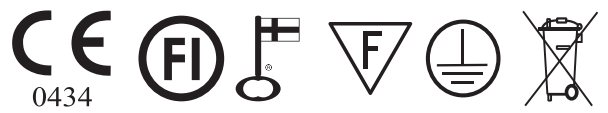


User's Instructions  
Gebrauchsanleitung  
Manuel de l'utilisateur  
Gebruiksaanwijzing  
Bruksanvisningar  
Käyttäjän opas  
Kasutusjuhend  
Инструкция для потребителей  
Lietošanas instrukcija  
Vartotojo vadovas

CE  
0434

**INNOSOL**

English.....2  
Deutsch.....4  
Français.....6  
Nederlands.....8  
Italiano ..... 10  
Svenska.....12  
Suomi.....14  
Eesti keeles.....16  
Русский.....18  
Latviešu .....20  
Lietuvių k. ....22



Congratulations for purchasing INNOSOL 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. SUB SAD or the Winter Blues is a milder form of SAD affecting a considerably larger number of people. The effects of these adjustments 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

On a sunny day the strength of light 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 but there's no harm of longer sessions. 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 between 6 and 8. 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 not further from the lamp than the announced therapy distance on the model instructions. 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. Install the fluorescent tubes according to the model instruction. In some of the models the tubes are already installed.
2. The lamp is not designed for use in a bathroom, sauna or any other damp place, nor outdoors.
3. Connect the plug to a wall socket. The charge must be 220 - 240 V.
4. Use the switch in the electric 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.
5. Switch off the power after use.

**IMPORTANT!**

To get your new dimmable Bright light therapy lamp work at its best, have the lamps on on full power for the first 10 to 20 hours.

**REPLACING THE FLUORESCENT TUBES**

1. When replacing the tubes, check that the new ones have similar specifications to the originals.
2. Place the lamp on its back on a dry, clean and flat surface. Make sure that the plug is disconnected.
3. Remove the protective shield and change the fluorescent tubes according to the model instructions sheet.
4. Once the fluorescent tubes are firmly in place, check that they work before replacing the shade.
  - Please do not discard tubes with normal household refuse.
5. Dispose of the tubes 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 tubes to cool down before cleaning. Use a damp cloth to clean its outer surfaces as well as the fluorescent tubes 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

**TROUBLESHOOTING****1. THE BRIGHT LIGHT DEVICE IS NOT TURNING ON**

The fluorescent tubes may loosen from the lampholders during transport. In all of the models, tubes are not even pre-attached on their place. Check whether the fluorescent tubes are firmly attached on the lampholders.

**2. THE LIGHT FLICKERS**

If the light flickers, then check that the dimmer switch is at maximum level.

Dimmable tubes should be burned on full power for the first 10-20 hours. After that the light should not anymore flicker when dimmed.

**3. LIGHT SEEMS DIM?**

If your bright light seems dim at first, it is due to the fact that fluorescent tubes should be burned about 100 hours before they reach full efficiency. Keep the light on for approximately 100 hours.

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf einer INNOSOL 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 105 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. Setzen Sie die Leuchtstoffröhren, entsprechend der Anleitung des jeweiligen Gerätes ein. Bei einigen Modellen sind die Röhren schon eingesetzt.
2. Öffnen Sie die Konsole der Lampe und stellen Sie die Lampe aufrecht auf den Tisch. Denken Sie daran, dass die Lampe ein für Trockenräume ausgelegter Beleuchtungskörper ist und z.B. nicht im Badezimmer, in der Sauna oder in sonstigen Nassräumen installiert werden darf. Benutzen Sie die Lampe bitte auch nicht im Freien.
3. Den Stecker in eine Steckdose mit einer Spannung von 220 - 240 V stecken.
4. Die Lampe mit dem Schalter an der Leitungsschnur einschalten. Neue Leuchtstofflampen mit elektrischem Kontakt an einem Ende haben die Eigenschaft, während der ersten Gebrauchsstunden ungleichmäßig zu brennen. Spätestens nach zehn Gebrauchsstunden beginnt die Lampe jedoch gleichmäßig zu brennen.
5. Nach Gebrauch die Lampe ausschalten.

**WICHTIG!**

**Vor Inbetriebnahme der dimmbaren Lichttherapieleuchte, ist diese die ersten 10-20 Stunde mit voller Leistung zu betreiben, damit das Gerät gedimmt fehlfrei funktioniert.**

**AUSTAUSCHEN DER LEUCHTSTOFFRÖHREN**

1. Achten Sie bei einer neuen Leuchtstoffröhre darauf, dass sie die gleichen technischen Eigenschaften besitzt wie die Originalröhre.
2. Stellen Sie die Lampe mit dem Blendschutz nach oben auf eine trockene, ebene und saubere Unterlage. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker aus der Steckdose herausgezogen ist.
3. Wechseln Sie die Leuchtstoffröhren entsprechend der Anleitung des jeweiligen gerätes.
4. Wenn die Röhren fest eingesetzt sind, prüfen Sie ihre Funktion. Befestigen Sie wieder den Blendschutz.
5. Entsorgen Sie alte Leuchtstoffröhren 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 Röhren 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.

Nous vous félicitons pour l'acquisition d'un appareil lumineuthérapeutique INNOSOL. 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 lumineuthérapie, on s'expose à une lumière vive d'une intensité de 2 500 lux de sorte que la lumière atteigne la rétine de l'oeil. A 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 lumineuthérapie ou encore la photothérapie permet de diminuer ces symptômes et d'augmenter la vitalité et de remonter le moral en général.

## INSTRUCTIONS DE TRAITEMENT

Il est conseillé de commencer la lumineuthérapie avant l'apparition des premiers symptômes, de préférence dès le début de la saison où les journées raccourcissent. Prendre des séances de lumineuthérapie 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 105 cm maximum. On peut aussi se mettre encore plus près de l'appareil, ce qui diminue la durée d'exposition nécessaire. La lumineuthérapie aide à se remettre du décalage horaire (jet lag) dû au changement de fuseaux horaires. Une séance de lumineuthérapie 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'oeil. 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 lumineuthérapie, 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 lumineuthérapie et les durées de traitement varient effectivement d'un individu à l'autre. A la fin de ce manuel, vous trouverez un journal thérapeutique dans lequel vous pouvez noter vos

1. Installer les tubes fluorescent suivant les instructions de votre appareil luminotherapeutique. Noter, que dans quelques models les tubes sont déjà installées.
2. Déployer le pied support de l'appareil luminotherapeutique et le poser sur une table en position verticale. Noter que l'appareil luminotherapeutique est un éclairage prévu pour des locaux secs et qu'il ne faut donc pas l'installer p.ex. dans une salle de bain, un sauna ou autre local humide. Il ne faut pas non plus utiliser cet appareil à l'extérieur.
3. Brancher l'appareil. La tension de la prise doit correspondre à 220 - 240 V.
4. 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.
5. Eteindre l'appareil après l'utilisation.

**IMPORTANT!**

**Lors de la première utilisation de la lampe luminotherapeutique avec régulateur, veuillez laisser la lampe allumée à puissance maximale afin de garantir un fonctionnement parfait du régulateur.**

**REPLACEMENT DES TUBES FLUORESCENTES**

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 sèche, plane et propre, le cache antiéblouissement vers le haut. S'assurer que la l'appareil est bien débranché.
3. Détacher le cache antiéblouissement et remplacer les tubes fluorescent suivant les instructions de votre appareil luminotherapeutique.
4. Quand les tubes fluorescent sont bien installées, contrôler le fonctionnement des tubes et attacher le cache antiéblouissement.
5. Ne pas jeter les tubes fluorescents usés avec les ordures ménagères ordinaires, mais les déposer à un point de ramassage des déchets polluants.

**L'ENTRETIEN DE L'APPAREIL**

Conserver l'appareil luminotherapeutique 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, les tubes fluorescents 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.



Proficiat met uw nieuwe INNOSOL 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 afweermecanisme treden onder andere de volgende symptomen op:

- Oververmoeidheid en diverse slaapstoornissen
- 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 slaapstoornissen. 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 105 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, slaapstoornissen 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. Installeer de TL buislampen zoals aangegeven op het instructiemodel. In sommige modellen zijn de lampen reeds geïnstalleerd.
2. Klap de tafelstandaard van de lamp uit en plaats de lamp rechtop op een tafel. De lamp mag alleen worden gebruikt in een droge ruimte, dus niet in de badkamer, sauna of een andere vochtige ruimte. De lamp mag ook niet buiten gebruikt worden..
3. Steek de stekker in het stopcontact. De toegestane netspanning is 220 - 240 V.
4. 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.
5. Zet het apparaat na gebruik uit.

**BELANGRIJK!**

**Om u nieuwe lichttherapie lampen optimaal te laten werken, zet de lamp aan (met dimmer op volle sterkte) en laat de lamp bij de eerste keer in gebruik minimaal 10 á 20 uur branden. Dit garandeert dat de dimbare lichtbron perfect werkt.**

**HET VERWISSELEN VAN DE TL-LAMPEN**

1. Koop alleen nieuwe tl-lampen die precies dezelfde technische specificaties hebben als de originele.
2. Plaats het apparaat met het anti-verblindings scherm naar boven gericht op een droge, schone en vlakke ondergrond. Controleer of de stekker uit het stopcontact is.
3. Maak de beschermkap los en wissel de tlbuizen volgens de instructies.
4. Eens de TL lampen goed op hun plaats zijn aangebracht, verifieer of ze ook werken, vooraleer u het scherm terugplaatst.
5. 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.

Congratulazioni per aver acquistato una lampada INNOSOL per la fototerapia. Prima di usare la lampada, è bene conoscere gli effetti che la luce brillante può avere sul vostro corpo e come utilizzare efficacemente la fototerapia. Molte persone soffrono di letargia e depressione durante la buia stagione invernale. Questa condizione è conosciuta come S.A.D. (Disturbo Emotivo Stagionale). Ricerche scientifiche hanno mostrato che quando la quantità di luce naturale diminuisce, il corpo può rispondere fisiologicamente a queste "condizioni di vita sfavorevoli" modificando i livelli di determinati ormoni e alcune attività biologiche. Il SUB S.A.D. o Malinconia Invernale è una forma più lieve del S.A.D. che colpisce un numero molto maggiore di persone. Gli effetti di questi adattamenti possono includere:

- Affaticamento intenso, esaurimento e vari disturbi del sonno
- Aumento dell'appetito con conseguente aumento di peso
- Passività generale e depressione
- Ridotta efficienza nel lavoro e perdita di vitalità

In un giorno di sole l'intensità della luce è di circa 50.000 – 100.000 lux, mentre al chiuso è molto inferiore, circa 100-200 lux. Una sessione di fototerapia efficace richiede che gli occhi siano esposti ad almeno 2.500 lux. Attraverso la retina e i nervi ottici la luce ha effetti sull'area del cervello sensibile alla luce (nucleo soprachiasmatico), che regola i cicli biologici del corpo in base al ritmo del giorno e della notte. La luce riduce la quantità dell'ormone del sonno, la melatonina, prodotta dalla ghiandola pineale. La melatonina è un fattore chiave nella regolazione dell'attenzione e dei cicli del sonno, ma anche nella prevenzione del S.A.D. La fototerapia contribuisce ad alleviare questi problemi e ritrovare la vitalità. Se i sintomi sono intensi, devono essere trattati sotto controllo medico.

## ISTRUZIONI PER LA TERAPIA

Iniziare la fototerapia prima che i sintomi del S.A.D. compaiano, preferibilmente prima che le notti inizino ad accorciarsi.

Svolgere una sessione di terapia 3-5 volte a settimana durante tutto l'inverno. Se i sintomi non si alleviano o ricompaiono, provare a fare sessioni quotidiane per 1-2 settimane. Si può anche iniziare con le sessioni quotidiane o ripetere questa frequenza ogni volta che se ne sente la necessità.

Una sessione dura 0,5-2 ore. Sessioni più lunghe di 2 ore non intensificano l'effetto ma non provocano danni. È consigliabile svolgere la sessione tra le ore 6:00 e le ore 18:00 ma l'efficacia migliora di mattina tra le 6:00 e le 8:00. Una sessione svolta di sera può disturbare il sonno. Se si tende ad avere sonnolenza serale (comune tra le persone anziane), si può provare a svolgere le sessioni all'inizio della serata per restare svegli più a lungo. Si possono anche dividere le sessioni in periodi più corti distribuiti durante lo stesso giorno se ciò si adatta meglio alle singole esigenze.

Non è necessario guardare direttamente la fonte luminosa, ma occorre mantenerla nel campo visivo per l'intera durata della sessione. Si può leggere, scrivere o fare altro nello stesso tempo. L'efficacia della fototerapia è legata alla distanza tra il viso e la fonte luminosa. Assicurarsi di non tenere il viso ad una distanza dalla lampada superiore a quella descritta nelle istruzioni del dispositivo. Si può ridurre il tempo di sessione richiesto sedendosi più vicini alla lampada.

La fototerapia aiuta anche ad accelerare il recupero dal jet-lag. Una sessione serale ritarda il ciclo del sonno, una sessione di mattina ha l'effetto opposto.

### NOTE IMPORTANTI SULLA FOTOTERAPIA

Nella lampada è compresa una resistenza elettronica che aumenta la frequenza della luce fino a 30.000 Hz, per cui il tremolio non è percepibile dagli occhi. Dopo le prime sessioni possono presentarsi lievi mal di testa o affaticamento degli occhi. Ciò è piuttosto normale e questi effetti indesiderati generalmente scompaiono in pochi giorni. In caso contrario, interrompere la terapia e consultare il medico prima di continuare. Non tutti soffrono di S.A.D. a causa della mancanza di luce naturale. L'esaurimento, i disturbi del sonno e la depressione possono avere altre cause. La fototerapia è più efficace se combinata con regolare esercizio fisico ed una dieta sana.

Consultare un medico prima di iniziare la fototerapia se si soffre di

- malattie degli occhi (per es. infiammazione oculare o ipersensibilità)
- disturbi mentali
- o se si fa uso di farmaci psicotropici

Quando si inizia la fototerapia, è utile annotare gli effetti che essa produce. Questo aiuta a determinare in che modo la terapia funziona meglio per le proprie esigenze. La necessità della fototerapia così come la sua durata e frequenza variano individualmente. Si può usare il diario di terapia sul retro di questo opuscolo.

1. Montare i tubi fluorescenti seguendo le istruzioni del modello. In alcuni modelli i tubi sono già montati.
2. La lampada non è progettata per l'uso in bagni, saune o altri luoghi umidi, né all'aperto.
3. Connettere la spina ad una presa di corrente. La tensione deve essere 220 – 240 V.
4. Usare l'interruttore posto lungo il cavo elettrico per accendere la lampada. I livelli di luce dei tubi fluorescenti nuovi può variare durante le prime ore, ma generalmente dopo circa dieci ore d'uso il fenomeno cessa.
5. Spegnerne il dispositivo dopo l'uso.

## SOSTITUZIONE DEI TUBI FLUORESCENTI

1. Per la sostituzione dei tubi, verificare che quelli nuovi abbiano caratteristiche simili agli originali.
2. Appoggiare il retro della lampada su una superficie asciutta, pulita e piana. Assicurarsi che la presa sia scollegata.
3. Rimuovere la copertura protettiva e sostituire i tubi fluorescenti seguendo le istruzioni del modello.
4. Una volta che i tubi fluorescenti sono stati correttamente posizionati, verificare che funzionino prima di rimontare la copertura.
  - Si prega di non smaltire i tubi con i normali rifiuti domestici.
5. Smaltire i tubi in modo corretto per non danneggiare le persone o l'ambiente.

## MANUTENZIONE DELLA LAMPADA

Mantenere la lampada pulita e priva di polvere. Prima di pulirla staccare la presa e attendere che i tubi si raffreddino. Usare un panno umido per pulire sia le superfici esterne sia i tubi fluorescenti e le superfici interne. Non usare solventi o detersivi che possono danneggiare le superfici. Non far gocciolare acqua nella lampada.

### IMPORTANTE

- Non lasciare che i bambini giochino con la lampada

Se il cavo elettrico è danneggiato, deve essere sostituito da un elettricista autorizzato.

Vi får gratulera till inköpet av INNOSOL 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 symptom:

- 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 sinnesstämmningen.

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 sömning om kvällarna (speciellt äldre), 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. Ljusterapis effektivitet beror på behandlingsavståndet, eller avståndet mellan ansiktet och lampan. Se till att ditt ansikte är högst 105 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 högfrequensdrift, 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. Installera lysrören enligt armaturens beskrivning. Lysrören kan vara färdigt på platsen beroende på armaturens modell.
2. Ta ut lampans stödfot och ställ lampan på bordet i upprätt position. Observera att lampan är avsedd för torra lokaler och bör därför inte placeras t.ex. i badrum, bastu eller andra fuktiga utrymmen. Lampan får ej användas utomhus.
3. Koppla elledningen till vägguttaget. Spänningen bör vara 220 - 240V.
4. Koppla på strömmen via brytaren på ledningen. De nya lysrören kan lysa ojämnt under de första timmarna. Fenomenet försvinner senast efter tio brukstimmar.
5. Bryt strömmen efter användning.

**VIKTIGT!**

**När du tar i bruk din ny ljusterapilampa med dimmer, skall du låta den brinna på full effekt de första 10-20 timmarna. Då fungerar lampan med dimmern perfect.**

**BYTE AV LYSRÖR**

1. Då du skaffar ett nytt lysrör, säkerställ att det är tekniskt lika det ursprungliga lysröret.
2. Sätt lampan med bländskyddet uppåt på ett torrt, jämnt och rent underlag. Försäkra dig om att kontakten inte är i uttaget.
3. Lösgör skyddskåpan och byt lampporna enligt instruktionen av din armatur.
4. När lysrören är ordentligt på plats, prova att de fungerar och sätt tillbaka skyddskåpan.
5. 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, lysrören 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.

Onnittelumme INNOSOL 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, kaamosrasituksesta ja -masennuksesta. Lääketieteellisten tutkimusten mukaan ihminen saattaa luonnonvalon vähentyessä varautua biologisesti ”heikentyviin elinolosuhteisiin” säätelämällä hormonituotantoaan ja elintoimintojaan. Tämä ilmiö on nimeltään SAD (Seasonal Affective Disorder) eli kaamosmasennus. Sitä lievempi muoto on SUB SAD eli kaamosrasitus tai vuodenaikaväsymys, joka on huomattavasti yleisempi kuin SAD. Seuraavat ovat ominaisia kaamosoireita:

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

Aurinkoisena päivänä keskimääräinen valomäärä 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 (suprakiasmaattinen tumake), joka säätelää elimistön toimintojen rytmittymistä vuorokausirytmien mukaan. Valo vähentää käpylisäkkeen erittämää melatoniinia, eli uihormonia. 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, loka -marraskuussa. 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 tehokasna. Voit myös aloittaa hoidon tehokasna 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, mutta siitä ei myöskään ole mitään haittaa. Hoito kannattaa ottaa noin klo 6.00 - 18.00 välillä. Aamulla kello kuuden ja kymmenen välillä 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 kirkasvalolaitteen koko ajan näkökentässäsi. Samalla voit vaikka lukea, kirjoittaa tai tehdä muita askareita. Valohoidon teho riippuu hoitoetäisyydestä eli kasvojen ja valaisimen välimatkasta. Varmista, että kasvosivut ovat laitteelle ilmoitetun hoitoetäisyyden päässä. Voit ottaa valohoitoa myös lähempänä laitetta, jolloin tarvittava hoitoaika lyhenee.

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

### HUOMIOITAVAA

Laite 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 tai -rasituksesta. 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 herkkä 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. Asenna loistelamput paikoilleen laitekohtaisen ohjeen mukaisesti. Osassa malleista loistelamput on valmiiksi asennettuna paikoilleen.
2. Muista, että kirkasvalolaitte on kuivan tilan valaisin eikä sitä tule asettaa esim. kylpyhuoneeseen, saunaan tai muuhun kosteaan tilaan. Laitetta ei myöskään tule käyttää ulkona.
3. Kytke virtajohto pistorasiaan. Jännitteen tulee olla 220 - 240 V.
4. Kytke virta laitteeseen liitosjohdossa olevasta kytkimestä. Uusien yksikantaloistelamppujen ominaisuuksiin kuuluu, että ne saattavat muutaman ensimmäisen käyttötunnin aikana loistaa epätasaisesti. Ilmiö poistuu viimeistään kymmenen käyttötunnin jälkeen.
5. Katkaise virta laitteesta käytön jälkeen.

**TÄRKEÄÄ!**

**Käyttöönoton yhteydessä himmennettävää kirkasvalolaitetta on poltettava täydellä teholla ensimmäiset 10-20 tuntia, jotta laite toimii himmennettäessä moitteettomasti.**

**LOISTELAMPPUJEN VAIHTAMINEN**

1. Hankkiessasi uuden loistelampun, varmista että se on teknisiltä ominaisuuksiltaan samanlainen kuin alkuperäinenkin.
2. Aseta laite kuivalle, tasaiselle ja puhtaalle alustalle. Tarkista, ettei pistotulppa ole kytkettynä pistorasiaan.
3. Irrota laitteen häikäisysoja ja vaihda loisteputket laitekohtaisen ohjeen mukaan.
4. Kun lamput ovat tukevasti paikoillaan, testaa niiden toimivuus ja aseta häikäisysoja takaisin paikalleen.
5. 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. Tarvittaessa pyyhi laitteen ulkopinnat, loistelamput ja sisäosa kostealla liinalla. Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä aineita. Laitteeseen ei saa päästää vettä.

**TÄRKEÄÄ**

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

**VIANETSINTÄ****1. VALAISIN EI SYTY**

Loistelamput saattavat irrota kuljetuksen aikana pois ja kaikissa malleissa lamput eivät ole valmiina paikoillaan. Tarkista, ovatko loistelamput kunnolla kiinni lampunpitimissä.

**2. VALO VÄRISEE**

Jos valo värisee, niin tarkista, että himmennin on täydellä tehollaan.

Himmennettäviä kirkasvaloja tulee polttaa noin 10-20 tuntia täydellä teholla. Sen jälkeen lamput eivät enää värise, kun niitä himmentää.

**3. VALO EI OLE KIRKAS**

Jos kirkasvalo tuntuu aluksi himmeältä, niin se johtuu siitä, että loistelamppuja tulee polttaa noin 100 tuntia, ennen kuin ne saavuttavat täyden voimakkuutensa. Polta lamppuja rauhassa noin 100 tuntia.



Palju õnne Innosol'i ereda valgusteraapia lambi ostu puhul. Enne kui hakkate seda lampi kasutama, oleks hea teada, kuidas ere valgus Teie organismile mõjub ja kuidas valgusteraapiat kõige efektiivsemalt kasutada. Paljud inimesed kannatavad pimedal perioodil väsimuse, meeleolu languse või depressiooni all. Seda tuntakse talvemasenduse all. (i.k SAD – Seasonal Affective Disorder) Teaduslikud uuringud tõestavad, et loodusliku valguse hulga vähenedes võib inimese keha füsioloogiliselt reageerida nn. "ebasoodsatele elutingimustele" reguleerides teatud hormoonide taset ja organismi bioloogilist aktiivsust. See sisseehitatud kaitsemehhanism avaldub järgmistes sümptomites:

- Väsimus, kurnatus ja erinevad unehäired
- Kõrgeenenud söögiisu ja sellega kaasnev kaalutõus
- Üldine passiivsus ja meeleolu langus
- Alanenud töövõimekus ja elujõu kadumine

Päikeselisel päeval on keskmine valguse hulk 50 000 - 100 000 luksit. Kodudes on keskmine valguse hulk kõigest 100-200 luksit. Ereda valguse teraapia sessiooni ajal ollakse vähemalt 2500 luksit valguses nii, et valgus langeks silma võrkkestale. Läbi võrkkesta ja mööda silma optilisi närvikanaleid mõjutab valgus aju valgustundlikku piirkonda, mis reguleerib organismi füsioloogilisi tsükleid vastavalt ööpäeva rütmidele. Valgus vähendab unehormooni melatoniini teket. Melatoniin on oluliseks teguriks une tsükli ja ärkvel olemisel erksuse reguleerimisel, aga samuti aitab vältida eelnevalt kirjeldatud sümptomeid. Valgusteraapiaga saab neid sümptomeid leevendada ja taastada elujõudu.

Kui sümptomid on tõsised, tuleks siiski pöörduda raviks arsti poole.

## TERAAPIA JUHISED

Alusta ereda valguse teraapiaga enne talvemasenduse sümptomite ilmnemist, soovitatavalt pimedaja alguses.

Võta valgusteraapia sessioone 3-5 korda nädalas, kogu pimedaja perioodi vältel. Kui aga sümptomid ei vähene või ilmnevad taas, siis on soovitatav kasutada valgusteraapiat iga päev 1-2 nädala vältel. Te võite ka muidugi alustada kohe algul igapäevaste valgusteraapia sessioonidega ja korrata neid hiljem taas kui selleks peaks vajadus olema.

Ühe sessiooni kestus on 0,5 - 2 tundi. Teraapia üle 2h ei muuda ravi enam efektiivsemaks. Soovitatav kellaaeg on 06-18.00 vahel, aga kõige efektiivsem on siiski hommikuti 06-08.00 vahel. Öhtul võetud ravisessioon võib segada uinumist. Kui probleemiks on õhtune unisus (eriti just vanematel inimestel), võite proovida võtta valgusteraapia sessiooni varasematel õhtutundidel, sellega lükkate oma une aja hilisematele õhtutundidele. Võite jagada ka oma sessioonid mitmeks lühemaks perioodiks sama päeva jooksul kui see sobib teile paremini.

Valgusallikasse ei pea otseselt vaatama, aga te peaksite selle hoidma oma vaateväljas kogu sessiooni aja. Te võite näiteks lugeda, kirjutada või tegeleda millegi muuga samal ajal. Valgusteraapia on otseselt seotud distantsiga, mis jääb Teie näo ja valgusallika vahele. Kontrollige, et distants Teie näo ja valgusallika vahel ei oleks pikem kui joonisel näidatud. Te saate oma sessiooni aega lühendada, istudes lambile lähemale.

Valgusteraapia aitab toime tulla reisimise järgse ajavahega. Öhtupoolikul võetud valgusteraapia sessioon lükkab une aega edasi ja hommikune sessioon toimib vastupidiselt.

### TÄHELEPANU

Toode omab elektroonilist seadeldist, mis tõstab valguse sageduse kuni 30 000 Hz, kus valguse värelemine pole silmaga märgatav. Ere valgus võib esimeste kasutuskordade järel põhjustada kergelt peavalu ja silmade tundlikkust. See on täiesti normaalne nähtus ja peaks peale paari kasutuskorda üle minema. Kui nii ei juhtu, on soovitatav ravi katkestada ja enne jätkamist pöörduda arsti poole.

Mitte kõik ei kannata väsimuse, kurnatuse, masenduse ja unepuuduse all valguse puudumise tõttu. Seda võivad põhjustada ka paljud muud tegurid.

Valgusteraapia on efektiivsem kui ta on kombineeritud regulaarse trenni ja tervisliku toitumisega.

Konsulteerige enne arstiga kui sul on:

- Silmahaigused (näit. silmapõletikud või ülitundlikkus)
- Vaimsed häired
- Kasutate psühhotroopseid ravimeid

Kui Te alustate ereda valguse teraapiaga, siis on soovitatav teha märkmeid, millised on teile avalduvad mõjud. Nii on kõige lihtsam valida endale sobilik teraapia viis ja aeg. Vajadus valgusteraapia ja selle kestuse järele on väga individuaalne ja võib inimeseti erineda. Päeviku leiata manuaali lõpust.

1. Aseta fluoroosent pirn juhendi järgi. Osades mudelites on pirnid juba paigaldatud.
2. Lamp pole mõeldud kasutamiseks vannitoas, saunas või mõnes muus niiskes ruumis, samuti mitte väljas.
3. Lülita lamp vooluvõrku. Voolutugevus peaks olema 220V-240V.
4. Lambi saab sisse lülitada lülitist. Uue lambi puhul võib juhtuda, et lamp võib põleda ebatasaselt ja valgus võib kergelt väreleda, aga see möödub peale kümnenadat kasutustundi.
5. Lülita lamp peale kasutamist välja.

## PIRNI VAHETAMINE

1. Kui te hakkate pirni välja vahetama, veenduge, et uue pirni andmed oleksid samad kui originaalil.
2. Asetage lamp kuivale ja puhtale pinnale. Tehke kindlaks, et juhe on pistikust välja tõmmatud.
3. Eemaldage kaitse ja vahetage fluoroosent pirn nagu kasutusjuhendis näidatud.
4. Kui pirn on vahetatud, siis enne kui panete katte tagasi, kontrollige, et pirn ka töötab.
5. Ärge visake lambipirne tavalise prügi hulka, vaid selleks ettenähtud kohta, et kaitsta inimesi ja keskkonda.

## LAMBI HOOLDUS

Hoidke lampi puhta ja tolmuvabana. Alati enne puhastamist, kontrollige, et seade ei oleks vooluvõrgus ja lambi pirnid oleks jahtunud. Kasutage niisket lappi, et puhastada lampi nii seest kui väljast. Ärge kasutage puhastusvahendeid, mis võivad lambi pinda kahjustada. Vältige vee sattumist lampi.

### TÄHTIS

- Ärge lubage lastel tootega mängida.
- Kui elektrijuhe saab kahjustada, lubage seda välja vahetada vaid elektrikul.

Поздравляем Вас с приобретением лампы для терапии ярким светом ИННОСОЛ. Перед тем как начать пользоваться этой лампой, Вам нужно узнать, какое действие оказывает яркий свет на организм человека, а также научиться эффективно использовать терапию ярким светом. В зимний период, когда наблюдается недостаток солнечного света, многие люди страдают депрессией. Такое состояние называют САР (сезонное аффективное расстройство). Научные исследования показали, что при уменьшении количества естественного света, организм дает физиологический ответ на неблагоприятные условия жизни, корректируя уровень ряда гормонов, а также биологическую активность. В результате такой корректировки могут проявляться следующие симптомы:

- Выраженная утомляемость, чувство усталости, нарушения сна;
- Повышенный аппетит и как следствие увеличение массы тела;
- Общая пассивность и депрессия;
- Снижение производительности труда и недостаток жизненных сил.

Сила света в солнечный день составляет примерно 50000-100000 люкс, тогда как в помещении она равна всего 100-200 люкс. Для проведения эффективного сеанса терапии ярким светом необходимо, чтобы воздействовал световой поток примерно 2500 люкс. Через сетчатку и по зрительным нервам свет достигает области головного мозга отвечающего за регуляцию биологических часов организма. Свет снижает выработку гормона мелатонина – ключевого фактора регуляции циклов сна и бодрствования и через это воздействие снижает вероятность возникновения САР. Именно терапия ярким светом поможет Вам избавиться от проблем связанных с переходом к зимнему периоду календарного года, вернет Вам жизненные силы. Однако следует иметь в виду, что при тяжелом течении САР, следует немедленно обратиться к врачу.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕРАПИИ

Профилактическую терапию ярким светом следует начинать еще до проявления симптомов САР, желательно сразу после того, как день начнет заметно сокращаться.

Сеансы желательно проводить 3-5 раз в неделю в течение всей зимы. Если не удастся устранить вышеперечисленные симптомы, или же они появляются вновь, попробуйте в течение 1-2 недель проводить сеансы ежедневно. Возможно сразу начать терапию с ежедневных сеансов и повторять их по мере необходимости.

Продолжительность сеанса составляет 0,5-2 часа. При продолжительности более 2 часов его эффективность не увеличивается. Рекомендуется проводить терапии между 6 и 18 часами, однако максимальный эффект достигается при утренней терапии. Однако если Вас мучает сезонная сонливость, попробуйте проводить сеансы в раннее вечернее время, что бы дольше оставаться бодрствовать. Возможно проведение нескольких коротких сеансов во время рабочего дня.

Не нужно смотреть непосредственно на источник света, однако, в продолжении сеанса он должен находиться в поле Вашего зрения. Во время сеанса Вы можете читать, работать на компьютере или пить утренний кофе. Эффективность воздействия зависит от расстояния источника света от Вашего лица. Убедитесь, что ваше лицо не далее от лампы, чем объявленное расстояние терапии в инструкции. Вы можете сократить необходимое время сессии, сидя ближе к лампе.

При проведении терапии ярким светом у людей со сменным графиком работы, применение ламп повышает производительность труда при их применении перед ночной сменой, а после – снижает усталость. Кроме того, сеанс яркого света помогает восстановиться организму после длительных авиаперелетов со сменой часовых поясов.

### ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ О ТЕРАПИИ ЯРКИМ СВЕТОМ

Лампа снабжена электронным балластом, который увеличивает частоту света до 30.000 Гц и, благодаря этому, мерцание не воспринимается глазом. После нескольких первых сеансов возможна незначительная головная боль или напряжение глаз. Это вполне нормально, и подобные неприятные эффекты обычно исчезают в течение нескольких дней. Если же этого не произойдет – проконсультируйтесь с врачом. Не у всех людей причиной аффективных расстройств является недостаток солнечного света. Повышенная утомляемость, нарушения сна и депрессия могут развиваться и от других причин. Наибольший эффект терапии ярким светом достигается при ее сочетании с регулярными занятиями физкультурой, а также рациональной диетой.

Если вы страдаете следующими заболеваниями, то перед началом терапии следует посоветоваться с врачом:

- заболевания глаз (например, воспаления или повышенная чувствительность к яркому свету);
- психические заболевания;
- также следует проконсультироваться с врачом в случае приема Вами психотропных препаратов.

Одновременно с началом терапии ярким светом Вам следует начать вести дневник, в который Вы будете вносить записи о том, какой эффект оказывает терапия на Ваш организм. Это поможет установить наилучший для Вас режим терапии. На последней странице буклета приведен дневник лечения, которым можно воспользоваться.

1. Установите флуоресцентные трубки, руководствуясь приложенной инструкцией. В некоторых моделях флуоресцентные трубки уже установлены.
2. Не используйте лампу в ванной комнате, сауне и других влажных помещениях, а также на открытом воздухе.
3. Соедините штепсель с розеткой. Напряжение в сети 220-240 В.
4. Для включения следует пользоваться выключателем, расположенным на электрическом шнуре лампы. Уровень излучаемого света новой флуоресцентной трубки может быть неровным в первые часы работы, но примерно после 10 часов становится постоянным.
5. По окончании использования лампы отключите ее от сети.

### ЗАМЕНА ФЛУОРЕСЦЕНТНЫХ ТРУБОК

1. Перед тем как произвести замену вышедшей из строя трубки, убедитесь, что новая трубка имеет технические характеристики аналогичные тем, что были поставлены в комплекте с лампой.
2. Положите лампу задней частью на сухую ровную поверхность. Убедитесь, что лампа отключена от сети.
3. Аккуратно снимите стекло, используя нож или тонкую монету. Вставьте ее в щель между стеклом и корпусом лампы и отсоедините стекло.
4. Возьмитесь за основание флуоресцентной трубки, расположенное в ее середине и извлеките ее из держателя аккуратно потянув вверх. Теперь можно установить новую трубку. Для этого поместите основание трубки в держатель и закрепите надавив на основание. Перед тем как установить защитное стекло, проверьте, работает ли новая установленная Вами трубка.
5. Пожалуйста, не выбрасывайте использованные флуоресцентные трубки вместе с бытовыми отходами. Они подлежат специальной утилизации, чтобы не наносить вред окружающей среде.

### УХОД ЗА ЛАМПОЙ

Лампу следует содержать в чистоте и регулярно протирать пыль с защитного стекла. Перед протиркой лампы следует отключить ее от сети и дать остыть флуоресцентным трубкам. Для протирки наружных поверхностей лампы, а также флуоресцентных трубок и внутренних поверхностей используйте влажные салфетки. Нельзя использовать растворители и моющие средства, которые могут повредить поверхность лампы. Не допускайте попадание воды в лампу.

#### ВАЖНО

- Не позволяйте детям играть с лампой
- В случае повреждения электрического шнура, замена должна быть произведена квалифицированным электриком

Apsveicam jūs ar spilgtas gaismas terapijas lampas INNOSOL iegādi.

Pirms šīs lampas lietošanas uzsākšanas jums ir jāiepazīstas ar spilgtas gaismas iedarbību uz cilvēka organismu, kā arī jāiemācās efektīvi izmantot spilgtas gaismas terapiju. Ziemas periodā, kad ir vērojama saules gaismas nepietiekamība, daudzi cilvēki cieš no depresijas. Šādu stāvokli sauc SAT (sezonas afektīvie traucējumi). Zinātniskie pētījumi liecina, ka, samazinoties dabiskā apgaismojuma daudzumam, organisms fizioloģiski reaģē uz nelabvēlīgiem dzīves apstākļiem, koriģējot hormonu virknes līmeni, kā arī bioloģisko aktivitāti. Šādas korekcijas rezultātā var rasties šādi simptomi:

- izteikta nogurdināmība, noguruma sajūta, miega traucējumi;
- palielināta apetīte un tās izraisīta ķermeņa masas palielināšanās;
- vispārēja pasivitāte un depresija;
- darba ražīguma pazemināšanās un dzīvesspēka nepietiekamība.

Dabiskais apgaismojums saulainā dienā ir aptuveni 50000–100000 luksu (lx), turpretī telpā tas ir tikai 100–200 lx.

Efektīva spilgtas gaismas terapijas seansa veikšanai ir nepieciešams, lai uz personas acīm iedarbotos vismaz 2500 lx spēcīga gaismas plūsma. Cauri tīklinei un pa redzes nerviem gaisma sasniedz par organisma bioloģiskā pulksteņa regulēšanu atbildīgo galvas smadzeņu apgabalu (supraciazmatisko kodolu). Gaisma samazina melatonīna – galvenā dabiskā miega un cilvēka diennakts ritmu regulēšanas hormona – izstrādāšanos un līdz ar šo iedarbību samazina SAT rašanās iespējamību.

Tieši spilgtas gaismas terapija palīdzēs jums izvairīties no problēmām, saistītām ar pāreju uz kalendārā gada ziemas periodu, ļaus jums atgūt dzīvesspēku. Tomēr jāņem vērā, ka smaga SAT gadījumā, ir nekavējoties jāvērsas pie ārsta.

## IETEIKUMI TERAPIJAS VEIKŠANAI

Profilaktiskā spilgtas gaismas terapija ir jāuzsāk vēl pirms SAT simptomu rašanās, vēlams uzreiz pēc ievērojamas dienas garuma samazināšanās.

Seansu vēlams biežums ir 3–5 reizes nedēļā visu ziemu. Ja minētos simptomus novērst neizdodas vai ja tie atjaunojas, tad pamēģiniet veikt seansus katru dienu 1–2 nedēļas. Ir iespējams terapiju sākt ar ikdienas seansi un atkārtot tos pēc nepieciešamības.

Seansa ilgums ir 0,5–2 stundas. Ja tā ilgums pārsniedz 2 stundas, seansa efektivitāte nepalielinās, bet tas arī nenodara kaitējumu. Terapija ir ieteicama starp plkst. 6.00 un 18.00, taču maksimālais efekts tiek sasniegts rīta terapijas laikā starp plkst. 6.00 un 8.00. Vakara seanss var traucēt miegam. Taču, ja jūs ciešat no vakara miegainības (īpaši gados vecāki cilvēki), mēģiniet seansus veikt agrās vakara stundās, lai ilgāk paliktu nomodā. Ir iespējami vairāki šī seansi darba dienas laikā, ja tāds režīms jums ir piemērotāks. Nevajag skatīties tieši uz gaismas avotu, taču visa seansa laikā tam jāatrodas jūsu redzes laukā. Seansa laikā jūs varat lasīt, rakstīt, strādāt pie datora vai malkot rīta kafiju. Iedarbības efektivitāte ir atkarīga no gaismas avota attāluma no jūsu sejas. Pārliecinieties, ka jūsu seja neatrodas tālāk no lampas, kā tas ir norādīts instrukcijā. Jūs varat samazināt nepieciešamo seansa laiku, sēžot lampai tuvāk.

Spilgtas gaismas seanss palīdz atjaunoties organisma funkcijām pēc ilgstošiem aviopārlidojumiem ar laika joslu maiņu. Veicot spilgtas gaismas terapiju vakara stundās, iespējams aizkavēt miega ciklu, savukārt spilgtas gaismas terapijas seanss no rīta dod pretēju efektu.

### SVARĪGI NORĀDĪJUMI PAR SPILGTAS GAISMAS TERAPIJU

Lampa ir aprīkota ar elektronisko balastu, kas palielina gaismas frekvenci līdz 30 000 herciem (Hz), un, pateicoties tam, acis neuztver mirgošanu. Pēc dažiem pirmajiem seansi ir iespējamas vieglas galvassāpes vai acu sasprindzinājums. Tas ir pilnīgi normāli, un šie nepatīkamie blakus efekti parasti izzūd dažu dienu laikā. Ja tas tā nenotiek, tad pārtrauciet terapiju un konsultējieties ar ārstu. Ne visi cilvēki afektīvo traucējumu iemesls ir saules gaismas trūkums. Palielināta nogurdināmība, miega traucējumi un depresija var attīstīties arī citu iemeslu dēļ. Lielākais spilgtas gaismas terapijas efekts tiek sasniegts, to apvienojot ar regulārām fiziskām aktivitātēm un veselīgu uzturu. Ja jums ir šādas saslimšanas, pirms terapijas uzsākšanas ir jākonsultējas ar ārstu:

- acu saslimšanas (piemēram, acu iekaisums, palielināts jutīgums pret spilgtu gaismu);
- psihiskas saslimšanas;
- ja lietojat psihotropus līdzekļus.

Vienlaicīgi ar spilgtas gaismas terapijas uzsākšanu, jums ir jāuzsāk aizpildīt dienasgrāmatu, kurā jūs ierakstāt, kādu efektu jūsu organismam sniedz terapija. Tas palīdzēs noteikt jums visvēlamāko terapijas režīmu. Nepieciešamība pēc gaismas terapijas ilguma un biežuma ir ļoti individuāla. Pēdējā bukleta lappusē ir dota ārstēšanās dienasgrāmata, kuru jūs varat izmantot.

1. Uzstādiet fluorescējošās spuldzes saskaņā ar pievienoto instrukciju. Dažos modeļos fluorescējošās spuldzes jau ir uzstādītas.
2. Nelietojiet lampu vannas istabā, saunā un mitrās telpās, kā arī zem atklātas debess.
3. Savienojiet kontaktdakšu ar kontaktligzdu. Spriegumam tīklā jābūt 220–240 V.
4. Ieslēgšanai jāizmanto slēdzis, kas atrodas uz lampas elektrības vada. Jaunas fluorescējošās spuldzes izstarojamās gaismas līmenis pirmo darba stundu laikā var būt nevienmērīgs, bet aptuveni pēc 10 stundām tas kļūst pastāvīgs.
5. Pēc lampas lietošanas atvienojiet to no tīkla.

**SVARĪGI!**

Lai jūsu jaunā spilgtas gaismas terapijas lampa ar reostatu darbotos vislabākajā kvalitātē, pirmās 10-20 stundas lampas darbiniet ar pilnu jaudu.

**FLUORESCĒJOŠO SPULDŽU NOMAĪŅA**

1. Pirms nederīgas spuldzes nomaiņas pārliecinieties, vai jaunās spuldzes tehniskie raksturlielumi atbilst komplektā ietilpstošo lampu parametriem.
2. Nolieciet lampu ar aizmugures daļu uz sausas līdzenas virsmas. Pārliecinieties, ka lampa ir atvienota no tīkla.
3. Uzmanīgi noņemiet aizsargstiklu un veiciet fluorescējošo spuldžu nomaiņu saskaņā ar modeļa instrukciju.
4. Pēc fluorescējošo spuldžu nostiprināšanas pārbaudiet, vai tās darbojas, un tikai tad lieciet atpakaļ virsējo korpusu. Spuldzes neizmest parastajos sadzīves atkritumos.
5. Spuldzes likvidējiet atbilstošā veidā tā, lai tās neradītu apdraudējumu cilvēkiem un videi.

**LAMPAS KOPŠANA**

Lampa jāuzglabā un jālieto tīra un bez putekļiem. Pirms lampas slaucīšanas tā ir jāatvieno no tīkla un jāļauj atdzist fluorescējošajām spuldzēm. Lampas ārējo virsmu, kā arī fluorescējošo spuldžu un iekšējo virsmu slaucīšanai izmantojiet mitras salvetes. Nedrīkst izmantot šķīdinātājus un mazgāšanas līdzekļus, kas var sabojāt lampas virsmu. Nepieļaujiet ūdens iekļūšanu lampā.

**SVARĪGI!**

- Neļaujiet bērniem rotaļāties ar lampu.
- Elektrības vada bojājuma gadījumā, tā nomaiņa jāveic kvalificētam elektriķim.

Sveikiname įsigijus INNOSOL ryškios šviesos terapijos lempą. Prieš naudodami lempą susipažinkite, kokį poveikį ryški šviesa turi jūsų kūnui ir kaip veiksmingai taikyti ryškios šviesos terapiją. Tamsiu žiemos sezonu daug žmonių kenčia nuo apatijos ir depresijos. Ši būklė dar vadinama žiemos depresija. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad sumažėjus natūralios šviesos kiekiui, kūnas gali fiziologiškai reaguoti į šias „nepalankias gyvenimo sąlygas“, pakoreguodamas tam tikrus hormonų lygius ir biologinę veiklą. Žiemos depresija yra lengva depresijos forma, paveikianti gana didelį žmonių skaičių. Ji gali pasireikšti:

- Stipriu nuovargiu, išsekimu ir įvairiais miego sutrikimais
- Padidėjusiu apetitu, dėl kurio didėja kūno svoris
- Bendru pasyvumu ir depresija
- Sumažėjusiu darbo našumu ir prarastu gyvybingumu

Saulėtą dieną šviesos stiprumas yra maždaug 50 000 – 100 000 liuksų, o patalpose tėra 100-200 liuksų. Veiksmingos ryškios šviesos terapijos seanso metu reikia, kad į akis patektų ne mažiau kaip 2 500 liuksų. Tinklainės ir regos nervais šviesa veikia šviesai jautrias smegenų sritis (suprachiazmatinį ląstelės branduolį), kuris reguliuoja organizmo fiziologinius ciklus pagal dienos ir nakties ritmą. Šviesa mažina miego hormono melatonino, kurį išskiria kankorėžinė liauka, kiekį. Melatoninas yra pagrindinis budrumo ir miego ciklų reguliavimo, o taip pat ir žiemos depresijos prevencijos veiksnys. Ryškios šviesos terapija padeda sušvelninti šias problemas ir atgauti gyvybingumą. Jei simptomai yra sunkūs, jie turėtų būti gydomi prižiūrint medikams.

## TERAPIJOS NURODYMAI

Pradėkite ryškios šviesos terapiją kol dar nepasireiškė jokie žiemos depresijos simptomai, geriausia – iš karto atslinkus tamsai.

Žiemą atlikite ryškios šviesos seansus 3-5 kartus per savaitę. Jei simptomai nepalengvėja arba vėl atsiranda, 1-2 savaites kartokite seansus kasdien. Kasdienius seansus galite netgi pradėti arba juos kartoti tokiu dažnumu, jei manote, kad reikia.

Vienas seansas trunka 0,5-2 valandas. Ilgiau nei dvi valandas trunkantis seansas negali sustiprinti poveikio, tačiau nedaro jokios žalos. Seansus patartina atlikti nuo 6:00 iki 18:00 val., tačiau jie veiksmingiausi nuo 6:00 iki 8:00 val. ryto. Vakariniai seansai gali sutrikdyti miegą. Jei vakare paprastai jaučiatės mieguistas (tai būdinga pagyvenusiems žmonėms), galite pabandyti atlikinėti seansus anksčiau vakare, kad ilgiau nemiegotumėte. Taip pat galite padalinti seansą į kelis trumpesnius laikotarpius tą pačią dieną, jeigu tai geriau atitinka jūsų darbotvarkę.

Nereikia žiūrėti tiesiai į šviesos šaltinį, tačiau per visą seansą reikia išlaikyti jį savo regėjimo lauke. Tuo metu galite skaityti, rašyti ar užsiimti kuo nors kitu. Ryškios šviesos terapijos veiksmingumas yra susijęs su šviesos šaltinio atstumu nuo veido. Užtikrinkite, kad jūsų veidas būtų ne toliau nuo lempos nei instrukcijoje nurodytas terapijos atstumas. Reikiamą seanso laiką galite sutrumpinti sėdėdami arčiau lempos.

Ryškios šviesos terapija taip pat padeda greičiau atsigauti pasikeitus organizmo ritmui atvykus iš kitos laiko juostos. Atlikus seansą vakare užtruks jūsų miego ciklas, rytinis seansas turės priešingą poveikį.

## SVARBIOS PASTABOS APIE RYŠKIOS ŠVIESOS TERAPIJĄ

Lempa gaminama su elektroniniu balastu, kuris padidina šviesos dažnį iki 30 000 Hz, ir tuomet mirgėjimas nebepastebimas plika akimi. Po keleto pirmųjų seansų gali atsirasti lengvas galvos skausmas ar akių nuovargis. Tai normalu ir toks šalutinis poveikis paprastai praeina per kelias dienas. Jeigu taip neatsitinka, nutraukite gydymą ir prieš tęsdami kreipkitės į gydytoją. Dėl dienos šviesos trūkumo nuo žiemos depresijos kenčia ne visi. Išsekimas, miego sutrikimai ir depresija gali kilti ir dėl kitų priežasčių. Ryškios šviesos terapija yra efektyviausia, kai ji derinama su reguliariais fiziniais pratimais ir sveika mityba.

Prieš pradėdami ryškios šviesos terapiją, pasitarkite su gydytoju, jei sergate:

- akių ligomis (pvz., akių uždegimu arba padidėjusiu jautrumu)
- psichikos sutrikimais
- jei vartojate psichotropinius vaistus

Pradėjus ryškios šviesos terapiją, naudinga užsirašyti pastabas apie jos poveikį. Tai padės nustatyti, kuris gydymo būdas jums geriausiai tinka. Ryškios šviesos terapijos poreikis, trukmė ir dažnis kiekvienam asmeniui labai skiriasi. Naudokite šios knygelės gale pateiktą terapijos dienoraštį.

1. Sumontuokite fluorescencines lempas pagal modelio instrukciją. Kai kuriose modeliuose lempos jau yra sumontuotos.
2. Lempa nėra skirta naudoti vonioje, saunoje ar kitose drėgnose vietose bei lauke.
3. Įjunkite kištuką į sieninį lizdą. Įtampa turi būti 220-240 V.
4. Lempą įjunkite jungikliu ant elektros laido. Naujos fluorescencinės lempos šviesos lygis per pirmąsias kelias valandas gali svyruoti, bet paprastai nusistovi maždaug po dešimties valandų naudojimo.
5. Po naudojimo lempą išjunkite.

**SVARBU!**

**Kad jūsų naujoji pritemdoma ryškios šviesos terapijos lempa veiktų geriausiai, per pirmąsias 10 - 20 valandų įjunkite ją visu galingumu.**

**FLUORESCENCINIŲ LEMPŲ KEITIMAS**

1. Keisdami fluorescencines lempas patikrinkite, ar naujosios yra panašios specifikacijos kaip ir originalios.
2. Paguldykite lempą ant sauso, švaraus ir lygaus paviršiaus. Patikrinkite, ar kištukas yra atjungtas.
3. Nuimkite apsauginį skydą ir pakeiskite dienos šviesos lempas pagal modelio instrukcijos lapą.
4. Įdėję šviesos lempas yra tvirtai į jų vietas patikrinkite, ar jos veikia, ir tik tuomet sumontuokite gaubtą. Neišmeskite lempų su įprastomis buitinėmis atliekomis.
5. Lempas išmeskite tinkamai, kad nekiltų pavojaus žmonėms ar aplinkai.

**LEMPOS PRIEŽIŪRA**

Užlaikykite lempą švariai ir valykite dulkes. Prieš valymą visada atjunkite ir leiskite lempoms atvėsti. Išorinius paviršius, taip pat dienos šviesos lempas ir vidinius paviršius valykite drėgna šluoste. Nenaudokite jokių tirpiklių ir ploviklių, kurie gali pakenkti paviršiui. Neleiskite į lempą patekti vandeniui.

**SVARBU:**

- Neleiskite vaikams žaisti su lempa.
- Jei elektros laidas yra pažeistas, jį pakeisti gali tik kvalifikuotas elektrikas



