

lumie® Brazil™

OPERATING INSTRUCTIONS

NOTICE D'UTILISATION

BEDIENUNGSANLEITUNG

BRUKSANVISNING

GEBRUIKSAANWIJZING



OPERATING INSTRUCTIONS

Brazil

- 1 Introduction
- 2 Precautions
- 3 Safety
- 4 Getting started
- 5 When should I use it?
- 6 What time of day?
- 7 How long?
- 8 Problem-solving
- 9 Replacement bulbs
- 10 Warranty
- 11 Technical specification
- 12 Contact us

1 Introduction




Using Brazil 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 awake¹. Light therapy is safe and is proven to help alleviate the winter blues and SAD (Seasonal Affective Disorder)².





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



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

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

| | |
|---|--|
|  | Serial number |
|  | European Declaration of Conformity: Class IIa Medical Device |
|  | Manufacturer: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, United Kingdom. |

| | |
|---|--|
|  | Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre. |
|  | Read instructions for use. |
|  | Caution |

| | |
|---|---|
|  | Fuse |
|  | Double-insulated (Class II electrical) |
|  | AC (alternating current) power supply |
|  | Push ON/Push OFF switch |

| | |
|---|--|
|  | Member of the 'Green Dot' recycling scheme. |
|  | Recyclable |

2 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 photo-sensitivity;
- 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 Brazil, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please call 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.

3 Safety

- Keep the unit away from water and damp. For indoor use only.
- Keep the cable away from heated surfaces. If the cable is damaged it must be replaced by Lumie, a Lumie distributor or suitably qualified person in order to avoid a hazard.
- Children using the light, or playing near it, should be supervised.
- Do not attempt to service any part of the unit.
- This product conforms to the electromagnetic compatibility 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.
- Always use the correct bulbs (PLL/36W/840).
- At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.



4 Getting started

If the product is damaged please contact us before use.

Position Brazil about 35cm/14in away with the plastic screen angled towards your face. Plug into the power outlet and switch on.



Although you don't need to stare at it, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Brazil whilst you're working at the computer, watching TV, reading, etc. Dark glasses, tinted lenses or closing your eyes will all limit the effects of light therapy.

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

5 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 your Brazil.

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 Brazil 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 Brazil wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

You can monitor your progress using the questionnaire at the end of the instructions.

6 What time of day?

If you're using Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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.

7 How long?

Everybody's different but, if you use Brazil at about 35cm/14in as suggested, 30 minutes will probably be enough for effective SAD treatment. There's no harm in using it for longer and you can even make up this time by dipping in throughout the day. If you're more comfortable with it further away, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer.

If you find your eyes ache slightly, try moving it further away or switch off for a while.

8 Problem solving

The light is less bright or doesn't come on at all

- One or both of the bulbs may have failed. Switch off and unplug the lightbox. Let it cool if necessary.
- Insert a coin or something similar into the slot at the top centre of the plastic screen and prise it away from the case. Detach from the sides and unhook the screen at the bottom.
- Check that the bulbs are firmly in the sockets. If you have to adjust them, plug in the lightbox and switch on afterwards to see if this has worked.
- To replace the screen, hook the bottom edge first and push the top and sides to click it back into position.

The bulbs are firmly in place but it hasn't fixed the problem

- If neither bulb is working, check the fuses (see below). If the fuses are OK, then you may need to replace the bulb(s).
- To remove a bulb, push the red button down hard and slide the bulb out of the socket.
- Gently slide the replacement bulb into the socket until it clicks into position.

I've replaced the bulbs but it's still not working

- Check the internal fuses on each side of the on/off switch - it will be obvious if either has blown. Replace with a 5x20mm cartridge fuse, type F3.15AL250V.
- It is also possible that the plug fuse might have blown. The correct fuse is a 3A fuse to BS1362.
- If your Brazil keeps blowing fuses, there is a problem and you should contact us.

If this doesn't work or if you have any other problems with your Brazil, please call Lumie.

9 Replacement bulbs

The bulbs will slowly lose their brightness so, to maintain maximum output, we recommend you change them after about 500 hours of use (about every two years). Replacements are available from Lumie.


10 Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for three years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning your Brazil for service, it must be in its original packaging, if possible, including internal pieces. Make sure that the plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, then we may have to charge to repair it. Please call Lumie for further advice.

11 Technical specification

Specification subject to change without notice.

Lumie Brazil

230Vac, 50Hz, 125W 

Lamp: 3 x PLL/36W/840

Operating temperature: 0°C-35°C

Class IIa Medical Device



12 Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. 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.

Lumie
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.

© Lumie 2012

This questionnaire is designed to help you assess how much the lights are helping. It is based on the standard tool used by doctors. Not everyone will have every symptom but your total score should go down over the weeks. You might like to talk it over with your doctor or another person in your household.

Compared with when you are well, how have you felt during the past week?

0 = no different 1 = a little bit 2 = somewhat 3 = quite a lot 4 = definitely, badly

| DEPRESSION SYMPTOMS CHART | | | | | |
|---|------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| I have been... | before using the light | after 1 week | after 2 weeks | after 3 weeks | after 4 weeks |
| down and depressed | | | | | |
| less interested in doing things | | | | | |
| less interested in sex | | | | | |
| less interested in eating | | | | | |
| losing weight | | | | | |
| difficulty getting to sleep | | | | | |
| sleeping badly, waking at night | | | | | |
| waking too early | | | | | |
| feeling a failure | | | | | |
| feeling that life is not worth living | | | | | |
| tense, irritable, worried about things | | | | | |
| convinced I'm ill, excessively worried about my health | | | | | |
| thinking or speaking more slowly | | | | | |
| fidgety, restless, can't keep still | | | | | |
| feeling cut off from what's going on, as if in a dream | | | | | |
| paranoid, suspicious | | | | | |
| preoccupied, easily distracted | | | | | |
| physically tired e.g. heavy limbs, headaches, aching back/muscles | | | | | |
| other physical symptoms e.g. stomach problems, sweating, urinating frequently, dry mouth, cramp, heart palpitations, hyperventilating | | | | | |
| morning is worse than evening | | | | | |
| evening is worse than morning | | | | | |
| Standard depression score | | | | | |
| feeling unsociable, avoiding people | | | | | |
| gaining weight | | | | | |
| wanting to eat more than usual | | | | | |
| ACTUALLY eating more than usual | | | | | |
| craving sweet and starchy foods | | | | | |
| sleeping too much, feeling more tired than I should be | | | | | |
| worse in the afternoon or evening, then better at least an hour before bedtime | | | | | |
| Supplemental depression score | | | | | |
| TOTAL standard and supplemental score | | | | | |

NOTICE D'UTILISATION

Brazil

- 1 Introduction
- 2 Précautions
- 3 Sécurité
- 4 Mise en place
- 5 Quand dois-je commencer ?
- 6 A quel moment ?
- 7 Pendant combien de temps ?
- 8 Résolution des problèmes
- 9 Tubes de rechange
- 10 Garantie
- 11 Caractéristiques techniques
- 12 Nous contacter




1 Introduction




L'Brazil 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 éveillé¹. La luminothérapie est sans danger et des études ont démontré qu'il contribue à atténuer la dépression hivernale et le TAS (trouble affectif saisonnier)².





Veillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Brazil.



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

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

| | |
|---|---|
|  | Numéro série |
|  | Déclaration de conformité européenne : Dispositif médical de classe IIa |
|  | Fabricant : Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni. |

| | |
|---|--|
|  | Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage. |
|  | Lisez la notice d'utilisation. |
|  | Attention |

| | |
|---|--|
|  | Fusible |
|  | Double-isolation (Classe II électrique) |
|  | Alimentation CA (courant alternatif) |
|  | Interrupteur MARCHE/ARRÊT |

| | |
|---|--|
|  | Membre du programme de recyclage 'Point vert'. |
|  | Recyclable |

2 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 du Brazil 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 le Brazil à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation du Brazil, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec le service d'assistance client 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.

3 Sécurité

- Maintenez le Brazil à l'écart de l'eau et de l'humidité. Pour usage intérieur seulement.
- Maintenez le cordon à l'écart des surfaces chauffées. Si le cordon est abîmé, il doit être impérativement remplacé par Lumie, un distributeur de Lumie ou une personne qualifiée pour éviter tout danger.
- Surveillez les enfants qui utilisent le Brazil, ou jouent à proximité.
- N'essayez pas de réparer une partie de l'appareil.
- Il se peut qu'il y ait des interférences entre ce produit et d'autres produits électroniques à proximité, notamment les téléphones portables. Elles se présentent généralement sous la forme d'un bruit audible et il suffit alors d'éloigner un des deux appareils.
- Utilisez toujours les tubes appropriés (PLL/36W/840).
- Lorsque l'article est en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels. Veuillez le jeter dans la déchèterie de votre ville, qui est prévue à cet effet.



4 Mise en place

Si le produit est endommagé, veuillez contacter votre distributeur avant de l'utiliser.

Positionnez votre Brazil à soit environ 35cm. L'écran de protection en plastique doit être orienté vers votre visage. Branchez le Brazil sur une prise de courant et allumez-le.



La lumière doit atteindre vos yeux pour avoir un effet mais il n'est pas nécessaire de la regarder fixement. Cela signifie que vous pouvez utiliser le Brazil tout en travaillant à l'ordinateur, en regardant la télévision ou en lisant, 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 du Brazil.

5 Quand dois-je commencer ?

Il vaut mieux se débarrasser d'une dépression hivernale et d'un 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 Brazil.

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 Brazil 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 le Brazil partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

Vous pouvez suivre vos progrès en utilisant le questionnaire à la fin de la notice d'utilisation.

6 A quel moment?

Si vous utilisez le Brazil 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 le Brazil 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 le Brazil en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il est conseillé de ne pas utiliser le Brazil trop près de l'heure du coucher (dans les trois heures qui le précèdent) car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

7 Pendant combien de temps ?

Tout le monde est différent ; cependant, si vous utilisez le Brazil à environ 35cm de votre visage, comme suggéré, 30 minutes sont probablement suffisantes pour le traitement d'un TAS. Toutefois, il n'y a pas de mal à l'utiliser plus longtemps et vous pouvez compenser ce manque en vous exposant au Brazil de temps en temps, tout au long de la journée. Si vous vous sentez plus à l'aise lorsqu'il est plus éloigné, une quantité moindre de lumière parviendra à vos yeux et vous devrez augmenter la durée d'utilisation.

En cas de légère douleur oculaire, éloignez ou éteignez le Brazil pendant un moment.

8 Résolution des problèmes

La lumière est moins vive ou ne s'allume pas

- Il se peut qu'un tube ou les deux tubes ne fonctionnent plus. Éteignez et débranchez le diffuseur de lumière. Laissez-le refroidir si nécessaire.
- Introduisez une pièce ou un objet similaire dans la fente en haut et au centre supérieur de l'écran plastique et écartez l'écran du boîtier. Détachez-le par les côtés et décrochez l'écran par le bas.
- Vérifiez si les tubes sont bien connectés à leur culot. Si vous devez les ajuster, branchez le diffuseur de lumière et allumez ensuite pour voir s'ils fonctionnent.
- Pour reposer l'écran, accrochez d'abord le bord inférieur et enfoncez le haut et les côtés de l'écran pour le remettre en place avec un dé clic.

Les tubes sont bien en place mais le problème n'est toujours pas résolu

- Si aucun des tubes ne fonctionne, vérifiez les fusibles (voir cidessous). Si les fusibles n'ont pas sauté, vous devez peut-être remplacer les tubes.
- Pour enlever un tube, appuyez fort sur le bouton rouge et dégagez-le du culot.
- Enfoncez le tube de rechange dans le culot jusqu'à ce qu'un dé clic se fasse entendre.

J'ai remplacé les tubes mais le diffuseur ne fonctionne toujours pas

- Vérifiez les fusibles internes de chaque côté de l'interrupteur marche/arrêt : ce sera évident si l'un d'eux a sauté. Remplacez-les par un fusible à cartouche de 5x20mm, de type F3.15AL250V.
- Si votre Brazil ne cesse de faire sauter les fusibles, il y a un problème et vous devriez nous contacter.

Si le Brazil ne marche toujours pas ou vous rencontrez d'autres problèmes d'utilisation de votre Brazil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

9 Tubes de rechange

Les tubes perdront progressivement leur luminosité. Pour maintenir une puissance optimale, nous recommandons de les remplacer au bout de 500 heures d'utilisation (environ tous les deux ans). Les tubes de rechange sont disponibles auprès de votre distributeur Lumie.

10 Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant trois ans à compter de la date d'achat. Si vous retournez votre l'appareil pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine ainsi que l'emballage intérieur si possible. Veuillez à ce que la prise mâle soit bien coincée afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil s'abîmé, nous devons peut-être vous facturer la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

11 Caractéristiques techniques

Sous réserve de modifications sans préavis.

Lumie Brazil

230VCA, 50Hz, 125W

3 tubes PLL/36W/840

Température de fonctionnement : 0°C - 35°C

Dispositif médical de classe IIa



12 Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste européen de luminothérapie. Nos produits sont développés sur la base des toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés exclusivement dans la luminothérapie et ses bienfaits. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des suggestions d'amélioration de nos produits ou services, ou si vous souhaitez nous communiquer des problèmes d'utilisation, contactez l'assistance client de Lumie à +44 (0)1954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
Royaume-Uni

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.

© Lumie 2012

Ce questionnaire, réalisé à partir de l'outil standard utilisé par les médecins, a été conçu pour vous permettre d'apprécier combien la lumière est source de bienfait. Chacun ne présentera pas tous les symptômes, néanmoins votre résultat total devrait diminuer au fil des semaines. Vous souhaitez peut-être en parler avec votre médecin ou une personne de votre entourage.

Comment vous êtes-vous senti la semaine dernière? Comparez par rapport à un moment où vous vous sentiez bien.

0 = aucune différence par rapport à un moment où je me sens bien 1 = ce fut un peu le cas
2 = ce fut le cas 3 = ce fut vraiment le cas 4 = ce fut définitivement le cas, c'était insupportable

| TABLEAU DES SYMPTOMES DE DEPRESSION | | | | | |
|---|---------------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| J'ai éprouvé... | Avant d'utiliser la lampe | Après 1 semaine | Après 2 semaines | Après 3 semaines | Après 4 semaines |
| Cafard et déprime | | | | | |
| Perte d'intérêt générale | | | | | |
| Perte de libido | | | | | |
| Perte d'appétit | | | | | |
| Perte de poids | | | | | |
| Difficulté à m'endormir | | | | | |
| Mauvais sommeil, réveil nocturne | | | | | |
| Réveil anticipé | | | | | |
| Sentiment d'échec | | | | | |
| Sentiment que la vie ne vaut pas d'être vécue | | | | | |
| Tension, irritabilité, préoccupation | | | | | |
| Maladie imaginaire, extrêmement angoissé(e) par ma santé | | | | | |
| Difficulté pour réfléchir ou parler | | | | | |
| Impatience, agitation, difficulté à rester calme | | | | | |
| Sentiment d'être coupé(e) de la réalité, comme si j'étais dans un rêve | | | | | |
| Paranoïa, suspicion | | | | | |
| Préoccupation, facilement distrait(e) | | | | | |
| Fatigue physique, p.ex., jambes lourdes, maux de tête, dos/muscles douloureux | | | | | |
| Autres symptômes physiques, p.ex. transpiration, urine fréquemment, bouche sèche, crampes, palpitations, hyperventilation | | | | | |
| Difficultés le matin, bien plus que le soir | | | | | |
| Difficultés le soir, bien plus que le matin | | | | | |
| Résultat dépression standard | | | | | |
| Insociabilité, rejet social | | | | | |
| Prise de poids | | | | | |
| Appétit plus marqué que d'ordinaire | | | | | |
| Consommation de nourriture effectivement plus importante que d'ordinaire | | | | | |
| Besoin de sucreries et féculent | | | | | |
| Trop de sommeil, ressent plus de fatigue que je ne devrais | | | | | |
| Plus de difficultés dans l'après-midi ou le soir, et une amélioration une heure au moins avant d'aller dormir | | | | | |
| Résultat dépression supplémentaire | | | | | |
| RESULTATS TOTAUX (standard et supplémentaire) | | | | | |

BEDIENUNGSANLEITUNG

Brazil

- 1 Einführung
- 2 Vorsichtsmaßnahmen
- 3 Sicherheit
- 4 Erste Schritte
- 5 Wann soll ich das Gerät verwenden?
- 6 Zu welcher Tageszeit?
- 7 Wie lange?
- 8 Probleme und Lösungen
- 9 Ersatzglühlampen
- 10 Garantie
- 11 Technische Details
- 12 So kontaktieren Sie uns

1 Einführung




Durch den Einsatz der Brazil 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 fühlt¹. Eine Lichttherapie ist völlig unbedenklich und hat sich zur Behandlung von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression)² bestens bewährt.

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


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

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

| | |
|---|--|
|  | Seriennummer |
|  | Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa |
|  | Hersteller: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Großbritannien. |

| | |
|---|---|
|  | Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen. |
|  | Bitte die Gebrauchsanleitung lesen. |
|  | Vorsicht |

| | |
|---|---|
|  | Sicherung |
|  | Schutzisoliert (Schutzklasse II - elektrische Geräte) |
|  | Stromversorgung Wechselspannung |
|  | EIN-/AUS-Druckschalter |

| | |
|---|--|
|  | Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt". |
|  | Recyclbar |

2 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 Brazil 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 Brazil 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 Bedienungsanleitung 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.

3 Sicherheit

- Bringen Sie das Gerät nicht mit Wasser und Feuchtigkeit in Kontakt. Nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Das Kabel von Heizkörpern und erwärmten Oberflächen fernhalten. Sollte das Kabel beschädigt sein, muss es von Lumie, einem Lumie-Fachhändler oder einer entsprechend qualifizierten Person ausgetauscht werden, um Risiken zu vermeiden.
- Beaufsichtigen Sie Kinder, wenn sie das Gerät benutzen oder in seiner Nähe spielen.
- Versuchen Sie nicht, irgendein Teil des Geräts zu warten.
- Unter Umständen entstehen Störgeräusche zwischen diesem Produkt und anderen elektronischen Geräten, die sich in der Nähe befinden, insbesondere Mobiltelefone. Dies äußert sich für gewöhnlich durch ein Rauschen und Sie müssen lediglich den Abstand zwischen den beiden Geräten vergrößern.
- Verwenden Sie immer die korrekten Glühlampen (PLL/36W/840).
- Geben Sie das Gerät, wenn es ausgedient hat, nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es bitte zu einer öffentlichen Recyclinganlage, wo man es ordnungsgemäß entsorgen wird.



4 Erste Schritte

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Fachhändler.

Platzieren Sie die Brazil etwa 35cm von sich entfernt und richten Sie die Kunststoff-Leuchfläche auf Ihr Gesicht aus. Schließen Sie das Gerät an die Steckdose an und schalten Sie es ein.



Sie brauchen Ihren Blick nicht starr auf die Lampe zu fixieren. Das Licht muss jedoch Ihre Augen erreichen, um eine Wirkung zu erzielen. Das heißt, Sie können die Brazil eingeschaltet haben, während Sie am Computer arbeiten, fernsehen, lesen 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 Brazil stellen sich im Allgemeinen ein, wenn Sie das Gerät drei oder vier Tage in direkter Folge benutzt haben.

5 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 Brazil.

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 Brazil wieder einige Tage lang verwenden.

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

Zur Überwachung Ihrer Fortschritte können Sie den Fragebogen am Ende dieser Bedienungsanleitung verwenden.

6 Zu welcher Tageszeit?

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

7 Wie lange?

Jeder Mensch ist anders, aber wenn Sie die Brazil wie empfohlen etwa 35cm entfernt aufstellen, sind 30 Minuten pro Tag – entweder in einer durchgehenden oder mehreren kurzen Sitzungen – wahrscheinlich ausreichend. Außerdem schadet es nicht, sie länger zu verwenden. Wenn Sie die Lampe lieber etwas weiter wegstellen möchten, fällt weniger Licht in Ihre Augen und Sie müssen die Lampe etwas länger verwenden. Sollten Ihre Augen leicht schmerzen, stellen Sie die Lampe etwas weiter weg oder schalten Sie sie für eine Weile aus.

Wenn beim Einsatz leichte Augenschmerzen auftreten, sollten Sie die Entfernung zur Lampe vergrößern oder sie für kurze Zeit ausschalten.

8 Probleme und Lösungen

Das Licht geht nicht an oder verliert plötzlich an Helligkeit

- Eventuell müssen eine oder beide Glühlampen ausgetauscht werden. Schalten Sie das Gerät ab und ziehen Sie den Stecker aus der Dose. Lassen Sie das Gerät wenn nötig abkühlen.
- Stecken Sie eine Münze oder einen ähnlichen Gegenstand in den Schlitz oben in der Mitte der Leuchtflächenabdeckung und drücken Sie sie von dem Gehäuse ab. Lösen Sie die Seiten und haken Sie die Abdeckung am unteren Ende ab.
- Prüfen Sie, ob die Glühlampen fest in ihren Fassungen sitzen. Wenn Sie den Sitz korrigieren müssen, schließen Sie die Brazil danach wieder ans Netz an, schalten das Gerät ein und überprüfen Sie, ob dies das Problem gelöst hat.
- Haken Sie dann die Abdeckung unten wieder ein und drücken Sie das obere Ende und die Seiten wieder an ihren Platz, bis sie einrasten.

Die Glühlampen sitzen fest in der Fassung, aber das Problem besteht noch immer

- Wenn keine der Glühlampen funktioniert, prüfen Sie die Sicherungen (siehe unten). Wenn die Sicherungen in Ordnung sind, müssen Sie wahrscheinlich die Glühlampe(n) ersetzen.
- Zum Herausnehmen einer Glühlampe drücken Sie den roten Knopf fest nach unten und schieben Sie die Glühlampe aus der Fassung.
- Schieben Sie nun die Ersatzglühlampe vorsichtig so weit in die Fassung, bis sie einrastet.

Ich habe die Glühlampen ersetzt, aber das Gerät funktioniert immer noch nicht

- Prüfen Sie die internen Sicherungen an den beiden Seiten des Ein-/Aus-Schalters – wenn eine oder beide von ihnen durchgebrannt sind, ist dies meistens ohne Weiteres erkennbar. Ist dies der Fall, müssen sie durch eine 5x20mm Patronensicherung vom Typ F3.15AL250V ersetzt werden.
- Sollte Ihre Brazil wiederholt Sicherungen verschleifen, liegt ein Problem vor. Bitte nehmen Sie in diesem Fall mit uns Kontakt auf.

Wenn das nicht hilft oder wenn Sie andere Probleme mit Ihrer Brazil haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Lumie-Fachhändler.

9 Ersatzglühlampen

Die Glühlampen verlieren nach und nach an Helligkeit. Um eine maximale Leistung zu garantieren, sollten die Lampen daher nach etwa 500 Betriebsstunden ausgetauscht werden (etwa alle zwei Jahre). Ersatzglühlampen sind von Ihrem Lumie-Fachhändler erhältlich.

10 Garantie

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer drei-jährigen Garantie gegen jegliche Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie das Gerät zur Wartung schicken, sollte der Versand soweit möglich nur in der vollständigen Originalverpackung erfolgen. Achten Sie darauf, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. Bitte rufen Sie Ihren Lumie-Fachhändler an, wenn Sie weitere Fragen haben.

11 Technische Details

Technische Änderungen vorbehalten.

Lumie Brazil

230V Wechselstrom, 50Hz, 125W

Glühlampen: 3 x PLL/36W/840

Betriebstemperatur: 0°C – 35°C

Medizinprodukt der Klasse IIa



12 So kontaktieren Sie uns

Lumie ist Europas führender Spezialist für Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, und wir befassen uns ausschließlich mit Lichttherapie und dessen Vorteilen. Wenn Sie Anregungen haben, wie wir unsere Produkte oder unseren Service verbessern können, oder wenn Sie uns über Probleme informieren möchten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an info@lumie.com.

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

Lumie ist eine eingetragene Marke :

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

Registernummer: 2647359. Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71.

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, den Erfolg Ihrer Lichttherapie zu bewerten. Er wird in ähnlicher Form routinemäßig von Ärzten eingesetzt. Natürlich leiden nicht alle Anwender unter den gleichen Symptomen, aber Ihre Gesamtpunktzahl sollte sich im Lauf der Einsatzwochen verringern. Besprechen Sie die Entwicklung auch ruhig mit Ihrem Arzt oder einer Person Ihres Vertrauens.

Wie ist es Ihnen in der letzten Woche ergangen? Nehmen Sie Zeiten, in denen Sie sich wohl gefühlt haben, als Vergleichsmaßstab
 0 = kein Unterschied zu Zeiten, in denen ich mich wohl gefühlt habe 1 = war nur ein kleines bisschen der Fall
 2 = war etwas der Fall 3 = war ziemlich stark der Fall 4 = war absolut der Fall, es war furchtbar

| TABELLE FÜR DEPRESSIONSSYMPTOME | | | | | |
|---|-----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Ich... | vor Einsatz der Lampe | nach 1 Woche | nach 2 Wochen | nach 3 Wochen | nach 4 Wochen |
| war niedergeschlagen und deprimiert | | | | | |
| war weniger unternehmungslustig als sonst | | | | | |
| hatte weniger Lust auf Sex | | | | | |
| hatte keinen Spaß am Essen | | | | | |
| habe Gewicht verloren | | | | | |
| hatte Einschlafschwierigkeiten | | | | | |
| habe schlecht geschlafen und bin nachts aufgewacht | | | | | |
| bin zu früh aufgewacht | | | | | |
| habe mich wie ein Versager gefühlt | | | | | |
| habe meine Lebenslust verloren | | | | | |
| war angespannt, gereizt und besorgt | | | | | |
| war überzeugt, dass ich krank bin, und übermäßig um meine Gesundheit besorgt | | | | | |
| habe langsamer gedacht und gesprochen | | | | | |
| war nervös, ruhelos, getrieben | | | | | |
| habe mich isoliert gefühlt, wie in einer Traumwelt | | | | | |
| war paranoid und misstrauisch | | | | | |
| war gedankenverloren und konzentrationslos | | | | | |
| war körperlich erschöpft (z. B. schwere Glieder, Kopfweh, Rücken- bzw. Muskelschmerzen) | | | | | |
| hatte andere körperliche Symptome wie Magenbeschwerden, Schwitzen, häufiges Wasserlassen, Mundtrockenheit, Krämpfe, Herzklopfen, Hyperventilieren | | | | | |
| fühle mich morgens schlechter als abends | | | | | |
| fühle mich abends schlechter als morgens | | | | | |
| Standard-Depressionspunktzahl | | | | | |
| war ungesellig, habe zwischenmenschliche Kontakte vermieden | | | | | |
| habe zugenommen | | | | | |
| hatte mehr Hunger als sonst | | | | | |
| habe mehr gegessen als sonst | | | | | |
| hatte Verlangen nach süßer, stärkehaltiger Nahrung | | | | | |
| habe zu viel geschlafen, und war trotzdem übermäßig müde | | | | | |
| habe mich nachmittags und abends schlechter gefühlt, aber mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen besser | | | | | |
| Erweiterte Depressionspunktzahl | | | | | |
| SUMME Standard- und erweiterte Depressionspunktzahl | | | | | |

BRUKSANVISNING

Brazil

- 1 Inledning
- 2 Försiktighetsåtgärder
- 3 Säkerhet
- 4 Sätta igång
- 5 När ska jag använda den?
- 6 Vilken tid på dygnet?
- 7 Hur länge?
- 8 Problemlösning
- 9 Byte av glödlampor
- 10 Garanti
- 11 Teknisk specifikation
- 12 Kontakta oss

1 Inledning




Brazil 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 alert¹. Ljusterapi är säkert och har bevisats kunna lindra vintertrötthet och SAD (årstidsbunden depression - Seasonal Affective Disorder)².





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

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

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

| | |
|--|---|
|  SN | Serienummer |
|  | Överensstämmer med EU standard: Klass IIa Medicinsk utrustning |
|  | Tillverkare: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien. |

| | |
|---|--|
|  | Får ej slängas i hushållsoporna. Lämna till återvinningscentral. |
|  | Läs bruksanvisningen. |
|  | Varning |

| | |
|---|---|
|  | Säkring |
|  | Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt) |
|  | AC-försörjning (växelström) |
|  | PÅ/AV knapp |

| | |
|---|---|
|  | Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram. |
|  | Återvinningsbar |

2 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 in på sänggåendet.

Om du upplever några problem medan du använder Brazil, 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.

3 Säkerhet

- Förvara enheten på en torr plats. Endast för användning inomhus.
- Håll sladden borta från heta ytor. Skulle sladden skadas måste den för att förhindra en olycka bytas ut av Lumie, av en Lumie-återförsäljare eller annan person med relevanta kunskaper.
- Ha tillsyn över barn som använder Desklamp eller leker i närheten av den.
- Försök inte själv att underhålla någon del av enheten.
- Det är möjligt att det kan uppstå någon form av störning mellan denna produkt och andra elektroniska produkter i närheten, särskilt mobiltelefoner. Störningen sker i form av hörbart ljud och allt du behöver göra är att flytta dem isär.
- Använd rätt glödlampor (PLL/36W/840).
- När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållssoporna. Ta den i stället till en återvinningsstation.



4 Sätta igång

Om produkten är skadad, kontakta din återförsäljare före användning.

Placera Brazil på avstånd cirka 35cm med plastfönstret vinklat mot ditt ansikte. Anslut sladden till uttag och tänd lampan.



Även om du inte behöver titta rakt in i lampan måste ljuset nå dina ögon för att ge effekt. Detta betyder att du kan använda Brazil medan du arbetar vid datorn, tittar på TV, läser 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 Brazil tre eller fyra dagar i rad.

5 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 Brazil.

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 Brazil 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 Brazil när och var som helst du behöver förbättra din koncentration och ge dig själv en mental energikick.

Du kan följa dina framsteg med hjälp av frågeformuläret i slutet av bruksanvisningarna.

6 Vilken tid på dygnet?

Om du använder Brazil 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 Brazil mot vintertrötthet, SAD eller för en allmän energikick; 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 Brazil 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.

7 Hur länge?

Alla är vi olika, men om du använder Brazil på ca 35cm avstånd enligt rekommendationen bör 30 minuters behandling räcka för att hjälpa mot SAD. Det gör dock ingen skada att använda den längre och du kan även kompensera med korta perioder under dagen. Om du föredrar att ha den på längre avstånd kommer mindre mängd ljus att nå dina ögon och då behöver du använda den under längre perioder.

Om du upplever obehag i ögonen kan du försöka flytta den längre bort eller stänga av den en stund.

8 Problemlösning

Lampan lyser svagare eller tänds inte alls

- En eller båda glödlamporna kan vara trasiga. Stäng av och koppla bort enheten. Låt den svalna om nödvändigt.
- För in ett mynt eller liknande i springan i mitten på överdelen av plastfönstret och lirka bort det. Lossa sidpartierna och haka av den nedre kanten.
- Kontrollera att glödlamporna sitter ordentligt på plats. Om du behöver justera dem ska du sedan koppla in ljusboxen och tända för att se om det löste problemet.
- För att sätta tillbaka fönstret, fäst först den nedre kanten och därefter den övre kanten och sidpartierna så att de klickar tillbaka i sina lägen.

Glödlamporna sitter på plats men det löste inte problemet

- Om ingen av glödlamporna fungerar, kontrollera de inbyggda säkringarna (se nedan). Om säkringarna är OK, kan du behöva byta glödlampa (lampor).
- För att ta bort en glödlampa, tryck hårt på den röda knappen och dra ut lampan ur fästet.
- För försiktigt in den nya glödlampan i fästet tills den hamnar i rätt läge.

Jag har bytt ut glödlamporna men den fungerar fortfarande inte

- Kontrollera de inbyggda säkringarna på var sida om på/av-knappen – om någon av dem har löst ut syns det tydligt. Ersätt med en 5x20mm kontaktsäkring, typ F3.15AL250V.
- Om din Brazil fortsätter utlösa säkringar föreligger ett problem och du bör kontakta oss.

Om detta inte fungerar eller om du har några andra problem med din Brazil, ber vi dig kontakta din Lumie återförsäljare.

9 Byte av glödlampor

Glödlamporna förlorar sakta och gradvis sin ljusstyrka. För att bibehålla maximal effekt rekommenderar vi att glödlamporna byts ut efter ungefär 500 timmars användning (grovt sett vartannat år). Nya glödlampor finns hos din Lumie återförsäljare.


10 Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabriktionsfel under en period av tre år från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning. 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. Kontakta gärna din Lumie återförsäljare för ytterligare råd.

11 Teknisk specifikation

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

Lumie Brazil

230V växelström, 50Hz, 125W 

Lampa: 3 x PLL/36W/840

Drifttemperatur: 0°C-35°C

Klass IIa Medicinsk utrustning



12 Kontakta oss

Lumie är Europas ledande specialist på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter. 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.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Storbritannien

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:

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

Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71.

© Lumie 2012

Detta frågeformulär ska hjälpa dig att bedöma i hur stor utsträckning lamporna hjälper. Det är baserat på ett standardverktyg som används av läkare. Du lider inte nödvändigtvis av alla symtom som nämns här, men dina totala poäng ska minska vecka efter vecka. Diskutera gärna frågeformuläret med din doktor eller någon annan person i ditt hushåll.

Jämfört med hur du mår när du mår bra, hur har du känt dig under den senaste veckan?

0 = ingen skillnad 1 = lite sämre 2 = något sämre 3 = ganska mycket sämre 4 = helt klart dåligt

| TABELL ÖVER SYMTOM VID DEPRESSION | | | | | |
|---|----------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Jag har varit... | innan jag använde lamporna | efter 1 vecka | efter 2 veckor | efter 3 veckor | efter 4 veckor |
| nere och deprimerad | | | | | |
| mindre intresserad av att göra saker | | | | | |
| mindre intresserad av sex | | | | | |
| mindre intresserad av att äta | | | | | |
| gått ner i vikt | | | | | |
| haft svårt att somna | | | | | |
| sovit dåligt, vaknat på natten | | | | | |
| vaknat för tidigt | | | | | |
| känt mig misslyckad | | | | | |
| känt att livet inte är värt att leva | | | | | |
| spänd, lättretad, orolig över saker | | | | | |
| övertygad om att jag är sjuk, överdrivet orolig över min hälsa | | | | | |
| har tänkt eller pratat långsammare | | | | | |
| nervös, rastlös, kan inte sitta stilla | | | | | |
| känt mig avskuren från verkligheten, som i en dröm | | | | | |
| paranoid, misstänksam | | | | | |
| tankspridd, lätt distraherad | | | | | |
| fysiskt trött t.ex. tung i kroppen, huvudvärk, rygg-/muskelvärk | | | | | |
| andra fysiska symtom t.ex. magproblem, svettningar, urinerar ofta, torr i munnen, kramp, hjärtklappning, hyperventilering | | | | | |
| morgonen är värre än kvällen | | | | | |
| kvällen är värre än morgonen | | | | | |
| vanlig depression poäng | | | | | |
| känner mig osocial, undviker folk | | | | | |
| går upp i vikt | | | | | |
| vill äta mer än vanligt | | | | | |
| ATER mer än vanligt | | | | | |
| vill ha sötsaker och mat med hög stärkelsehalt | | | | | |
| sover för mycket, känner mig tröttare än jag borde göra | | | | | |
| sämre på eftermiddagen eller kvällen, sedan bättre minst en timme innan läggdags | | | | | |
| supplementär depression poäng | | | | | |
| vanlig och supplementär SUMMA poäng | | | | | |

GEBRUIKSAANWIJZING

Brazil

- 1 Inleiding
- 2 Voorzorgsmaatregelen
- 3 Veiligheid
- 4 Voorbereidingen voor het gebruik
- 5 Wanneer?
- 6 Op welk moment?
- 7 Hoe lang?
- 8 Problemen oplossen
- 9 Nieuwe lampen
- 10 Garantie
- 11 Technische gegevens
- 12 Contact met ons opnemen

1 Inleiding




Dankzij het gebruik van de Brazil 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 alerter¹. Lichttherapie is veilig en het is bewezen dat het een winterdepressie en SAD (Seasonal Affective Disorder)² kan verlichten.

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

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

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

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

| | |
|---|--|
|  | Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren. |
|  | Gebruiksaanwijzing lezen. |
|  | Let op |

| | |
|---|--|
|  | Zekering |
|  | Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch) |
|  | AC (wisselstroom) voeding |
|  | AAN/UIT drukschakelaar |

| | |
|---|--|
|  | Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'. |
|  | Recyclebaar |

2 Voorzorgsmaatregelen

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

- ernstige oogproblemen heeft of een oogoperatie heeft ondergaan;
- het advies van artsen heeft gekregen om fel licht te vermijden of medicijnen gebruikt die lichtgevoeligheid kunnen veroorzaken;
- de diagnose van 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 Brazil, 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.

3 Veiligheid

- Houd de lamp uit de buurt van water en vocht. Uitsluitend voor gebruik binnenshuis.
- Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken. Als het snoer beschadigd is, moet het voor alle veiligheid door Lumie, een Lumie-distributeur of een vakbekwaam technicus worden vervangen.
- Houd kinderen die behandeld worden met de lamp of in de buurt daarvan spelen, goed in de gaten.
- Vermijd technisch ingrijpen bij enig onderdeel van de lamp.
- Er kan interferentie optreden tussen dit product en andere elektronische apparaten in de directe omgeving, vooral mobiele telefoons. Meestal hoort u een duidelijk geluid; u hoeft de apparaten dan alleen maar verder uit elkaar te plaatsen.
- Gebruik altijd de juiste lampen (PLL/36W/840).
- De eenheid niet met huisvuil wegwerpen. Breng hem naar een officiële recyclingfaciliteit, zodat hij op verantwoorde wijze vernietigd kan worden.



4 Voorbereidingen voor het gebruik

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

Plaats de Brazil ca 35cm van u vandaan, met het kunststof scherm naar u toe gericht. Steek de stekker in het stopcontact en schakel het apparaat in.



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

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

5 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil wanneer en waar dat nodig is om uw concentratievermogen te herstellen en uzelf geestelijk op te peppen.

U kunt uw vooruitgang controleren door middel van de vragenlijst achterin de gebruiksaanwijzing.

6 Op welk moment?

Als u de Brazil 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 Brazil gebruikt voor uw winterdepressie of SAD, of als een algemene oppepper, en u heeft het patroon gevonden dat bij u past, probeer dat dan elke dag rond dezelfde tijd te herhalen.

Ik kom 's ochtends slecht op gang

Schakel het apparaat zo snel mogelijk in. Als u 's ochtends niet veel tijd heeft, maak de behandeling dan in de middag af, of doe dan de gehele lichtbehandeling.

Ik voel me slaperig, of val te vroeg in slaap

Gebruik de Brazil 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.

7 Hoe lang?

Ieder mens is verschillend, maar als de Brazil conform advies ongeveer 35cm van uw gezicht staat, is een gebruik van 30 minuten waarschijnlijk voldoende voor effectieve behandeling van SAD. Langer gebruik kan geen kwaad en u kunt de behandeltijd desgewenst over de hele dag verspreiden. Als u het prettiger vindt om verder van de lamp vandaan te zitten, ontvangen uw ogen minder licht en moet u de lamp langer gebruiken.

Als u wat last heeft van uw ogen, kan het helpen om de lamp wat verder weg te zetten of deze even uit te schakelen.

8 Problemen oplossen

Het licht is minder helder of gaat niet aan

- Een of beide lampen zijn defect. Schakel de lichtbak uit en haal de stekker uit het stopcontact. Laat het apparaat zo nodig afkoelen.
- Steek een munt of iets soortgelijks in de sleuf in het midden van de bovenste rand van het kunststof scherm en trek het uit de behuizing. Maak het scherm aan de zijkanten los en haak vervolgens de onderkant los.
- Controleer dat de lampen goed in hun fitting zitten. Als u ze moet afstellen, steek dan daarna de stekker van de lichtbak in het stopcontact en zet hem aan om te controleren dat hij werkt.
- U zet het scherm weer op zijn plaats door de onderste rand eerst vast te haken en dan op de boven- en zijkant te drukken om het weer op zijn plaats te klikken.

De lampen zitten stevig in de fitting, maar het probleem is niet opgelost

- Controleer de zekeringen (zie hieronder) als geen van de lampen brandt. Als de zekeringen in orde zijn, moet de lamp(en) wellicht vervangen.
- Om een lamp te verwijderen, moet u de rode knop hard indrukken en de lamp uit zijn fitting schuiven.
- Schuif de nieuwe lamp voorzichtig in de fitting totdat deze op zijn plaats klikt.

Ik heb de lampen vervangen, maar de lichtbak werkt nog steeds niet

- Controleer de inwendige zekeringen aan beide zijden van de aan/uitschakelaar; als er één is doorgeslagen, is dat duidelijk te zien. Vervang de zekering door een 5x20mm smeltveiligheid, type F3.15AL250V.
- Als de zekeringen van de Brazil herhaaldelijk doorslaan, is er een probleem; neem dan contact met ons op.

Kunt u dit probleem niet oplossen, of als u een ander probleem heeft met uw Brazil, neem dan s.v.p. contact op met uw Lumie-distributeur.

9 Nieuwe lampen

De lampen zullen na verloop van tijd minder helder branden. Om het maximale vermogen te handhaven, raden wij u aan om ze na 500 gebruiksuren (ongeveer om de twee jaar) te vervangen. Vervangende lampen zijn bij uw Lumie-distributeur verkrijgbaar.


10 Garantie

Op uw Brazil hebt u – naast uw wettelijke rechten - drie jaar fabrieksgarantie, gerekend vanaf de aankoopdatum. Als u het apparaat terugstuurt voor reparatie, gebruik dan zo mogelijk de originele verpakking inclusief alle inwendige verpakking. Zorg ervoor dat de stekker het apparaat tijdens transport niet kan beschadigen. Als wij het apparaat met transportschade ontvangen, moeten we de reparatiekosten wellicht in rekening brengen. Neem voor verder advies contact op met uw Lumie-distributeur.

11 Technische gegevens

Wijzigingen zonder kennisgeving voorbehouden.

Lumie Brazil

230Vac, 50Hz, 125W 

Lamp: 3 x PLL/36W/840

Bedrijfstemperatuur: 0°C-35°C

Klasse IIa Medisch apparaat



12 Contact met ons opnemen

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

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Verenigd Koninkrijk

Lumie is een gedeponeed handelsmerk van :

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

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

© Lumie 2012

Nederlands

Aan de hand van het onderstaande vragenformulier kunt u bepalen wat het effect van de lichttherapie is. Het formulier is gebaseerd op vragenlijsten die artsen gebruiken bij hun onderzoek. De meeste mensen vertonen niet alle symptomen, maar de totaalscore zou in de loop van de tijd moeten dalen. U kunt deze lijst met uw arts of een huisgenoot bespreken.

Hoe heeft u zich de afgelopen week gevoeld, vergeleken met wanneer u zich goed voelt.

0 = geen verschil, 1 = enigszins anders, 2 = duidelijk anders, 3 = aanzienlijk anders, 4 = heel anders

| OVERZICHT SYMPTOMEN VAN DEPRESSIVITEIT | | | | | |
|---|------------------------|--------|---------|---------|---------|
| Ik heb... | Voor gebruik het licht | Na | Na | Na | Na |
| | | 1 week | 2 weken | 3 weken | 4 weken |
| Neerslachtig en gedeprimeerd | | | | | |
| Minder interesse om iets te doen | | | | | |
| Minder interesse in seks | | | | | |
| Minder interesse in eten down and depressed | | | | | |
| Gewichtsverlies | | | | | |
| Moeilijk in slaap komen | | | | | |
| Slecht slapen, 's nachts wakker worden | | | | | |
| Te vroeg wakker worden | | | | | |
| Zichzelf mislukt voelen | | | | | |
| Gevoel dat het leven niet de moeite waard is | | | | | |
| Gespannen, prikkelbaar, bezorgd | | | | | |
| Overtuigd dat u ziek bent; overmatig bezorgd over uw gezondheid | | | | | |
| Langzamer denken of spreken | | | | | |
| Gejaagd, rusteloos, niet in staat om stil te zitten | | | | | |
| Gevoel buiten de realiteit te staan, als in een droom | | | | | |
| Achterdochtig, wantrouwig zijn | | | | | |
| Verstrooidheid, verlies van concentratie | | | | | |
| Fysieke vermoeidheid b.v. zwaar gevoel in armen en benen, hoofdpijn, spierpijn, rugpijn | | | | | |
| Andere lichamelijke verschijnselen, b.v. maagproblemen, overmatig transpireren, vaak moeten plassen, droge mond, kramp, hartkloppingen, hyperventileren | | | | | |
| Zich 's ochtends minder goed voelen dan 's avonds | | | | | |
| Zich 's avonds minder goed voelen dan 's ochtends | | | | | |
| Standaard depressiescore | | | | | |
| Minder aangenaam zijn in de omgang, mensen vermijden | | | | | |
| Gewichtstoename | | | | | |
| Meer willen eten dan normaal | | | | | |
| Daadwerkelijk meer eten dan normaal | | | | | |
| Verlangen naar zoet en koolhydraatrijk voedsel/snoep | | | | | |
| Teveel slapen, overmatig vermoeid gevoel | | | | | |
| Zich 's middags of 's avonds minder goed voelen, maar dan een uur of langer voor bedtijd weer beter. | | | | | |
| Aanvullende depressiescore | | | | | |
| Standaard + aanvullende depressiescore | | | | | |

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 2012

Bzi1205