

Gebruiksaanwijzing

Pharos en Pharos Vari therapielamp

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



Inleiding:

Gelukkig met de aankoop van uw Pharos. Dankzij de vier krachtige lampen en het grote oppervlak kan de behandelduur met de Pharos therapielampen relatief kort zijn.

Behandeling met de Pharos is dan ook een zeer effectieve methode voor behandeling van SAD (Seizoens Afhankelijke Storing). Uit klinisch onderzoek is gebleken dat 85% van de personen met de diagnose SAD een aanzienlijke stemmingsverbetering ervoer, in combinatie met een positievere en energiekere houding.

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig zodat u optimaal profijt hebt van uw Pharos therapielamp.

1. Voorzorgsmaatregelen:

Uit onderzoek is gebleken dat lichttherapie bijzonder veilig is. Er zijn geen problemen door ultra-violet licht, want de Pharos straalt maar zeer weinig ultra-violet licht uit, aanzienlijk minder dan het gewone daglicht. Veiligheidshalve adviseren wij toch om tevoren met uw arts te overleggen wanneer u ernstige oogproblemen hebt.

Raadpleeg uw arts als u tijdens het gebruik van de Pharos problemen ervaart, of als u na een week gebruik geen enkel effect ervaart.

N.B. De richtlijnen in deze gebruiksaanwijzing zijn geen medische behandeladviezen. Volg - als uw arts lichttherapie heeft geadviseerd – altijd zijn/haar instructies en bespreek de verschijnselen die u ervaart met hem/haar.

Veiligheid:

- Leg het snoer zodanig neer dat niemand erover kan struikelen en zorg ervoor dat het snoer niet op een heet oppervlak ligt.
- Zet de Pharos op een vlakke en stabiele ondergrond neer.
- Houd kinderen die lichttherapie ondergaan met de Pharos lichttherapielamp of in de buurt van de Pharos spelen in de gaten.
- Gebruik de Pharos therapielamp niet nabij water of in een vochtige omgeving.

3. Voorbereidingen voor het gebruik.

- U kunt de Pharos op een tafel zetten, op een werkblad of aan de muur hangen. Ook past de Pharos op veel van de gangbare ophangbeugels voor flat-screen TV's en monitoren (VESA 75 mm). N.B. Uit onderzoek is gebleken dat licht dat van een lichtbron komt die zich boven het oog bevindt, effectiever is. De aanschaf van het speciale Pharos statief is daarom zeker het overwegen waard.
- Plaats de Pharos 64 cm van u vandaan, met het kunststof scherm naar uw gezicht gericht.
- Steek de steker in de wandcontactdoos en schakel de Pharos in door de draaiknop rechtsom te draaien (bij de Pharos Vari met dimmer: draai de knop zover mogelijk naar rechts om de maximale lichtsterkte te bereiken.)

Het is goed om direct in het licht te kijken, maar u hoeft er niet in te staren. Tijdens het gebruik van de Pharos kunt u rustig TV-kijken, lezen o.i.d. maar het licht moet uw ogen wel kunnen bereiken om effect te hebben. Donkere brilleglazen, gekleurde contactlenzen en in slaap vallen tijdens de behandeling verminderen de effectiviteit van de behandeling zeer sterk. Na 3 of 4 dagen achtereenvolgend gebruik van de Pharos therapielamp moet u effect bemerken.

4. Hoe lang behandelen?

Verschillen van persoon tot persoon zijn mogelijk, maar gewoonlijk is een behandelduur tussen 15 en 45 minuten voldoende. Als u liever wat verder van de Pharos vandaan zit (of als u, bij de Pharos Vari, het licht dimt) zal er minder licht in uw ogen komen en zult u een langere behandelduur moeten aanhouden. Als u 140 cm van de Pharos vandaan zit moet u een behandelduur van 1 tot 2 uur aanhouden. Op nog grotere afstand is de lichtintensiteit zo gering dat de behandeling geen noemenswaardig effect zal hebben. Als u tijdens de behandeling wat last van uw ogen krijgt kunt u proberen om iets verder (maar niet verder dan 140 cm, zoals hiervoor aangegeven) van de Pharos te gaan zitten of om de lamp enige tijd uit te schakelen.

5. Wanneer behandelen?

Het juiste tijdstip voor behandeling hangt af van uw slaapritme. Als u moeite hebt met wakker worden is het goed om het lichtbad direct na het opstaan te nemen. Anderzijds, als u 's avonds te vroeg in slaap valt, kunt u ervoor kiezen om de behandeling aan het einde van de middag of vroeg in de avond uit te voeren. Als u 's ochtends alleen tijd hebt voor een korte behandeling kunt u deze aan het eind van de middag of vroeg in de avond afmaken. Probeer om wanneer u een ritme gevonden hebt dat u bevalt, iedere dag dezelfde tijden aan te houden. Voer de behandeling niet laat op de avond uit; de kans bestaat dat u dan moeilijk in slaap kunt komen.

6. Hoe vaak behandelen?

Zodra u merkt wat de daglichtbehandeling voor u doet zult u er waarschijnlijk een gewoonte van maken om de Pharos therapielamp 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

vermoedelijk al snel merken aan uw lichaam. Gebruik dan uw Pharos therapielamp 3-4 dagen na elkaar en u zult zich weer snel fitter en energiever 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 Pharos therapielamp gebruiken zodra u zich lusteloos, gespannen, geïrriteerd of grieperig voelt. Wanneer u er eenmaal aan gewend bent om tijdig te beginnen met het gebruik van de Pharos therapielamp hoeft u nooit meer op te zien tegen de wintermaanden.



8. Aanvullende informatie:

Over Outside In: 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. Op www.outsidein.co.uk kunt u informatie vinden. Ook op www.lichttherapie.nl

Outside in produceert grote therapielampen zoals de Pharos en kleinere, makkelijker draagbare modellen met een kleinere lichtopbrengst. De behandelduur met de kleinere apparaten is daardoor beduidend langer.

Wellicht hebt u de Lumie lichtwekkers al eens gezien. Dit zijn – in een notendop – nachtlampjes, die 's ochtends op een instelbaar tijdstip met heel weinig licht beginnen en vervolgens zeer geleidelijk feller gaan branden. Op deze wijze bootsen de lichtwekkers de zonsopgang na, waardoor uw lichaam de gelegenheid krijgt om op een natuurlijke wijze te ontwaken.

Een oplossing voor degenen die – vooral in de winter – haast niet uit bed kunnen komen.



Importeur:
Cemex Medische Techniek B.V.
Nieuwegein - www.cemex.nl
CEMEX

Evaluatieformulier

Aan de hand van onderstaand 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, 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.

Overzicht symptomen van depressiviteit					
Verschijnsel	Voor gebruik van de Pharos	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					