

INNOSOL Rondo



**User's Instructions
Gebrauchsanleitung
Manuel de l'utilisateur
Gebruiksaanwijzing
Bruksanvisningar
Käyttäjän opas**





INNOJOK LTD
Helsinki, Finland
www.innojok.fi

English	2
Deutsch	4
Français	6
Nederlands.....	8
Svenska	10
Suomi	12

Congratulations for purchasing INNOSOL Rondo bright light therapy lamp. Before using the lamp, it is good to know what effects bright light has on your body and how to use bright light therapy effectively. Many people suffer from lethargy and depression during the dark winter season. This condition is known as SAD (Seasonal Affective Disorder). Scientific research has shown that as the amount of natural light decreases, the body may physiologically respond to these "unfavourable living conditions" by adjusting certain hormone levels and biological activities. The effects of this adjustment may include:

- Intense fatigue, exhaustion and various sleep disorders
- Increased appetite leading to weight gain
- General passivity and depression
- Decreased work efficiency and loss of vitality

The strength of light on a sunny day is approximately 50 000 – 100 000 lux, whereas indoors it is as little as 100-200 lux. An effective bright light therapy session requires the eyes to be exposed to at least 2 500 lux. Via the retina and the optic nerves the light affects the brain's light sensitive region (suprachiasmatic cellkernel), which adjusts the body's physiological cycles in accordance with the rhythm of day and night. The light reduces the amount of the sleep hormone melatonin, secreted by the pineal gland. Melatonin is a key factor in the regulation of alertness and sleep cycles, but also in the prevention of SAD. Bright light therapy helps you alleviate these problems and regain vitality.

If the symptoms are severe, they should be treated under medical supervision.

THERAPY INSTRUCTIONS

Start bright light therapy before any symptoms of SAD appear, preferably soon after nights start drawing in.

Take a bright light session 3-5 times a week throughout the winter. If the symptoms are not relieved or they reappear, try taking daily sessions for 1-2 weeks. You may even begin with daily sessions or repeat this intensity whenever you feel you need it.

One session lasts for 0,5-2 hours. Longer than two hours does not intensify the effect. It is advisable to take the session between 6.00 a.m. and 6.00 p.m. but it is most effective in the morning. A session in the evening may disturb sleep. If you tend to have evening sleepiness (common to elderly people), you might want to try taking the sessions earlier in the evening in order to stay up longer. You can also divide the session into several shorter periods during the same day if it suits your schedule better.

There is no need to look straight into the light source, but you should keep it within your visual field during the whole session. You can read, write or do other things in the meantime. The effectiveness of bright light therapy correlates with the distance between your face and the light source. **Make sure that your face is no more than 50 cm away from the lamp.** You can shorten the required session time by sitting closer to the lamp.

Bright light therapy also helps speed recovery from jet-lag. A session in the evening will delay your sleep cycle, a session in the morning will have an opposite effect.

IMPORTANT NOTES ON BRIGHT LIGHT THERAPY

The lamp comes with an electronic ballast which raises the light frequency up to 30 000 Hz, where flicker is not noticeable to the eye. After the first few sessions, mild headache or eye strain may occur. This is quite normal and such side effects usually disappear in a few days. If this does not happen, stop the therapy and consult your doctor before continuing. Not all people suffer from SAD due to lack of daylight. Exhaustion, sleep disorders and depression may have other causes.

Bright light therapy is most effective when combined with regular physical exercise and a healthy diet.

Consult your doctor before starting bright light therapy if you suffer from

- eye illnesses (e.g. eye inflammation or hypersensitivity)
- mental disorders
- or if you use psychotropic drugs

When you start the bright light therapy, it is useful to take notes on the effects it has on you. This helps you determine which way the therapy works best for you. The need for bright light therapy as well as its duration and frequency vary individually. Use the therapy diary on the back of this booklet.

1. Place the lamp on a table with the shade facing up. **The fluorescent tube is inside the lamp, protected in cardboard.**
2. Open the shade by turning a small coin or a screw driver in one of the notches on the outer rim of the shade.
3. Remove the cardboard around the tube and insert the tube back into the lampholder.
4. Attach the shade by pressing its rim firmly into the groove on the lamp frame.
5. If you attach the lamp to a wall, first fasten a screw firmly in the wall and hang the lamp in the hole provided.
6. Push the front edge of the metal plate (fastened in the back of the lamp) under the bent edge of the other metal plate. Place the lamp on its support leg upright on a table.
7. Connect the plug to a wall socket. The charge must be 230 V.
8. Use the switch in the cord to turn on the lamp. The light levels of the new fluorescent tubes may fluctuate during the first few hours, but this usually ceases after approximately ten hours of use.
9. Switch off the power after use.

REPLACING THE FLUORESCENT TUBE

1. When replacing the tube, check that the new one has similar specifications to the original.
2. Place the lamp on its back on a flat surface. Make sure that the plug is disconnected.
3. Detach the shade, replace the tube and attach the shade (steps 2-4 above).
4. Please do not discard tubes with normal household refuse. Dispose them appropriately so as not to endanger people or the environment.

MAINTENANCE OF THE LAMP

Keep the lamp clean and dust free. Always disconnect and allow the tube to cool down before cleaning. Use a damp cloth to clean its outer surfaces as well as the fluorescent tube and inner surfaces. Do not use any solvents or detergents which may harm the surfaces. Do not let any water leak into the lamp.

IMPORTANT

- Do not let children play with the lamp
- If the electric cord is damaged, it must be replaced by an authorised electrician

TECHNICAL SPECIFICATIONS

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • weight 2,9 kg • diameter 40 cm • depth 12 cm • light source 1x55W TC 2D fluorescent tube 3.500 K • IP 44 protection standard • polycarbon/metal body • opaque, polycarbon UV-protective shade • charge 230 V / 50 Hz | <ul style="list-style-type: none"> • electronic ballast • 2,5 m electric cord with earthed plug • wall mount option • FI approved by the Electric Inspectorate of Finland (SGS Fimko) • max. surface luminosity 10.000 cd/m² • treatment distance 50 cm (2.500 lux) |
|---|--|

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf einer INNOSOL Rondo Lichttherapielampe. Bevor Sie die Lampe benutzen, lesen Sie bitte unsere Information über die Wirkung von hellem Licht auf den Organismus und darüber, wie Sie mit der Lichttherapie die besten Ergebnisse erzielen. Viele Menschen leiden in der dunklen Jahreszeit unter Müdigkeit und depressiven Stimmungen. Nach einschlägigen medizinischen Untersuchungen reagiert der Mensch bei schwächer werdendem natürlichen Licht häufig auf die "ungünstigen Lebensbedingungen" biologisch durch Regulierung der Hormonproduktion und der Tätigkeit der Organe. Dieser physiologisch "eingebaute" Schutzmechanismus kann u.a. folgende Symptome hervortreten lassen:

- Erschöpfungszustände, Müdigkeit und Schlafstörungen unterschiedlichen Grades
- Mehr Appetit und in der Folge Gewichtszunahme
- Allgemeine Passivität und zunehmende depressive Gemütszustände
- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit und verminderte Vitalität

Die durchschnittliche Lichtstärke an einem sonnigen Tag beträgt ca. 50 000 - 100 000 Lux, während die Beleuchtungsstärke in Wohnräumen normalerweise nicht über 50 - 100 Lux hinausgeht. Bei einer Lichttherapie werden Sie von mindestens 2 500 Lux bestrahlt. Dabei gelangt das Licht über die Netzhaut und über Nervenbahnen in die lichtempfindliche Gehirnregion (suprachiasmatischer Kern), die die Organfunktionen des Körpers nach dem Tag-Nacht-Rhythmus reguliert. Das Licht vermindert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin in der Zirbeldrüse. Melatonin spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Zyklus' der Wach- und Schlafperioden und den oben beschriebenen Belastungen während der dunklen Jahreszeit. Die Lichttherapie verringert diese Symptome und stärkt die Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden.

Bei Auftreten schwerer Symptome empfiehlt es sich, zusätzlich zur Behandlung einen Arzt zu konsultieren.

ANLEITUNG ZUR THERAPIE

Beginnen Sie mit der Lichttherapie vor dem Auftreten von Symptomen, am besten gleich zu Beginn der dunklen Jahreszeit.

Führen Sie die Lichtbehandlung während der gesamten dunklen Jahreszeit 3-5 Mal in der Woche durch. Erhöhen Sie die Intensität der Behandlung auf eine Sitzung täglich über eine Periode von 1-2 Wochen, falls die Symptome unverändert bleiben oder erneut auftreten. Sie können auch mit einer Intensivbehandlung beginnen oder diese je nach Bedarf wiederholen.

Eine Therapiesitzung dauert 0,5 bis 2 Stunden. Mit einer Therapiezeit von mehr als zwei Stunden kann keine zusätzliche Wirkung mehr erzielt werden. Es wird empfohlen, die Behandlungen zwischen 6.00 und 18.00 Uhr durchzuführen. Am wirkungsvollsten ist die Therapie am Morgen. Eine Therapie am Abend kann Schlafstörungen hervorrufen. Falls Sie unter Abendschläfrigkeit leiden (tritt besonders bei älteren Menschen auf), verschiebt eine am frühen Abend durchgeführte Sitzung das Schlafbedürfnis auf einen späteren Zeitpunkt. Sie können auch die Behandlungsdosis auf mehrere kürzere Perioden am gleichen Tag verteilen, wenn Ihrem Terminplan dies eher zusagt.

Es ist nicht erforderlich, direkt in die Lichtquelle zu blicken, es reicht aus, wenn diese sich während der gesamten Sitzung in Ihrem Sehfeld befindet. Dabei können Sie z.B. lesen, schreiben oder sich mit etwas anderem beschäftigen. Die Wirksamkeit der Lichttherapie hängt von der Behandlungsdistanz ab, d.h. vom Abstand zwischen Ihrem Gesicht und der Lichtquelle. **Achten Sie darauf, dass Ihr Gesicht höchstens 50 cm von der Lampe entfernt ist.** Sie können die erforderliche Therapiezeit auch verkürzen, indem Sie sich in noch kürzerem Abstand von der Lampe aufhalten.

Die Lichttherapie hilft Ihnen, das nach Reisen wegen der Zeitumstellung gestörte Normalbefinden wiederherzustellen. Eine am frühen Abend durchgeführte Lichttherapie verschiebt Ihren Schlafrhythmus nach vorne, eine Behandlung am Morgen verlegt den Schlafrhythmus zurück.

ZU BEACHTEN

Die Lampe ist mit einem elektronischen Anschlussgerät ausgestattet, das die Flimmerfrequenz des Lichts bis auf 30 000 Hz anhebt, so dass Sie kein störendes Flimmern bemerken. Das helle Licht kann nach den ersten Sitzungen leichte Kopfschmerzen oder eine Belastung der Augen verursachen. Dies sind normale Symptome, die im allgemeinen nach wenigen Tagen nicht mehr auftreten. Wenn diese Symptome sich über längere Zeit bemerkbar machen, empfiehlt es sich, die Therapie einzustellen und vor einer möglichen Fortsetzung Ihren Arzt zu konsultieren.

Nicht alle Menschen leiden unter durch mangelndes Tageslicht verursachten Depressionen. Erschöpfung, Schlafstörungen und depressive Stimmungen können auch andere Ursachen haben.

Die Lichttherapie fördert am besten Ihr Wohlbefinden, wenn Sie sie mit aktivem Sport/Fitnessübungen verbinden und gesundheitsfördernde Nahrung zu sich nehmen.

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit der Lichttherapie beginnen, falls Sie

- ein Augenleiden haben (z.B. eine Augenentzündung oder wenn Ihre Augen besonders lichtempfindlich sind)
- unter mentalen Störungen leiden
- Psychopharmaka einnehmen

Während der Anfangsphase der Lichttherapie empfiehlt es sich, sich zur Behandlung und ihren Wirkungen Notizen zu machen. Auf diese Weise finden Sie die für Sie selbst am besten geeignete Behandlungsart. Der Bedarf an Lichttherapie und die Behandlungsdauer sind individuell unterschiedlich. Benutzen Sie das Behandlungstagebuch im Schlußteil dieser Anleitung.

1. Legen Sie die Lampe mit dem Blendschutz nach oben auf eine glatte Unterlage. **Die eigentliche Leuchtstofflampe befindet sich in der Lampe und ist durch eine Papphülle geschützt.**
2. Lösen Sie den Blendschutz mit Hilfe einer kleinen Münze oder eines glatten Schraubenziehers aus der am Rand befindlichen Rille.
3. Entfernen Sie die die Leuchtstofflampe umgebende Schutzpappe und drücken Sie die Lampe leicht in die Lampenhalterung.
4. Befestigen Sie den Blendschutz wieder, indem Sie seinen äußeren Rand völlig dicht an den Leuchtkörper festdrücken.
5. Falls Sie die Lampe an der Wand befestigen wollen, bringen Sie zunächst eine Schraube fest an der Wand an und hängen dann die Lampe an der auf ihrer Rückseite befindlichen Befestigungsöffnung auf.
6. Drücken Sie den unteren Rand der mit dem Leuchtkörper fest verbundenen Rückscheibe unter den gebogenen Rand des Tischsockelteils.
7. Den Stecker in eine Steckdose mit einer Spannung von 230 V stecken.
8. Die Lampe mit dem Schalter an der Leitungsschnur einschalten. Neue Leuchtstofflampen haben die Eigenschaft, während der ersten Gebrauchsstunden ungleichmäßig zu brennen. Spätestens nach zehn Gebrauchsstunden beginnt die Lampe jedoch gleichmäßig zu brennen.
9. Nach Gebrauch die Lampe ausschalten.

AUSTAUSCH DER LEUCHTSTOFFLAMPE

1. Vergewissern Sie sich beim Kauf einer neuen Leuchtstofflampe, dass sie die gleichen technischen Eigenschaften hat wie die ursprüngliche.
2. Legen Sie die Lampe mit dem Blendschutz nach oben auf eine ebene Unterlage. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker aus der Steckdose herausgezogen ist.
3. Lösen Sie den Blendschutz, wechseln Sie die Leuchtstofflampe und befestigen Sie den Blendschutz wieder an seinem Platz (siehe oben Punkt 2 bis 4).
4. Entsorgen Sie alte Leuchtstofflampen nicht mit dem normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie die Röhren zu einer geeigneten Sammelstelle.

PFLEGE DER LAMPE

Halten Sie die Lampe staub- und schmutzfrei. Achten Sie darauf, dass der Stecker nicht in der Steckdose steckt und dass die Lampe sich abgekühlt hat, bevor Sie sie reinigen. Wischen Sie die äußeren und inneren Oberflächen sowie die Leuchtstofflampe mit einem feuchten Tuch ab. Keine Kratzer verursachende oder ätzende Reinigungsmittel benutzen. In die Lampe darf kein Wasser gelangen.

WICHTIG

- Kinder nicht mit der Lampe spielen lassen.
- Eine beschädigte Leitungsschnur darf nur von einer autorisierten Fachkraft ausgewechselt werden.

TECHNISCHE DATEN

- Gewicht 2,9 kg
- Durchmesser 40 cm
- Tiefe 12 cm
- Leuchtstofflampe 1x55 W TC 2D 3.500 K
- IP 44 Schutzklassifikation
- Leuchtkörper aus Polykarbonatkunststoff und Stahl
- Opalblend- und UV-Schutz aus Polykarbonat
- Spannung 230 V / 50 Hz
- Elektronisches Anschlussgerät
- Leitungsschnur 2,5 m, schutzgeerdeter Stecker
- Wandbefestigung optional
- FI-zugelassen durch die finnische Prüfbehörde für Elektrogeräte (SGS Fimko)
- Max. Oberflächenhelligkeit ca. 10 000 cd/m²
- Behandlungsabstand 50 cm (2.500 lx)

Nous vous félicitons pour l'acquisition d'un appareil luminothérapeutique INNOSOL Rondo. Avant la mise en service de cet appareil, il est bon de savoir comment la lumière claire affecte l'organisme et comment on applique le traitement. Un grand nombre de gens souffrent pendant les saisons où la quantité de lumière est réduite, de fatigue constante et de sentiment de déprime ou d'humeur maussade. D'après des études médicales réalisées, il est possible que lorsque la quantité de lumière naturelle diminue, l'être humain se prépare biologiquement à ces "circonstances de vie affaiblies" en régulant sa production d'hormones et ses fonctions organiques. Ce mécanisme de protection inné se traduit entre autres par les symptômes suivants:

- Fatigue intense, léthargie et différents types de troubles de sommeil
- Augmentation de l'appétit et par conséquent prise de poids
- Manque d'énergie et baisse d'humeur en général
- Baisse de capacité au travail et baisse de vitalité

Pendant une journée ensoleillée, la quantité moyenne de lumière varie entre 50 000 et 100 000 lux. Dans une maison, l'éclairage normal correspond seulement à 50 ou 100 lux. Lors d'une luminothérapie, on s'expose à une lumière vive d'une intensité de 2 500 lux de sorte que la lumière atteigne la rétine de l'œil. À travers la rétine, la lumière affecte par les voies nerveuses la partie du cerveau sensible à la lumière (noyau suprachiasmatique), qui régule et gère les fonctions de l'organisme suivant le rythme circadien. La lumière diminue la quantité de mélatonine, une hormone somnifère sécrétée par l'épiphyse. La mélatonine est une substance importante pour la régulation de la vitalité et du sommeil et aussi pour la dépression saisonnière décrite ci-dessus. La luminothérapie ou encore la photothérapie permet de diminuer ces symptômes et d'augmenter la vitalité et de remonter le moral en général.

Si les symptômes sont très graves, il convient de consulter un médecin afin de déterminer exactement le traitement à suivre.

INSTRUCTIONS DE TRAITEMENT

Il est conseillé de commencer la luminothérapie avant l'apparition des premiers symptômes, de préférence dès le début de la saison où les journées raccourcissent.

Prendre des séances de luminothérapie 3 à 5 fois par semaine durant toute la saison peu lumineuse. Si les symptômes ne diminuent pas ou réapparaissent, prendre des séances de photothérapie tous les jours en traitement intense par cycles de 1 à 2 semaines. Vous pouvez aussi commencer par un cycle de traitement intense et le répéter chaque fois que vous le sentez nécessaire.

La durée d'une séance thérapeutique est de 0,5 à 2 heures. S'exposer pendant plus de deux heures n'améliore pas l'efficacité du traitement. La période propice pour le traitement est entre 6h00 et 18h00, l'effet de la lumière étant le plus efficace le matin. Une séance thérapeutique prise le soir peut perturber le début du sommeil. Si votre problème est celui d'un "coucher-tôt" (les personnes âgées en particulier), une séance prise en début de soirée recule le besoin de se coucher. Si cela vous convient mieux, vous pouvez aussi répartir le traitement en plusieurs séances durant la journée.

Il n'est pas nécessaire de regarder directement la source de lumière, il suffit que vous la mainteniez dans votre champ de vision. Pendant la séance, vous pouvez lire, écrire ou travailler. L'efficacité de la photothérapie dépend de la distance, c.a.d. de celle entre le visage et la lampe. S'assurer cependant, que **la distance entre le visage et la lampe soit de 50 cm maximum**. On peut aussi se mettre encore plus près de l'appareil, ce qui diminue la durée d'exposition nécessaire.

La luminothérapie aide à se remettre du décalage horaire (jet lag) dû au changement de fuseaux horaires. Une séance de luminothérapie au début de la soirée fait reculer le cycle du sommeil et celle prise le matin a l'effet inverse.

REMARQUES IMPORTANTES

Cet appareil est équipé d'un ballast électronique qui augmente la fréquence de vibration jusqu'à un niveau (30 000 Hz) qui n'est pas perceptible par l'œil. Après les premières séances de thérapie par la lumière, de légers maux de tête et une fatigue des yeux sont possibles. Ceci est normal et ces effets secondaires disparaissent en général en quelques jours. Si ce n'est pas le cas, il faut interrompre le traitement et contacter un médecin pour savoir si l'on peut continuer le traitement.

Tous les gens ne souffrent pas de trouble affectif saisonnier (TAS) dû au manque de lumière. La sensation d'épuisement, les troubles du sommeil et la déprime peuvent être dus aussi à d'autres causes.

La photothérapie améliore le plus efficacement votre bien-être, quand vous la combinez avec des exercices physiques et un régime alimentaire sain.

Consulter un médecin avant de commencer le traitement, si vous souffrez

- **de maladie des yeux (p. ex. infection ophtalmologique ou hypersensibilité à une lumière claire)**
- **de troubles mentaux**
- **ou si vous utilisez des médicaments psychotropes**

Lorsque vous commencez une luminothérapie, nous vous conseillons de noter vos observations relatives aux effets du traitement. Ceci vous permettra de trouver le mode de thérapie qui vous convient le mieux. Le besoin de luminothérapie et les durées de traitement varient effectivement d'un individu à l'autre. À la fin de ce manuel, vous trouverez un journal thérapeutique dans lequel vous pouvez noter vos observations

1. Placer la lampe sur une surface plate, le cache antiéblouissement vers le haut. **Le tube fluorescent est à l'intérieur de la lampe, protégé par un emballage en carton.**
2. Retirer le cache de la lampe en ouvrant, à l'aide d'une pièce de monnaie ou d'un tournevis plat, les bagues situées sur les bords.
3. Retirer l'emballage protecteur du tube fluorescent et enfoncer précautionneusement le culot de la lampe dans la douille.
4. Remettre le cache en place en appuyant hermétiquement ses bords tout autour du châssis de la lampe.
5. Si vous installez l'appareil au mur, fixer d'abord une vis solidement au mur et accrochez l'appareil par le trou prévu à cet effet au dos de l'appareil.
6. Faire glisser le bord inférieur de la plaque arrière fixée à la lampe dans la partie du pied que l'on pose sur la table, en dessous de la partie repliée. Placer l'appareil sur son pied à la verticale sur la table.
7. Brancher l'appareil. La tension de la prise doit correspondre à 230 V.
8. Allumer la lampe en appuyant sur l'interrupteur situé sur le cordon d'alimentation. Il est possible et normal que, pendant les premières heures d'utilisation la luminosité d'un tube fluorescent neuf varie. Ce phénomène disparaît au plus tard après une dizaine d'heures d'utilisation.
9. Eteindre l'appareil après l'utilisation.

CHANGEMENT DU TUBE FLUORESCENT

1. Lorsque vous achetez un nouveau tube fluorescent, assurez-vous que les caractéristiques techniques du tube correspondent bien à celles du tube d'origine.
2. Installer l'appareil sur une surface plane le cache antiéblouissement vers le haut. S'assurer que l'appareil est bien débranché.
3. Détacher le cache antiéblouissement, retirer le tube fluorescent usé et le remplacer par un nouveau. Remettre le cache (voir points 2-4, paragraphe précédent).
4. Ne pas jeter les tubes fluorescents usés avec les ordures ménagères ordinaires, mais les déposer à un point de ramassage des déchets polluants.

ENTRETIEN DE L'APPAREIL

Conserver l'appareil luminothérapeutique propre et enlever la poussière et les impuretés. Avant de nettoyer l'appareil, s'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas branché et que les tubes ont refroidi. Essuyer les surfaces extérieures, le tube fluorescent et l'intérieur de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide, si nécessaire. Ne pas utiliser de dissolvant ou de détergent abrasif. Ne laisser aucun liquide pénétrer dans l'appareil.

IMPORTANT

- Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé uniquement par un électricien agréé.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- poids 2,9 kg
- diamètre 40 cm
- profondeur 12 cm
- tube fluorescent 1x55 W, TC 2D 3.500 K
- classe de protection IP 44
- châssis en plastique poly carbonate et acier
- protection antiéblouissement et UV opale, poly carbonate
- tension 230 V / 50 Hz
- ballast électronique
- cordon d'alimentation de 2,5 m, fiche de terre protégée
- support mural
- homologué FI (SGS Fimko, Finlande)
- luminosité superficielle max. 10 000 cd/m²
- distance de traitement 50 cm (2.500 lx)

Proficiat met uw nieuwe INNOSOL Rondo lichtbak voor lichttherapie. Voordat u het apparaat gaat gebruiken, is het goed om eerst wat meer te weten over de behandeling en over de effecten van helder licht. Veel mensen hebben gedurende het donkere jaargetijde last van winterblues of zelfs winterdepressie: men is moe en depressief. Medische onderzoeken hebben aangetoond dat de mens, onder invloed van het verminderen van de hoeveelheid daglicht, zich fysiologisch kan beschermen tegen deze "verslechterende leefomstandigheden". Dit gebeurt door de hormoonproductie en de activiteit van het organisme aan te passen. Door de werking van dit afweermechanisme treden onder andere de volgende symptomen op.

- Oververmoeidheid en diverse slaapproblemen
- Toename van de eetlust, waardoor het gewicht toeneemt
- Algemene passiviteit en depressiviteit
- Verminderde werklust en alertheid

De gemiddelde lichtintensiteit op een zonnige dag is ongeveer 50 000 - 100 000 lux. In gebouwen is de intensiteit meestal niet meer dan 50 - 100 lux. Tijdens een lichtbad met helder licht valt minimaal 2 500 lux op het netvlies. Het licht komt via de zenuwen tussen ogen en hersenen in het lichtgevoelige deel van de hersenen (de suprachiasmatische nucleus), dat het ritme van de activiteiten van het organisme regelt aan de hand van de biologische klok. Door licht neemt de productie van melatonine (slaaphormoon) in de epifyse af. Melatonine speelt een belangrijke rol bij de regeling van het waak- en slaapritme, maar ook bij het ontstaan van de winterblues. Met helder licht kunnen deze symptomen bestreden worden en de vitaliteit, alertheid en het algemene welbevinden positief beïnvloed worden.

Als de symptomen ernstig zijn, moet de behandeling gebeuren onder medische begeleiding.

HOE DIENT U DIT APPARAAT TE GEBRUIKEN?

Begin de lichttherapie voordat de symptomen optreden, liefst direct aan het begin van de herfst.

Neem 3-5 keer per week een lichtbad, gedurende het hele donkere jaargetijde. Als de symptomen niet verdwijnen, of als ze terugkomen, kan men de intensiteit gedurende 1-2 weken opvoeren en dagelijks een lichtbad nemen. U kunt deze intensieve therapie in principe altijd beginnen wanneer u denkt dat dat nodig is.

Per keer duurt een lichtbad 0,5 tot 2 uur. Langere sessies zijn overbodig omdat deze niet echt tot een beter resultaat leiden. Neem het lichtbad overdag, tussen 6.00 en 18.00 uur. 's Ochtends heeft de behandeling het meeste effect. Helder licht gedurende de avond kan leiden tot slaapproblemen. Als u vroeg in de avond slaperig wordt, een veelgehoorde klacht bij ouderen, kunt u uw slaapritme vooruit zetten door aan het begin van de avond een lichtbad te nemen. U kunt dan wat langer opblijven dus. U kunt de lichtbaden ook opsplitsen in kortere periodes als dat u beter uitkomt.

Het is niet nodig om direct in de lamp te kijken, zolang de lamp maar in uw blikveld blijft en het licht op uw netvlies valt. U kunt dus bijvoorbeeld lezen, schrijven of ontbijten tijdens een lichtbad. Het effect van de behandeling is afhankelijk van de afstand tot de lamp. **Zorg ervoor dat uw gelaat nooit meer dan 50 cm van de lamp verwijderd is.** U kunt de lamp ook dichterbij het gelaat plaatsen. In dat geval zijn kortere lichtbaden voldoende.

Behandeling met helder licht helpt ook bij het bestrijden van symptomen van jetlag. Door helder licht aan het begin van de avond zet u uw slaapritme vooruit. Helder licht in de ochtend zet het slaapritme terug.

BELANGRIJK

Dit apparaat is elektronisch voorgeschakeld, waardoor de frequentie van het licht tot 30.000 Hz is opgevoerd. Hierdoor is het apparaat voor het menselijk oog flikkeringsvrij. De eerste keren kan de lichttherapie leiden tot lichte hoofdpijn of vermoeide ogen. Dit zijn normale bijwerkingen, die meestal na een paar dagen verdwijnen. Als dat niet het geval is, is het goed om de therapie te onderbreken en eerst met een arts te overleggen.

Niet iedereen met dit soort klachten heeft inderdaad last van winterdepressie. Oververmoeidheid, slaapproblemen en depressiviteit kunnen ook andere oorzaken hebben.

De ideale combinatie voor uw welbevinden bestaat uit lichttherapie, lichaamsbeweging en gezonde voeding.

In de volgende gevallen dient u voordat u begint met de lichttherapie met een arts te overleggen:

- als u een oogziekte heeft (bijv. oogontsteking of ogen die overgevoelig zijn voor helder licht)
- als u psychische klachten heeft
- als u psychotrope medicijnen gebruikt

Het is goed om bij aanvang van de therapie notities te maken over de duur, tijdstippen en effecten van de lichtbaden. Zo kunt u eenvoudig bepalen welke therapievorm voor u het beste geschikt is. De behoefte aan helder licht, en dus ook de duur van de therapie, is voor iedereen verschillend. Achterin deze gebruiksaanwijzing treft u een formulier aan waarop u een dagboek kunt bijhouden.

1. Plaats de lamp op een vlakke ondergrond zo dat de kap naar boven is. **De tl-lamp is binnen beschermd met het karton.**
2. Maak de kap los met een munt of met een schroevendraaier.
3. Verwijder het karton dat de tl-lamp beschermt en doe de lamp licht drukkend op de lamphouder.
4. Maak de kap vast zo dat de buitenkant goed gedrukt tegen de lampframe wordt.
5. De lamp kan desgewenst aan de wand worden bevestigd. Draai eerst een schroef stevig in de wand. Hang het apparaat daarna met de speciale ophangopening achterop het apparaat aan de schroef.
6. Duw de onderkant van de achterplaat, die aan de lamp vast zit, onder de gebogen tafelfstandaardrand.
7. Steek de stekker in het stopcontact. De toegestane netspanning is 230 V.
8. Zet het apparaat aan met de schakelaar die in het snoer geïntegreerd is. Het licht van nieuwe tl-lampen kan gedurende de eerste uren ongelijkmatig zijn, maar dit gaat vanzelf over, na uiterlijk 10 branduren.
9. Zet het apparaat na gebruik uit.

HET VERWISSELEN VAN DE TL-LAMP

1. Koop alleen nieuwe tl-lampen die precies technische specificaties hebben als de originele.
2. Plaats het apparaat met het anti-verblindings scherm naar boven op een vlakke ondergrond. Controleer of de stekker uit het stopcontact is.
3. Maak het anti-verblindings scherm los, neem de oude tl-lamp weg, en plaats de nieuwe tl-lamp en het anti-verblindings scherm weer terug (zie punten van 2 tot 4 voor).
4. Gebruikte tl-lampen mogen niet bij het huisvuil. Breng ze naar een inzamelpunt.

ONDERHOUDSINSTRUCTIES

Houd het apparaat schoon en stofvrij. Haal voor het reinigen de stekker uit het stopcontact en laat het apparaat afkoelen. Veeg de buiten- en binnenkant van het apparaat en de tl-lampen zo nodig af met een licht bevochtigde doek. Gebruik geen schurende of bijtende schoonmaakmiddelen. Er mag geen water in het apparaat terecht komen.

BELANGRIJK

- Laat kinderen niet met het apparaat spelen.
- Eventuele reparaties aan het snoer mogen alleen door een erkende elektricien worden verricht.

TECHNISCHE GEGEVENS

- gewicht 2,9 kg
- doorsnee 40 cm
- hoogte 12 cm
- lichtbron 1x55 W TC 2D tl-lamp 3.500 K
- beschermingklas IP 44
- frame polycarbonplastic en staal
- opaal bescherming tegen verblinden en UV, polycarbon
- spanning 230 V / 50 Hz
- elektronisch voorgeschakeld
- elektriciteits snoer 2,5 m, geaarde stekker
- wandbevestiging mogelijk
- FI-elektriciteitskeurmerk (SGS Fimko)
- oppervlaktehelderheid max. 10 000 cd/m²
- afstand voor behandeling 50 cm (2.500 lx)

Vi får gratulera till inköpet av INNOSOL Rondo ljusterapiarmaturen. Innan armaturen tas i bruk, kan det vara bra ifall du vet hur ljuset påverkar kroppen och hur man tar behandling. En stor del av befolkningen lider av säsongsbetingad trötthet och nedstämdhet. Enligt medicinska forskningsrön tros människan förbereda sig biologiskt på "försämrade livsbetingelser" genom att reglera sin hormonproduktion och livsfunktioner då naturljuset minskar. Denna inbyggda skyddsmekanism beskrivs bl.a. i följande symtom:

- Extrem håglöshet, trötthet och olika slags sömnstörningar
- Aptitökning och påföljande viktuppgång
- Allmän passivitet och sänkt stämningsläge
- Nedsatt arbetsförmåga och skärpa

Den genomsnittliga ljusmängden under en solig dag är ca. 50 000 - 100 000 lux. I vanligt hem är normalbelysningen endast 50 - 100 lux. Vid klarljusbehandling bör man vistas i en ljusmängd på minst 2500 lux, så att ljuset träffar ögats näthinna. Via näthinnan påverkar ljuset nervbanorna och vidare hjärnans ljuskänsliga del (den suprachiasmatiska cellkärnan), som kontrollerar kroppsfunktionernas rytmreglering enligt dagliga rytmer. Ljuset minskar mängden melatonin, eller sömnhormon, som utsöndras i tallkottkörteln. Melatonin spelar en viktig roll i regleringen av skärpa och sömn, samt de ovannämnda mörkerpåfrestningarna. Ljusterapi kan lindra symptomen och förhöja livligheten och sinnesstämningen.

Ifall symptomen är allvarliga, bör dessa skötas under läkaruppsyn.

SKÖTSELINSTRUKTIONER

Påbörja behandlingen innan symptomen uppstår, gärna genast då höstmörkret faller.

Ta ljusterapi 3 - 5 gånger i veckan under hela mörkersäsongen. Ifall symptomen inte minskar eller de återkommer bör du ta ljusbehandling dagligen under en intensivperiod på 1 - 2 veckor. Du kan också påbörja behandlingen med en intensivperiod och upprepa den vid behov.

En behandlingsgång varar 0,5 - 2 timmar. Behandlingstider som överskrider två timmar ökar inte behandlingens effektivitet. Det lönar sig att ta behandlingen mellan kl. 6.00 - 18.00. På morgonen är behandlingens verkan starkast. Kvällsbehandling kan störa nattsömnen. Är man sömnig om kvällarna (speciellt åldringar), kan en behandling tidigt på kvällen förskjuta nattsömnen till en senare tidpunkt. Du kan även dela upp behandlingen i mindre delar under dagen, om det känns bättre.

Man behöver inte se rakt i ljuskällan, det räcker att du har den inom synfältet. Samtidigt kan du läsa, skriva eller göra något annat. Ljusterapiens effektivitet beror på behandlingsavståndet, eller avståndet mellan ansiktet och lampan. **Se till att ditt ansikte är högst 50 cm från lampan.** Du kan även sitta närmare lampan varvid behandlingstiden förkortas.

Ljusterapi hjälper dig att återhämta dig från besvär med tidsskillnader efter resor. Ta ljusbehandling tidigt på kvällen om du vill förskjuta sömnen till en senare tidpunkt. En behandling på morgonen flyttar sömnen tidigare.

ATT MÄRKA

Lampan är utrustad med ett högfrekvensdrift, som höjer ljusets flimmerfrekvens så mycket (30 000 Hz) att man inte upptäcker flimret. Det klara ljuset kan orsaka mild huvudvärk eller ögonpåfrestning efter de första behandlingsgångerna. Detta är normalt och biverkningarna avtar vanligen efter några dagar. Om så icke sker, bör man avbryta behandlingen och diskutera den eventuella fortsättningen med sin läkare.

Alla lider inte av mörkerdepression. Håglöshet, sömnproblem och nedstämdhet kan även vara beroende av andra orsaker.

Ljusterapi befrämjar bäst ditt välbefinnande i förening med aktiv motion och hälsosam kost.

Kontakta din läkare före påbörjad behandling ifall du lider av

- **ögonsjukdomar (t.ex ögoninflammation eller om dina ögon är speciellt känsliga för klarljus)**
- **mentala problem**
- **eller använder psykofarmaka**

I initialskedet är det bra om man gör anteckningar över behandlingens förlopp och verkan. På detta sätt hittar du den för dig optimala behandlingen. Behovet av ljusterapi och behandlingstiderna varierar från individ till individ. Vårddagboken finns i slutet av instruktionsboken.

1. Placera armaturen med kupan uppåt på ett jämnt underlag. **Lysröret ligger i ett pappomslag inuti armaturen.**
2. Lösgör armaturkupan genom att vrida om med en liten slant eller jämn skruvmejsel i skårorna vid kupans kant.
3. Avlägsna skyddspappen som omger lysröret och pressa lampans fäste varsamt på sin plats i lamphållaren.
4. Fäst kupan igen genom att pressa dess yttre kant ordentligt mot armaturens stomme.
5. Ifall du placerar lampan på väggen, ska du först fästa en skruv stadigt i väggen och sedan hänga upp lampan på skruven medelst öppningen på baksidan.
6. Skjut bakgrundsskärmens nedre kant på armaturen under den böjda kanten på stativets bordsdel.
Placera armaturen med stativet i upprätt position på bordet.
7. Koppla elledningen till vägguttaget. Spänningen bör vara 230 V.
8. Koppla på strömmen via brytaren på ledningen. De nya lysrören kan lysa ojämnt under de första timmarna.
Fenomenet försvinner senast efter tio brukstimmar.
9. Bryt strömmen efter användning.

BYTE AV LYSRÖR

1. Då du skaffar ett nytt lysrör, säkerställ att det är tekniskt lika det ursprungliga lysröret.
2. Placera armaturen med skyddskupan uppåt på ett jämnt underlag. Säkerställ att stickproppen inte är ikopplad i vägguttaget
3. Lösgör skyddskupan, avlägsna det gamla lysröret och installera den nya lampan jämte skyddskupan på sin plats (se punkterna 2-4 ovan).
4. Gör dig inte av med gamla lysrör tillsammans med hushållsavfallet, utan för dem till en utsedd uppsamlingspunkt.

SERVICE AV LAMPAN

Sträva efter att hålla lampan ren från damm och smuts. Säkerställ att elledningen inte är kopplad till vägguttaget och att lampan är avkyld. Torka lampans yttre ytor, lysröret och innandömet med en fuktig duk vid behov. Undvik repande och frätande medel. Lampan tål inte vatten.

VIKTIGT

- Låt inte barnen leka med lampan.
- En skadad elledning får bytas endast av en yrkesperson inom elbranschen.

TEKNISK DATA

- vikt 2,9 kg
- diameter 40 cm,
- djup 12 cm
- lysrör 1x55 W, TC 2D, 3.500 K
- skyddsklass IP 44
- stomme av polykarbonatplast och stål
- opal bländ- och UV-skydd, polykarbonat
- spänning 230 V / 50 Hz
- HF-drift
- elledning 2,5 m, skyddsjordat vägguttag
- väggfäste
- FI godkänd av den Finska elinspektionen (SGS Fimko)
- max. ytluminans 10.000 cd/m²
- behandlingsavstånd 50 cm (2.500 lx)

Onnittelumme INNOSOL Rondo kirkasvalolaitteen hankinnasta. Ennen laitteen käyttöönottoa sinun on hyvä tietää, miten kirkasvalo vaikuttaa elimistöön ja miten hoitoa otetaan. Suuri osa ihmisistä kärsii pimeänä vuodenaikana väsymyksestä ja mielialan laskusta. Lääketieteellisten tutkimusten mukaan ihminen saattaa luonnonvalon vähentyessä varautua biologisesti ”heikentyviin elinolosuhteisiin” säätelemällä hormonituotantoaan ja elintoimintojaan. Tämä sisäänrakennettu suojausmekanismi ilmenee mm. seuraavina oireina:

- Voimakas uupuneisuuden tunne, väsymys ja erityyppiset univaikeudet
- Vararavinnon kerääminen ja siitä johtuva painonnousu
- Yleinen passiivisuus ja mielialan lasku
- Työtehon ja vireystason lasku

Keskimääräinen valomäärä aurinkoisena päivänä on noin 50 000 - 100 000 luksia. Kodin normaali yleisvalaistus on ainoastaan 50 – 100 luksia. Kirkasvalohoitoa otettaessa oleskellaan vähintään 2 500 luksin valomäärässä, siten että valo pääsee silmän verkkokalvolle. Verkkokalvon kautta valo vaikuttaa hermoratoja pitkin aivojen valoherkkään osaan (suprakiasmaattiseen tumake), joka säätelee elimistön toimintojen rytmittymistä vuorokausirytmien mukaan. Valo vähentää käpylisäkkeen erittämää melatoniinia, eli unihormonia. Melatoniinilla on tärkeä osa vireystilan ja unen säätelyssä sekä ylläpidossa kaamosrasituksessa. Kirkasvalohoidolla voidaan vähentää näitä oireita sekä kohottaa vireystasoa ja mielialaa.

Jos oireet ovat vakavia, niiden hoitoon tarvitaan lääkärin ohjausta.

HOITO-OHJEET

Aloita kirkasvalohoito ennen oireiden ilmenemistä, mieluiten heti pimeän kauden alussa.

Ota kirkasvalohoitoa 3-5 kertaa viikossa koko pimeän kauden ajan. Mikäli oireet eivät vähene tai ne ilmenevät uudelleen, ota kirkasvaloa joka päivä 1-2 viikon tehokajona. Voit myös aloittaa hoidon tehokajalla tai toistaa sen aina kun tunnet sen tarpeelliseksi.

Yhden hoitokerran pituus on 0,5 - 2 tuntia. Yli kahden tunnin hoitoaika ei enää lisää hoidon tehokkuutta. Hoito kannattaa ottaa noin klo 6.00 - 18.00 välillä. Aamulla kirkasvalon vaikutus on tehokkain. Illalla otettu hoito saattaa häiritä unensaantia. Jos ongelmana on iltaunisuus (erityisesti ikääntyneillä), alkuillasta otettu hoito siirtää nukkumaanmenotarvetta myöhemmäksi. Voit jakaa hoitoannoksen myös lyhyempiin osiin saman päivän aikana jos se sopii sinulle paremmin.

Valonlähde ei tarvitse katsoa kohtisuoraan, riittää kun pidät sen koko ajan näkökentässäsi. Samalla voit vaikka lukea, kirjoittaa tai tehdä muita askareita. Valohoidon teho riippuu hoitoetäisyydestä eli kasvojen ja valaisimen välimatkasta. Varmista, että **kasvosi ovat korkeintaan 50 cm:n päässä valaisimesta**. Voit ottaa valohoitoa myös lähempänä laitetta, jolloin tarvittava hoitoaika lyhenee.

Kirkasvalohoito auttaa palautumaan matkustamisen jälkeisestä aikaerosta. Ota kirkasvalohoitoa alkuillasta siirtääksesi unirytmisi eteenpäin. Aamulla otettu hoito siirtää unirytmisi taaksepäin.

HUOMIOITAVAA

Laitte on varustettu elektronisella liitäntälaitteella, joka nostaa valon värinätaajuuden niin korkeaksi (30 000 Hz), ettei värähtelyä havaitse. Kirkas valo saattaa ensimmäisten hoitokertojen jälkeen aiheuttaa lievää päänsärkyä tai silmien rasittumista. Tämä on normaalia ja sivuvaikutukset menevät yleensä ohi muutamassa päivässä. Mikäli näin ei käy, on syytä keskeyttää hoito ja keskustella sen mahdollisesta jatkamisesta lääkärin kanssa.

Kaikki eivät kärsi valonpuutteesta aiheutuvasta kaamosmasennuksesta. Uupuneisuus, univaikeudet ja masentuneisuus saattavat johtua myös muista syistä.

Valohoito edistää parhaiten hyvinvointiasi yhdistettynä aktiiviseen liikuntaan ja terveelliseen ruokavalioon.

Keskustele lääkärin kanssa ennen hoidon aloittamista mikäli kärsit

- **silmäsairauksista (esim. silmätulehdus tai jos silmäsi ovat erityisen herkkät kirkkaalle valolle)**
- **mielenterveydellisistä häiriöistä**
- **tai käytät psyykelääkkeitä**

Valohoidon alkuvaiheessa on hyvä tehdä muistiinpanoja hoidosta ja sen vaikutuksista. Tällä tavalla löydät itsellesi parhaan hoitotavan. Kirkasvalohoidon tarve ja hoitoajat vaihtelevat yksilöllisesti. Hoitopäiväkirja löytyy tämän ohjekirjan lopusta.

1. Aseta valaisin kupu ylöspäin tasaiselle alustalle. **Loistelamppu on valaisimen sisällä pahvikuoreen suojattuna.**
2. Irrota valaisinkupu sen reunalla olevista hahloista pienellä kolikolla tai tasapäisellä ruuvitaltalla.
3. Poista loistelampun ympärillä oleva suojapahvi ja paina lampun kanta kevyesti paikoilleen lampunpidikkeeseen.
4. Kiinnitä kupu takaisin paikoilleen painamalla sen ulkoreuna kauttaaltaan tiiviisti valaisimen runkoon kiinni.
5. Mikäli asennat laitteen seinälle, kiinnitä ensin ruuvi tukevasti seinään ja ripusta laite sen taustalevyssä olevasta kiinnitysreiästä.
6. Työnä valaisimessa kiinni olevan taustalevyn alareuna jalustan pöytäkappaleen taivutetun reunan alle. Aseta valaisin pöydälle pystyasentoon jalustan varaan.
7. Kytke virtajohto pistorasiaan. Jännitteen tulee olla 230 V.
8. Kytke virta laitteeseen virtajohdossa olevasta kytkimestä. Uusien loistelamppujen ominaisuuksiin kuuluu, että ne saattavat muutaman ensimmäisen käyttötunnin aikana loistaa epätasaisesti. Ilmiö poistuu viimeistään kymmenen käyttötunnin jälkeen.
9. Katkaise virta laitteesta käytön jälkeen.

LOISTELAMPUN VAIHTAMINEN

1. Hankkiessasi uuden loistelampun, varmista että se on teknisiltä ominaisuuksiltaan samanlainen kuin alkuperäinen.
2. Aseta laite suojakuppu ylöspäin tasaiselle alustalle. Tarkista, ettei pistotulppa ole kytkettynä pistorasiaan.
3. Irrota suojakuppu, poista vanha loistelamppu ja asenna uusi lamppu sekä suojakuppu takaisin paikoilleen (kts. edellä kohdat 2-4).
4. Älä hävitä vanhoja loistelamppuja talousjätteiden mukana, vaan toimita ne asianmukaiseen keräyspisteeseen.

LAITTEEN HUOLTAMINEN

Pyri pitämään laite puhtaana pölystä ja liasta. Varmista ettei virtajohto ole kytkettynä pistorasiaan ja että laite on jäähtynyt. Pyyhi laitteen ulkopinnat, loistelamppu ja sisäosa kostealla liinalla tarvittaessa. Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä aineita. Laitteeseen ei saa päästää vettä.

TÄRKEÄÄ

- Älä anna lasten leikkiä laitteella.
- Vahingoittuneen virtajohdon saa vaihtaa vain sähköalan ammattilainen.

TEKNISET TIEDOT

- paino 2,9 kg
- halkaisija 40 cm
- syvyys 12 cm
- valonlähde 1x55W TC 2D loistelamppu 3.500 K
- IP 44 suojuokitus
- runko polykarbonaattimuovia ja terästä
- opaalinen häikäisy- ja UV suoja, polykarbonaattia
- jännite 230 V / 50 Hz
- elektroninen liitäntälaite
- liitosjohdon pituus 2,5 m, maadoitettu
- seinäkiinnitysmahdollisuus
- FI-sähkötarkastushyväksytty (SGS Fimko)
- max. pintakirkkaus 10.000 cd/m²
- hoitoetäisyys 50 cm (2.500 lx)

