

P2: Bedienungsanleitung (DE)

P10: Brugsanvisning (DK)

P17: Käyttöohjeet (FI)

P23: Bruksanvisning (NO)

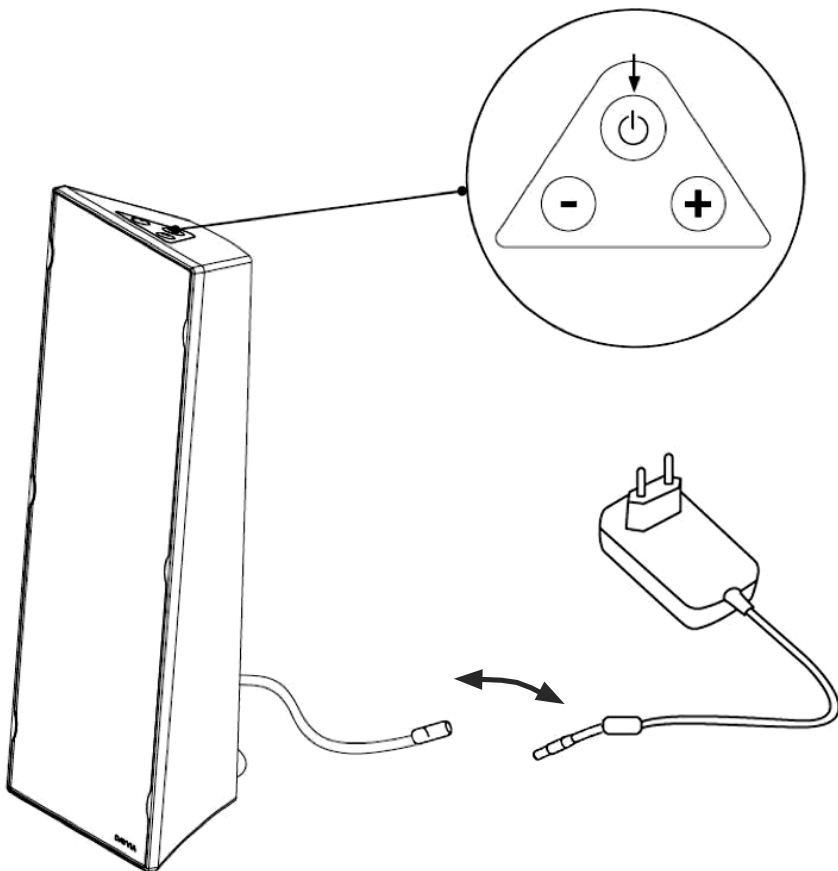
P29: Bruksanvisning (SV)

P36: Handleiding (NL)



W021/03

B021/03





## EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Lichttherapieleuchte von DAYVIA.

Bei richtiger Anwendung ermöglicht sie Ihnen, einen Lichtmangel auszugleichen.

Lichtmangel kann sich über verschiedene Symptome bemerkbar machen:

- Reizbarkeit und schlechte Stimmung,
- bedeutende Verstärkung des Appetits,
- verminderte Aktivität und Leistungsfähigkeit bei der Arbeit aufgrund von Energiemangel,
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit,
- Sexuelle Probleme (verringerte Libido)

Zahlreiche internationale Studien zeigen auf, dass eine Lichtdusche dazu beiträgt, Energie, Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit und jene gute Laune wiederzufinden, die Sie bei einem Sonnenbad bekommen würden.

Die Lichtenwendung hilft ebenfalls dabei, den Tag-Nacht- Rhythmus bei Personen zu regulieren, die Schichtarbeit leisten, nachts arbeiten, unter einer Phasen-Verzögerung (spätes Einschlafen, Schwierigkeiten morgens aufzuwachen) oder -Verkürzung (sehr frühes Erwachen) des Biorhythmus leiden oder aber viel reisen und dabei mehrere Zeitzonen durchqueren (Jetlag).

Die Wirkung des Lichts hängt von der Intensität ab, vor allem aber von der Spektralkurve (Farbanteilen des Lichts). Tatsächlich reagieren einige Rezeptoren im Auge sehr lichtempfindlich auf Farben mit einer Wellenlänge von circa 480 Nanometer (insbesondere auf blau-türkis). Sie spielen eine besondere Rolle für die Synchronisation unserer inneren Uhr.

Ein vorwiegend blaues Licht kann dabei genauso wirksam sein, wie deutlich stärkeres weißes Licht.

Dieses Gerät bietet daher zwei Anwendungsmöglichkeiten, die beide gleichermaßen wirksam sind:

-Intensives bläulich weißes Licht

-Vorwiegend blaues Licht

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung aufmerksam zu lesen, um bestmöglich von den Vorteilen der Lichttherapieleuchte von DAYVIA zu profitieren.

## SICHERHEITSHINWEISE

- Das Gerät muss entsprechend der Angaben auf der beiliegenden Beschreibung installiert und in Betrieb genommen werden.

- Die Lichttherapieleuchte von DAYVIA niemals in einem Umfeld mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen (z.B. im Badezimmer, in der Nähe einer Badewanne oder Dusche, draußen...).
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Nutzen Sie ausschließlich das Netzteil (Transformator) von Mean Well, das mit der Lichttherapieleuchte geliefert wurde. Das Netzteil entspricht den Vorgaben für Medizinprodukte, es wurde speziell für diese Leuchte gefertigt und darf nicht mit anderen Geräten genutzt werden.
- Der Stecker dient als Netzschalter. Der Stecker muss während der Nutzung leicht zugänglich sein.
- Diese Leuchte darf nicht von Kindern oder Personen mit eingeschränkten körperlichen und geistigen Fähigkeiten benutzt werden.
- Jegliche Modifizierung des Gerätes ist verboten.
- Das Gerät darf nicht benutzt werden, wenn Stecker, Netzkabel und/oder das Netzteil sichtbar beschädigt oder defekt ist.
- Die Anwendung der Leuchte benötigt besondere Vorsichtsmaßnahmen. Sie kann in jedem Raum genutzt werden, auch in häuslicher Umgebung. Dabei muss Abstand zu Hochfrequenz-Quellen eingehalten werden,

da hier das Risiko für Störungen durch elektromagnetische Strahlung erhöht ist.

- Stellen Sie das Gerät nicht dicht neben andere elektrische Geräte und schließen sie es nicht gemeinsam mit anderen Geräten an einer Steckdose an, da es dadurch möglicherweise zu Fehlfunktionen kommt. Ist eine solche Anwendung jedoch unvermeidbar, sollte man dieses Gerät und die anderen Geräte genau beobachten und ihre Funktionstüchtigkeit überprüfen.
- Tragbare Radiofrequenz-Kommunikationsmittel (auch Peripheriegeräte wie Antennenkabel und externe Antennen) sollten in mindestens 30 cm (12 inches) Abstand zur DAYVIA Leuchte benutzt werden. Andernfalls kann die Funktion dieser Geräte beeinträchtigt sein.

## VORSICHTSMAßNAHMEN

Die Lichttherapieleuchte sollte in einem durch andere Lichtquellen normal beleuchteten Umfeld genutzt werden, um zu starke Kontraste zwischen dem Therapielicht und der Umgebung zu vermeiden. Die Leuchte stellt eine Ergänzung zur normalen Raumbeleuchtung (elektrisch oder natürlich) dar.

Im Gegensatz zu Tageslicht oder anderen Lampen auf dem Markt, gibt dieses medizinische Gerät zur Lichttherapie keinerlei UV-Strahlen ab.

Studien haben gezeigt, dass die Lichttherapie gefahrlos angewendet werden kann. (zum Vergleich : Diese Lichttherapieleuchte gibt spezielles bläulich weißes Licht mit bis zu 10.000 Lux oder ein Licht mit dominantem Blauanteil ab, während das Licht im Sommer am Strand bis zu 100.000 Lux erreichen kann und zusätzlich schädliche Strahlen wie UV-Strahlung aussendet, was nicht auf Ihre Leuchte zutrifft.)

Bevor Sie mit der Anwendung beginnen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn:

- Sie unter einer Depression leiden oder gelitten haben
- Sie sehr lichtempfindlich sind
- Sie unter einer Augenkrankheit leiden
- Sie unter psychischen Störungen leiden
- Sie Psychopharmaka oder Medikamente einnehmen, welche die Lichtempfindlichkeit erhöhen können

Falls bei Ihnen während der Benutzung des Gerätes Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen oder müde Augen) auftreten, informieren Sie bitte Ihren Arzt. Oftmals reicht es aus, am Anfang kürzere Sitzungen durchzuführen (10 Minuten) und diese langsam jeden Tag zu

verlängern, bis die empfohlene Dauer erreicht ist.

## INBETRIEBNAHME / AUSSCHALTEN

Die Leuchte DAYVIA Slim Style wurde vor dem Verpacken und Verschicken sorgfältig kontrolliert.

In der Packung finden Sie die Gebrauchsanweisung, das Netzteil und die Leuchte.

Wir empfehlen, die Verpackung zunächst aufzuheben, falls eine Rücksendung notwendig sein sollte.

Beachten Sie die folgenden Schritte, um Ihre Lichttherapieleuchte in Betrieb zu nehmen:

1. Schließen Sie das Anschlusssteil (weiblich) des aus der Leuchte kommenden Kabels niedriger Spannung an das Anschlusssteil (männlich) des Netzteils an, das Ihnen mit der Leuchte geliefert wurde.
2. Überprüfen Sie, dass die auf dem Netzteil angegebene Spannung jener der Steckdose entspricht und stecken Sie den Stecker ein.
3. Turn on the lamp, in an already lit environment, with the on / off switch located at the top of the lamp when in the upright position.

You can then modulate the intensity with the - and + keys located next to the switch. This first press of the switch triggers an intense bluish white light that is very effective from a therapeutic point of view. You can reduce the intensity with the - button, the light will get warmer and warmer for additional lighting.

A second press on the on / off triggers a predominantly blue light of lower intensity as effective as the intense white bluish light of mode 1.

A third press on the on / off offers a neutral white light (without blue) for additional lighting without therapeutic aim.

Sorgen Sie für eine beleuchtetes Umfeld und schalten Sie die Lampe über den On/Off Schalter auf der Oberseite der Leuchte ein. Die Lichtintensität können Sie über die Tasten – und + neben dem Schalter anpassen. Der erste Druck auf den on/off-Schalter schaltet das bläulich weiße Licht mit hoher therapeutischer Wirkung ein. Die Stärke lässt sich mit der Taste - regeln. Das Licht wird dann immer wärmer bis hin zu einer warmen Hintergrundbeleuchtung. Ein zweiter Druck auf den on/off-Schalter stellt das vorwiegend blaue Licht ein, das weniger stark aber genauso therapeutisch wirksam ist wie das bläulich weiße.

Ein dritter Druck auf den on/off-Schalter stellt ein neutrales Licht ohne Blauanteile und ohne therapeutische Wirkung ein zur Nutzung der Leuchte zur normalen Beleuchtung.

4. Nach Benutzung schalten Sie das Gerät durch drücken des on/off-Schalters ab. Das Gerät schaltet sich ab, nachdem Sie die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten durchgeschaltet haben, also beim insgesamt vierten Drücken des Schalters.

5. Ziehen Sie den Stecker aus der Netzsteckdose.

## ANWENDUNGSHINWEISE

Stellen Sie die Leuchte 30 bis 70 cm von den Augen entfernt in Ihr Sichtfeld mit einem Winkel von etwa 30° zu Ihrem Gesicht. Es ist nicht notwendig, während der Anwendung ständig in die Lichtquelle zu sehen. Sie können Ihren normalen Tätigkeiten nachgehen (z.B. Frühstück, Lesen, Büro- oder PC-Arbeit erledigen....)

Für eine angenehme Nutzung ohne Blendeffekte, achten Sie darauf, dass die Umgebung beleuchtet ist (vor allem während der ersten Tage der Anwendung), um den Kontrast zwischen dem Licht der Lampe und der Umgebung so gering wie möglich zu halten.

Es wird empfohlen mit Lichttherapiesitzungen zu beginnen, sobald sich erste Zeichen eines Lichtmangels spüren, noch bevor die Symptome einer saisonalen depressiven Verstimmung (Winterblues) auftreten.

Zur Vorbeugung oder Behandlung von Winterblues ist es am besten, die Anwendung morgens kurz nach dem Aufstehen durchzuführen. Während der dunklen Jahreszeit wird empfohlen, über einen Zeitraum von 3 Wochen täglich morgens eine Anwendung zu machen.

Die folgenden Empfehlungen können individuell aufgrund der Ergebnisse der ersten Anwendungstage angepasst werden.

Einstellung 1: bläulich weißes Licht bei maximaler Intensität: 30 Min bei 30 cm / 45 Min bei 50-70 cm Abstand



Einstellung 2: vorwiegend blaues Licht bei maximaler Intensität: 45 Min bei 30 cm / 60 Min bei 50 cm Abstand



Einstellung 3: weißes Licht ohne Blauanteil: Beleuchtung ohne therapeutische Wirkung

Im Allgemeinen sollten alle Personen, die mit Hilfe einer Lichttherapieleuchte Lichtmangel (infolge der Winterzeit oder von Arbeit in Räumen mit geringer Beleuchtung) ausgleichen möchten, die Anwendung vorwiegend morgens durchführen: Wir empfehlen Ihnen eine Bestrahlungszeit zwischen 30 Minuten und 60 Minuten (jeweils mit oben beschriebenem Abstand) bei maximaler Intensität.

Die morgendliche Anwendung (idealerweise kurz nach dem Aufstehen) empfiehlt sich ebenfalls für Personen mit Phasenverzögerung (zu spätes Einschlafen, Schwierigkeiten morgens munter zu werden) und Personen, die sich über 2 oder 3 Tage auf eine Reise in den Osten vorbereiten (Überqueren von mehr als 3 Zeitzonen). Die Auswirkungen des Jetlags können dadurch verringert werden.

Die Anwendung der Lichttherapie am Abend empfiehlt sich für Personen, die nachts arbeiten, Personen mit vorgezogener Schlafphase (frühes Einschlafen und zu frühes morgendliches Erwachen) und für Personen, die sich auf eine Reise in den Westen vorbereiten, (Überqueren von mehr als 3 Zeitzonen), um den Auswirkungen eines Jetlags vorzubeugen.

Nach der täglichen Anwendung zur Lichttherapie können Sie Ihre Leuchte DAYVIA Slim Style während des Tages als ergänzende Beleuchtung nutzen, indem Sie die Lichtstärke in Einstellung 1 mit der – Taste dimmen oder indem Sie Einstellung 3 für Beleuchtung ohne therapeutische Wirkung wählen (dreimal on/off-Schalter drücken).

## REINIGUNG UND WARTUNG

Nutzen Sie niemals aggressive oder chemische Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Achten Sie beim Abwischen darauf, dass keine Flüssigkeit in das Gerät eindringt.

Bei der Lichtquelle handelt es sich um ein LED-Modul. Das Gerät muss nicht gewartet werden. Das LED-Modul hat eine mittlere Nennlebensdauer von mehr als 30.000 Stunden.

## TECHNISCHE DATEN

Änderungen vorbehalten.

Spezifikationen des Netzteils:

- Hersteller: Mean Well

- Modell: GSM25E15-P1J
- Spannungsversorgung: 100-240 V
- Eingangsstrom: 0,7-0,35 A
- Netzteil Ausgangsspannung: 15V
- Ausgangsstrom: 1,66 A
- Leistung: 25 W
- Frequenz: 50-60 Hz
- Isolierung: Klasse II
- Schutz gegen Eindringen von Fremdkörpern oder Wasser: IP22

Spezifikationen der Leuchte:

- Raumtemperatur bei der Anwendung: zwischen + 10 ° C und + 40 ° C
- Luftfeuchtigkeit während der Anwendung: zwischen 15% und 90% (nicht kondensierend)
- Atmosphärischer Druck während der Anwendung: zwischen 700 hPa und 1060 hPa
- Temperatur für Lagerung und Transport: zwischen - 25 ° C und + 70 ° C mit relativer Luftfeuchtigkeit bis 90% ohne Kondensation und Wasserdampfdruck nicht über 50 hPa
- Überspannungskategorie II
- Kabellänge: 3,64 m
- Produkt Maße: 13,7 x 34,6 x 9,6 (B x H x L in cm)
- Gewicht des Gerätes ohne Netzteil: 1 kg
- Gewicht des Gerätes mit Netzteil: 1,2 kg
- Medizinisches Gerät der Klasse II A (CE 0459)

DAYVIA Slim Style wurde gemäß aller Normen der Richtlinien 93/42/EEC und 2007/47/EEC anwendbar für medizinische Apparate in Europa zertifiziert:

- entspricht den Richtlinien für elektrische Sicherheit

- entspricht den Richtlinien für photobiologischer Risiken von Leuchten: Risikogruppe 0 (kein Risiko)

- Elektromagnetische Kompatibilitäts-Konformität: Konformität für jede Norm oder Aussendungs- und Störfestigkeitsversuche gemäß der Norm EN 60601-1-2:2015 bestätigt. Klasse B und Gruppe 1 (RF CISPR 11 Emission).

Immunität gegen elektrostatische Störungen: Entladung in Luft 15kV, Kontakt 8kV. Prüfung der Störfestigkeit gegen hochfrequente elektromagnetische Felder abgegeben durch Radiofrequenzen: 10 V/m. Störfestigkeit gegen schnelle transiente elektrische Störgrößen (Burst): 2 kV. Prüfung der Störfestigkeit gegen Störspannungen: + 1 kV Differenzmodus, + 2 kV Gleichtakt. Störfestigkeit gegen leitungsgeführte Störgrößen, induziert durch hochfrequente Felder: 3 V von 150 kHz bis 80 MHz, 6 V für andere Frequenzbänder. Störfestigkeit gegen Magnetfelder mit energietechnischen Frequenzen: 3A/m.

Prüfung der Störfestigkeit gegen Spannungseinbrüche, Kurzzeitunterbrechungen und Spannungsschwankungen: 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

## GARANTÍA Y ASISTENCIA

Für weitere Unterstützung und Informationen besuchen Sie die DAYVIA Website unter <http://www.dayvia.com/>.

## ZEICHENERKLÄRUNG



Als Patient und Anwender lesen Sie bitte die Anleitung, bevor Sie den Apparat in Betrieb nehmen.



Hersteller



Artikelnummer



Seriennummer



Dieses Gerät entspricht Klasse II



Herstellungsjahr



Das Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Stattdessen muss es bei den entsprechenden Recyclingstellen abgegeben werden. Sie tragen so zum Schutz der Umwelt bei.



Grenzwerte für Temperatur



Grenzwerte für Luftfeuchtigkeit



Dieses Gerät entspricht den Vorgaben für Medizinische Apparate

**IP21** Schutzgrad vor Flüssigkeiten und Partikeln



## INDLEDNING

Tillykke med dit køb af denne DAYVIA-lysterapilampe.

Hvis den anvendes korrekt, vil den give dig det lys, du mangler.

Lysmangel manifesterer sig ofte via flere af følgende symptomer hos nogle mennesker:

- Irritabilitet og humørsvingninger
- Betydeligt forøget appetit
- Mindsket aktivitet og effektivitet på arbejdspladsen grundet mangel på energi
- Søvnforstyrrelser, kronisk træthed
- Seksuelle problemer (nedsat libido)

Talrige internationale undersøgelser har vist, af lysterapi hjælper med at give mere energi, mens koncentrationsevnen og humøret forbedres – på samme måde, som når du solbader om sommeren.

Lysterapilamper hjælper også med at nulstille døgnrytmen for folk med skiftende arbejdstider (natarbejdere), mennesker, der lider af forsinket søvnfase-syndrom (falder sent i søvn og har svært ved at vågne om morgenen) eller udvidet søvnfase-syndrom (vågner for tidligt), samt rejsende, som skal krydse flere tidszoner (jetlag).

Effekten af lyset afhænger af dets intensitet og fremfor alt dets farvespektrum. Der findes

forskellige receptorer i vore øjne, som er meget følsomme over for lys med bestemte bølgelængder på omkring 480 nanometer (i særdeleshed turkisblå), og disse spiller en stor rolle for vores indre biologiske ur.

Et fortrinsvist blåt lys kan være lige så effektivt som et meget kraftigere hvidt lys.

## SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

- Enheden bør opsættes og ibrugtages i henhold til informationerne i de medfølgende dokumenter.
- Anvend ikke DAYVIA-lampen i fugtige omgivelser (eks. på et badeværelse, i nærheden af et badekar eller brusebad, udendørs osv.).
- Hold strømkablet væk fra opvarmede overflader.
- Benyt kun den Mean Well-strømforsyning, der følger med din lysterapilampe. Denne strømforsyning overholder retningslinjerne for medicinsk udstyr og er specifikt designet til din lampe. Den bør derfor ikke anvendes sammen med andet udstyr.
- Strømtikket fungerer som strømafbryder.

Enheden skal tilsluttes et lettilgængeligt strømstik.

- Denne lampe må ikke anvendes af børn eller mennesker med nedsatte fysiske eller mentale evner.

- Enhver modificering af enheden er forbudt.

- Enheden må ikke anvendes, hvis strømkablet og/eller strømforsyningen virker til at være beskadiget eller defekt.

- Lampen kræver særlige forholdsregler – den kan opsættes i alle typer lokaliteter, herunder husstande, men skal holdes væk fra HF-kilder, hvor mængden af elektromagnetisk interferens er høj.

- Anvend ikke denne enhed i nærheden af eller oven på andre enheder, da dette kan medføre funktionsfejl. Hvis en sådan anvendelse er nødvendig, bør denne samt andre enheder holdes under opsyn for at sikre, at de fungerer uden problemer.

- Bærbart, radiobaseret kommunikationsudstyr (herunder tilbehør såsom antennekabler og eksterne antenner) bør kun benyttes i nærheden af enhver del af DAYVIA-lampen ved en afstand på minimum 30 cm (12 tommer). Ellers kan funktionsevnen af disse enheder tage skade.

## FORHOLDSREGLER

For at undgå for megen kontrast mellem lampen og dens omgivelser, skal den anvendes i et miljø, som er normalt oplyst af en anden lyskilde. På den måde fungerer lampen som et supplement til normal belysning (elektrisk eller naturligt lys).

I modsætning til dagslys eller andre lamper på markedet udsender denne medicinske lysterapienhed ikke nogen UV-stråler.

Undersøgelser har vist, at lysterapi kan udføres ganske sikkert (til sammenligning kan det nævnes, at din lysterapilampe udsender enten et intenst og blåligt hvidt lyst på op til 10.000 lux eller et primært blåt lys, kan belysningen på en strand om sommeren nå helt op til 100.000 lux, mens du samtidig udsættes for skadelig stråling fra eksempelvis UV-stråler, hvilket din lampe ikke udsender).

Før du påbegynder din behandling, bør du dog tale med din læge, hvis:

- Du lider eller har lidt af depression

- Du er meget følsom over for lys

- Du lider af en øjensygdom

- Du har psykiske lidelser

- Du er i behandling med psykofarmaka eller fotosensibiliserende medicin.

Hvis du oplever problemer (eks. hovedpine eller øjenbelastning) efter at have anvendt lysterapilampen, bedes du venligst kontakte din læge. Det er ofte tilstrækkeligt at starte behandlingen med kortere sessioner (10 minutter) og gradvist forøge varigheden af disse hver dag, indtil du når den anbefalede varighed.

## OPSTART/NEDLUKNING

DAYVIA Slim Style-lampen kontrolleres omhyggeligt, inden den pakkes og afsendes.

Brugsanvisningen, strømforsyningen og din lampe forefindes alle i emballagen.

Vi anbefaler, at du ikke smider emballagen ud, i tilfælde af at det bliver nødvendigt at returnere den.

Her er de forskellige trin, du skal udføre for at kunne anvende din DAYVIA-lysterapilampe:

1. Indsæt hunstikket, der sidder i enden af lampens lavspændingskabel, i hanstikket for enden af det strømkabel, som følger med lampen.
2. Kontrollér, at den angivne spænding på strømforsyningen stemmer overens med dit lokale el-nets spænding, og tilslut derefter enheden.
3. Tænd lampen i et allerede oplyst miljø ved hjælp af tænd-/sluk-knappen, som sidder

øverst i venstre side af lampen, mens denne er i opretstående stilling. Du kan derefter justere intensiteten med knapperne – og +, som sidder ved siden af tænd-/sluk-knappen. Ved det første tryk på knappen udsendes et intenst og blåligt hvidt lyst, der er meget effektivt set fra et terapeutisk synspunkt. Du kan reducere intensiteten med knappen, hvorefter lyset vil blive varmere og varmere, så du får yderligere belysning.

Trykker du endnu en gang på tænd-/sluk-knappen, vil lampen udsende et fortrinsvist blå lys med lavere intensitet, der er lige så effektivt som det intense og blåligt hvide lys, som udsendes i tilstand 1.

Ved et tredje tryk på tænd-/sluk-knappen vil der blive udsendt et neutralt hvidt lys (uden det blålige spektrum), der gør det muligt at anvende lampen som lyskilde uden terapeutisk formål.

4. Når du er færdig med at anvende enheden, kan du slukke den ved hjælp af tænd-/sluk-knappen (dette gøres ved at gennemgå de 3 tilstande, hvorefter lampen slukkes ved et fjerde tryk på knappen).

5. Tag strømkablet ud af stikkontakten.

## ANBEFALINGER TIL BRUG

Placer lampen i dit synsfelt mellem 30 til 70 cm fra dine øjne (med en vinkel på ca. 30° foran dit ansigt). Du behøver ikke konstant kigge på den med dine øjne, og du kan uden problemer udføre andre aktiviteter som normalt (eks. spisning, læsning, kontor- eller computerarbejde, lægning af makeup ...).

For at sikre behagelig anvendelse af lampen, uden at du bliver blændet, skal du sørge for, at rummet, hvor lampen er placeret, er godt oplyst (dette bør især gøres i de første dage, hvor du anvender lampen), således at kontrasten mellem lampelyset og den omgivende belysning minimeres.

Det anbefales, at du starter din lysterapibehandling, så snart du kan mærke, at du er påvirket af lysmangel, og før du oplever de indledende symptomer på vinterdepression.

Ønsker du at forebygge eller behandle vinterdepression, anbefales det, at du anvender lysterapilampen om morgenen, umiddelbart efter du er stået op.

Udfør én session hver morgen i 3-ugers cyklusser under mørkeperioden. Disse anbefalinger bør tilpasses hver enkelt person i

henhold til de resultater, som opnås efter nogle få dages behandling.

Tilstand 1: Blåligt hvidt lys med maksimal intensitet



Tilstand 2: Overvejende blå lys med maksimal intensitet:



Tilstand 3: Ikke-terapeutisk hvidt lys: Ikke-terapeutisk supplerende lys

Generelt set bør alle mennesker, som ønsker at kompensere for lysmangel (eks. grundet vinterperioder eller arbejde i et lukket miljø) ved hjælp af lysterapi, fortrinsvist gøre dette om morgenen: Vi anbefaler en lyseksponering med en varighed på 30 minutter eller en time (se ovenstående for anbefalinger om afstand) ved det maksimale intensitetsniveau. Denne morgeneksponering, som ideelt set bør finde sted, umiddelbart efter du er vågnet, anbefales også for mennesker, der lider af forsinket søvnfase-syndrom (falder sent i søvn og har svært ved at vågne om morgenen),

samt 2 til 3 dage før afrejse, hvis du skal rejse mod øst (og derved skal krydse mere end 3 tidszoner) – dette vil minimere effekterne af jetlag.

Lysterapibehandling sidst på dagen bør kun udføres af mennesker med natarbejde, mennesker med udvidet søvnfase-syndrom (går for tidligt i seng og vågner for tidligt om morgenen) samt rejsende, der skal forberede sig til en rejse mod vest (og derved skal krydse mere end 3 tidszoner), og som ønsker at undgå jetlag.

Efter at have udført din daglige lysterapibehandling, kan du efter behov anvende din DAYVIA Slim Style-lampe som bordlampe hele dagen ved at rette lyset mod bordpladen og reducere intensiteten af det hvide lys i tilstand 1 – (tryk først på tænd-/sluk-knappen), eller benyt tilstand 3 (3 tryk på tænd-/sluk-knappen).

## VEDLIGEHOLDELSE

Træk stikket til enheden og adapteren ud, og lad lampen køle af, før du rengør den.

Anvend aldrig skurecreme eller rensmiddel til at rengøre enheden. Anvend i stedet en fugtig klud, og sørg for, at der ikke trænger væske ind i enheden.

Lampens LED'er kræver ingen vedligeholdelse, og de har en levetid på mere end 30.000 timer.

## ENHEDENS SPECIFIKATIONER

Der tages forbehold for ændring af specifikationerne uden varsel.

Enhedens specifikationer:

- Fabrikant: Mean Well
- Model: GSM25E15-P1J
- Indgangsspænding: 100-240 V
- Indgangsstrøm: 0,7-0,35 A
- Udgangsspænding, strømforsyning: 15 V
- Udgangsstrøm: 1.66 A
- Strøm: 25 W
- Frekvens: 50-60 Hz
- Isolering: Klasse II
- Gennemtrængning af fremmedlegemer og vand: IP22

Lampens specifikationer:

- Driftstemperatur: mellem + 10 °C og + 40 °C
- Fugtighedsgrad under anvendelse: mellem 15 % og 90 % (ikke-kondenserende)

- Atmosfærisk tryk under anvendelse: mellem 700 hPa og 1060 hPa
- Opbevarings- og transporttemperatur: mellem -25 °C og +70 °C med en relativ luftfugtighed på op til 90 % uden kondensation og et vanddamptryk, som ikke overstiger 50 hPa
- Overspændingskategori II
- Strømledningens længde: 3 m 64
- Produktmål: 13,7 x 34,6 x 9,6 (B x H x D i cm)
- Enhedens vægt ekskl. strømforsyning: 1kg
- Vægt af enheden inkl. strømforsyning: 1,2 kg
- Medicinsk udstyr, klasse IIa (CE 0459)

DAYVIA Slim Style er certificeret til at opfylde kravene i direktiv 93/42/EØF samt 2007/47/EØF, der gælder for medicinsk udstyr i Europa:

- Overholdelse af retningslinjer for elektrisk sikkerhed
- Overholdelse af retningslinjer for fotobiologiske risici ved lyslegemer: Risikogruppe 0 (ingen risiko)
- Overholdelse af retningslinjer for elektromagnetisk kompatibilitet: Overholdelse af hver standard for emissioner og immunitetstests som specificeret i standard EN 60601-1-2: 2015. Klasse B og gruppe 1 (RF-emissioner, CISPR 11).

Beskyttelse mod elektrostatisk udladning: 15 kV ved udledninger i luft, 8 kV ved kontakt. Beskyttelse mod elektromagnetiske felter udstrålet ved radiofrekvenser: 10 V/m. Beskyttelse mod kortvarige elektriske transienter: 2 kV. Beskyttelse mod trykbølger:  $\pm 1$  kV i differential tilstand og  $\pm 2$  kV i normal tilstand. Beskyttelse mod ledningsbårne forstyrrelser forårsaget af radioelektriske felter: 3 V fra 150 kHz til 80 MHz, 6 V for andre frekvensbånd. Beskyttelse mod magnetfeltet ved netværksfrekvensen: 3 A/m. Beskyttelse mod kortvarige afbrydelser og spændingsdyk: 0 % 10 ms, 70 % 500 ms, 0 % 5000 ms.

## GARANTI OG ASSISTANCE

Hvis du har behov for yderligere hjælp eller flere oplysninger, kan du besøge DAYVIA på <http://www.dayvia.com/>.

## SYMBOLFORKLARING



Som patient og tilsigtet operatør: Se venligst den medfølgende brugsanvisning.



Fabrikant



Katalogreference.



Serienummer



Denne enhed tilhører klasse II.



Produktionsår



Denne enhed må ikke bortskaffes som husholdningsaffald, når den har nået slutningen af sin levetid. Den skal i stedet bortskaffes ved et indsamlingssted, hvor den kan genbruges. Hvis du følger denne anbefaling, hjælper du med at beskytte miljøet.

**IP21** Indkapslingens grad af beskyttelse mod væsker og partikler



Temperaturgrænser



Fugtighedsgrænser



Denne enhed er certificeret til at overholde direktivet om medicinsk udstyr.

## JOHDANTO

Onnittelut DAYVIA-valohoitolampun ostamisesta.

Asianmukaisesti käytettynä valohoitolampulla voi korvata valon puutteen.

Valon puute saattaa aiheuttaa esimerkiksi seuraavia oireita:

- ärtyneisyys ja mielialojen vaihtelu
- ruokahalun merkittävä kasvu
- matalampi aktiivisuustaso ja työteho energianpuutteen takia
- unihäiriöt, krooninen väsymys
- seksuaalisuuden ongelmat (libidon heikkeneminen)

Lukuisat kansainväliset tutkimukset osoittavat, että valohoito antaa energiaa, lisää aktiivisuutta, parantaa keskittymiskykyä ja nostaa mielialaa samaan tapaan kuin auringonotto kesällä.

Valoterapialamppu auttaa myös uni-valverytmin säätämisessä vaikkapa vuorotyössä, unijakson viivästyessä (myöhäinen nukahtaminen ja vaikeudet herätä aamulla), unijakson edistäessä (liian aikainen herääminen) ) tai aikavyöhykkeeltä toiselle siirryttäessä jet-lag).

Valon vaikutus riippuu sen voimakkuudesta, mutta ennen kaikkea sen spektrikäyrästä (väristä).

Tiettyt silmien reseptorit ovat erittäin herkkiä valon noin 480 nanometrin aallonpituudelle (turkoosinsininen), ja niillä on tärkeä rooli yksilöllisessä uni-valverytmissä.

Sininen valo voi olla yhtä tehokas kuin paljon kirkkaampi valkoinen valo.

## TURVALLISUUS

- Laite on asennettava ja otettava käyttöön sen mukana tulevien ohjeiden mukaisesti.

- Älä käytä DAYVIA-lamppua kosteassa ympäristössä (esimerkiksi kylpyhuoneessa, kylpyammeen tai suihkun lähellä, ulkona jne.).

- Virtajohto ei saa koskea kuumiin pintoihin.

- Käytä vain valohoitolampun mukana toimitettua Mean Well -virtalähdettä. Virtalähde täyttää lääkinällisiä laitteita koskevat vaatimukset ja on suunniteltu lamppuasi varten. Sitä ei saa käyttää muiden laitteiden kanssa.

- Laitteen virta katkaistaan irrottamalla virtapistoke. Laitteen kanssa käytettävään pistorasiaan on päästävä helposti käsiksi.

- Lampun käyttö on kielletty lapsilta ja henkilöiltä, joiden fyysinen tai henkinen suorituskyky on heikentynyt.

- Laitteeseen ei saa tehdä mitään muutoksia.



- Laitetta ei saa käyttää, jos virtajohto ja/tai virtalähde on näkyvästi vaurioitunut tai viallinen.
- Lamppu voidaan asentaa varotoimia noudattaen kaikkiin tiloihin, myös kotitalouksiin, kauas HF-lähteistä, joiden sähkömagneettisten häiriöiden voimakkuus on suuri.
- Älä käytä tätä laitetta muiden laitteiden vieressä tai pinoa laitteita päällekkäin, koska se voi aiheuttaa toimintahäiriön. Jos tällainen käyttö on välttämätöntä, laitetta ja muita laitteita on valvottava ja näin varmistettava, että ne toimivat oikein.
- Kannettavia radiotaajuuslaitteita (mukaan lukien oheislaitteet, kuten antennikaapelit ja ulkoiset antennit) ei saa käyttää lähempänä kuin 30 cm:n etäisyydellä DAYVIA-lampun mistä tahansa osasta. Muuten laitteiden suorituskyky voi heikentyä.

## VAROTOIMENPITEET

Valohoitolampun käyttöympäristössä on oltava myös jokin muu valonlähde, jotta lampun ja sen ympäristön välille ei tule liian suurta kontrastia. Lampulla täydennetään normaalia valaistusta (sähkö- tai luonnonvalo).

Toisin kuin päivänvalolamput tai muut markkinoilla olevat lamput, tämä lääketieteel-

linen valohoitolaite ei lähetä UV-säteilyä.

Valohoito on tutkimusten mukaan turvallista (valoterapiaavalaisin tuottaa joko voimakkaan sinertävän valkoista valoa, jonka valaisuvoimakkuus on korkeintaan 10 000 luksia tai sinistä valoa, kun taas kesäauringon valon voimakkuus voi olla jopa 100 000 luksia, ja valo sisältää myös haitallista UV-säteilyä, jota lamppu ei tuota).

Keskustele kuitenkin lääkärisi kanssa ennen hoidon aloittamista, jos:

- olet masentunut tai olet joskus ollut masentunut
- olet hyvin herkkä valolle
- sinulla on silmäsairaus
- sinulla on mielenterveyshäiriöitä
- sinua hoidetaan psykotrooppisilla tai valolle herkistävillä lääkkeillä

Jos saat valohoitolampun käytön jälkeen oireita (esim. päänsärkyä tai silmät tuntuvat rasittuneilta), kerro niistä lääkärillesi. Usein riittää, että hoito aloitetaan lyhyillä jaksoilla (10 minuuttia) ja aikaa pidennetään vähitellen päivittäin suositeltuun keston saakka.

Usein riittää, että hoito aloitetaan lyhyillä jaksoilla (10 minuuttia) ja aikaa pidennetään vähitellen päivittäin suositeltuun keston saakka.

## KÄYNNISTYS / SAMMUTUS

DAYVIA Slim Style -valaisin tarkastetaan huolellisesti ennen pakkaamista ja lähettämistä.

Pakkauksessa on käyttöopas, virtalähde ja valohoitolamppu.

Suosittelemme säilyttämään pakkauksen, jos joudut jostakin syystä palauttamaan tuotteen.

DAYVIA-valohoitolampun käynnistämismuutokset:

1. Kytke valaisimesta lähtevän matalajännitejohdon liitin lampun mukana toimitetun virtalähteen liitäntään.
2. Tarkista, että virtalähteessä ilmoitettu jännite vastaa paikallista verkkojännitettä, ja kytke sitten virtajohto pistorasiaan.
3. Laita lamppu päälle valmiiksi valoisassa ympäristössä painamalla valaisimen yläosassa virtakytkintä, kun lamppu on pystyasennossa. Tämän jälkeen voit säätää voimakkuutta kytkimen vieressä olevilla plus- ja miinuspainikkeilla.

Kytkimen ensimmäinen painallus sytyttää voimakkaan sinertävän valkoisen valon, jonka hoitoteho on erittäin suuri. Voit pienentää voimakkuutta miinuspainikkeella, jolloin valon sävy lämpenee ja voit käyttää sitä lisävalaistukseen.

Toinen virtapainikkeen painallus sytyttää sinisen valon, jonka teho vastaa 1-tilan sinertävän valkoista valoa.

Kolmas virtapainikkeen painallus kytkee päälle neutraalin valkoisen valon (ei sinertävä), jota voi käyttää valaistukseen ilman hoitovaikutusta.

4. Kun lopetat käytön, kytke virta pois päältä painamalla virtakytkintä (laite sammuu edellä mainittujen kolmen tilan jälkeen, eli neljäs painallus sammuttaa laitteen).

5. Irrota virtajohto pistorasiasta.

## KÄYTTÖSUOSITUKSET

Sijoita lamppu 30–70 cm:n etäisyydelle silmistä näkökenttään (noin 30°:n kulmaan kasvojesi eteen). Valaisinta ei tarvitse katsoa jatkuvasti, vaan voit jatkaa normaalia toimintaa (aamiainen, lukeminen, toimistotyö, tietokoneen käyttö, meikkaaminen jne.).

Jotta valo tuntuisi miellyttävältä eikä häikäisi, pidä huone valaistuna (etenkin ensimmäisten käyttöpäivien aikana), jotta hoitovalon ja ympäristön välinen kontrasti olisi mahdollisimman pieni.

Valohoito kannattaa aloittaa heti, kun tunnet valon puutteen oireita ennen varsinaisen kaamosmasennuksen alkamista.

Kaamosmasennuksen ennaltaehkäisyssä tai hoidossa valohoito kannattaa tehdä aamulla heti heräämisen jälkeen.

Tee valohoito aina aamuisin kolmen viikon jaksoissa pimeän kauden aikana. Hoitokertojen määrää voi mukauttaa henkilökohtaisiin tarpeisiin muutaman hoitokerran jälkeen koettujen tuntemusten mukaan.

Tila 1: Sinertävä valkoinen valo, enimmäisvoimakkuus



Tila 2: Sininen valo, enimmäisvoimakkuus:



Valkoinen valo ilman hoitovaikutusta:  
Lisävalaistukseen ilman hoitovaikutusta

Valon puutteen syystä riippumatta (talvikausi, työskentely ikkunattomassa ympäristössä jne.) valohoito kannattaa tehdä aamulla: Suosittelemme 30–60 minuutin altistusta (katso etäisyydet edellä) enimmäisvoimakkuudella. Aamu-altistusta mieluiten heti heräämisen jälkeen suositellaan myös niille, joiden unijakso on viivästynyt (nukahtaminen liian myöhään, heräämisvaikeudet) ja kohti itää matkustaville 2–3 päivää ennen matkaa (yli 3 aikavyöhykkeen ylitys) jetlag-vaikutusten lieventämiseen.

Illalla tehtävää valohoitoa suositellaan yöllä työskenteleville, edistävälle unijaksolle (uni tulee liian aikaisin ja herääminen tapahtuu liian varhain) ja länteen matkustaville (yli 3 aikavyöhykkeen ylitys) alueilla) jetlag-oireiden lieventämiseen.

Päivittäisen valohoidon jälkeen voit käyttää DAYVIA Slim Style -hoitolamppua pöytävalaisimena kääntämällä valaisevan osan työtasoa kohti ja joko pienentämällä valkoisen valon voimakkuutta tilassa 1 (yksi virtapainikkeen painallus) tai käyttämällä tilaa 3 (3 virtapainikkeen painallusta).

## LAITTEEN HUOLTO

Irrota virtajohto ja virtalähde ja anna valaisimen jäähtyä ennen puhdistamista.

Älä käytä laitteen puhdistamiseen hankausaineita tai pesuaineita. Käytä kosteaa liinaa ja varmista, ettei laitteen sisään pääse nestettä.

LED-tekniikka on huoltovapaata, ja LEDien käyttöikä on yli 30 000 tuntia.

## TIETOJA LAITTEESTA

Teknisiä tietoja voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

Virtalähde:

- Valmistaja: Mean Well
- Malli: GSM25E15-P1J
- Tulojännite: 100–240 V
- Tulovirta: 0,7–0,35 A
- Virtalähteen lähtöjännite: 15 V
- Lähtövirta: 1,66 A
- Teho: 25 W
- Taajuus: 50–60 Hz
- Eristys: Luokka II
- Suojaus hiukkasilta ja vedeltä: IP22

Valaisimen ominaisuudet:

- Käyttölämpötila: 10–40 °C

- Ilmankosteus käytön aikana: 15–90 % (ei kondensoiva)
- Ilmanpaine käytön aikana: 700–1 060 hPa
- Säilytys- ja kuljetuslämpötila: – 25 °C ... 70 °C, suhteellinen kosteus korkeintaan 90 % ilman kondensoitumista ja vesihöyrynpaine enintään 50 hPa
- Ylijänniteluokka II
- Johdon pituus: 364 cm
- Tuotteen mitat: 13,7 x 34,6 x 9,6 (L x K x S cm)
- Laitteen paino ilman virtalähdettä: 1kg
- Laitteen paino virtalähteen kanssa: 1,2 kg
- Luokan Ila lääkinällinen laite (CE 0459)

DAYVIA Slim Style on sertifioitu täyttämään lääkinnällisiin laitteisiin sovellettavien direktiivien 93/42/ETY ja 2007/47/ETY vaatimukset Euroopassa:

- Sähköturvallisuus
- Valaisimien fotobiologisiin riskeihin liittyvä vaatimustenmukaisuus: Riskiryhmä 0 (ei riskiä)
- Sähkömagneettiseen yhteensopivuuteen liittyvä vaatimustenmukaisuus: Sovellettavien standardien mukainen, standardin EN 60601-1-2 päästö- ja häiriönsietotestien mukainen: 2015. Luokka B, ryhmä 1 (radiotaajuuspäästöt CISPR 11). Sähköstaattisten purkauksien sieto: Päästöt ilmassa 15 kV, kosketuksessa 8 kV.

Radiotaajuuksilla säteilevien sähkömagneettisten kenttien sieto: 10 V/m. Nopeiden sähköisten transienttien/purskeiden sieto: 2 kV. Iskuaaltojen sieto:  $\pm 1$  kV differentiaalitila ja  $\pm 2$  kV yhteismuoto. Radiotaajuisten sähkökenttien aiheuttamien häiriöiden sieto: 3 V taajuuksilla 150 kHz – 80 MHz, 6 V muilla taajuuskaistoilla. Magneettikentän sieto verkon taajuudella: 3 A/m. Lyhyiden katkojen ja jännitekuoppien sieto: 0 % 10 ms, 70 % 500 ms, 0 % 5 000 ms.

## TAKUU JA TUKI

Jos tarvitset apua tai lisätietoja, katso DAYVIAN verkkosivusto osoitteessa <http://www.dayvia.com/>.

## SYMBOLIEN SELITYKSET



Hoidon kohde ja käyttäjä : Tutustu laitteen mukana tuleviin käyttöohjeisiin.



Valmistaja



Luetteloviite



Sarjanumero



Laitte kuuluu luokkaan II.



Valmistusvuosi



Laitetta ei saa hävittää talousjätteen mukana, kun sen käyttöikä on lopussa. Toimita laite asianmukaiseen kierrätyspisteeseen. Näin autat suojelemaan ympäristöä.



Kotelon suojausaste nesteiltä ja hiukkasilta.



Lämpötilarajat



Kosteusrajat



Laitte on sertifioitu lääkinällisiä laitteita koskevan direktiivin mukaisesti

## INNLEDNING

Gratulerer med ditt kjøp av denne DAYVIA lysterapilampen.

Ved riktig bruk vil den hjelpe deg med å finne lyset du mangler.

Lysmangel vises hos noen personer ved flere av disse symptomer:

- Irritabilitet og humørsvingninger
- Vesentlig økning i appetitten
- Redusert aktivitet og effektivitet på jobben på grunn av mangel på energi
- Søvnforstyrrelser, kronisk tretthet
- Problemer med seksualitet (nedsatt libido)

Tallrike internasjonale studier viser at lysterapi bidrar til å gjenopprette energi, form, konsentrasjonsevne og godt humør som det oppleves når du soler deg på sommeren.

Lysterapilampen bidrar også til å nullstille våkne- og soverytmen hos personer som har skiftende arbeidstider (nattarbeidere), forsinket søvnfasesyndrom (personer som sovner sent og har problemer med å våkne opp om morgenen), fremskyndet søvnfasesyndrom (personer som våkner for tidlig) eller personer som reiser og krysser flere tidssoner (jetlag).

Effekten av lys avhenger av intensiteten, men fremfor alt, på dens spektralkurve (farge).

Faktisk er noen reseptorer i øynene våre svært følsomme for lys bestående av visse bølgelengder rundt 480 nanometer (spesielt turkisblå) – de har en viktig rolle i vår biologiske klokke.

For det meste kan blått lys være like effektivt som et mye lysere hvitt lys.

## SIKKERHETSTILTAK

- Enheten må installeres og tas i bruk i samsvar med informasjonen som er oppgitt i vedlagte dokumenter.
- Ikke bruk DAYVIA-lampen i et fuktig miljø (for eksempel på badet, i nærheten av badekar eller dusj, utendørs, osv.).
- Hold strømkabelen borte fra oppvarmede overflater.
- Bruk bare Mean Well-strømforsyningen som følger med lysterapilampen. Denne strømforsyningen oppfyller kravene til medisinsk utstyr og er spesifikk for lampen din, den skal ikke brukes sammen med annet utstyr.
- Strømtikket fungerer som en frakoblingsbryter. Enheten må brukes med strømtikket som skal være lett tilgjengelig.

- Denne lampen må ikke brukes av barn eller personer med redusert fysisk eller intellektuell kapasitet.
- Enhver endring av enheten er forbudt.
- Enheten må ikke brukes hvis strømkabelen og/eller strømforsyningsenheten tilsynelatende er skadet eller defekt.
- Lampen trenger spesielle forholdsregler, den kan installeres i alle lokaler, inkludert husholdninger og vekk fra høyfrekvens-kilder hvor intensiteten av elektromagnetisk forstyrrelser er høy.
- Ikke bruk denne enheten ved siden av andre enheter eller ovenpå hverandre, da dette kan føre til feil. Hvis denne bruken er nødvendig, bør denne enheten og andre enheter observeres for å sikre normal drift.
- Bærbart RF-kommunikasjonsutstyr (inkludert eksterne enheter som antennekabler og eksterne antenner) skal ikke brukes nærmere enn 30 cm fra noen del av DAYVIA-lampen. Ellers kan ytelsen til disse enhetene bli svekket.

## FORHOLDSREGLER

Lysterapilampen må brukes i et miljø som normalt blir lyst opp av en annen lyskilde for å unngå for mye kontrast mellom lampen og omgivelsene. Lampen er et bra supplement for normal belysning (elektrisk eller naturlig lys).

I motsetning til dagslys eller andre lamper på markedet, utstråler denne medisinske lysterapi-enheten ikke UV-stråler.

Studier har vist at lysterapi kan utføres helt trygt (lysterapilampen sprer enten et intenst blåaktig, hvitt lys opptil 10.000 lux eller et spesifikt overveiende blått lys, til sammenligning med en strand om sommeren, hvor belysningen kan nå opptil 100.000 lux, i tillegg til skadelige stråler som UV som lampen din ikke har).

Før du starter behandlingen, må du imidlertid kontakte legen din dersom:

- Du lider eller har lidd av depresjon
- Du er veldig følsom for lys
- Du lider av øyesykdom
- Du lider av psykiske lidelser
- Du er under behandling med psykotrope eller fotosensibiliserende stoffer

Du bør ta kontakt med legen hvis du har problemer (med for eksempel hodepine eller overanstrengelse av øynene) etter bruk av lysterapilampen. Det er ofte tilstrekkelig å starte behandlingen med kortere økter (10 minutter) og gradvis øke dem hver dag til anbefalt varighet.

## OPPSTART OG AVSTENGNING

DAYVIA Slim Style-lampen kontrolleres nøye før den pakkes og sendes.

Du finner brukerhåndboken, strømforsyningen og lampen i emballasjen.

Vi anbefaler at du oppbevarer emballasjen hvis det blir nødvendig å returnere produktet.

Her er de forskjellige trinnene for å starte opp DAYVIA lysterapilampen:

1. Sett inn pluggen på lavspenningskabelen, som kommer ut av lampen, inn i kontakten på den elektriske ledningen som kommer med lampen.
2. Kontroller at spenningen som er angitt på strømforsyningsenheten, samsvarer med det lokale strømnettet, og koble deretter til enheten.
3. Slå på lampen, i et allerede opplyst miljø, med av-/på-bryteren plassert øverst på lampen når den er i oppreist stilling. Du kan deretter justere intensiteten med – og + tastene ved siden av bryteren. Dette første trykket på bryteren utløser et intenst blåaktig, hvitt lys som er svært effektivt fra et terapeutisk synspunkt. Du kan redusere intensiteten med knappen, lyset blir da varmere og varmere for ekstra belysning.

Et andre trykk på av-/på-knappen, utløser et overveiende blått lys med lavere intensitet like effektivt som det intense hvite, blåaktige lyset i modus 1.

Et tredje trykk på av-/på-knappen gir et nøytralt hvitt lys (uten blått lys) for ekstra belysning uten terapeutisk formål.

4. Når du er ferdig med å bruke enheten, slås enheten av ved å trykke på av-/på-knappen (avstengningen er ferdig etter å ha rullet gjennom de 3 modusene, altså på fjerde trykk på av-/på-knappen).

5. Dra strømkabelen ut av stikkkontakten.

## ANBEFALINGER FOR BRUK

Plasser lampen mellom 30 og 70 cm fra øynene i synsfeltet (i en ca. 30° vinkel foran ansiktet ditt). Du trenger ikke å se inn i lampen kontinuerlig med øynene, du kan fortsette aktiviteten din som normalt (frokost, lesing, kontor, datamaskin, sminke ...).

For behagelig, blendfri bruk, må du alltid sørge for at rommet er opplyst (spesielt de første dagene du bruker lampen) for å minimere kontrasten mellom lampens belysning og omgivelsene.



Det anbefales å starte lysterapien så snart du føler mangel på lys, før de første symptomene på vinterdepresjon inntreffer.

Ved forebygging eller behandling av vinterdepresjon, anbefales det å bruke lampen om morgenen når du står opp.

Gjør en økt hver morgen i en 3-ukers syklus i den mørke perioden. Disse tallene skal tilpasses hver person i henhold til resultatene som er oppnådd etter noen dagers behandling.

Modus 1: Blåaktig, hvitt lys – maksimal intensitet



Modus 2: Lys med overveiende blått lys – maksimal intensitet



Modus 3: Ikke-terapeutisk hvitt lys: Ikke-terapeutisk supplerende lys.

Generelt bør alle mennesker som ønsker å kompensere for deres mangel på lys (vintersesongen, arbeid i et begrenset miljø ...) bruke lampen om morgenen: Vi anbefaler en eksponering mellom 30 minutter og en time (se over, avhengig av avstand) ved maksimalt intensitetsnivå.

Denne morgeneksposeringen, ideelt like etter å ha våknet opp, anbefales også for personer med forsinket søvnfasesyndrom (sovner for sent og vanskeligheter med å våkne om morgenen) og som forberedelse 2 til 3 dager før en tur til øst (ved kryssning av mer enn 3 tidssoner). Effekten av jetlag vil dermed bli minimert.

Lysterapi på slutten av dagen bør kun anvendes av personer som jobber om natten, personer med fremskyndet søvnfasesyndrom (legger seg for tidlig og står opp for tidlig om morgenen) og folk som forbereder seg på en tur mot vest (krysser mer enn 3 tidssoner) for å unngå jetlag.

Etter den daglige lysterapien kan du bruke DAYVIA Slim Style-lampen som bordlampe hele dagen ved å rette belysningsdelen mot benkeplaten og redusere intensiteten av det hvite lyset i modus 1 (trykk først på av-/på-knappen) eller ved å velge modus 3 (3 trykk på av-/på-knappen) i henhold til dine ønsker.

## VEDLIKEHOLD

Koble fra lampen og strømadapteren, og la den avkjøle før du rengjør den.

Bruk aldri slipemidler eller vaskemidler for å rengjøre enheten: Bruk en fuktig klut, sørg for at ingen væske kommer inn i enheten.

Når det gjelder LED-teknologi, er det ingen vedlikehold, og levetiden til lysdiodene holder mer enn 30.000 timer.

## EGENSKAPER

Spesifikasjonene kan endres uten varsel.

Egenskaper:

- Produsent: Mean Well
- Modell: GSM25E15-P1J
- Inngangsspenning: 100-240 V
- Inngangsstrøm: 0.7-0.35 A
- Strømforsyning utgangsspenning: 15V
- Utgangsstrøm: 1.66 EN
- Strøm: 25 W
- Frekvens: 50-60 Hz
- Isolering: Klasse II
- Inntrengning av fremmedlegemer og vann: IP22

Lampeegenskaper:

- Driftstemperatur: mellom + 10 °C og + 40 °C
- Fuktighet under bruk: mellom 15 % og 90 % (uten kondens)
- Atmosfærisk trykk under bruk: mellom 700 hPa og 1060 hPa
- Lagring og transporttemperatur: mellom -25 °C og + 70 °C med relativ fuktighet opptil

90 % uten kondens og vandamptrykk som ikke overstiger 50 hPa

- Overspenning kategori II
- Ledningslengde: 3m64
- Produktdimensjon: 13,7 x 34,6 x 9,6 (B x H x D i cm)
- Vekt uten strømforsyning: 1kg
- Vekt med strømforsyning: 1,2kg
- Klasse IIa medisinsk utstyr (CE 0459)

DAYVIA Slim Style er sertifisert for å overholde kravene i direktiv 93/42/EØF og 2007/47/EØF som gjelder for medisinsk utstyr i Europa:

- Overholdelse av elektrisk sikkerhet
- Overholdelse i følge av fotobiologiske farer for armaturer: Risikogruppe 0 (ingen risiko)
- Samsvar med elektromagnetisk kompatibilitet: Overholdelse for hver standard eller utslipps- og immunitetstester spesifisert i standard EN 60601-1-2: 2015. Klasse B og gruppe 1 (RF-utslipp CISPR 11). immunitet mot elektrostatiske utladninger: Utslipp i luft 15kV, ved kontakt 8 kV. Immunitet mot elektromagnetiske felter utstrålt ved radiofrekvenser: 10V / m. Immunitet mot raske elektriske transienter i utbrudd: 2 kV. Immunitet mot sjokkbølger: ± 1 kV differensialmodus og ± 2 kV vanlig modus.

Immunitet mot utførte forstyrrelser induisert av radioelektriske felter: 3V fra 150kHz til 80 MHz, 6V for andre frekvensbånd. Immunitet mot magnetfeltet ved nettfrekvensen: 3A / m. Immunitet mot korte avbrudd og spenningsfall: 0 % 10ms, 70 % 500ms, 0 % 5000ms.

## GARANTI OG ASSISTANSE

Hvis du trenger mer hjelp eller informasjon, kan du besøke

DAYVIA på <http://www.dayvia.com/>.

## FORKLARING AV SYMBOLER



Som pasient og tiltenkt operatør: Vennligst se instruksjonene for bruk som medfølger.



Produsent



Katalogreferanse



Serienummer for produktet



Denne enheten er klasse II



Produksjonsår



Denne enheten skal ikke kasseres sammen med husholdningsavfall på slutten av sin levetid. Kasser den på et oppsamlingspunkt hvor den kan resirkuleres. Ved å gjøre dette, vil du bidra til å beskytte miljøet



Grader av beskyttelse med innkapslinger mot væsker og partikler



Temperaturbegrensninger



Fuktighetbegrensninger



Denne enheten er sertifisert for å overholde direktivet om medisinsk utstyr.

## INLEDNING

Grattis till ditt köp av den här DAYVIA ljusterapilampa.

När den används rätt kan den hjälpa dig att få det ljus du saknar.

Ljusbrist leder för vissa människor till flera av dessa symtom:

- Lättretlighet och dåligt humör
  - Markant aptitökning
  - Minskad aktivitet och effektivitet på arbetsplatsen på grund av energibrist
  - Sömnstörningar, kronisk trötthet
  - Problem med sexualiteten (minskad sexlust)
- Många internationella studier visar att ljusterapi bidrar till att återställa energi, form, koncentrationsförmåga och gott humör, som när man solar på sommaren.

Ljusterapilampa hjälper också till att återställa dygnsrytmen hos människor som arbetar i skift (nattarbetare), människor som lider av försenad sömnfas (somnar sent och har svårt att vakna på morgonen) eller som lider av för tidig sömnfas (vaknar för tidigt) eller personer som reser och korsar flera tidszoner (jetlag).

Ljusets effekt beror på dess intensitet men framför allt på dess spektralkurva (färg). Faktum är att vissa receptorer som finns i våra ögon är mycket känsliga för ljus av vissa

våglängder runt 480 nanometer (turkosblå i synnerhet) och de har en viktig roll i vår biologiska klocka.

Ett övervägande blått ljus kan vara lika effektivt som ett mycket starkare vitt ljus.

## SÄKERHETSÅTGÄRDER

- Enheten måste installeras och tas i bruk i enlighet med informationen i medföljande dokument.
- Använd inte DAYVIA-lampa i fuktig miljö (till exempel i ett badrum, nära badkar eller dusch, utomhus etc.).
- Se till att strömkabeln hålls borta från uppvärmda ytor.
- Använd endast de Mean Well-nätadapter som medföljer din ljusterapilampa. Den här nätadaptern uppfyller kraven för medicintekniska produkter och är specifik för din lampa, det ska inte användas med annan utrustning.
- Nätkontakten fungerar som strömbrytare. Enheten ska användas med nätkontakten lättillgänglig.
- Lampa får inte användas av barn eller personer med nedsatt fysisk eller intellektuell kapacitet.

- Det är förbjudet att på något sätt modifiera enheten.
- Enheten får inte användas om strömkabeln och/eller nätadaptern är uppenbart skadade eller defekta.
- Lampan kräver särskilda försiktighetsåtgärder, den kan installeras i alla lokaler inklusive i hemmiljö och på avstånd från HF-källor där intensiteten av elektromagnetisk störning är hög.
- Använd inte den här enheten bredvid eller ovanpå andra enheter eftersom detta kan orsaka funktionsfel. Om detta ändå blir nödvändigt ska denna och andra enheter observeras för att säkerställa att de fungerar normalt.
- Bärbar RF-kommunikationsutrustning (inklusive kringutrustning som antennkablar och externa antenner) bör inte användas närmare än 30 cm från någon del av DAYVIA-lampan. Annars kan dessa enheters prestanda försämrats.

## FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Ljusterapilampan ska användas i en miljö som normalt är upplyst av en annan ljuskälla för att undvika för stor kontrast mellan lampan och dess omgivning. Lampan kompletterar normal belysning (elektriskt eller naturligt ljus).

Till skillnad från dagsljus eller andra lampor på marknaden avger inte den här medicinska ljusterapienheten UV-strålar.

Studier har visat att ljusterapi kan utföras säkert. Som jämförelse sprider din ljusterapilampa antingen ett intensivt blåaktigt vitt ljus på upp till 10 000 lux, eller ett specifikt övervägande blått ljus, medan ljusets intensitet på stranden under sommaren kan nå upp till 100 000 lux och dessutom innehåller skadliga strålar som UV-strålar, som din lampa inte avger.

Innan behandlingen påbörjas bör du dock rådgöra med din läkare om:

- Du lider av eller har drabbats av depression
- Du är mycket känslig för ljus
- Du har en ögonsjukdom
- Du lider av psykiska störningar
- Du genomgår behandling med psykotropa eller fotosensibiliserande läkemedel

Om du får några problem (t ex huvudvärk eller om ögonen blir ansträngda) efter användning av ljusterapilampan, tala om det för din läkare. Det räcker ofta att starta behandlingen med kortare sessioner (10 minuter) och gradvis öka dem varje dag till den rekommenderade varaktigheten.

## START/AVSTÄNGNING

DAYVIA Slim Style-lampan kontrolleras noggrant innan den förpackas och levereras.

Du hittar bruksanvisningen, nätadaptorn och lampan i förpackningen.

Vi rekommenderar dig att behålla förpackningen om du skulle behöva returnera lampan.

Här är de olika stegen för att tända din DAYVIA ljusterapilampa:

1. Sätt in honkontakten på lågspänningskabeln som sitter i lampan i hankontakten på strömkabeln som medföljer lampan.
2. Kontrollera att spänningen som anges på nätadaptorn stämmer överens med den lokala nätspänningen och anslut sedan enheten.
3. Tänd lampan i en redan upplyst miljö, med på-/av-knappen som sitter högst upp på lampan när den är i upprätt läge. Du kan sedan reglera intensiteten med tangenterna – och + bredvid på-/av-knappen. Denna första tryckning på knappen utlöser ett intensivt blåaktigt vitt ljus som är mycket effektivt ur terapeutisk synvinkel. Du kan minska intensiteten med minusknappen, ljuset blir varmare och varmare för varje ytterligare tryckning.

En andra tryck på på/av utlöser en övervägande blått ljus med lägre intensitet som är lika effektivt som det intensiva blåaktigt vita ljuset i läge 1.

En tredje tryck på på/av ger ett neutralt vitt ljus (utan blått) för ytterligare belysning utan terapeutiskt syfte.

4. När du är klar släcker du lampan genom att helt enkelt trycka på på-/av-knappen (släckningen sker efter genomgång av de 3 lägena, så lampan släcks på 4:e trycket.)

5. Dra ut strömkabeln ur vägguttaget.

## REKOMMENDATIONER FÖR ANVÄNDNING

Placera lampan mellan 30 och 70 cm från ögonen i synfältet (i ungefär 30° vinkel framför ansiktet). Du behöver inte titta på den hela tiden utan fortsätt som vanligt med din aktivitet (frukost, läsning, kontorsarbete, dator, smink ...).

För behaglig, bländfri användning ska du alltid se till att rummet är upplyst (särskilt de första dagarna) för att minimera kontrasten mellan lampans belysning och omgivningen.

Det är lämpligt att starta ljusterapisessioner så snart du känner av bristen på ljus innan de första symtomen på vinterdepression uppträder.

Vid förebyggande eller behandling av vinterdepression är det lämpligt att utföra terapin på morgonen efter uppvaknandet.

Utför en terapiesession varje morgon i 3-veckorscykler under den mörka perioden. Dessa siffror anpassas till varje person i enlighet med de resultat som uppnås efter några dagars behandling.

Läge 1: Maximal intensitet för blåaktigt vitt ljus



Läge 2: Maximal intensitet för alternativet med övervägande blått ljus



Läge 3: Alternativ med icke-terapeutiskt vitt ljus: Icke-terapeutiskt kompletterande ljus

I allmänhet bör människor som vill kompensera sin ljusbrist (vintersäsong, arbete i en sluten miljö ...) med ljusterapi företrädesvis göra detta på morgonen: Vi rekommenderar en exponering på mellan 30 minuter och en

timme (se ovan beroende på avstånd) vid maximal intensitet. Denna morgonexponering, helst strax efter uppvaknandet, rekommenderas också för personer i en försenad sömnfas (somnar för sent och har svårt att stiga upp på morgonen). Och för personer som förbereder sig 2 till 3 dagar före en resa österut (över mer än 3 tidszoner), kommer effekterna av jetlag att minimeras.

Ljusterapi i slutet av dagen är reserverad för personer som arbetar på natten, personer i en för tidig sömnfas (går till sängs för tidigt och stiger upp för tidigt på morgonen) och människor som förbereder sig för en resa västerut (över mer än 3 tidszoner) för att undvika jetlag.

Efter den dagliga ljusterapi kan du använda din DAYVIA Slim Style-lampa som skrivbordslampa hela dagen genom att rikta belyningsdelen mot bänkskivan och minska det vita ljusets intensitet i läge 1 (tryck först på/av) eller genom att välja läge 3 (3 tryck på på/av) enligt dina önskemål.

## UNDERHÅLL

Koppla ur lampan och nätadaptern och låt dem svalna innan du rengör dem.

Använd aldrig slipmedel eller tvättmedel för att rengöra enheten: Använd en fuktigt trasa

och se till att ingen vätska kommer in i enheten.

När det gäller LED-teknik behövs inget underhåll och lysdiodernas livslängd är på över 30 000 timmar.

## ENHETENS EGENSKAPER

Specifikationerna kan ändras utan föregående meddelande.

Enhetens egenskaper:

- Tillverkare: Mean Well
- Modell: GSM25E15-P1J
- Ingångsspänning: 100–240 V
- Ingångsström: 0,7–0,35 A
- Strömförsörjning utspänning: 15V
- Utgångsström: 1,66 A
- Effekt: 25 W
- Frekvens: 50–60 Hz
- Isolering: Klass II
- Penetration av främmande föremål och vatten: IP22

Lampans egenskaper:

- Drifttemperatur: mellan +10°C och +40°C
- Luftfuktighet vid användning: mellan 15 % och 90 % (icke-kondenserande)
- Atmosfäriskt tryck vid användning: mellan 700 hPa och 1060 hPa

– Förvarings- och transporttemperatur: mellan -25°C och + 70°C med relativ fuktighet upp till 90 % utan kondens och vattenångstryck som inte överstiger 50 hPa

– Överspänningskategori II

– Sladdlängd: 3m 64 (Ska kontrolleras påprototyper)

– Produktens mått: 13,7 × 34,6 × 9,6 (B x H x D i cm)

– Enhetens vikt exklusive nätadapter: 1 kg

– Apparatens vikt med nätadapter: 1,2 kg

– Medicinteknisk produktklass IIa (CE 0459)

DAYVIA Slim Style är certifierad att uppfylla kraven i direktiv 93/42/EEG och 2007/47/EEG för medicintekniska produkter i Europa:

– Uppfyller kraven på elsäkerhet

– Uppfyller kraven avseende fotobiologiska risker för armaturer: Riskgrupp 0 (ingen risk)

– Uppfyller kraven på elektromagnetisk kompatibilitet Överensstämmelse med alla standarder eller emissions- och immunitetstester specificerade av standarden EN 60601-1-2: 2015. Klass B och grupp 1 (RF-utsläpp CISPR 11).

Immunitet mot elektrostatiska urladdningar: Urladdningar i luft 15kV, vid kontakt 8 kV. Immunitet mot elektromagnetiska fält som sprids vid radiofrekvenser: 10V/m.



Immunitet mot snabba elektriska transienter i utbrott: 2 kV. Immunitet mot chockvågor:  $\pm 1$  kV differentielläge och  $\pm 2$  kV vanligt läge. Immunitet mot ledningsbundna störningar på grund av radioelektriska fält: 3V från 150kHz till 80 MHz, 6V från andra frekvensband. Immunitet mot magnetfältet vid nätverksfrekvensen: 3A/m. Immunitet mot kortslutning och spänningsdippar: 0 % 10ms, 70 % 500ms, 0 % 5000ms.

## GARANTI OCH HJÄLP

Om du behöver ytterligare hjälp eller information går du till DAYVIA på <http://www.dayvia.com/>.

## FORKLARING AV SYMBOLER



Som patient och avsedd operatör: Vänligen läs den medföljande bruksanvisningen



Tillverkare



Katalogreferens



Produktens serienummer



Denne enhet är klass II



Tillverkningsår



Enheten bör inte kastas med hushållsavfall när den ska bortskaffas, lämna den vid en uppsamlingspunkt där den kan återvinnas. På så sätt hjälper du till att skydda miljön



Skyddsgrader för höljen mot vätskor och partiklar



Temperaturgränser



Fuktighetsgränser



Den här enheten är certifierad att uppfylla direktivet om medicintekniska produkter.

## INLEIDING

Gefeliciteerd met uw aankoop van deze DAYVIA lichttherapielamp.

Met deze lamp ervaart u de helende werking van licht.

Gebrek aan licht manifesteert zich bij sommige mensen door verschillende symptomen:

- Snel geïrriteerd zijn en slecht humeur
- Significante toename van de eetlust
- Verminderde activiteit en efficiëntie op het werk door een gebrek aan energie
- Slaapstoornissen, chronische vermoeidheid
- Problemen met seksualiteit (verminderd libido)

Tal van internationale studies tonen aan dat lichttherapie helpt bij het herstellen van energie, vorm, concentratievermogen en een goed humeur zoals u dat ervaart als u in de zomer gaat zonnebaden.

De lichttherapielamp helpt ook om het slaapritme te herstellen voor mensen die een verschoven werkritme hebben (nachtwerkers), mensen die last hebben van faseverschuiving (laat in slaap vallen en moeilijk wakker worden in de ochtend of juist te vroeg wakker worden) of mensen die reizen en meerdere tijdzones doorkruisen (jetlag).

Het effect van het licht hangt af van de intensiteit ervan, maar vooral van de spectrale curve (kleur).

Sommige receptoren die zich in onze ogen bevinden zijn zeer gevoelig voor het licht dat bestaat uit bepaalde golflengten rond 480 nanometer (met name turkooisblauw); deze receptoren hebben grote invloed op ons biologische ritme.

Een overwegend blauw licht kan net zo effectief zijn als een veel helderder wit licht.

## VEILIGHEIDSMATREGELEN

- Het apparaat moet worden geïnstalleerd en in gebruik worden genomen overeenkomstig de bijgesloten handleiding.
- Gebruik de DAYVIA-lamp niet in een vochtige omgeving (bijvoorbeeld in een badkamer, in de buurt van een bad of douche, buitenshuis, enz.)
- Houd de voedingskabel uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
- Gebruik alleen de meegeleverde Mean Well voedingskast. Deze voedingskast voldoet aan de eisen voor medische apparatuur en is specifiek voor uw lamp, hij mag niet worden gebruikt met andere apparatuur.
- De netstekker werkt als een stroomonderbrekingschakelaar. Het apparaat moet worden gebruikt met een gemakkelijk toegankelijke netstekker.

- Deze lamp mag niet worden gebruikt door kinderen of mensen met beperkte fysieke of intellectuele capaciteiten.
- Het is niet toegestaan wijzigingen in het apparaat aan te brengen.
- Het apparaat mag niet worden gebruikt als het netsnoer en/of de voedingseenheid beschadigd of defect is.
- De lamp kan worden geïnstalleerd in alle gebouwen inclusief woonhuizen, echter uit de buurt van HF-bronnen waar de intensiteit van de elektromagnetische interferentie hoog is.
- Gebruik dit apparaat niet naast andere apparaten of opgestapeld met andere apparaten, omdat dit een storing kan veroorzaken. Als deze wijze van gebruik noodzakelijk is, moet het apparaat en andere apparaten worden geobserveerd om de normale werking te controleren.
- Draagbare RF-communicatieapparatuur (inclusief randapparatuur zoals antennekabels en externe antennes) mag niet binnen 30 cm van een onderdeel van de DAYVIA-lamp worden gebruikt. Dit zou de prestaties van deze apparaten kunnen beïnvloeden.

## VOORZORGSMATREGELEN

De lichttherapielamp moet worden gebruikt in een omgeving die normaal gesproken wordt

verlicht door een andere lichtbron om een te groot contrast tussen de lamp en de omgeving te voorkomen; de lamp is complementair aan de normale verlichting (elektrisch of natuurlijk licht).

In tegenstelling tot daglicht of andere lampen op de markt, straalt dit medische lichttherapie-apparaat geen UV-stralen uit.

Studies hebben aangetoond dat lichttherapie veilig kan worden toegepast (ter vergelijking, uw lichttherapielamp verspreidt ofwel een blauwachtig wit licht tot 10.000 lux of een overwegend blauw licht, terwijl op een strand, in de zomer, de lichtsterkte kan oplopen tot wel 100.000 lux met daarbij schadelijke UV-stralen (die uw lamp niet heeft).

Voordat u begint met uw lichttherapie, neem contact op met uw arts indien:

- U lijdt of geleden heeft onder een depressie
- U gevoelig bent voor licht
- U lijdt aan een oogziekte
- U lijdt aan psychische stoornissen
- U wordt behandeld met psychotrope stoffen of fotosensibiliserende middelen

Als u na gebruik van de lichttherapielamp problemen ervaart (bijv. hoofdpijn of vermoeidheid van uw ogen), vertel dit dan aan uw arts. Het is vaak voldoende om de behandeling te beginnen met kortere sessies

(10 minuten) en deze elke dag geleidelijk te verhogen tot de aanbevolen duur.

## INSCHAKELLEN / UITSCHAKELLEN

De DAYVIA Slim Style lamp wordt zorgvuldig gecontroleerd voordat deze wordt verpakt en verzonden.

De lamp wordt geleverd inclusief gebruikershandleiding en voeding.

Wij adviseren u om uw verpakking te bewaren mocht een retourzending noodzakelijk zijn.

Hieronder vindt u de verschillende stappen om uw DAYVIA lichttherapielamp in te schakelen:

1. Steek de stekker van de bij de lamp geleverde voedingskabel in de laagspanningskabel die uit de lamp komt.
2. Controleer of de aangegeven spanning op de voedingseenheid overeenkomt met de lokale netspanning en sluit vervolgens het apparaat aan.
3. Zet de lamp aan, in een reeds verlichte omgeving, met de aan/uit-schakelaar aan de bovenkant van de lamp in rechtopstaande positie. U kunt de lichtsterkte aanpassen met de - en + toetsen die zich naast de schakelaar bevinden. De eerste druk op de schakelaar activeert een intens blauwachtig wit licht dat zeer effectief is vanuit therapeutisch oogpunt.

U kunt de intensiteit verminderen met de - toets, het licht wordt steeds warmer voor extra verlichting.

Een tweede druk op de aan/uit-knop activeert een overwegend blauw licht met een lagere intensiteit dat net zo effectief is als het intens witte blauwachtige licht van stand 1.

Een derde druk op de aan/uit-knop biedt een neutraal wit licht (zonder blauw) voor extra verlichting zonder therapeutisch doel.

4. Na het einde van het gebruik schakelt u het apparaat uit door eenvoudigweg op de aan/uit-schakelaar te drukken (het uitschakelen gebeurt na het doorlopen van de 3 standen, dus bij de 4de druk op de aan/uit-schakelaar).

5. Trek de stekker uit het stopcontact.

## AANBEVELINGEN VOOR GEBRUIK

Plaats de lamp tussen 30 en 70 cm van uw ogen in het gezichtsveld (ongeveer in een hoek van 30° voor uw gezicht), u hoeft er niet continu met uw ogen naar te kijken, ga normaal door met uw activiteit (ontbijt, lezen, kantoorwerk, computer, make-up...).

Voor een aangenaam, niet-verblindend gebruik moet u er altijd voor zorgen dat de kamer verlicht is (vooral de eerste paar dagen) om het contrast tussen de verlichting van de lamp en de omgeving te minimaliseren.

Het is raadzaam om met lichttherapie te beginnen zodra u een gebrek aan licht voelt maar voordat de eerste symptomen van de winterdepressie optreden.

Bij preventie of behandeling van winterdepressie is het beter om de sessies 's morgens na het ontwaken toe te passen.

Doe elke ochtend één sessie per cyclus van 3 weken tijdens de donkere periode. Dit kan per persoon worden aangepast afhankelijk van de resultaten na enkele dagen behandeling.

Stand 1: Blauw-wit licht met maximale intensiteit



Stand 2: Overwegend blauw licht met maximale intensiteit



Stand 3: Niet-therapeutisch wit licht: Non-therapeutisch supplemental light

In het algemeen bevelen wij aan dat mensen die hun gebrek aan licht willen compenseren met lichttherapie (winterseizoen, werken in ruimte met beperkt licht...) de therapie bij voorkeur in de ochtend toepassen: wij raden een sessie aan tussen 30 minuten en een uur (zie hierboven, afhankelijk van de afstand) op het maximale intensiteitsniveau. Deze ochtendblootstelling, idealiter net na het ontwaken, wordt ook aanbevolen voor mensen last hebben van faseverschuiving (te laat in slaap vallen en problemen in de ochtend) en voor mensen die zich 2 tot 3 dagen op een reis naar het oosten voorbereiden (meer dan 3 tijdzones doorkruisen). Dit zal het belastende effect van een jetlag tot een minimum beperken.

Lichttherapie aan het einde van de dag is aanbevolen voor mensen die 's nachts werken, mensen in de vroege faseverschuiving (te vroeg naar bed gaan en te vroeg opstaan) en mensen die zich voorbereiden op een reis naar het westen (het doorkruisen van meer dan 3 tijdzones).

Na uw dagelijkse lichttherapie sessie kunt u uw DAYVIA Slim Style de hele dag door als bureaulamp gebruiken door het verlichtingsgedeelte naar het werkblad te richten en de intensiteit van het witte licht in

stand 1 te verminderen (eerst aan/uit drukken) of door te kiezen voor stand 3 (3 x aan/uit drukken), afhankelijk van uw wensen.

## ONDERHOUD

Haal de lamp en de voedingsadapter uit het stopcontact en laat hem afkoelen voordat u hem schoonmaakt.

Gebruik nooit schuurmiddelen of reinigingsmiddelen om het apparaat te reinigen: gebruik een vochtige doek en zorg ervoor dat er geen vloeistof in het apparaat komt.

Wat betreft de LED-technologie is er geen onderhoud. De levensduur van de LED's is meer dan 30.000 uur.

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

De specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

Specificaties voeding:

- Fabrikant: Mean Well
- Model: GSM25E15-P1J
- Ingangsspanning: 100-240 V
- Ingangsstroom: 0.7-0.35 A
- Uitgangsspanning: 15V

- Uitgangsstroom: 1.66 A
- Vermogen: 25 W
- Frequentie: 50-60 Hz
- Isolatie: Class II
- IP-beschermingsklasse: IP22

Specificaties lamp:

- Temperatuur tijdens gebruik: tussen + 10 ° C en + 40 ° C
- Vochtigheidsgraad tijdens gebruik: tussen 15% en 90% (niet-condensered)
- Atmosferische druk tijdens gebruik: tussen 700 hPa en 1060 hPa
- Temperatuur tijdens opslag en transport: tussen - 25 ° C en + 70 ° C met een relatieve vochtigheid tot 90% zonder condensatie en waterdruk beneden 50 hPa
- Overspanningsbeveiliging: klasse II
- Kabellengte: 3m64
- Afmetingen product: 13.7 x 34.6 x 9.6 (B x H x D in cm)
- Gewicht exclusief voedingsadapter: 1kg
- Gewicht inclusief voedingsadapter: 1.2 kg
- Medisch hulpmiddel klasse IIa (CE 0459)

DAYVIA Slim Style is gecertificeerd volgens de richtlijnen 93/42/EEG en 2007/47/EEG die van toepassing zijn op medische hulpmiddelen in Europa:

- Conformiteit met de elektrische veiligheid  
 - Fotobiologische veiligheid: Risicogroep 0 (geen risico)  
 - Elektromagnetische compatibiliteit: conform emissie- en immuniteitstests gespecificeerd in de norm EN 60601-1-2: 2015. Klasse B en groep 1 (RF-emissies CISPR 11).  
 Immuniteitstestniveau elektrostatische ontlading: in de lucht 15kV, contact 8 kV.  
 Immuniteitstestniveau elektromagnetische velden die op radiofrequenties worden uitgestraald: 10V / m.  
 Immuniteitstestniveau snelle elektrische ontladingen /uitbarstingen: 2 kV.  
 Immuniteitstestniveau voor schokgolven:  $\pm 1$  kV differentiële modus en  $\pm 2$  kV gemeenschappelijke modus.  
 Immuniteitstestniveau voor geleide storingen veroorzaakt door radio-elektrische velden: 3V van 150kHz tot 80MHz, 6V voor andere frequentiebanden.  
 Immuniteitstestniveau voor het magnetisch veld op de netwerkfrequentie: 3A / m.  
 Immuniteitstestniveau voor kortsluitingen en spanningsdips: 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

## GARANTIE EN SERVICE

Voor meer informatie of ondersteuning ga naar DAYVIA op <http://www.dayvia.com/>.

## VERKLARING SYMBOLEN



Lees voor gebruik de handleiding



Fabrikant



Referentie catalogus



serienummer



Dit product is klasse II



Productiejaar



Dit apparaat mag niet met het huishoudelijk afval worden weggegooid wanneer het het einde van zijn levensduur bereikt, maar moet worden afgegeven bij een inzamelpunt waar het kan worden gerecycled. Zo helpt u het milieu te beschermen.



Bescherming behuizing tegen drupwater



Minimale en maximale temperatuur



Minimale en maximale vochtigheidsgraad



Dit apparaat is gecertificeerd volgens de Richtlijn Medische Hulpmiddelen

**DAYVIA**<sup>®</sup>  
LUMINO THERAPIE

Immeuble Le leeds  
253 Bd du Leeds  
59777 LILLE

Première année de marquage CE : 2012



*D – Notice DAYVIA Slim Style - Rev D – novembre 2020*