

| GEBRUIKERSHANDLEIDING |

Beste klant,

Bedankt voor het kiezen voor de Bamboe daglichtlamp van Liroma®. De gebruikershandleiding helpt bij het correct instellen en gebruiken van uw nieuwe lamp. Lees deze voor gebruik zorgvuldig door en bewaar hem voor toekomstig gebruik.

Inhoud

1. Wat is seizoensafhankelijke depressie?
2. Waarschuwingen
3. Mogelijke bijwerkingen daglichtlamp
4. Algemene richtlijnen
5. Reparatie
6. Beschrijving lamp
7. Functie knoppen
8. Plaatsing
9. Netaansluiting
10. Gebruik

1. Wat is een seizoensafhankelijke depressie (seasonal affective disorder genoemd, SAD)?

Seizoensgebonden affectieve stoornis is een vorm van depressie die verband houdt met veranderingen in seizoenen. De winterdip begint en eindigt elk jaar in ongeveer dezelfde periode. Als de seizoenen vaak veranderen, worden de dagen korter. Door gebrek aan daglicht, ontregelt uw biologische klok. De biologische klok beïnvloedt belangrijk lichaamsprocessen, zoals bloeddruk, temperatuur en stofwisseling. Het verminderde niveau daglicht in de herfst en winter kan een winterdepressie veroorzaken. Wanneer het donker is, maakt het lichaam melatonine aan. Bij weinig daglicht wordt er dus meer melatonine aangemaakt. Melatonine is een stof dat ervoor zorgt dat u slaperig wordt. Als het lichaam overdag te veel melatonine aanmaakt, maakt het lichaam minder serotonine aan. Minder serotonine betekent een minder 'happy' gevoel. Somberheid of depressie heeft nadelige effecten op het lichaam.

Serotonine niveaus; een daling van serotonine, een chemische stof in de hersenen die de stemming beïnvloedt, kan een rol spelen bij winterdepressie. De vermindering van zonlicht kan de productie verlagen van het serotoninepeil. Zeg maar dag tegen goed humeur en hallo tegen winterblues.

Melatonine niveaus; de verandering van het seizoen kan de balans van het melatoninegehalte in het lichaam verstoren. Het melatoninegehalte speelt een grote rol in het slaappatroon en stemming. Voor de meeste mensen met een winterdepressie beginnen de symptomen in de herfst en blijven gedurende de wintermaanden aanwezig. Symptomen kunnen onder andere zijn:

- Somberheid
- Interesse verliezen in activiteiten die u ooit leuk vond
- Weinig energie
- Slaapproblemen
- Veranderingen in eetlust of gewicht
- Snel geprikkeld of geïrriteerd
- Moeite hebben met concentreren
- U hopeloos, waardeloos of schuldig voelen.

Het is bewezen dat fel licht van de LED-daglichtlamp de problemen van de winterblues aanpakt en mensen in een betere stemming brengt. Lichttherapie werkt om symptomen van angst en depressie te verminderen door het nabootsen van de effecten van daglicht.

2. Waarschuwing

- De daglichtlamp is alleen voor het menselijke lichaam bestemd.
- Controleer voor gebruik of het toestel en bijbehorende accessoires geen zichtbare schade vertonen en al het verpakkingsmateriaal verwijderd is. Mocht u twijfelen, neem contact op met Liroma® en gebruik het product niet. Gebruik het in geval van twijfel niet.
- Let eveneens op een stabiele stand van de daglichtlamp.
- De na te leven afstand van brandbare voorwerpen tot de daglichtlamp moet minstens 1 meter bedragen.
- Het toestel mag alleen op de op het typeplaatje opgegeven netspanning aangesloten worden.
- Dompel het toestel niet in het water en gebruik het niet in natte ruimtes.
- Niet bij hulpeloze, kinderen onder 3 jaar of voor warmte ongevoelige personen (personen met ziekelijke huidveranderingen), na het innemen van pijnverzachtende medicatie, alcohol of druks gebruik.
- Bewaar het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar!).
- Het toestel mag in opgewarmde toestand niet af- of toegedekt of verpakt bewaard worden.
- Trek altijd de netstekker eruit en laat het apparaat afkoelen voor u het apparaat vastpakt.
- Het toestel mag in aangesloten toestand niet met vochtige handen vastgepakt worden; er mag geen water op het toestel spatten. Het toestel mag alleen in volledig droge toestand gebruikt worden.
- Houd het netsnoer buiten bereik van warme voorwerpen en open vuur.
- Bescherm het toestel tegen krachtige stoten.
- De netstekker niet aan het netsnoer uit het stopcontact trekken.
- Als het netsnoer van dit apparaat beschadigd raakt, moet het worden verwijderd. Als het netsnoer niet van het apparaat kan worden losgekoppeld, moet het volledige apparaat worden verwijderd.
- Het toestel is pas volledig van het stroomnet gescheiden als de netstekker uit het stopcontact getrokken is.
- Gebruik het apparaat niet in de nabijheid van ontvlambare narcosegasverbindingen met lucht, zuurstof of stikstofdioxide.
- Dit apparaat hoeft niet gekalibreerd en niet preventief gecontroleerd en gerepareerd te worden.
- Het apparaat kan niet worden gerepareerd. Het bevat namelijk geen onderdelen die gerepareerd kunnen worden.
- Breng zonder toestemming van de fabrikant geen wijzigingen aan het apparaat aan.
- Als er wijzigingen aan het apparaat zijn aangebracht, moeten uitvoerige tests en controles worden uitgevoerd om de veiligheid van het apparaat te kunnen blijven garanderen.
- Als gebruiker van dit apparaat kan u alle functies bedienen.

3. Mogelijke bijwerkingen

Mogelijke nadelige reacties op licht van dit apparaat zijn relatief mild en van voorbijgaande aard. Ze kunnen omvatten:

- Hoofdpijn
- Vermoeide ogen
- Misselijkheid

Zodra één van deze reacties opspelen, zorg dan voor het volgende;

- Verminder de lichtintensiteit.
- Ga verder van de lamp afzitten.
- Stop een paar dagen met het gebruik van het apparaat om de reacties te laten verdwijnen en probeer het dan opnieuw (ontdek welke lichtintensiteit en afstand voor jou prettig is).

Dit product is ontworpen om symptomen van een seizoensgebonden depressie te verbeteren. Lijdt u aan ernstige stemmingswisselingen of depressies? Dan is het raadzaam om een arts of professioneel therapeut in te schakelen. Heeft u andere gezondheidsproblemen of slijkt u medicatie? Neem dan voor het gebruik van het product contact op met uw arts.

4. Algemene richtlijnen

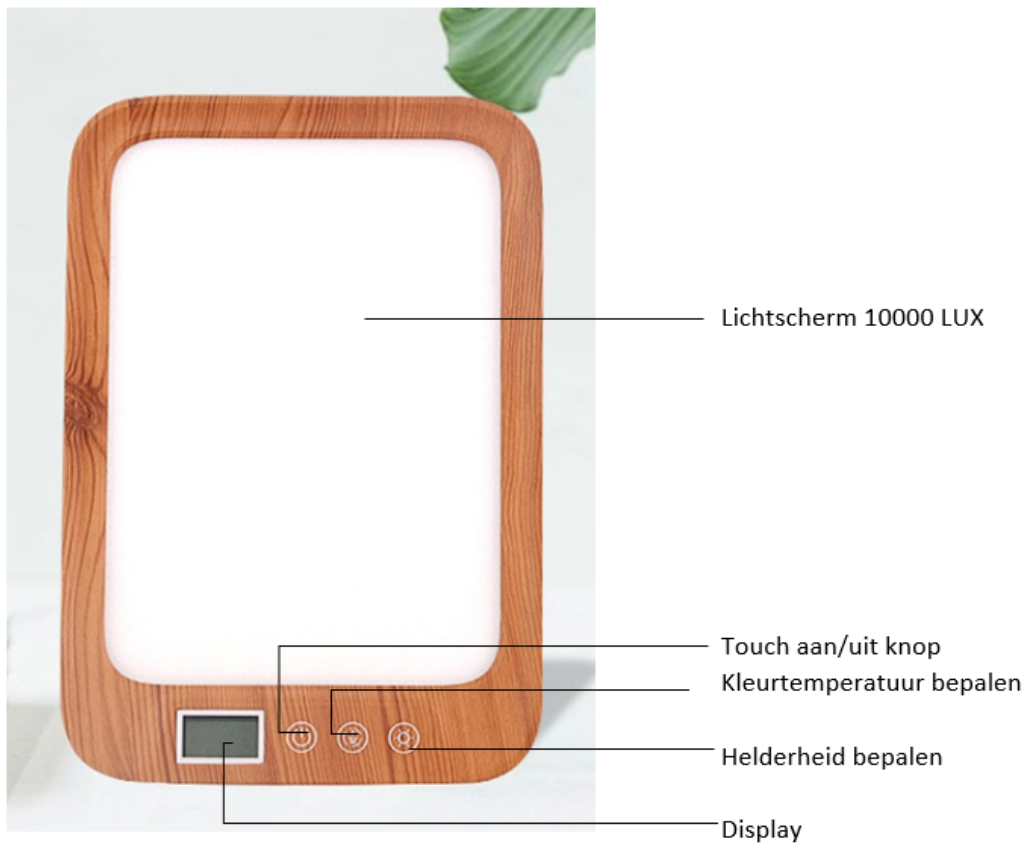
- Bij inname van medicatie, zoals pijnstillers, bloeddrukverlagers en antidepressiva moet op voorhand met de arts over het gebruik van de daglichtlamp gesproken worden.
- Bij mensen met netvliesaanandoeningen moet voor het begin van de daglichttoepassing, net zoals bij diabetici, een onderzoek bij de oogarts uitgevoerd worden.
- Gelieve niet te gebruiken bij oogziekten, zoals grijze staar, groene staar, ziektes van de oogzenuw algemeen en bij ontstekingen van het glasvocht.
- Bij alle mogelijke gezondheidsproblemen eerst contact opnemen met uw arts.
- Voor het gebruik van het apparaat moet al het verpakkingsmateriaal verwijderd worden.
- De lamp valt niet onder de garantie.

5. Reparatie

Belangrijk:

- Open het apparaat niet, probeer het apparaat of een ander apparaat van Liroma® niet zelf te repareren. Dit kan ernstig letsel tot gevolg hebben. Het niet naleven van dit voorschrift maakt de garantie ongeldig.
- Als het apparaat gerepareerd moet worden, neem dan contact op met Liroma®.

6. Beschrijving van de lamp



7. Functie knoppen

- Aan/Uit
- Kleurtemperatuur (wit, oranje, geel)
- Helderheid
- Timer

8. Plaatsing

Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Het apparaat moet zo worden geplaatst dat de afstand tussen het apparaat en de gebruiker 20 tot 60 cm bedraagt. Op deze afstand werkt de lamp optimaal.

9. Netaansluiting

- Om mogelijke schade aan het apparaat te voorkomen, mag de daglichttherapielamp alleen worden gebruikt met de bijgeleverde adapter
- Steek het netsnoer in de daarvoor bestemde aansluiting aan de zijkant van de daglichttherapielamp. Het snoer mag alleen worden aangesloten op de netspanning die op het typeplaatje staat vermeld
- Trek na gebruik van de daglichttherapielamp eerst de stekker uit het stopcontact en daarna uit de daglichttherapielamp.
- Leg het netsnoer zo dat niemand erover kan struikelen.

- Zorg ervoor dat u de standaardadapters van de fabrikant gebruikt om schade of het onvermogen om lampen correct te gebruiken te voorkomen

10. Gebruik

Lamp inschakelen

- Plaats de Liroma® daglichtlamp op een vlakke ondergrond.
- Schakel de lamp aan met de aan-/uit knop. Zet het lichtscherm in een stand die voor jou fijn is.

Daglichtmodus

- Ga zo dicht mogelijk tegen de lamp zitten, zet hem schuin voor uw gezicht, tussen de 20cm en 60 cm. U kan uw normale bezigheden voortzetten, terwijl u de lamp gebruikt. U kan bijvoorbeeld gewoon door met lezen, schrijven, telefoneren, etc.
- Kijk af en toe even direct in het licht, aangezien het effect ontstaat doordat de ogen (het netvlies) het licht opvangen.
- Gebruik de daglichttherapielamp zo vaak als u wil. De behandeling is echter het meest effectief als de lichttherapie wordt uitgevoerd volgens de voorgeschreven tijdsperiode van minimaal 7 opeenvolgende dagen.

Zonsondergang modus

De bamboe lamp heeft ook nog een extra optie "de zonsondergang modus". Door tegelijk op de kleurentemperatuur toets en de helderheidstoets te drukken activeer je de zonsondergang modus. Een timer van 20 minuten zal activeren en de lamp zal van zeer fel naar minder fel gaan. Dit is de zonsondergang modus, kortom sluimermodus van 20 minuten. Het licht gaat dus langzaam uit. Het licht wordt zachter in die 20 minuten waardoor je in slaap kan vallen zonder dat je je zorgen hoeft te maken om de lamp. Daarnaast kan je deze modus ook gebruiken bij bijvoorbeeld kinderen die bang zijn in het donker of om in het donker te gaan slapen.

Let op! Houd bij gebruik van de lamp de aanbevolen afstand van 20-60 cm aan tussen uw gezicht en de lamp. De duur van de lamp is afhankelijk van de afstand. Na de eerste keer gebruik, is het mogelijk dat u last krijgt van hoofdpijn of pijn achter de ogen. Dit zal verdwijnen na regelmatig gebruik, zodra uw zenuwstelsel went aan de nieuwe stimulatie.

Tijd inschakelen

- Druk lang op de kleurentemperatuurtoets (middelste toets) om de tijdstelling in te voeren, de tijd kan worden ingesteld door herhaaldelijk te (blijven) drukken op de toets.
- Druk lang op de kleurentemperatuurtoets om de daglichttijd te verlengen.
- Druk lang op de helderheidstoets om de daglichttijd te verkorten
- Druk kort op de aan/uit toets om de tijd te bevestigen.

Voorbeeld:

U wil graag 10 minuten daglichttijd instellen

Druk kort, herhaaldelijk op de kleurentemperatuurtoets tot er 10 minuten wordt aangegeven in het scherm. Druk vervolgens op de aan/uit knop om deze keuze te bevestigen. Om de tijd te verlengen,

houd de kleurtemperatuurtoets ingedrukt tot de gewenste tijdsduur. De tijd verkorten kan door de helderheidstoets ingedrukt te houden tot de gewenste tijd.

Tijd annuleren

- Druk op de aan/uit knop om de daglichtlamp uit te schakelen

Belangrijk!

Uiteraard wil iedereen het beste resultaat zien in een korte tijd, maar we weten allemaal 'de snelste manier is niet altijd de beste manier'. Uit onderzoek is gebleken dat de onderstaande gebruiksduur en afstand het meest wordt aangeschreven

Afstand	Duur
Tot 20 cm	Half uur per dag
Tot 40 cm	1 uur per dag
Tot 60 cm	2 uur per dag

Wat de daglichtlamp bamboe van Liroma® uniek maakt is dat de lamp gebruikt kan worden op 50 cm afstand met een gebruiksduur van 30-45 minuten. Het unieke aspect is dat de lichtintensiteit niet wordt verminderd maar dat de krachtige daglichtlamp op een afstand van 50 cm, 10.000 lux uitstraalt.

Uiteraard kan er altijd gekozen worden de lamp nog verder van u af te zetten en langer te gebruiken. Nadat u de lamp een aantal keer hebt gebruikt, zult u merken wat voor u prettig is en het beste werkt. Voor het meest optimale effect wordt geadviseerd om de 50/30-45 regel aan te houden (50cm met 30-45 minuten).

In feite geldt de regel als volgt: Hoe dichterbij de afstand van de lichtbron is, hoe korter de toepassingstijd.

Tip: Voor het beste effect raden wij aan om de lamp minimaal 7 dagen achter elkaar te gebruiken, bij voorkeur in de ochtend. Bij gebruik in de avond ontstaat de kans dat u juist slechter in slaap valt door de blootstelling aan het felle licht. Na 1 tot 2 weken is verbetering in energie, stemming en fitheid vaak al zichtbaar.

Lamp uitschakelen

- Druk op de aan/uit knop en trek vervolgens de stekker uit het stopcontact.
- **Let op:** laat de lamp lang genoeg afkoelen voor u de lamp opbergt. Deze is namelijk na gebruik heet.

Reiniging en onderhoud van het apparaat

Het apparaat moet af en toe worden schoongemaakt.

- Zorg ervoor dat er geen water in het apparaat dringt! Schakel het apparaat altijd uit, trek de stekker uit het stopcontact en laat het afkoelen voordat u het apparaat kunt reinigen.
- Was het apparaat niet in een af(was)machine. Gebruik een licht vochtige doek om het apparaat te reinigen.

- Raak het apparaat niet met natte handen aan terwijl het is aangesloten. Het apparaat mag alleen worden gebruikt als het volledig droog is.
- Gebruik geen schuurmiddelen en dompel het apparaat nooit onder in water.

Opbergen

Gebruikt u de lamp niet? Zorg ervoor dat deze is opgeborgen op een droge plek, buiten het bereik van kinderen.

Mocht u naderhand alsnog vragen hebben, twijfel dan niet om contact met ons op te nemen!

Team Liroma®
Info@liroma.nl