



lumie® Desklamp™



Safety

If the unit is damaged, contact Lumie before use.

Keep away from water and damp. 

For indoor use only. 

The unit gets warm when the light is on, so make sure that it is not covered.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the mains power adaptor and cable away from heated surfaces. If either are damaged, they should be replaced with an approved Lumie product.

This appliance does not have a ON/OFF switch. To power down or reset, remove the mains power adaptor from the wall socket. You should therefore ensure the socket is easily accessible.

Only to be used by adults and children over 7 years old. Children using the light, or playing near it, should be supervised.

Do not attempt to service or modify any part of the unit.

If the unit has been stored outside the recommended operating temperature range (5 °C to 35 °C), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.


Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.















Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility (EMC) standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference. In rare cases where product function is lost due to EMC effects, disconnect the product from the power source for 5 seconds and then restart. If the problem persists, please contact Lumie.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Disposal

Do not throw out the mains power adaptor or the unit with normal domestic waste. Take  them to an official recycling point to be disposed of responsibly.

	Serial number		Read instructions for use		Double-insulated (Class II electrical)
	European Declaration of Conformity: Medical Device Class IIa		Caution		DC (direct current) power supply
	Authorised representative in the European Community		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		AC (alternating current) power supply
	Keep dry		Member of the 'Green Dot' recycling scheme		Manufacturer
	For indoor use only		Recyclable		

Precautions

Research shows that light therapy is very safe. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- You have a major eye problem or have had eye surgery;
- You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photosensitivity;
- You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can also affect your mood.

A few people experience side effects but these are generally mild (including headaches, eye strain, nausea and hyperactivity) and can usually be solved simply by switching off the light. Over the next few days, gradually build up the time you spend in front of it to find a treatment time that works best for you.

Some people complain of difficulty sleeping and often this is down to using the light too close to bedtime.


If you have any problems while using Desklamp, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please contact Lumie or speak to your doctor.

IMPORTANT: the guidelines in this leaflet are not medical directions for treating any condition. If your doctor has suggested using light therapy, follow their instructions and discuss any effects with them.

Introduction

Using Desklamp will provide you with the bright light your body needs during the dark winter months. It can help to boost your energy levels, put you in a better mood and make you feel more awake. Light therapy is safe and is proven to help alleviate the winter blues and SAD (Seasonal Affective Disorder).

Our circadian rhythms are strongly influenced by light and the short wavelengths around the blue part of the spectrum are known to be particularly important. Because the white LEDs used in Desklamp emit extra blue light, they offer an effective alternative to the white fluorescent tubes used in larger lightboxes.

Please read these instructions carefully to get the most out of your  Desklamp.

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.

Getting started

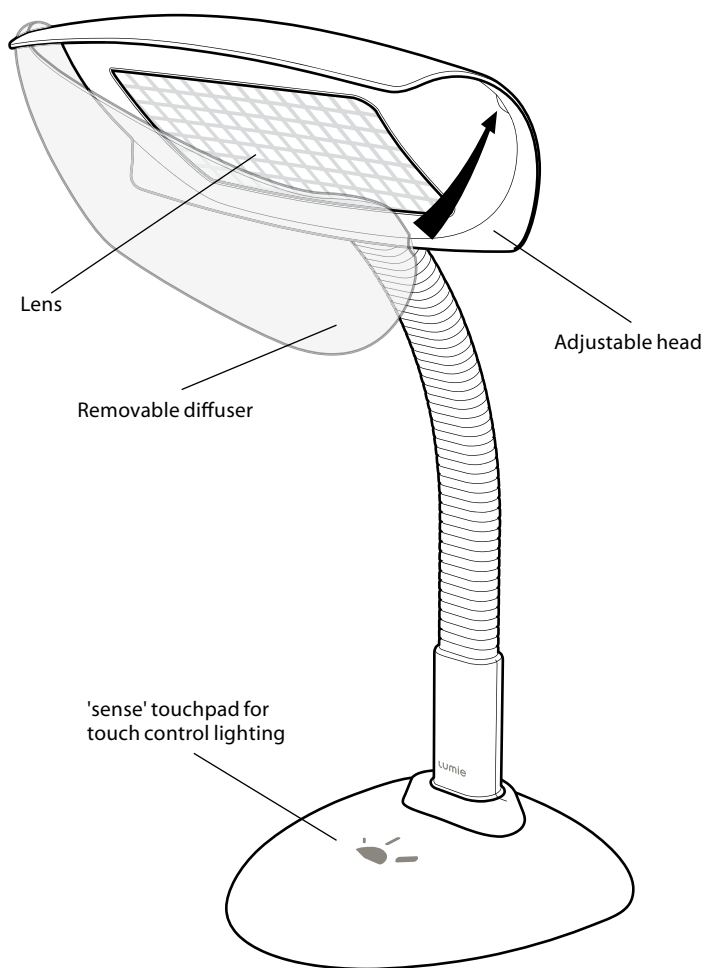
Position Desklamp at arm's length (about 50 cm/20 in) with the head angled towards your face. Connect the power adaptor and plug into the mains. You can turn the light on and off and adjust the brightness using the touch-sensitive area on the base.

Touch control lighting

The 'sense' touchpad provides adjustable lighting that means you can use Desklamp for reading and task lighting as well as light therapy.

There are four light levels offering approx. 40, 60, 80 and 100% of full brightness. Press the 'sense' touchpad to turn on the light at low level, to increase the brightness and then to turn off the light.

Or press and hold to cycle through the four light levels and off - simply let go at the desired light level.



Using Desklamp

Desklamp has a removable diffuser that easily lifts off to provide flexible light therapy as well as excellent task lighting.

Position Desklamp at arm's length (about 50 cm/20 in) with the head angled towards your face. You shouldn't stare at the light – especially when using Desklamp without the diffuser – but light must reach your eyes to have any effect. If you find your eyes ache slightly, try using it further away, or with the light dimmed or switch it off for a while.

Without the diffuser – typically 30 minutes

With the diffuser off and the light at full brightness, you're getting the maximum benefit from Desklamp so you don't need to use it for long. This provides bright, intensive light therapy (2,500 lux at 50 cm) that's ideal if you're pushed for time or need a quick boost at work.

With the diffuser – typically 60 minutes

With the diffuser in place and the light at full brightness, Desklamp provides a softer, wider spread of light (1,250 lux at 50 cm) that's more suitable if you have time for a longer session.

There's no harm in using Desklamp for longer than 60 minutes, e.g. if you're away from your desk you can make up this time by dipping in throughout the day. If you're more comfortable with it further away or with the light at less than full brightness then you'll need to use it for longer.

You can use Desklamp whilst you're working at the computer, watching TV, studying, crafting etc. Dark glasses, tinted lenses or closing your eyes will all limit the effects of light therapy.

You should notice positive benefits after using Desklamp for three or four days in a row.

When should I use it?

It's best to tackle the winter blues and SAD as soon as possible. Look out for early signs - often in September or October - and if you start to feel lethargic, anxious or irritable, start using Desklamp.

Most people can skip a day here and there, especially when the weather is bright. As spring comes around you will probably start to cut back your light therapy; your body will tell you if it's too soon and if you notice your symptoms returning simply use your Desklamp again for a few days.

Light therapy is proven to put you in a better mood, to boost alertness and to help you feel more awake. Use Desklamp wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

What time of day?

If you're using Desklamp to help with the winter blues or SAD, bright light in the morning has been shown to be most effective so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial.

Whether you're using Desklamp for winter blues, SAD or as a general pick-me-up, once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day.

I find it difficult to get going in the morning

Switch on as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon.

I feel sleepy or fall asleep too early

Use Desklamp in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime - within about three hours - as you may find it difficult to get to sleep.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth. Always unplug the unit first and let it cool if necessary.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

LED lifetime

The LEDs in this product have a typical life of 30,000 hours. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. This will make only a negligible difference to light output and you can continue to use the product.

Warranty


This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you need to return the product for servicing, use the original packaging (including internal packing) if possible. Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.

Note: Any serious incident relating to the unit should be reported to Lumie and to the competent authority in the country where you live.

Technical description

Subject to change without notice.

Lumie Desklamp

Detachable accessory: Mains power adaptor (supplied) 
Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Output: 12 V $\overline{=}$ 1 A (12 W)

Operating conditions:

Temperature: 5 °C to 35 °C

Relative humidity: 15% to 93% (non-condensing)


Atmospheric pressure: 70 kPa to 106 kPa

Storage/transport conditions:

Temperature: -25 °C to +70 °C


Relative humidity: 15% to 93% (non-condensing)

Atmospheric pressure: 25 kPa to 106 kPa

Medical Device Class IIa 
1639

Contact us


If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 or email info@lumie.com.

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

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.


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

lumie[®] Desklamp[™]



Sécurité

Si l'appareil est abîmé, contactez votre distributeur Lumie, avant de l'utiliser.

Maintenez l'appareil à l'abri de l'eau et de l'humidité. 

Pour un usage intérieur uniquement. 

L'appareil devient chaud lorsque la lumière est allumée. Veillez à ce qu'il ne soit pas couvert.

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

Maintenez l'adaptateur d'alimentation et le câble à l'écart des surfaces chauffées. Si l'un d'eux est abîmé, il doit être remplacé par un produit Lumie agréé.

Cet appareil n'a pas d'interrupteur ON/OFF. Pour éteindre l'appareil ou le réinitialiser, débranchez l'adaptateur d'alimentation secteur de la prise murale. Vous devez donc vous assurer que la prise est facilement accessible.

À utiliser uniquement par les adultes et les enfants de plus de 7 ans. Les enfants utilisant la lumière ou jouant à proximité doivent être surveillés.

N'essayez pas de réparer ni de modifier des pièces de l'appareil.

Si l'appareil a été entreposé en dehors de la plage de température d'exploitation recommandée (de 5 °C à 35 °C), laissez-le reposer pendant au moins une heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.


Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes inconscientes, anesthésiées ou hors de leur état normal (sous l'effet de l'alcool par exemple).









Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme en matière de compatibilité électromagnétique (CEM) pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence. Dans de rares cas de perte de la fonction du produit en raison des effets CEM, débranchez le produit de la source d'alimentation durant 5 secondes puis redémarrez-le. Si le problème persiste, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Pour d'autres informations détaillées sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, consultez le site web : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Élimination

Ne jetez pas l'adaptateur d'alimentation secteur ou l'appareil avec des déchets domestiques normaux. Les prendre à un point de recyclage officiel pour être éliminé de manière responsable. 

	Numéro série		Lisez la notice d'utilisation		Double-isolation (appareil électrique de classe II)
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical de Classe IIa		Attention		Alimentation CC (courant continu)
	Représentant autorisé dans la Communauté européenne		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Alimentation CA (courant alternatif)
	Tenir au sec		Membre du programme de recyclage 'Point vert'		Fabricant
	Utilisation uniquement à l'intérieur		Recyclable		

Précautions

Des études ont montré que la luminothérapie est sans danger. Toutefois, veuillez consulter d'abord votre médecin si :

- Vous souffrez d'un problème de vue important ou avez subi une opération oculaire ;
- Il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive ou bien vous prenez des médicaments photosensibles ;
- On vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles du sommeil et de l'humeur. Ce dernier point est particulièrement important si vous prenez également des médicaments, étant donné que la luminothérapie peut affecter votre humeur.

Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez en face de Desklamp de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient. Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent Desklamp à un moment trop proche de l'heure du coucher.


Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de Desklamp, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

IMPORTANT : Les recommandations contenues dans la présente notice ne constituent pas des instructions médicales destinées au traitement d'un état pathologique. Si votre médecin vous a prescrit la luminothérapie, suivez ces instructions et discutez avec lui des effets.

Introduction

Desklamp permet d'exposer votre corps à la lumière vive dont il a besoin durant les mois sombres d'hiver. Il peut vous aider à retrouver tonus et bonne humeur mais aussi à vous sentir plus éveillé. La luminothérapie est sans danger et des études ont démontré qu'elle contribue à atténuer la dépression hivernale et le TAS (trouble affectif saisonnier).

Nos rythmes circadiens sont fortement influencés par la lumière et les courtes longueurs d'onde autour de la partie bleue du spectre sont connues comme étant particulièrement importantes. Étant donné que les LED blanches utilisées dans Desklamp émettent une lumière très bleue, elles offrent une solution efficace remplaçant les tubes fluorescents blancs utilisés dans les diffuseurs de lumière de plus grande taille.

Veuillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Desklamp. 

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.

Mise en place

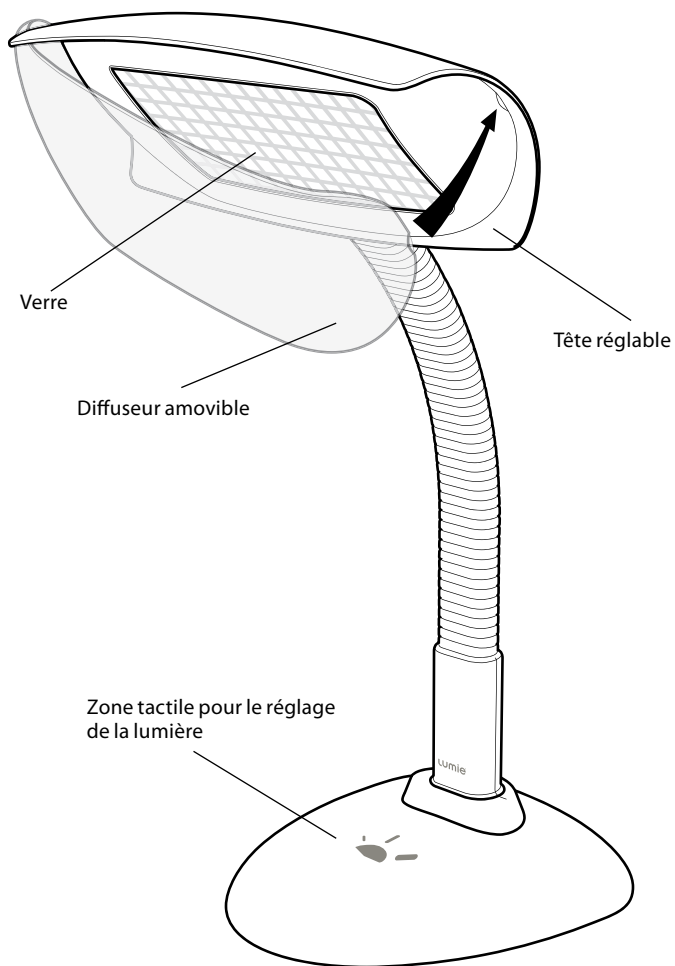
Positionnez Desklamp à portée de main (c'est-à-dire à environ 50 cm) avec la tête orientée vers votre visage. Raccordez le cordon d'alimentation et branchez sur le secteur. Vous pouvez allumer et éteindre la lumière et utilisez la zone tactile sur le socle pour régler la luminosité.

Réglage tactile de la lumière

La zone tactile « sense » permet un réglage de l'éclairage ; ainsi, vous pouvez utiliser Desklamp pour lire, diverses tâches et la luminothérapie.

Quatre niveaux de lumière sont proposés, soit environ 40, 60, 80 et 100% de la luminosité complète. Appuyez la zone tactile « sense » pour allumer la lumière à bas niveau, pour augmenter la luminosité puis pour éteindre la lumière.

Ou appuyez et maintenez pour passer d'un niveau à l'autre et d'éteindre : il suffit d'ôter la main au niveau de lumière désiré.



Utilisation de Desklamp

Desklamp comporte un diffuseur amovible qui se détache aisément de façon à constituer un appareil de luminothérapie flexible ainsi qu'une excellente lampe d'éclairage direct.

Positionnez Desklamp à portée de main (c'est-à-dire à environ 50 cm) avec la tête orientée vers votre visage. Vous ne devez pas regarder fixement la lumière, notamment lorsque vous utilisez Desklamp sans le diffuseur, mais la lumière doit atteindre vos yeux pour avoir un effet. En cas de légère douleur oculaire, essayez de l'éloigner ou de réduire la luminosité ou de l'arrêter pendant un moment.

Sans le diffuseur – généralement 30 minutes

Avec le diffuseur éteint et la luminosité au maximum, votre Desklamp vous procure le maximum de bienfaits et il n'est donc pas nécessaire de l'utiliser longtemps. Elle vous offre une luminothérapie intensive qui permet une exposition à une lumière vive (2500 lux à 50 cm), ce qui est idéal si vous êtes pressé ou si vous avez besoin d'être rapidement stimulé au travail.

Avec le diffuseur – généralement 60 minutes

Avec le diffuseur en place et la luminosité au maximum, Desklamp offre un champ lumineux plus étendu et une lumière plus douce (1250 lux à 50 cm) ; cette configuration est plus appropriée si vous avez le temps pour une séance plus longue.

Il n'y a pas de mal à utiliser Desklamp pendant plus de 60 minutes ; par exemple, si vous vous éloignez de votre bureau, vous pouvez compenser ce manque en vous exposant à votre Desklamp de temps en temps, tout au long de la journée. Si vous vous sentez plus à l'aise lorsqu'elle est plus éloignée, une quantité moindre de lumière parviendra à vos yeux et vous devrez augmenter la durée d'utilisation.

Vous pouvez utiliser Desklamp tout en travaillant à l'ordinateur, en regardant la télévision ou en étudiant, en faisant du travail manuel, etc. Les verres sombres, les lentilles teintées ou le fait de fermer les yeux limiteront les effets de la luminothérapie. Vous devriez remarquer des bienfaits au bout de trois ou quatre jours consécutifs d'utilisation.

Quand dois-je commencer ?

Il vaut mieux se débarrasser d'une dépression hivernale et du TAS le plus tôt possible. Recherchez les premiers symptômes, souvent en septembre ou en octobre ; si vous commencez à vous sentir tout mou, à être anxieux, irritable, utilisez alors votre Desklamp.

La plupart des personnes peuvent sauter un jour par-ci par là, notamment lorsqu'il fait beau. À l'arrivée du printemps, vous commencerez probablement à réduire votre luminothérapie ; votre corps fera sentir s'il est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser votre Desklamp pendant quelques jours.

Des études ont démontré que la luminothérapie améliore votre humeur, stimule la vivacité d'esprit et vous aide à vous sentir plus éveillé. Utilisez Desklamp partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

A quel moment ?

Si vous utilisez Desklamp comme moyen de traitement d'une dépression hivernale ou d'un TAS, des études ont démontré que l'exposition à une lumière vive le matin est très efficace, essayez donc cela d'abord. Pour certaines personnes, une exposition à la lumière en début de soirée est bienfaisante.

Que vous utilisez Desklamp pour une dépression hivernale un TAS ou simplement pour vous remonter, lorsque vous avez trouvé une habitude d'utilisation qui vous convient, essayez de vous y conformer, à la même heure, chaque jour.

Si vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin

Allumez-le dès que vous pouvez. Si vous ne disposez pas beaucoup de temps le matin, vous devriez alors compléter ou faire une séance complète dans l'après-midi.

Si vous avez sommeil ou si vous vous endormez trop tôt

Utilisez Desklamp en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il est conseillé de ne pas utiliser Desklamp trop près de l'heure du coucher

(dans les trois heures qui le précèdent) car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié. Débranchez toujours l'appareil d'abord et laissez-le refroidir au besoin.

Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

Durée de vie des LED

Les LED de ce produit ont une durée de vie typique de 30 000 heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Si une LED n'éclaire plus, la différence d'éclairage sera négligeable et vous pouvez continuer à utiliser le produit.

Garantie


L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie s'ajoute à vos droits prévus par la loi. Si possible, utilisez l'emballage d'origine (y compris les éléments internes) pour renvoyer l'appareil en vue de le faire réparer. Veillez à ce que l'adaptateur secteur ne puisse pas se déplacer pendant le transport et endommager l'appareil. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous serons susceptibles de vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Remarque: Tout incident grave lié à l'appareil doit être signalé à Lumie et à l'autorité compétente du pays où vous vivez.

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Desklamp

Accessoire amovible : Adaptateur d'alimentation secteur (fourni) : 
Entrée : 100–240 Vca, 50/60 Hz, 1 A max. ; Sortie : 12 V \equiv 1 A (12 W)

Conditions d'exploitation :

Température : 5 °C à 35 °C

Humidité relative : 15% à 93% (non-condensation)


Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa

Conditions d'entreposage/transport :

Température : -25 °C à +70 °C


Humidité relative : 15% à 93% (non-condensation)

Pression atmosphérique : 25 kPa à 106 kPa

Dispositif Médical Classe IIa 
1639

Contactez-nous


Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

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

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.


Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.


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

lumie® Desklamp™



Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler. Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten. 

Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. 

Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist. Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

Das Netzteil und das Kabel von beheizten Oberflächen fernhalten. Wenn entweder beschädigt sind, müssen sie durch ein anerkanntes Lumie-Produkt ersetzt werden.

Dieses Gerät verfügt nicht über einen ON/OFF-Schalter. Wenn Sie das Gerät komplett abschalten oder zurückstellen möchten, müssen Sie den Netzadapter aus der Steckdose ziehen. Sie sollten daher sicherstellen, dass die Steckdose leicht zugänglich ist.

Nur für Erwachsene und Kinder über 7 Jahren. Kinder, die das Licht benutzen oder in der Nähe spielen, sollten beaufsichtigt werden.

Versuchen Sie nicht, irgendwelche Teile des Geräts zu warten oder zu ändern.

Sollte das Gerät einmal außerhalb des empfohlenen Betriebstemperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert worden sein, sollten Sie mindestens 1 Stunde warten, bevor sie es an das Stromnetz anschließen, um Kondensation oder Überhitzen zu vermeiden.


Nicht zur Verwendung an bewusstlosen Personen bzw. durch oder an Personen mit verminderter Handlungsfähigkeit (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuss oder Betäubungsmitteln).















Elektromagnetische Verträglichkeit

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) von Medizinprodukten. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Dagegen können Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass das Gerät aufgrund eines EMV-Effekts nicht mehr funktioniert. Ziehen Sie in einem solchen Fall 5 Sekunden lang den Netzstecker und schalten Sie dann das Gerät erneut ein. Sollte das Problem wiederholt auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Lumie-Fachhändler.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Entsorgung

Geben Sie das Netzteil oder das Gerät nicht in den normalen Haushaltsmüll. Bitte bringen Sie sie zu einer offiziellen Recyclingstelle, um verantwortungsvoll entsorgt zu werden. 

	Seriennummer		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Doppelt isoliert (Elektrogerät, Schutzklasse II)
	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa		Vorsicht		Stromversorgung Gleichspannung
	Bevollmächtigter in der Europäischen Gemeinschaft		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Stromversorgung Wechselspannung
	Trocken halten		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"		Hersteller
	Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Recyclbar		

Vorsichtsmaßnahmen

Forschungen haben die generelle Unbedenklichkeit der Lichttherapie nachgewiesen. Sprechen Sie jedoch zuerst mit Ihrem Arzt, falls eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Sie haben ein schweres Augenleiden oder hatten eine Augenoperation;
- Sie sollen helles Licht meiden oder nehmen Medikamente, die unter Umständen zu Lichtempfindlichkeit führen;
- Bei Ihnen wurden Depressionen oder andere affektive/Schlafstörungen diagnostiziert – dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente dagegen einnehmen, da Lichttherapie auch Ihre Stimmung beeinflussen kann.

Einige wenige Anwender verspüren Nebenwirkungen, die jedoch im Allgemeinen geringfügig sind (beispielsweise Kopfschmerzen, überanstrengte Augen, Übelkeit und Hyperaktivität) und für gewöhnlich durch Abschalten des Geräts wieder verschwinden. In den nächsten Tagen sollten Sie die Zeit, die Sie vor Ihrer Desklamp verbringen, allmählich steigern, um herauszufinden, welches die optimale Behandlungszeit für Sie ist.

Einige Menschen klagen über Schlafschwierigkeiten, was häufig daran liegt, dass sie die Lampe zu kurz vor dem Schlafengehen verwenden.


Wenn während des Einsatzes der Desklamp Probleme auftreten oder Sie nach einwöchigem Einsatz noch keine Besserung Ihres Zustands feststellen, rufen Sie bitte Ihren Lumie-Fachhändler an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

WICHTIG: Bei den Angaben in dieser Beilage handelt es sich nicht um ärztliche Anweisungen. Wenn Ihr Arzt Ihnen Lichttherapie empfohlen hat, folgen Sie seinen Ratschlägen und besprechen Sie alle Auswirkungen mit ihm.

Einführung

Durch den Einsatz der Desklamp brauchen Sie auch in den dunklen Wintermonaten nicht auf das helle Tageslicht zu verzichten, das Ihr Körper braucht. Licht verleiht dem Körper mehr Schwung, hebt die Stimmung und trägt dazu bei, dass man sich wach und munter fühlt. Eine Lichttherapie ist völlig unbedenklich und hat sich zur Behandlung von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression) bestens bewährt.

Unser Bio-Rhythmus wird stark von Licht beeinflusst und gerade die kurzen Wellenlängen im blauen Teil des Lichtspektrums sind bekanntermaßen besonders wichtig. Die in Desklamp verwendeten weißen LEDs strahlen zusätzliches blaues Licht aus und sind daher eine wirksame Alternative zu den weißen Leuchtstoffröhren, die in größeren Lichtkästen verwendet werden.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Desklamp ziehen. 

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.

Erste Schritte

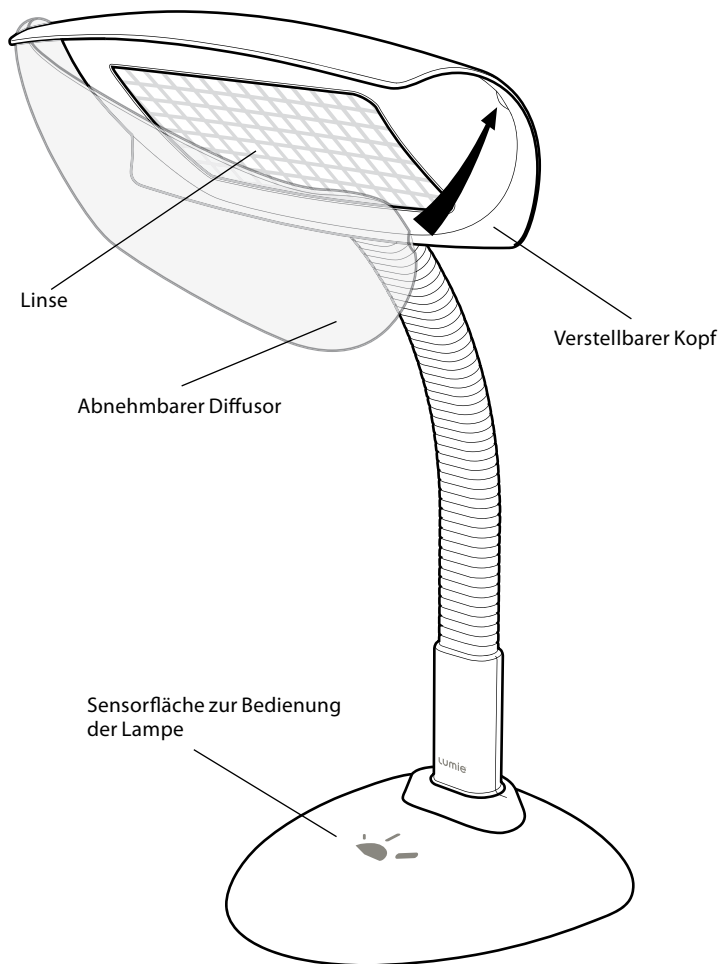
Platzieren Sie Desklamp etwa eine Armlänge (etwa 50 cm) von sich entfernt und richten Sie sie so aus, dass der Kopf auf Ihr Gesicht zeigt. Schließen Sie das Netzteil an das Gerät und an das Stromnetz an. Mit der berührungsempfindlichen Fläche auf dem Fuß der Lampe können Sie das Licht ein- und ausschalten und die Helligkeit regulieren.

Bedienung der Lampe über die Sensorfläche

Mit der berührungsempfindlichen „Sense“-Fläche können Sie das Licht einstellen und Ihre Desklamp nicht nur als Lichttherapiegerät, sondern auch als Lese- oder Schreibtischlampe verwenden.

Es gibt vier Helligkeitsstufen, die etwa 40, 60, 80 und 100% der vollen Lichtstärke entsprechen. Durch eine Berührung der „Sense“- Fläche können Sie das Licht auf niedriger Stufe einschalten, heller stellen und dann ganz ausschalten.

Bei kontinuierlicher Berührung durchläuft das Licht alle vier Helligkeitsstufen und schaltet sich dann aus. Lassen Sie die „Sense“-Fläche bei Erreichen der gewünschten Stufe einfach los.



Verwendung der Desklamp

Desklamp hat einen leicht abnehmbaren Diffusor, so dass sie nicht nur als flexibles Lichttherapiegerät, sondern auch hervorragend als Schreibtischlampe eingesetzt werden kann.

Platzieren Sie Desklamp etwa eine Armlänge (etwa 50 cm) von sich entfernt und richten Sie sie so aus, dass der Kopf auf Ihr Gesicht zeigt. Sie sollten Ihren Blick nicht starr auf die Lampe fixieren – vor allem dann nicht, wenn Sie Desklamp ohne Diffusor verwenden. Das Licht muss jedoch Ihre Augen erreichen, um eine Wirkung zu erzielen. Wenn beim Einsatz leichte Wenn beim Einsatz leichte Augenschmerzen auftreten, sollten Sie die Entfernung zur Lampe vergrößern oder das Licht etwas dimmen oder für kurze Zeit ausschalten.

Ohne Diffusor – normalerweise 30 Minuten

Ohne Diffusor und bei höchster Lichtstärke erreicht die Desklamp ihre maximale Wirkung und Sie brauchen sie nicht lange zu benutzen. Auf diese Weise erzielen Sie eine helle, intensive Lichttherapiebehandlung (2.500 Lux bei 50 cm) – ideal, wenn Sie wenig Zeit haben oder während der Arbeitszeit schnell etwas "Licht tanken" müssen.

Mit Diffusor – normalerweise 60 Minuten

Mit Diffusor und bei höchster Lichtstärke gibt Desklamp ein weicheres, breitwinkligeres Licht ab (1.250 Lux bei 50 cm), das sich besser eignet, wenn Sie Zeit für eine längere Sitzung haben.

Desklamp kann problemlos länger als 60 Minuten verwendet werden. Wenn Sie zum Beispiel eine Zeit lang nicht an Ihrem Schreibtisch sind, können Sie diese Zeit über den Tag verteilt nachholen. Wenn Sie die Lampe lieber weiter entfernt von sich platzieren oder nicht die volle Lichtstärke nutzen möchten, sollten Sie die Einsatzzeit entsprechend verlängern.

Sie können Desklamp eingeschaltet haben, während Sie am Computer arbeiten, fernsehen, lernen, basteln usw. Sollten Sie eine Brille mit dunkel getönten Gläsern oder farbige Kontaktlinsen tragen oder wenn Sie die Augen schließen, beeinträchtigt dies den Erfolg der Lichttherapie.

Erste positive Effekte der Desklamp stellen sich im Allgemeinen ein, wenn Sie das Gerät drei oder vier Tage in direkter Folge benutzt haben.

Wann soll ich das Gerät verwenden?

Gegen den Winter-Blues und SAD gehen Sie am besten so schnell wie möglich an. Beachten Sie erste Warnzeichen – oft ab September oder Oktober, und wenn Sie beginnen, sich lustlos, unsicher oder gereizt zu fühlen, benutzen Sie sofort Ihre Desklamp.

Vor allem bei schönem Wetter können die meisten Anwender ab und an einen Tag überspringen. Zu Beginn des Frühlings werden Sie die Lichttherapie wahrscheinlich nach und nach reduzieren; Ihr Körper wird Ihnen jedoch sagen, wenn Sie zu früh damit begonnen haben. Wenn Sie die Symptome erneut verspüren, sollten Sie Ihre Desklamp wieder einige Tage lang verwenden.

Lichttherapie hebt erwiesenermaßen die Stimmung, steigert die Aufmerksamkeit und hilft Ihnen, sich wacher zu fühlen. Verwenden Sie Desklamp immer und überall zur Verbesserung Ihrer Konzentration und Ihrer Gedächtnisleistung.

Zu welcher Tageszeit?

Zur Behandlung von Winter-Blues oder SAD hat sich helles Licht am Morgen am effektivsten erwiesen, daher sollten Sie Ihre Desklamp zunächst zu Beginn des Tages verwenden. Für einige Anwender ist die Verwendung am frühen Abend von Vorteil.

Egal, ob Sie Desklamp gegen Winter-Blues, SAD oder ganz allgemein zur Steigerung Ihres Wohlbefindens einsetzen – sobald Sie einen Einsatzrhythmus gefunden haben, der Ihnen liegt, versuchen Sie, diesen täglich einzuhalten.

Es fällt mir schwer, morgens in Gang zu kommen

Schalten Sie die Lampe so früh wie möglich ein. Wenn Sie morgens nicht viel Zeit haben, sollten Sie am Nachmittag versuchen, die fehlende Zeit oder die komplette Sitzung nachzuholen.

Ich bin zu früh müde oder schlafe zu früh ein

Verwenden Sie Desklamp am späten Nachmittag oder am frühen Abend. In den drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man helles Licht jedoch lieber vermeiden, da dies Schwierigkeiten beim Einschlafen zur Folge haben kann.

Wartung

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Ziehen Sie das Gerät immer zuerst ab und lassen Sie es wenn nötig abkühlen.

Ersatznetzteile sind von Lumie erhältlich.

Lebensdauer der LEDs

Die LEDs in diesem Gerät haben eine durchschnittliche Lebensdauer von 30.000 Stunden. Es ist zwar unwahrscheinlich, aber hin und wieder funktionieren einzelne LEDs nicht mehr, was die Lichtleistung jedoch praktisch nicht beeinträchtigt, so dass Sie das Gerät weiter verwenden können.

Garantie


Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 3-jährige Garantie gegen Herstellungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihr Gerät zur Wartung einschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Vergewissern Sie sich, dass das Netzteil so gesichert ist, dass es das Gerät während des Transports nicht beschädigt. Sollte das Gerät versehentlich oder wegen unsachgemäßem Gebrauch in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. In einem solchen Fall setzen wir uns vorher mit Ihnen in Verbindung. Bitte wenden Sie sich mit weiteren Fragen an Ihren Lumie-Fachhändler.

Hinweis: Jeder schwerwiegende Vorfall im Zusammenhang mit dem Gerät sollte Lumie und der zuständigen Behörde in dem Land, in dem Sie leben, gemeldet werden.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Lumie Desklamp

Abnehmbares Zubehör: Netzteil (im Lieferumfang enthalten): 
Eingang: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Ausgang: 12 V \approx 1 A (12 W)

Betriebsbedingungen:

Temperatur: 5 °C bis 35 °C

Relative Luftfeuchtigkeit: 15% bis 93% (nicht kondensierend)


Atmosphärischer Druck: 70 kPa bis 106 kPa

Lagerungs-/Transportbedingungen:

Temperatur: -25 °C bis +70 °C


Relative Luftfeuchtigkeit: 15% bis 93% (nicht kondensierend)

Atmosphärischer Druck: 25 kPa bis 106 kPa

Medizinprodukt der Klasse IIa 
1639

Kontaktieren Sie uns


Wenn Sie Anregungen zur Verbesserung unserer Produkte oder unseres Service haben, oder wenn Sie uns über ein Problem informieren möchten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an: info@lumie.com.

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

Lumie ist eine eingetragene Marke:

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.

Registernummer: 2647359. Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71.

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


lumie® Desklamp™



Säkerhet

Om produkten är skadad, kontakta din Lumie-återförsäljare före användning.

Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. 

Endast för inomhusbruk. 

Enheten blir varm när ljuset är tätt så se noga till att den inte är övertäckt.

Använd endast den medföljande strömadaptern.

Förvara strömadaptern och sladden så att de inte berör varma ytor. Om någon av dem skadas ska de ersättas med en godkänd Lumie-produkt.

Denna apparat har ingen PÅ/AV-brytare. För att stänga av eller återställa enheten, dra ur väggkontakten. Du bör därför se till att uttaget är lättillgängligt.

Endast för att användas av vuxna och barn över 7 år. Barn som använder ljuset, eller leker nära det, bör övervakas.

Försök inte reparera eller modifiera någon del av produkten.

Om enheten har förvarats i driftstemperatur som inte överensstämmer med rekommendationen (5 °C till 35 °C), tillåt den att vila under minst 1 timme innan du ansluter strömkällan för att undvika kondensation eller överhettning.


Enheten får inte användas av eller på personer som är medvetslösa, nedsövda eller påverkade, exempelvis berusade av alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Denna produkt uppfyller elektromagnetisk kompatibilitetsstandarden för medicinsk utrustning och det är osannolikt att den ska orsaka störningar som påverkar annan elektrisk eller elektronisk apparatur i dess närhet. Dock kan utrustning för radiosändning, mobiltelefoner och andra elektriska/elektroniska enheter störa denna produkt. Om detta skulle inträffa är det bara att flytta produkten längre bort från störningskällan. I de sällsynta fall när funktioner hos produkten slutar fungera som ett resultat av elektromagnetisk kompatibilitetseffekter är det bara att koppla från strömmen i 5 sekunder och därefter starta om. Skulle problemet kvarstå bör du kontakta din Lumie-återförsäljare.

För detaljerad information om den elektromagnetiska miljö som enheten kan användas i, läs mer på: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Avfallshantering

Kasta inte strömadapter eller enheten med normalt hushållsavfall. Ta dem till en officiell återvinningsstation för att kasseras på ett ansvarsfullt sätt. 

 SN	Serienummer		Läs bruksanvisningen		Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
 CE 1639	Överensstämmer med EU standard: Medicinsk Utrustning Klass IIa		Varning		DC (likström) strömförsörjning
 EC REP	Auktoriserad representant i Europeiska Gemenskapen		Får ej slängas i hushållsoporna. Lämna till återvinningscentral.		AC (växelström) strömförsörjning
	Förvaras torrt		Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram		Tillverkare
	Endast för inomhusbruk		Återvinningsbar		

Försiktighetsåtgärder

Forskning visar att ljusterapi är en mycket säker behandlingsform. Skulle något av följande stämma in på dig så rekommenderar vi emellertid att du först kontrollerar med din läkare:

- Du har allvarliga problem med ögonen eller har genomgått ögonoperation;
- Du har blivit tillsagd att undvika starkt ljus eller tar medicin som kan orsaka överkänslighet mot starkt ljus;
- Du har fått diagnosen att du lider av depression eller någon annan form av humör- eller sömnstörningar. Detta är särskilt viktigt om du också medicinerar mot detta eftersom ljusterapi även kan påverka ditt humör.

Några få människor upplever biverkningar men i så fall allmänt sett lindriga (exempelvis huvudvärk, trötthetskänsla i ögonen, illamående och hyperaktivitet) och kan vanligtvis avhjälpas enkelt genom att stänga av lampan. Under de närmast följande dagarna kan du gradvis öka den tid du tillbringar framför den för att hitta den behandlingstid som passar dig bäst.

En del klagar på att de har svårt att sova och detta beror ofta på att de använder ljusbehandlingen för nära inpå sänggåendet.


Om du upplever några problem medan du använder Desklamp eller om du har använt den i en vecka utan att uppleva någon förbättring ber vi dig kontakta din Lumie återförsäljare eller tala med din läkare.

VIKTIGT: Riktlinjerna i denna broschyr ska inte tolkas som medicinska instruktioner för att behandla någon form av sjukdom. Om din läkare har föreslagit ljusterapi ska du följa dennes instruktioner och diskutera eventuella effekter med denne.

Inledning

Desklamp ger dig det starka ljus som din kropp behöver under de mörka vintermånaderna. Den kan hjälpa dig att stärka energinivån, förbättra ditt humör och få dig att känna dig mer alert. Ljusterapi är säkert och har bevisats kunna lindra vintertrötthet och SAD (årstidsbunden depression - Seasonal Affective Disorder).

Vår dygnsrytm påverkas kraftigt av ljus och de korta våglängderna kring den blå delen av spektrumet är särskilt viktiga. Eftersom de vita LED-lamporna som används i Desklamp avger extra blått ljus så erbjuder de ett effektivt alternativ till de vita fluorescerande rör som används i större ljusboxar.

Läs instruktionerna noggrant för att få ut det mesta av din Desklamp. 

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.

Sätta igång

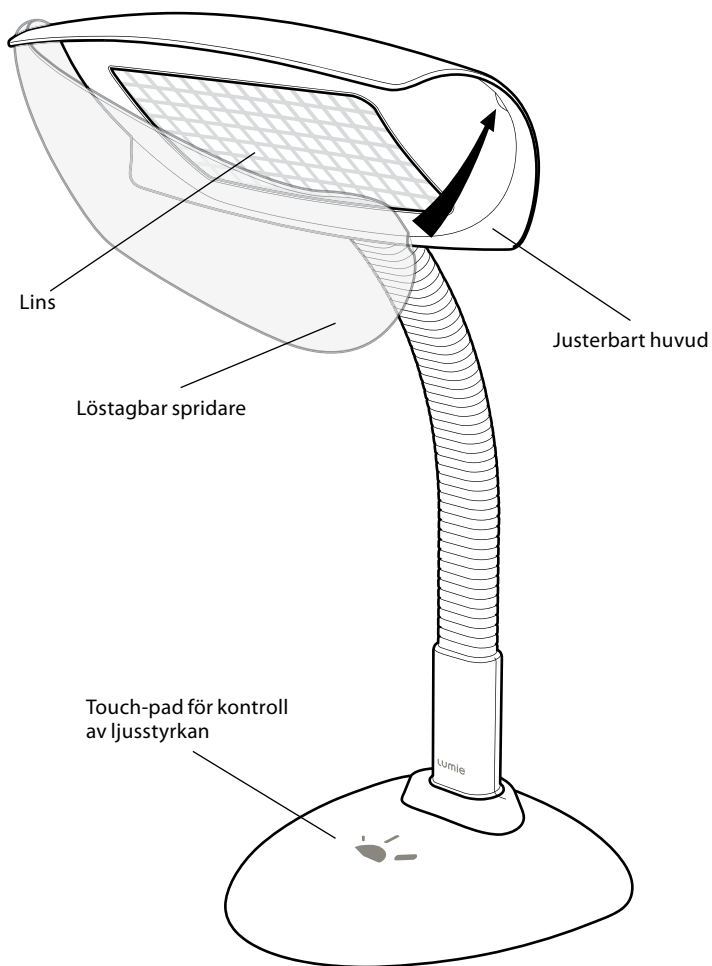
Placera Desklamp på armlängds avstånd (cirka 50 cm) med huvudet vinklat mot ditt ansikte. Anslut strömadaptern och koppla in i vägguttaget. Du kan tända och släcka ljuset och även justera ljusstyrkan med hjälp av touchkontrollen på basenheten.

Justera ljusstyrkan med touch-pad

Den tryckkänsliga "sense" touch-pad erbjuder justerbar ljuskontroll vilket innebär att du kan använda Desklamp för belysning vid läsning och arbete precis lika väl som för ljusterapi.

De fyra ljusnivåerna ger ungefär 40, 60, 80 respektive 100% ljusstyrka. Tryck på "sense" plattan för att tända ljuset på svag nivå, för att öka ljusstyrkan samt för att släcka ljuset.

Du kan även styra med kontinuerlig beröring genom de fyra ljusnivåerna och avstängning – det är bara att släppa vid den önskade ljusnivån.



Använda Desklamp

Deskamp har en löstagbar spridare som lätt kan tas loss för att ge flexibel ljusterapi och som även fungerar utmärkt som arbetsbelysning.

Placera Deskamp på armlängds avstånd (cirka 50 cm) med huvudet vinklat mot ditt ansikte. Du bör inte stirra rakt mot ljuset – särskilt när du använder Deskamp utan spridaren – men ljuset måste nå dina ögon för att kunna verka. Om du känner minsta obehag i ögonen, prova att använda den på längre avstånd, med ljuset nedtonat eller stäng av den en stund.

Utan spridaren – vanligtvis 30 minuter

Utan spridaren och med ljuset på full styrka så får du maximal effekt av Deskamp och behöver därmed inte använda den någon längre stund. Det här ger dig stark, intensiv ljusterapi (2500 lux vid 50 cm) vilket är idealiskt om du har bråttom eller behöver en snabb energikick på jobbet.

Med spridaren – vanligtvis 60 minuter

Med spridaren på plats och ljuset på full styrka ger Deskamp ett mjukare, vidare ljussken (1250 lux vid 50 cm) vilket är lämpligare om du har tid för en längre behandling.

Det finns ingen risk med att använda Deskamp längre än 60 minuter, om du exempelvis inte är vid ditt skrivbord så kan du kompensera genom korta behandlingar under resten av dagen. Om du föredrar att ha den på längre avstånd eller med ljuset på mindre än full styrka behöver du använda den under längre perioder.

Du kan använda Deskamp medan du arbetar vid datorn, ser på TV, läser, pysslar osv. Ljusterapin blir mindre effektiv om du bär mörka glasögon, färgade linser eller om du blundar.

Du bör märka en positiv skillnad efter att ha använt Deskamp tre eller fyra dagar i rad.

När ska jag använda den?

Det bästa är att ta tag i vintertrötthet och SAD så tidigt som möjligt. Håll utkik efter varningstecken – ofta redan i september eller oktober – och om du börjar känna dig orkeslös, orolig eller lättirriterad bör du börja använda din Desklamp.

De flesta kan hoppa över en dag då och då, särskilt när det är klart väder. I och med vårens ankomst kommer du förmodligen att börja minska din ljusterapi; din kropp kommer att säga ifrån om det sker för tidigt och om symptomen verkar komma tillbaka är det bara att använda din Desklamp några dagar till.

Ljusterapi är bevisligen ett medel för att få dig på bättre humör, mer alert och för att känna dig mer vaken. Använd Desklamp när och var som helst du behöver höja din koncentration och ge dig själv en mental energikick.

Vilken tid på dygnet?

Om du använder Desklamp för att motverka vintertrötthet eller SAD så har det visat sig att starkt ljus på morgonen är det mest effektiva, så prova det först. En del anser att det bästa är att exponera sig för ljus tidigt på kvällen.

Oavsett om du använder Desklamp mot vintertrötthet, SAD eller för en allmän uppiggning; när du väl hittat det mönster som fungerar bäst för dig, försök använda det vid ungefär samma tid varje dag.

Jag har svårt att komma igång på morgonen

Tänd den så tidigt du kan. Om du inte har så mycket tid på morgonen kan du försöka få till en påfyllning eller full behandling under eftermiddagen.

Jag känner mig sömnig eller somnar för tidigt

Använd Desklamp sen eftermiddag/tidig kväll. Det är säkrast att undvika starkt ljus för nära inpå sänggåendet – säg ungefär tre timmar – eftersom du kan uppleva det svårt att somna.

Underhåll

Rengör endast med en torr eller lätt fuktad trasa. Dra alltid ur enheten först och låt lampan svalna vid behov.

Ersättnings strömadaptrar är tillgängliga via Lumie.

LED livslängd

LED-lamporna i denna produkt har en normal livslängd om 30 000 timmar. Det är osannolikt men i enstaka fall kan en eller ett par LEDlampor gå sönder. Skillnaden i ljusstyrka i så fall är negligerbar så du kan utan problem fortsätta att använda din produkt.

Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabrikationsfel under en period av 3 år från inköpsdatum. Detta gäller som tillägg till dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning (inklusive interna delar). Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna; vi kontaktar er innan åtgärd. Kontakta gärna din Lumie-återförsäljare för ytterligare råd.

Obs: Varje allvarlig händelse som rör enheten bör rapporteras till Lumie och till den behöriga myndigheten i landet där du bor.

Teknisk specifikation

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

Lumie Desklamp

Avtagbart tillbehör: Strömadapter (medföljer)

Inmatning: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Utmatning: 12 V \equiv 1 A (12 W)

Driftsförhållanden:

Temperatur: 5 °C till 35 °C

Relativ luftfuktighet: 15% till 93% (ej kondenserande)


Atmosfäriskt tryck: 70 kPa till 106 kPa

Lagrings- / transportförhållanden:

Temperatur: 5 °C till 35 °C


Relativ luftfuktighet: 15% till 93% (ej kondenserande)

Atmosfäriskt tryck: 25 kPa till 106 kPa

Medicinsk Utrustning Klass IIa 
1639

Kontakta oss


Om du har några förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker några problem som du tycker vi borde känna till, ring gärna Lumie Careline på tel +44 (0)1954 780500 eller via e-post till info@lumie.com.

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

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:

Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.

Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnummer: GB 88 0 9837 71.


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


lumie[®] Desklamp[™]



Veiligheid

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

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. 

 SN	Serienummer		Gebruiksaanwijzing lezen		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
 CE 1639	Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Apparaat Klasse IIa		Let op		DC (gelijkstroom) voeding
 EC REP	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 behandeltijd 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.

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 alerter. Lichttherapie is veilig en het is bewezen dat het een winterdepressie en SAD (Seasonal Affective Disorder) 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. 

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.

Vorbereidingen voor het gebruik

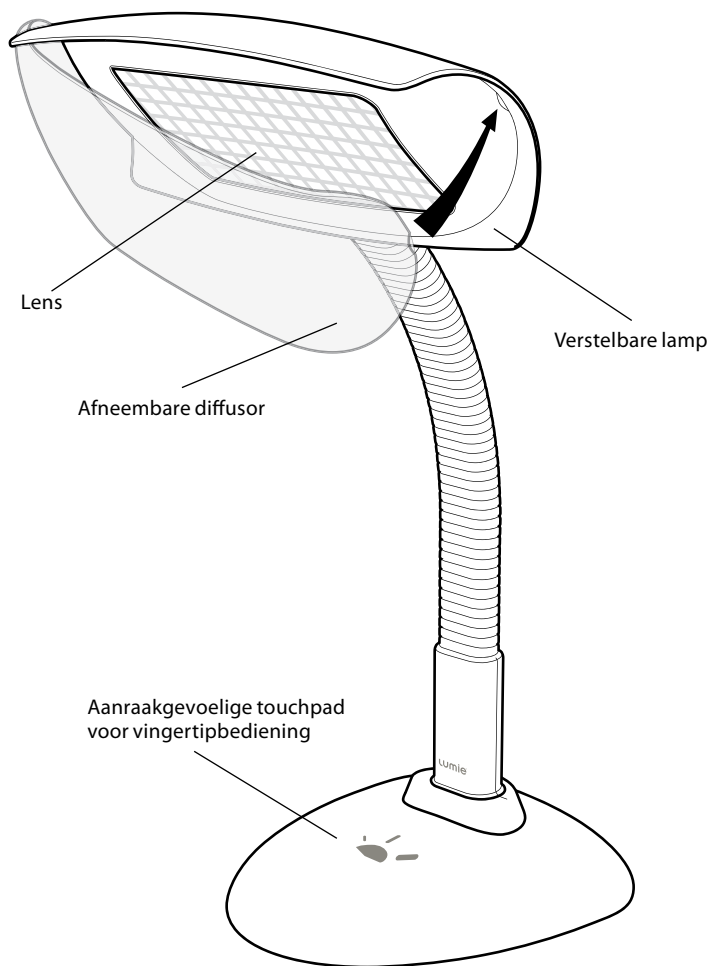
Plaats de Desklamp een armlengte (ca. 50 cm) van u vandaan, met de lamp naar u toe gericht. Sluit de adapter aan op het apparaat en stopcontact. Met behulp van het aanraakgevoelige vlak op het voetstuk kunt u het licht in- en uitschakelen en tevens de helderheid bijstellen.

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. 50 cm) 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 (2.500 lux op 50 cm 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 (1.250 lux op 50 cm 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 en 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. 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 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 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.

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 Desklamp

Afneembaar accessoire: Netvoedingsadapter (meegeleverd) 

Ingang: 100-240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Uitgang: 12 V \approx 1 A (12 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 gedeponeed 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

DLi2005

