

Evaluatieformulier

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

Overzicht symptomen van depressiviteit					
Verschijsel	Vóór gebruik Desklamp	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, ruggpijn					
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					

Garantie

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

Wanneer er problemen zijn met uw Desklamp die u en uw leverancier niet kunnen oplossen zal de leverancier de Desklamp 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 Desklamp model LDL
 Netspanning: 220-240 V AC 50 Hz, 45 W.
 Lamp: Special 55/40W
 Gebruikstemperatuur: 0-35°C.
 Veiligheid: voldoet aan EN60601
 Medisch Hulpmiddel klasse IIA



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



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

Desklamp

Lichttherapie en bureaulamp



Gebruiksaanwijzing

lumie

lumie

Gebruiksaanwijzing

Desklamp lichttherapie- en bureaulamp

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

Inleiding:

Gefeliciteerd met de aankoop van uw Desklamp. Dagelijks gebruik van de Desklamp 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 energieker en zijn positiever gestemd.

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

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 Desklamp 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 Desklamp is ontworpen om uw stemming te verbeteren.

Als u problemen ondervindt tijdens het gebruik van de Desklamp of als u na een week gebruik geen effect bemerkt, 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 Desklamp of nabij de Desklamp spelen, goed in de gaten.
- Vervang de lamp altijd door een lamp van het juiste type: 55/40W. Deze lampen zijn verkrijgbaar bij de leverancier waar u de Desklamp hebt gekocht.

3. Voorbereidingen voor het gebruik

- Plaats de Desklamp zodanig dat hij niet per ongeluk opzij geschoven kan worden of omver geworpen.
- Zet de Desklamp een armlengte (ca. 50 cm.) van u vandaan en kantel de kap zodanig dat het licht in uw ogen valt.
- Plaats de stekker in de wandcontactdoos en gebruik de schakelaar om de Desklamp aan te zetten.

U mag direct in het licht kijken maar het is niet nodig om gedurende de behandeling steeds naar de Desklamp te kijken. Terwijl u de Desklamp 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 Desklamp 3 of 4 dagen na elkaar hebt gebruikt behoort u normaal gesproken het effect te gaan bemerken.

De Desklamp is tevens een uitstekende lamp om bij te werken. Kantel daarvoor de kap zo, dat het licht op uw bureau valt. Gebruik de draaiknop tot het licht de gewenste sterkte heeft om bij te werken. Het heldere licht van de speciale lamp in de Desklamp is bijzonder geschikt om bij te lezen, vooral voor ouderen.

4. Hoe lang?

Iedereen is verschillend, maar als de Desklamp ca. 50 cm vanaf uw gezicht staat is 1 à 2 uur per dag voldoende. Als u het prettiger vindt om verder van de Desklamp vandaan te zitten zal minder licht uw ogen bereiken, waardoor een langere behandeling noodzakelijk is. Als u verder dan 80 cm. van de Desklamp 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 Desklamp vandaan te gaan zitten, of de Desklamp een tijdje uit te schakelen.

5. Wanneer?

Wanneer u het lichtbad van de Desklamp het beste kunt nemen hangt af van uw slaappatroon. Als u 's ochtends moeite hebt met wakker worden kunt u de Desklamp 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 Desklamp 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 Desklamp 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 Desklamp 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 Desklamp 3-4 dagen na elkaar en u zult zich weer snel fitter en energieker 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 Desklamp 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 Desklamp hoeft u nooit meer op te zien tegen de wintermaanden.

8. Problemen oplossen

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

- Controleer of u de dimmer geheel naar maximum hebt gedraaid.
- Schakel de Desklamp uit en neem de stekker uit de wandcontactdoos. Laat het apparaat zonodig afkoelen.
- Controleer of de lamp goed in de fitting zit. Druk de lamp, als dit niet het geval is, goed aan, steek de stekker weer in de wandcontactdoos en schakel de Desklamp in. Draag stevige handschoenen; de lamp is van glas en u kunt zich ernstig verwonden aan eventuele splinters.

De lamp zit goed op zijn plaats, maar brandt niet.

- Schakel de Desklamp uit en neem de stekker uit de wandcontactdoos. Laat het apparaat zonodig afkoelen.
- Trek het einde van de lamp iets naar u toe zodat deze los komt uit de verende clip. Trek nu de lamp (in de lengterichting van de lamp) uit de fitting.
- Plaats een nieuwe lamp van hetzelfde type door de lampvoet eerst voorzichtig in de fitting te drukken en daarna het glas van de lamp in de clip te klikken.
- Steek de stekker in de wandcontactdoos en schakel de Desklamp in. Controleer of de lamp nu wel werkt. Het duurt ca. 3 minuten totdat de lichtopbrengst maximaal is.

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

Desklamp Lichttherapie en bureaulamp

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 afweken 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.

