

Gebruiksaanwijzing Daylight Power

U heeft met de aanschaf van de Daylight Power een kwalitatief goed product in huis gehaald. Wij hopen dat dit uw leven in najaar, winter en vroege voorjaar kwalitatief verbetert. Wij adviseren u om de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door te lezen alvorens u de Daylight Power gaat gebruiken.

De Daylight Power, een lichttherapie apparaat met een lichtopbrengst van 10.000 Lux op ongeveer 20 cm dient ter bestrijding van de volgende symptomen die zich voordoen in herfst en winter als gevolg van een relatief tekort aan daglicht:

Sombere buien, vermoeidheid, een futloos gevoel, voldoende slaap zonder dat u er van opknapt en onverklaarbare toename van eetlust resulterend in gewichtstoename. De klachten staan bekend als de winterblues.

Het apparaat is ook uitstekend geschikt voor gebruik bij ploegendiensten, als men 's avonds en/of 's nachts moet werken. Ook indien men last heeft van slaap/waak stoornissen kan de Daylight Power de oplossing zijn.

BELANGRIJKE PUNTEN:

- Indien u onder behandeling bent bij een arts of specialist achten wij het verstandig hem/haar altijd te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Het apparaat in de volgende gevallen in ieder geval NIET gebruiken zonder eerst een arts geraadpleegd te hebben:
 - Indien u medicijnen gebruikt die een verhoging geven van de gevoeligheid van licht of psychofarmaca.
 - Bij zware (manische) depressiviteit of andere ernstige psychische klachten
 - Bij oogaandoeningen of overgevoeligheid voor licht
- Bij gebruik kunt u soms enige last ondervinden van vermoeide ogen en een lichte hoofdpijn. Normaal gesproken verdwijnen deze effecten vrij snel.
- Wij adviseren het apparaat te gebruiken in een normaal verlichte omgeving en niet in een volledig duistere ruimte, dit in verband met het verschil in contrast.
- Verderop in de gebruiksaanwijzing vindt u de tijden en afstanden met betrekking tot de kuren. De kuur beslaat minimaal 5 dagen en maximaal 10 dagen. Gezien de afwezigheid van schadelijke straling en minimale bijwerkingen kunt u de behandeling naar eigen inzicht herhalen.
- Wanneer u onrustig wordt gedurende de behandelingsperiode adviseren wij u de tijden naar beneden aan te passen. Blijft dit een probleem raadpleeg dan uw arts.
- Voor een juiste behandeling dient het licht de ogen te kunnen bereiken. Wij raden u af om constant direct in de lampen te kijken. Dat is dus ook niet nodig om het gewenste effect te bereiken.
- Controleer voor aansluiting van het apparaat of de netspanning overeenkomt met de opgave op het typeplaatje.
- Na gebruik de stekker uit het stopcontact halen.
- Gebruik het apparaat niet in vochtige ruimten dit om kortsluiting en mogelijke gevolgen daarvan te voorkomen.
- Het apparaat buiten bereik van kinderen bewaren.

INGEBRUIKNAME

Zet het apparaat op een vlakke ondergrond en klap de standaard aan de achterkant uit tot hij blokkeert. (U kunt het apparaat ook aan de muur hangen maar wij adviseren dat niet). Steek de stekker in het stopcontact. Uw Daylight Power staat nu aan en is gebruiksklaar.

HET LICHTBAD

De volgende afstanden en duur worden geadviseerd. Onder afstand verstaan wij de afstand tussen de ogen en het apparaat. Dit geldt per dag voor een periode van 5 tot 10 dagen:

- Ongeveer ½ uur op 20 cm
- Ongeveer 1 uur op 40 cm
- Ongeveer 2 uur op 70 cm

U kunt het lichtbad in delen splitsen en hoeft dus niet de tijd in een keer vol te maken. U kunt bijvoorbeeld 's ochtends een uur en 's middags nog eens een lichtbad nemen. Een en ander is afhankelijk van de afstand die u aanhoudt. Wel is het belangrijk dat u het apparaat niet gebruikt na zonsondergang in verband met het verschuiven van het slaap- en waakritme

Het is belangrijk dat het licht uw ogen kan bereiken. Af en toe in de lamp kijken wordt aanbevolen. Zoals eerder gezegd raden wij af dit constant te doen.

U kunt de lichtbaden herhalen tot u zich beter voelt. Normaal gesproken is er binnen een week duidelijk sprake van een positief resultaat.

Zoals gezegd kunt u het lichtbad naar eigen inzicht herhalen. Wel is het van belang dat u zich aan de duur van de kuur houdt, dus minimaal steeds 5 dagen. Blijf echter wel attent op de punten die wij onder BELANGRIJK hebben geschreven.

SCHOONMAKEN

Neem het apparaat af met een (niet al te) vochtige doek. Gebruik geen schuurmiddelen, schuursponsjes, alcohol, benzine of aceton.

VERVANGEN VAN DE LAMPEN

De lampen hebben een levensduur van ongeveer 10.000 uur. Dat betekent in de praktijk dat ze een leven lang meegaan. Mochten ze echter vervangen moeten worden in verband met overschrijding van deze 10.000 uur maar waarschijnlijker vanwege een breuk (door vallen of zwaar stoten) doet u dan het volgende:

- Haal de stekker uit het stopcontact
- Verwijder met een dunne schroevendraaier het plastic dopje waarmee het scherm onderaan het apparaat vastzit. U haalt eerst het dopje eraf en daarna wipt u het hulsje uit het scherm. Neem vervolgens het scherm van de onderbak af.
- Verwijder bovenaan iedere lamp de lampklem.
- Druk vervolgens op de rode knop van de lamphouder (waar de lamp van onderen aan vast zit) de lamp komt dan los en u kunt hem uitnemen.
- Plaats de nieuwe lampen op dezelfde wijze. Wanneer u de lamp aanbrengt verzeker u er dan van dat hij goed vast zit. Breng vervolgens de lampklem bovenaan de lamp weer aan.

GEBRUIK UITSLUITEND PHILIPS PL-L36W 865

De lampen bevatten stoffen die schadelijk zijn voor het milieu. Dus niet bij het normale huisvuil zetten maar inleveren op de daarvoor door de gemeente aangewezen plaatsen.

Vervangen van het aansluitsnoer mag uitsluitend gebeuren door een erkend reparateur. Vervang dus niet zelf het snoer ingeval van breuk etc.