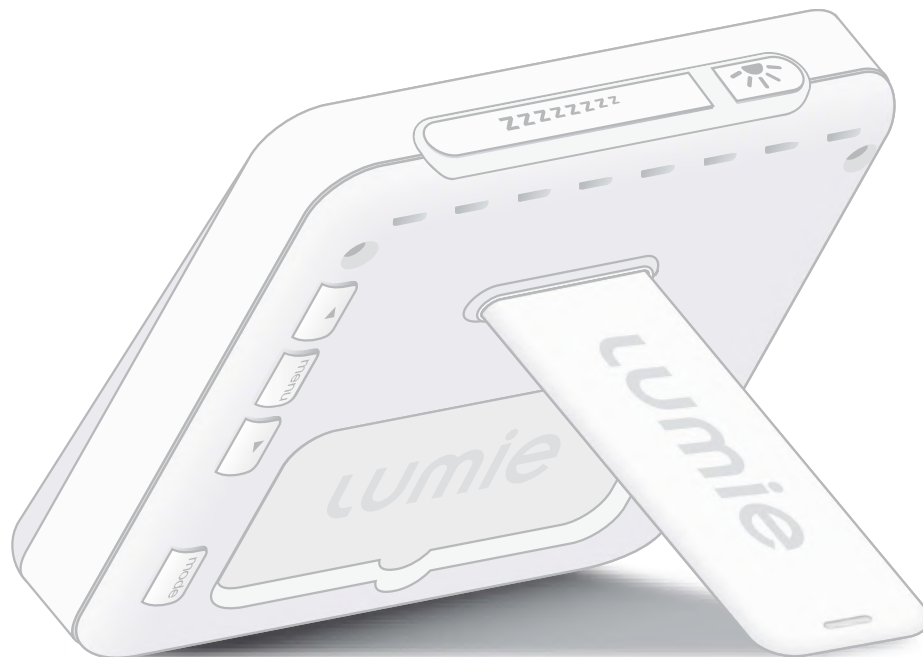
De volgende tabel toont de andere combinaties van helderheid en sessieduur:

Helderheid					
Sessieduur	T 90	T 50	T 30	T 25	T 20

Let op! Als u wat last hebt van uw ogen, kan het helpen om de helderheid wat te verlagen of de lamp even uit te schakelen.

Een plaats voor de Zest kiezen

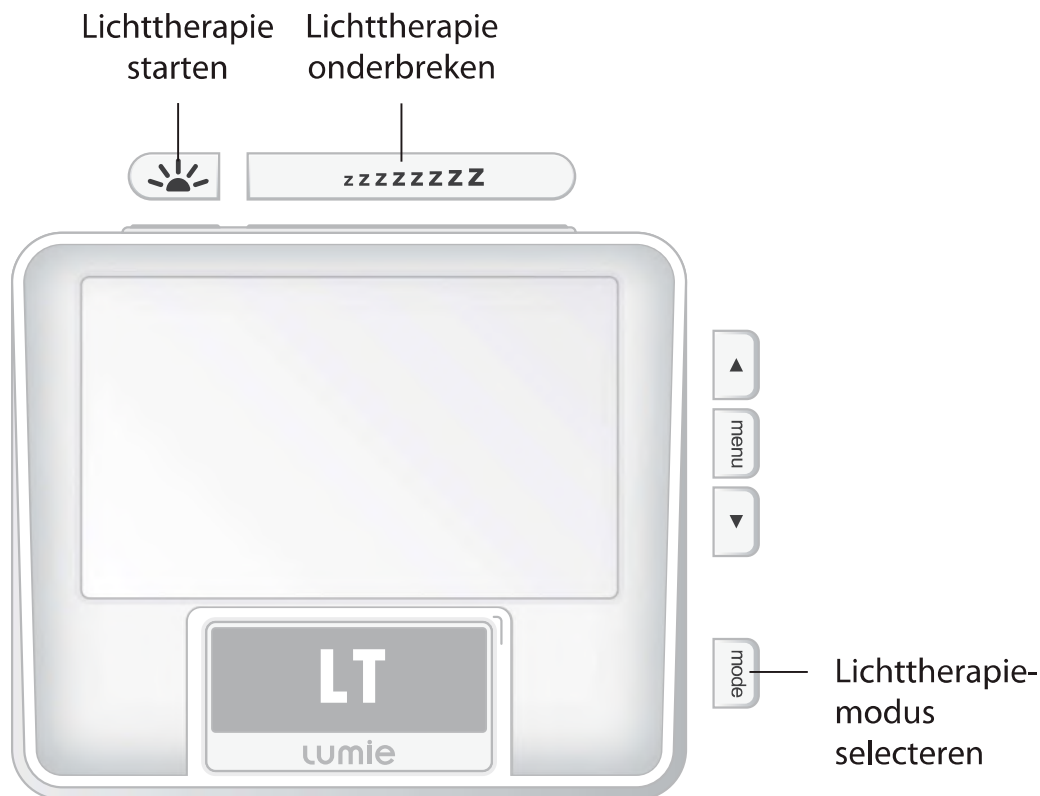
- Verwijder de standaard uit de inkeping aan de achterkant van de Zest.
- Klik hem in de opening aan de achterkant van het product:



- Zet de Zest binnen handbereik (ongeveer 50 cm van u af).
- Gebruik de standaard om het licht naar uw gezicht te richten, zodat het uw ogen bereikt, maar zorg dat u niet rechtstreeks in het licht kijkt.

U kunt de Zest gebruiken wanneer u op de computer werkt, terwijl u tv kijkt, tijdens maaltijden enz. Indien u een donkere bril of getinte lenzen draagt of uw ogen sluit, zal dit het effect van de lichttherapie verminderen.

Een lichttherapie sessie beginnen



- Druk op **mode** om de lichttherapiemodus te selecteren.



Op het display wordt het volgende weergegeven:

LT

Wanneer u klaar bent om de lichttherapie te starten:

- Druk op .

Op het display wordt de ingestelde helderheid weergegeven, plus het aantal resterende minuten van de lichttherapie; bijvoorbeeld:

  **90**

Een lichttherapiesessie onderbreken

Als u een sessie wilt onderbreken:

- Druk op **zzzzzzzz**.

Het licht gaat langzaam uit en op het display knippert het aantal resterende minuten; bijvoorbeeld:



De timer pauzeert, zodat uw sessie het juiste aantal minuten zal duren. Om te hervatten:

- Druk nogmaals op **zzzzzzzz**.

Aanvullende lichttherapie

Als u aanvullende lichttherapie nodig hebt, dan kunt u het licht zo lang als u wilt aandoen. Deze functie is ook in de wekmodus beschikbaar.

- Houd ▲ ingedrukt om de gewenste lichtsterkte in te stellen.
- Houd ▼ ingedrukt om het licht uit te doen.



Let op! Als u het licht aan laat, wordt dit na 99 minuten automatisch uitgeschakeld.

Opties voor de weklamp

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van de verschillende opties voor de weklamp.

Een instelling controleren

Als het apparaat niet in de wekmodus staat:



- Druk op **mode**.
- Als de wekker is geactiveerd (op het display wordt  weergegeven), drukt u op  om dit te annuleren.
- Houd **menu** ingedrukt totdat de eerste instelling op het display wordt weergegeven:





- Druk op menu om door de opties te bladeren totdat de gewenste instelling wordt weergegeven; zie de tabel hieronder.





Een instelling wijzigen

Wanneer de gewenste instelling wordt weergegeven:

- Druk op  of  om door de andere opties te bladeren.
- Druk op menu om de instelling te bevestigen.
- Druk op menu om een andere instelling te kiezen, of wacht 12 seconden om weer naar de normale werking terug te keren.

In de volgende tabel wordt uitgelegd wat de instellingen betekenen:

Standaardweergave	Wat dit betekent	Opties
 07:00	Tijd waarop u gewekt wilt worden.	07.00 uur
 13:00	Huidige tijd.	13.00 uur

Standaardweergave	Wat dit betekent	Opties
	Helderheid aan einde van zonsopgang.	20%, 40%, 60%, 80% of 100% maximale helderheid
	Wekgeluid.	Uit, 20%, 40%, 60%, 80% of 100% maximale volume
	Helderheid van het display.	UIT (geen verlichting) LAAG (zachte verlichting) HOOG (volle verlichting)
	Duur zonsopgang.	15 min of 30 min

*Let op! Als u de helderheid van het display hebt ingesteld op UIT of LAAG en u 's nachts wilt weten hoe laat het is, houdt u **zzzzzzzz** ingedrukt om het display te verlichten.*

Opties voor de SAD- en energielamp

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van de verschillende opties voor de lichttherapie.

Een instelling controleren

Als het apparaat niet in de lichttherapiemodus staat:

- Druk op **mode**.

Op het display wordt het volgende weergegeven:

LT

- Houd **menu** ingedrukt totdat de eerste instelling op het display wordt weergegeven:




- Druk op menu om door de opties te bladeren totdat de gewenste instelling wordt weergegeven; zie de tabel hieronder.

Een instelling wijzigen

Wanneer de gewenste instelling wordt weergegeven:

- Druk op ▲ of ▼ om door de andere opties te bladeren.
- Druk op menu om de instelling te bevestigen.
- Druk op menu om een andere instelling te kiezen, of wacht 12 seconden om weer naar de normale werking terug te keren.

In de volgende tabel wordt uitgelegd wat de instellingen betekenen:

Standaardweergave	Wat dit betekent	Opties
	Helderheid van lichttherapie.	20%, 40%, 60%, 80% of 100%
T 90	Getimedede duur van lichttherapiesessie.	01 tot 99 minuten

Wanneer u een van deze instellingen wijzigt, wordt automatisch ook de andere instelling gewijzigd. Zie *Welke instellingen?* op pagina 9.

Veelgestelde vragen

Ik heb een zonsopgang uitgeprobeerd, maar het licht ging heel snel aan; waarom?

Er was waarschijnlijk niet voldoende tijd voor een volledige zonsopgang. De zonsopgang duurt standaard bijvoorbeeld 30 minuten en als de klok 11.00 uur aangeeft, dan moet u de wektijd ten minste op 11:30 uur instellen.

Wat gebeurt er als ik de stekker van de Zest uit het stopcontact haal of de stroom uitvalt?

De Zest houdt de tijd gedurende 30 minuten bij; andere instellingen zijn permanent, dus u hoeft het apparaat niet opnieuw te programmeren en alleen maar de stekker weer in het stopcontact te steken. Raadpleeg *Opties voor de weklamp, Huidige tijd* op pagina 13 als u de tijd opnieuw moet instellen.

Het displaypaneel is te helder wanneer ik wil gaan slapen. Hoe kan ik dit veranderen?

Zie *Opties voor de weklamp, Helderheid van het display* op pagina 14.

Hoe kan ik de standaardinstellingen herstellen?

Haal de stekker uit het stopcontact. Houd **menu** ingedrukt en steek de stekker weer in het stopcontact. Laat de toets los wanneer het softwareversienummer wordt weergegeven.

Onderhoud

Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen. Haal het apparaat altijd eerst los en laat het indien nodig afkoelen.

Vervangende voedingsadapters zijn bij uw Lumie distributeur verkrijgbaar.

Levensduur van LED's

De LED's in dit product hebben een typische levensduur van 30.000 uur. Het is mogelijk dat een van de LED's uitvalt, maar dit is zeer onwaarschijnlijk. Als dit gebeurt, is het verschil in lichtsterkte te verwaarlozen en kunt u de product gewoon blijven gebruiken.

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 het apparaat voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze indien mogelijk in de oorspronkelijke verpakking (inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal) te worden verzonden. Zorg ervoor dat de stekker het apparaat tijdens transport 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 eerst contact met u opnemen. Neem voor meer advise contact op met uw Lumie distributeur.

Opmerking: Elk ernstig incident met betrekking tot het apparaat moet worden gemeld aan Lumie en aan de bevoegde autoriteit in het land waar u woont.

Technische omschrijving

Wijzigingen zonder kennisgeving voorbehouden.

Lumie Zest

Afneembaar accessoire: Netvoedingsadapter (meegeleverd)

Ingang: 100-240 Vac, 50/60 Hz, 0,4 A max.; Uitgang: 5 V \equiv 1,5 A (7,5 W)

Bedrijfsomstandigheden:

Temperatuur: 5 °C tot 35 °C

Relatieve vochtigheid: 15% tot 93% (niet-condenserend)


Atmosferische druk: 70 kPa tot 106 kPa

Opslag-/transportvoorwaarden:

Temperatuur: -25 °C tot +70 °C


Relatieve vochtigheid: 15% tot 93% (niet-condenserend)

Atmosferische druk: 25 kPa tot 106 kPa

Medisch Apparaat Klasse IIa 
1639

Contact met ons opnemen


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.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is een gedeponeerd handelsmerk van:

Outside In (Cambridge) Limited, met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.

Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

Distributor details:

lumie[®]

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

© Lumie 2020

Zi2006

