

Evaluatieformulier

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

Overzicht symptomen van depressiviteit					
Verschijsel	Vóór gebruik Brightspark	Na 1 week	Na 2 weken	Na 3 weken	Na 4 weken
Neerslachtig en gedeprimeerd					
Minder interesse om iets te doen					
Minder interesse in sex					
Minder interesse in eten					
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					

kunt zich ernstig verwonden aan eventuele splinters.

- Neem de lamp uit de Brightspark door deze eerst bij de fitting los te maken. Druk daarvoor de rode knop goed en beweeg de voet van de lamp naar de open zijde van de fitting. Nu kunt u de lamp aan de andere zijde stevig maar voorzichtig naar u toe trekken, zodat deze uit de metalen clip komt.
- Keer de lamp om en druk de lampvoet weer in de fitting (nu dus met de opdruk naar de andere zijde) totdat deze vast klikt. Tenslotte kunt u voorzichtig het andere einde van de lamp in de metalen clip drukken.
- Steek de steker in de wandcontactdoos en schakel de Brightspark in. Controleer of de lampen nu wel beide werken. Het duurt ca. 3 minuten totdat de lichtopbrengst maximaal is.
- Schakel de Brightspark uit en neem de steker uit de wandcontactdoos. Laat het apparaat weer afkoelen.
- Herhaal zonodig deze handelingen met de andere lamp.
- Probeer niet om de reflector te demonteren. Achter de reflector bevinden zich onderdelen waarop de netspanning kan staan.
- Zet een lange zijde van het plastic scherm in een van de groeven van de aluminium behuizing van de Brightspark. Knijp het scherm iets in en plaats de andere lange in de andere groef van de behuizing.

Als u bovenstaande aanwijzingen hebt opgevolgd, maar uw Brightspark functioneert toch niet naar behoren, wend u dan tot de leverancier waar u de Brightspark hebt aangeschaft.

Garantie

Op uw Brightspark hebt u – naast uw wettelijke rechten - 24 maanden fabrieksgarantie, gerekend vanaf de aankoopdatum.

Wanneer er problemen zijn met uw Brightspark die u en uw leverancier niet kunnen oplossen zal de leverancier de Brightspark naar de importeur sturen. Fabricagefouten worden onder garantie hersteld of – ter beoordeling van de importeur – het apparaat wordt kosteloos omgeruild. Herstel van schade als gevolg van onjuist gebruik (o.a. foutief type lamp) of van onvoldoende verpakking bij toezending naar de importeur valt niet onder de garantie.

Suggesties:

Outside In is toonaangevend in Europa op het gebied van lichttherapie. De productontwikkeling wordt uitgevoerd door deskundigen op het gebied van slaap, dag-/nachtritmen en SAD, op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Als u suggesties hebt waarvan u meent dat deze de producten of dienstverlening kunnen verbeteren willen wij deze graag van u vernemen. Daarvoor kunt u contact opnemen met onze importeur: Cemex Medische Techniek B.V.

Technische gegevens (wijzigingen voorbehouden)

Lumie Brightspark 2 model SPD/BS2
 Netspanning: 220-240 V AC 50 Hz, 55 W.
 Lampen: 2x PL24-865
 Gebruikstemperatuur: 0-35°C.
 Veiligheid: voldoet aan EN60601
 Medisch Hulpmiddel klasse IIA



Lumie is een handelsmerk van :
Outside In (Cambridge) Ltd
 United Kingdom

Importeur:
Cemex Medische Techniek BV
 Nieuwegein, Nederland
 Kijk ook op onze website: www.cemex.nl



lumie

lumie



Brightspark

Lichttherapielamp

Gebruiksaanwijzing

Gebruiksaanwijzing

Brightspark lichttherapielamp

1. Voorzorgsmaatregelen
2. Veiligheid
3. Voorbereidingen voor het gebruik
4. Hoe lang?
5. Wanneer?
6. Hoe vaak?
7. Wanneer beginnen?
8. Problemen oplossen

Inleiding:

Gefeliciteerd met de aankoop van uw Brightspark. Dagelijks gebruik van de Brightspark geeft u gedurende de wintermaanden extra licht dat de verschijnselen van SAD (Seizoens Afhankelijke Storing) kan verlichten. Lichttherapie is een veilige manier om uw lichaam het heldere licht te geven dat het nodig heeft. Vele duizenden hebben hiervan al voordeel gehad: zij voelen zich fitter en energieke en zijn positiever gestemd.

Lees deze gebruiksaanwijzing goed en volg de aanwijzingen zorgvuldig op. Alleen dan hebt u optimaal profijt van uw Brightspark.

1. Voorzorgsmaatregelen

Uit onderzoek is gebleken dat lichttherapie een zeer veilige wijze van behandelen is. Door het ultra-violet licht is gebruik van een solarium geen goede mogelijkheid. Het licht van de Brightspark bevat nauwelijks U.V. licht, zelfs minder dan het gewone daglicht. Wel is het aan te bevelen om uw arts te raadplegen voordat u lichttherapie gaat toepassen als u:

- ernstige oogproblemen hebt.
- het advies van artsen hebt gekregen om fel licht te vermijden.
- medicijnen gebruikt waarvan de bijsluiter adviseert om fel licht te vermijden.
- ernstig depressief bent of bent geweest **.

** Dit is nog extra van belang wanneer u ook medicijnen gebruikt, omdat de Brightspark is ontworpen om uw stemming te verbeteren.

Als u problemen ondervindt tijdens het gebruik van de Brightspark of als u na een week gebruik geen effect merkt, neem dan contact op met uw arts.

N.B. De aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing zijn geen (medische) behandel-instructies. Volg

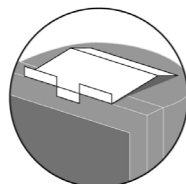
– als u de lichtbehandeling op zijn advies uitvoert – de aanwijzingen van uw arts en bespreek de effecten van de behandeling ook met hem/haar.

2. Veiligheid

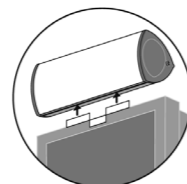
- Houd de Brightspark verwijderd van water en vocht; gebruik hem alleen binnenshuis.
- Voorkom dat het snoer met hete oppervlakken in contact komt.
- Houd kinderen, die behandeld worden met de Brightspark of nabij de Brightspark spelen, goed in de gaten.
- Vervang de lamp altijd door lampen van het juiste type: PL24-860. Deze lampen zijn verkrijgbaar bij de leverancier waar u de Brightspark hebt gekocht.

3. Voorbereidingen voor het gebruik

- De Brightspark kan zowel horizontaal als verticaal worden gebruikt, naar keuze op tafel, aan de wand of bovenop een computermonitor.
- Plaats de Brightspark zodanig dat hij niet per ongeluk opzij geschoven kan worden of omver geworpen.
- Zet de Brightspark een armlengte (ca. 50 cm.) van u vandaan, met het witte scherm naar u toe.
- Gebruik, als u de Brightspark bovenop een computerbeeldscherm plaatst, de metalen steun zodat de Brightspark stevig staat.



De metalen steun bovenop het beeldscherm



De metalen lippen passen in de Brightspark

- U kunt deze steun ook gebruiken om de Brightspark iets achterover te kantelen als deze horizontaal op een tafel ligt.
- Plaats de stekker in de wandcontactdoos en gebruik de schakelaar om de Brightspark aan te zetten.

U mag direct in het licht kijken maar het is niet nodig om gedurende de behandeling steeds naar de Brightspark te kijken. Terwijl u de Brightspark gebruikt kunt u gewoon op de computer werken, TV kijken, lezen, handwerken o.i.d. zolang het licht

uw ogen maar bereikt. Donkere brillenglazen en gekleurde lenzen zullen het effect van de lichttherapie verminderen. Dit geldt ook als u in slaap valt – of gewoon de ogen gesloten houdt. Als u de Brightspark 3 of 4 dagen na elkaar hebt gebruikt behoort u normaal gesproken het effect te gaan merken.

4. Hoe lang?

Iedereen is verschillend, maar als de Brightspark ca. 50 cm vanaf uw gezicht staat is 1 à 2 uur per dag voldoende. Als u het prettiger vindt om verder van de Brightspark vandaan te zitten zal minder licht uw ogen bereiken, waardoor een langere behandeling noodzakelijk is. Als u verder dan 80 cm. van de Brightspark vandaan zit zal er niet voldoende licht in uw ogen komen om een noemenswaardig effect te bereiken. Het kan voorkomen dat u na enige tijd enige irritatie van uw ogen ondervindt. In dat geval kan het helpen om iets verder van de Brightspark vandaan te gaan zitten, of de Brightspark een tijdje uit te schakelen.

5. Wanneer?

Wanneer u het lichtbad van de Brightspark het beste kunt nemen hangt af van uw slaappatroon. Als u 's ochtends moeite hebt met wakker worden kunt u de Brightspark het beste 's ochtends meteen na het opstaan gebruiken. Als u daarentegen te vroeg in slaap valt is het beter om het lichtbad laat in de namiddag of aan het begin van de avond te nemen. Ook als u er 's ochtends geen tijd voor hebt kunt u de behandeling aan het einde van de middag of vroeg in avond uitvoeren. Als u 's ochtends maar een korte behandeling kunt uitvoeren is het zeker mogelijk om later op de dag de rest van de behandeling te doen. Als u aan een bureau werkt kunt u de Brightspark zelfs meenemen naar uw werk en daar de behandeling voortzetten. Als u een schema hebt gevonden dat u bevalt, probeer dit dan zoveel mogelijk dagelijks op dezelfde wijze uit te voeren, dan kunt u de beste resultaten verwachten. Gebruik de Brightspark niet kort voordat u naar bed gaat de kans bestaat dan dat u moeilijk in slaap zult kunnen komen.

6. Hoe vaak?

Zodra u merkt wat de daglichtbehandeling voor u doet zult u er waarschijnlijk een gewoonte van maken om de Brightspark dagelijks te gebruiken. Veel mensen kunnen af en toe best eens een dag – of zelfs een lang weekend – overslaan, als de gemiste behandelingen maar worden ingehaald.

Als u een aantal lichttherapie sessies hebt gemist zult u dit waarschijnlijk al snel merken aan uw lichaam. Gebruik dan uw Brightspark 3-4 dagen na elkaar en u zult zich weer snel fitter en energieke voelen.

Met behulp van het vragenformulier achterin deze gebruiksaanwijzing kunt u de effecten van de behandeling volgen.

7. Wanneer beginnen?

Het is het beste om zo vroeg mogelijk te beginnen met behandelen van winterblues. Reageer op de eerste symptomen – vaak in september of oktober ga de Brightspark gebruiken zodra u zich lusteloos, gespannen, geïrriteerd of griepig voelt. Wanneer u er eenmaal aan gewend bent om tijdig te beginnen met het gebruik van de Brightspark hoeft u nooit meer op te zien tegen de wintermaanden.

8. Problemen oplossen

Het licht gaat niet aan of is plotseling veel minder helder.

- Schakel de Brightspark uit en neem de stekker uit de wandcontactdoos. Laat het apparaat zonnig afkoelen.
- Leg de Brightspark voor u op tafel en knijp het doorzichtige plastic scherm aan de voorzijde iets in. Het komt dan los uit de groeven zodat u het kunt wegnemen.
- Steek de stekker in de wandcontactdoos en schakel de Brightspark in. Controleer welke van de lampen niet werkt. Het duurt ca. 3 minuten totdat de lichtopbrengst maximaal is.
- Schakel de Brightspark uit en neem de stekker uit de wandcontactdoos. Laat het apparaat weer afkoelen.
- Controleer of de lampen goed in de fittings zitten. Druk de lamp(en), als dit niet het geval is, goed aan, steek de stekker weer in de wandcontactdoos en schakel de Brightspark in. Schakel, als beide lampen nu weer branden, de Brightspark uit, neem de stekker uit de wandcontactdoos, laat hem zonnig afkoelen en schuif de kap terug op het apparaat.

De lampen zitten goed op hun plaats, maar een van beide brandt niet of beide lampen branden niet.

- Schakel de Brightspark uit en neem de stekker uit de wandcontactdoos. Laat het apparaat zonnig afkoelen.
- Kijk aan welke zijde van de lamp die niet brandt de opdruk op de lampvoet staat. Draag stevige handschoenen de lampen zijn van glas en u

Brightspark Lichttherapielamp

Evaluatieformulier

Aan de hand van het vragenformulier op de achterkant van deze pagina 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, dus er is geen standaard totaal waarde aan te geven. Wel geldt dat de totaalscore in de loop van de tijd zou moeten **dalen**. U kunt deze lijst meenemen als u uw arts bezoekt.

De bedoeling is, dat u met een cijfer de mate aangeeft waarin uw gevoel en doen en laten gedurende de afgelopen week afwaken van normaal, dus ten opzichte van wanneer u zich goed voelt.

U vergelijkt dus steeds de huidige situatie met de normale situatie, niet met de situatie van een week eerder.

0 = geen verschil

1 = enigszins anders

2 = duidelijk anders

3 = aanzienlijk anders

4 = heel anders

Voorbeeld:

Als u voor het begin van de lichttherapie duidelijk minder goed in slaap kunt komen dan normaal, dan noteert u een 2. Als hierin na de eerste behandelweek geen verandering is gekomen, dan noteert u weer een 2. Als u wel wat makkelijker in slaap komt, maar nog niet zoals normaal, noteert u een 1.

