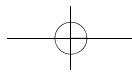
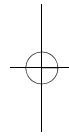
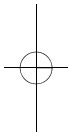


# lumie<sup>®</sup> Desklamp™

KÄYTTÖOJE (3-11)

BRUKSANVISNING (34-42)



Suomi

## USER GUIDE

### Desklamp

---




Johdanto	3
Varotoimet	4
Turvallisuus	5
Aloittaminen	6
Miten käytän Lumie valaisinta?	6
Koska käytän valaisinta?	8
Mihin aikaan vuorokaudesta?	9
LED diodien elinikä	9
Takuu	10
Tekniset tiedot	10
Yhteydenotto	11





Suomi





## Johdanto



Lumie Desklamp antaa sinulle voimakkaan valaistuksen, jota kehosi tarvitsee pimeimpinä aikoina. Sillä voit lisätä energiatasoasi, sekä parantaa mielialaasi ja hyvinvointitunnetta. Valohoito on varma, turvallinen ja testattu tapa hoitaa SAD kaamosmasennusta (pimeän vuoden ajan depressiota - Seasonal Affective Disorder). Meidän vuorokausirytmisi on erittäin altis kirkaalle valolle, joten Lumien kirkaan valaistuksen tuottama sininen valon on erittäin tärkeä. Lumien LED-valot tuottavat ylimääräistä sinistä valoa jotka tarjoavat tehokkaan vaihtoehdon suurille loisteputkivalaisimille. Jotta saisit kaiken hyödyn Lumie Desklamp valaisimesta suosittelemme lukemaan käyttöohjeen tarkkaan.

1. **J Affect Disord. 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61.**
2. **Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.**

	Sarjanumero
	EU hyväksytty Luokitus: lääketieteellisesti luokiteltu terveystuote.
	Valmistaja: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, United Kingdom.

	Hävittäminen: kierrätykseen. Ei talousjätteisiin.
	Lue käyttöohje
	Varoitus
	Säilytä kuivassa paikassa

	Sulake
	Kaksiosainen eristys (Luokka II sähkölaite)
	(Vaihtovirta)
	Käyttö ainoastaan sisätiloissa

	Luokitellaan "vihreäksi tuotteeksi"
	Kierätettävä

3

Suomi

## Varotoimet

Tutkimukset osoittavat, että valohoito on erittäin turvallinen hoitomuoto. Jos jokin seuraavista koskee sinua niin suosittelemme kuitenkin, että ensin tarkistat lääkäriltäsi:

- Jos sinulla on vakavia silmäongelmia tai sinulle on tehty silmäleikkaus.
- Et saa altistua kirkkaalle valolle tai syöt lääkkeitä, jotka voivat aiheuttaa yliherkkyyttä valolle.
- Sinun on diagnosoitu kärsivän masennuksesta tai muusta mieliala- tai unihäiriöistä. Tämä on erityisen tärkeää, jos sinulle on määrätty hoito näihin, koska valohoito voi vaikuttaa myös mielentilaan.
- Harvinaisia sivuvaikutuksia voivat olla lievä päänsärky, väsymys silmissä, pahoinvointi ja hyperaktiivisuus. Nämä voidaan kuitenkin korjata helposti sammuttamalla valaisin. Muutamana seuraavana päivänä voit vähitellen lisätä käyttöaika ja löytää hoidon, joka sopii sinulle parhaiten.
- Älä käytä valohoitoa lähellä nukkumaanmenoikaasi, sillä se saattaa vaikeuttaa nukahtamista.
- Jos sinulla on ongelmia käyttäessäsi Lumie valaisinta, tai jos olet käyttänyt sitä viikon kokematta mitään parannusta, ota yhteys jälleenmyyjään tai keskustele lääkärisi kanssa. **TÄRKEÄÄ:** tässä esitteessä annamme suuntaviivoja, eikä niitä pidä tulkita lääketieteellisinä ohjeina. Jos lääkäri on ehdottanut valohoitoa, noudata lääkärin ohjeita ja keskustele mahdollisista vaikutuksista hänen kanssaan.

Suomi

## Turvallisuus



- Säilytä kuivassa paikassa



- Vain sisäkäyttöön.

- Käytä vain Lumien omaa adapteria joka sisältyy toimitukseen.

- Pidä johto kaukana kuumilta pinnoilta. Jos johto on vioittunut se pitää vaihdattaa Lumie:n valtuutetun jälleenmyyjän toimesta vaurioiden välttämiseksi

- Valvo lasten Lumie valaisimen käyttöä

- Älä itse korjaa tai pura mitään osaa valaisimesta.

- Toisen elektronisen laitteen läheisyydessä saattaa ilmaantua häiriötä (häiriöääniä). Tässä tapauksessa siirrä häiritsevän laitteen kauemmas valaisimesta.

- Kun lampun elinkaari on loppu se voidaan täysin hyötykäyttää, eli toimita se kierrätykseen.



Suomi

## Alottaminen

Jos tuote on vahingoittunut, ota yhteys jälleenmyyjään ennen kuin käytät sitä. Aseta Lumie käsivarren mitan (noin 50cm) päähän. Kytke virtajohto valaisimeen ja yhdistä pistoke verkkovirtaan. Kytke valaisin päälle, säädä kirkkautta ja kohdista kasvoihin. Voit kytkeä ja sammuttaa valon, sekä säätää valon tehoja neljään eri teholuokkaan koskettamalla lampun jalustassa olevaa Touch painiketta.

### Säädä valotehoa touch-pad hipaisualustasta

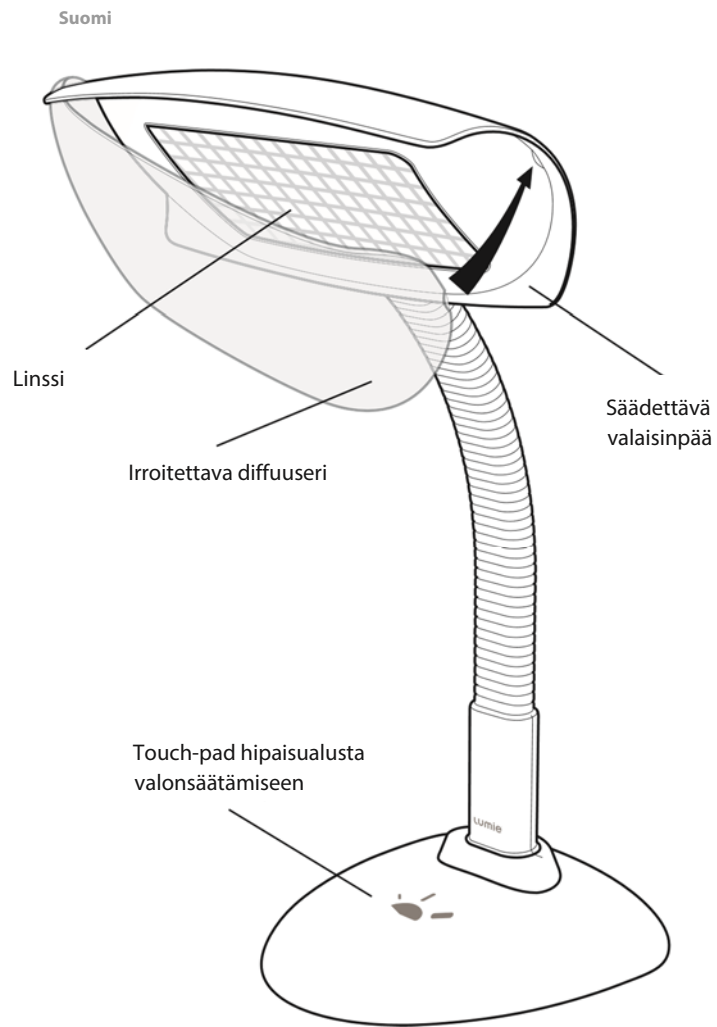
"Hipaisualusta" tarjoaa hipaisuherkän valotehokirkkaussäädön. Voit käyttää Lumie Desklamp valaisinta yhtä hyvin lukemiseen, normaali työpistevalaistukseen, kuin myös valoterapiaan eli kirkasvalohoitoon. Neljä eri säädettävää kirkkautta antavat n. 40, 60, 80 ja 100% tehon/kirkkauden. Paina "sense hipaisualustaa" ja valaisin syttyy ensin 40% teholla. 60-80-100% saat kun painat uudelleen "sense" painiketta. Valaisin sammuu kun painat "sense" painiketta viidennen kerran. Voit myös pitää sormeaa "sense" painikkeella jatkuvassa kosketuksessa. Tällöin valoteho menee itsestään läpi kaikki valotasot.

## Käytä valaisinta

Lumiessa on irroitettava diffuusori, joka voidaan helposti poistaa, jolloin saadaan vielä tehokkaampaa valohoitoa. Samalla valaisin toimii myös erinomaisesti työvalona. Aseta Desklamp käsivarren mitan (noin 50cm) päähän kasvojasi kohti. Sinun ei pitäisi tuijottaa suoraan kohti valoa - varsinkaan käytettäessä valaisinta ilman diffuuseria (suodinta) - mutta valon on tultava silmiisi voidakseen toimia. Jos tunnet epämukavuutta silmissä, loitonna valaisinta, pienennä valotehoa tai voit sammuttaa sen hetkeksi.

### Ilman diffuuseria - yleensä 30 minuuttia

Ilman diffuuseria ja täydellä 100%:n kirkkaudella saat maksimaalisen tehon, jolloin valaisinta ei tarvitse käyttää kauaa. Tämä antaa sinulle vahvan ja tehokkaan valohoidon (2500lux / 50cm), joka on ihanteellinen, jos olet kiireinen tai tarvitset nopeaa energiatankkausta kotona tai työssä.



Suomi

### **Diffuuseri päällä- yleensä 60 minuuttia**

Diffuuseri paikallaan ja valo täysiteholla antaa valaisimelle pehmeämmän ja laajemman valaistuksen (1250lux / 50cm), joka on sopiva sinulle, jolla on aikaa pidempijaksoiseen valohoitoon. Riskiä ei ole vaikka käyttäisit valotehoa Lumiessa yli 60 minuuttia, esimerkiksi jos et ole työpöytäsi ääressä, voit korvata lyhyen aikavälin hoitoja pitkin päivää. Jos haluat loitontaa tai vähentää valotehoa, niin silloin sinun täytyisi käyttää valaisinta pidemmän aikaa. Voit käyttää valaisinta työskennellessäsi tietokoneella, television katselun aikana, lukemiseen ym. Valohoito on vähemmän tehokas, jos käyttää tummia laseja tai värillisiä linsejä tai jos suljet silmäsi. Huomaat positiivisen eronkäyttämällä valaisinta kolme tai neljä päivää peräkkäin.

### **Milloin minun pitäisi käyttää sitä?**

On parasta ennakoida kaamosmasennustiloja jo mahdollisimman varhain. Tarkkaile varoitusmerkkejä - usein jo syyskuussa ja lokakuussa - jos alkaa tuntea väsymystä, ahdistusta, ärtyisyyttä, sinun pitäisi heti alkaa käyttää Lumie kirkasvaloa. Useimmiten voidaan valohoito jättää väliin kun päivä on kirkas ja luonnonvalo on tarjolla. Kevään saapuessa, yleensä valohoidon tarve vähenee; Yleensä keho ilmoittaa valohoidon tarpeesta ja jos oireet näyttävät tulevan takaisin, käytä Lumie valaisinta muutama päivä. Valohoito on kiistatta ja todetusti keino saada sinut paremmalle tuulelle. Lisää valaisimen käyttöä ja tunnet olevasi virkeämpi, joten Lumie sopii hyvin käytettäväksi töissä. Käytä sitä missä ja milloin tarvitset, valaisin nostaa keskittymiskykyä ja antaa itsellesi henkistä energiaa.



Suomi

## Mihin aikaan vuorokaudesta?

Jos käytät Lumie valaisinta torjuaksesi talviväsymystä tai kaamosmasennusta, on havaittu, että voimakas valo aamulla on kaikkein tehokkain, joten yritä ensin käyttää valaisinta heti aamusta jos mahdollista. Jotkut uskovat, että on parasta altistua valoon alkuillasta. Kun käytät valaisinta kaamosmasennukseen, mielialan hoitoon tai virkistäytymiseen, ja kun olet löytänyt mikä parhaiten sinulle sopii niin pyri käyttämään valaisinta lähes samoihin aikoihin joka vuorokausi.

Jos sinulla on vaikea päästä käyntiin aamulla sytytä valaisin niin aikaisin kuin mahdollista. Jos sinulla ei ole niin paljon aikaa aamulla, yritä käyttää valaisinta pitkin päivää kun sinulla on aikaa, jotta saisit tarvittavan hoitokäsittelyn. Käytä Lumie valaisinta työpisteessäsi päivittäin. On hyvä välttää kirkkaan valon käyttöä n. 3 h ennen nukkumaanmenoa, koska virkeystason noustessa voi unensaanti vaikeutua.

### LED elinikä

Ero kirkkaudessa ei juurikaan muutu vaikka yksi LED valoista olisi pimeänä, joten voit huoletta käyttää valaisinta.

LED-valot ovat erittäin pitkäikäisiä verrattuna muihin valolähteisiin. LED valojen elinikä on 30000 tuntia normaalissa käytössä. Yksittäiset LEDit voi hajota samalla tavalla kuin muut elektroniset komponentit; Kuitenkin tämä on varsin epätodennäköistä.

Deutsch

## Takuu

Tämä tuote kuuluu valmistajan takuun piiriin ja korvaa kaikki valmistusviat. Takuuaika on 3 vuotta ostopäivästä. Jos vika ilmenee ja palautat tuotteen niin palauta se alkuperäisessä laatikossa. Tarkista, että virtajohto ei irtoa kuljetuksen aikana ja vahingoita laitetta. Jos laite saapuu meille vaurioituneena, saatamme veloittaa siitä aiheutuneet korjauskustannukset. Tarvittaessa ota yhteyttä Lumie jälleenmyyjäsi.

## Tekninen esittely

Erittelyä voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

### Lumie Desklamp

Lumie 100-240Vac, 50/60Hz virta lähde (mukana)

Käyttölämpötila: 0°C-35°C

Luokka II Medical Device (Terveystuote)



0120

Deutsch

## Ota yhteyttä

Lumie on Euroopan johtava asiantuntija valohoidossa. Tuotteemme perustuvat viimeisimpiin tieteellisiin tutkimuksiin ja keskitymme yksinomaan valohoitoon ja sen myönteisiin vaikutuksiin. Jos sinulla on joitakin ehdotuksia, jotka voisivat auttaa meitä parantamaan tuotteitamme tai palvelua tai jos on jotain mitä meidän pitäisi tietää, ota yhteyttänmaahantuojaan.

[Lumie@avaintieto.fi](mailto:Lumie@avaintieto.fi)

09-7597330

Avaintieto Oy

Linnaherrankuja 16

00950 Helsinki

Suomi

Lumie on rekisteröity tavaramerkki:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

© Lumie 2013

## BEDIENUNGSANLEITUNG

### Desk lamp

---

Inledning	34
Försiktighetsåtgärder	35
Säkerhet	36
Sätta igång	37
Använda Desk lamp	37
När ska jag använda den?	39
Vilken tid på dygnet?	40
LED livslängd	40
Garanti	41
Teknisk specifikation	41
Kontakta oss	42














## Inledning

Desklamp ger dig det starka ljus som din kropp behöver under de mörka vintermånaderna. Den kan hjälpa dig att stärka energinivån, förbättra ditt humör och få dig att känna dig mer alert<sup>1</sup>. Ljusterapi är säkert och har bevisats kunna lindra vintertrötthet och SAD (årstidsbunden depression - Seasonal Affective Disorder)<sup>2</sup>.

Vår dygnsrytm påverkas kraftigt av ljus och de korta våglängderna kring den blå delen av spektrumet är särskilt viktiga. Eftersom de vita LED-lamporna som används i Desklamp avger extra blått ljus så erbjuder de ett effektivt alternativ till de vita fluorescerande rör som används i större ljusboxar. Läs instruktionerna noggrant för att få ut det mesta av din Desklamp.

<sup>1</sup> J Affect Disord. 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61.

<sup>2</sup> Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

 Serienummer	 Säkring
 Överensstämmer med EU standard: Klass IIa Medicinsk utrustning	 Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
 Tillverkare: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.	 AC-försörjning (växelström)
 Får ej slängas i hushållssoporna. Lämna till återvinningscentral.	 Endast för användning inomhus
 Läs bruksanvisningen	 Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram
 Varning	 Återvinningsbar
 Förvaras på torr plats	

## Försiktighetsåtgärder

Forskning visar att ljusterapi är en mycket säker behandlingsform. Skulle något av följande stämma in på dig så rekommenderar vi emellertid att du först kontrollerar med din läkare:

du har allvarliga problem med ögonen eller har genomgått ögonoperation;

du har blivit tillsagd att undvika starkt ljus eller tar medicin som kan orsaka överkänslighet mot starkt ljus;

du har fått diagnosen att du lider av depression eller någon annan form av humör- eller sömnstörningar. Detta är särskilt viktigt om du också medicinerar mot detta eftersom ljusterapi även kan påverka ditt humör.

Några få människor upplever biverkningar men i så fall allmänt sett lindriga (exempelvis huvudvärk, trötthetskänsla i ögonen, illamående och hyperaktivitet) och kan vanligtvis avhjälpas enkelt genom att stänga av lampan. Under de närmast följande dagarna kan du gradvis öka den tid du tillbringar framför den för att hitta den behandlingstid som passar dig bäst. En del klagar på att de har svårt att sova och detta beror ofta på att de använder ljusbehandlingen för nära inpå sänggåendet.

Om du upplever några problem medan du använder Desklamp eller om du har använt den i en vecka utan att uppleva någon förbättring ber vi dig kontakta din Lumie återförsäljare eller tala med din läkare.

**VIKTIGT:** Riktlinjerna i denna broschyr ska inte tolkas som medicinska instruktioner för att behandla någon form av sjukdom. Om din läkare har föreslagit ljusterapi ska du följa dennes instruktioner och diskutera eventuella effekter med denne.

## Säkerhet



Förvara enheten på en torr plats.



Endast för användning inomhus.

Använd endast den Lumie adapter medföljer.

Håll sladden borta från heta ytor. Ifall att sladden skadas, måste den för att förhindra en olycka bytas ut av Lumie, av en

Lumieåterförsäljare eller annan person med relevanta kunskaper.

Ha tillsyn över barn som använder Desklamp eller leker i närheten av den.

Försök inte själv att underhålla någon del av enheten.

Det är möjligt att det kan uppstå någon form av störning mellan denna produkt och andra elektroniska produkter i närheten, särskilt mobiltelefoner. Störningen sker i form av hörbart ljud och allt du behöver göra är att flytta dem isär.



När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållssoporna. Ta den i stället till en återvinningsstation.

## Sätta igång

Om produkten är skadad, kontakta din återförsäljare före användning.

Placera Desklamp på armlängds avstånd (cirka 50cm) med huvudet vinklat mot ditt ansikte. Anslut strömadaptern och koppla in i vägguttaget. Du kan tända och släcka ljuset och även justera ljusstyrkan med hjälp av touchkontrollen på basenheten.

### Justera ljusstyrkan med touch-pad

Den tryckkänsliga "sense" touch-pad erbjuder justerbar ljuskontroll vilket innebär att du kan använda Desklamp för belysning vid läsning och arbete precis lika väl som för ljusterapi. De fyra ljusnivåerna ger ungefär 40, 60, 80 respektive 100% ljusstyrka. Tryck på "sense" plattan för att tända ljuset på svag nivå, för att öka ljusstyrkan samt för att släcka ljuset. Du kan även styra med kontinuerlig beröring genom de fyra ljusnivåerna och avstängning – det är bara att släppa vid den önskade ljusnivån.

## Använda Desklamp

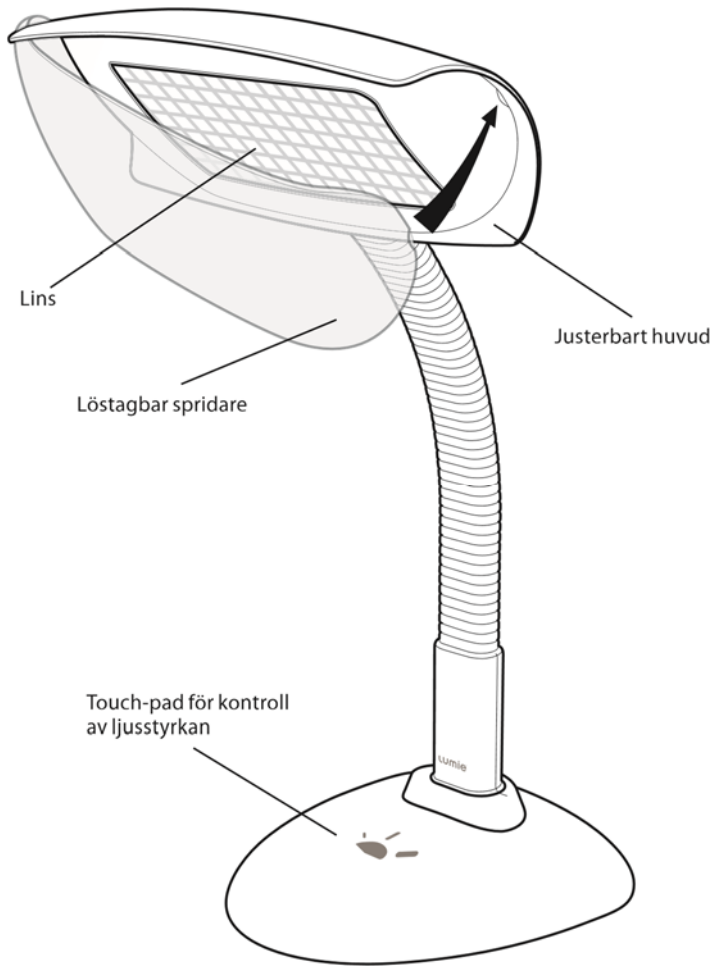
Desklamp har en löstagbar spridare som lätt kan tas loss för att ge flexibel ljusterapi och som även fungerar utmärkt som arbetsbelysning.

Placera Desklamp på armlängds avstånd (cirka 50cm) med huvudet vinklat mot ditt ansikte. Du bör inte stirra rakt mot ljuset – särskilt när du använder Desklamp utan spridaren – men ljuset måste nå dina ögon för att kunna verka. Om du känner minsta obehag i ögonen, pröva att använda den på längre avstånd, med ljuset nedtonat eller stäng av den en stund.

### Utan spridaren – vanligtvis 30 minuter

Utan spridaren och med ljuset på full styrka så får du maximal effekt av Desklamp och behöver därmed inte använda den någon längre stund. Det här ger dig stark, intensiv ljusterapi (2500lux vid 50cm) vilket är idealiskt om du har bråttom eller behöver en snabb energikick på jobbet.





### **Med spridaren – vanligtvis 60 minuter**

Med spridaren på plats och ljuset på full styrka ger Desklamp ett mjukare, vidare ljussken (1250lux vid 50cm) vilket är lämpligare om du har tid för en längre behandling.

Det finns ingen risk med att använda Desklamp längre än 60 minuter, om du exempelvis inte är vid ditt skrivbord så kan du kompensera genom korta behandlingar under resten av dagen. Om du föredrar att ha den på längre avstånd eller med ljuset på mindre än full styrka behöver du använda den under längre perioder.

Du kan använda Desklamp medan du arbetar vid datorn, ser på TV, läser, pysslar osv. Ljusterapin blir mindre effektiv om du bär mörka glasögon, färgade linser eller om du blundar. Du bör märka en positiv skillnad efter att ha använt Desklamp tre eller fyra dagar i rad.

### **När ska jag använda den?**

Det bästa är att ta tag i vintertröttheten så tidigt som möjligt. Håll utkik efter varningstecken – ofta redan i september eller oktober – och om du börjar känna dig orkeslös, orolig eller lättirriterad bör du börja använda din Desklamp.

De flesta kan hoppa över en dag då och då, särskilt när det är klart väder. I och med vårens ankomst kommer du förmodligen att börja minska din ljusterapi; din kropp kommer att säga ifrån om det sker för tidigt och om symptomen verkar komma tillbaka är det bara att använda Desklamp några dagar till.

Ljusterapi är bevisligen ett medel för att få dig på bättre humör, mer alert och för att känna dig vaknare så Desklamp är idealisk att använda på jobbet. Använd den när och var som helst du behöver höja din koncentration och ge dig själv en mental energikick.

## Vilken tid på dygnet?

Om du använder Desklamp för att motverka vintertrötthet eller SAD, så har det visat sig att starkt ljus på morgonen är det mest effektiva, så prova det först. En del anser att det bästa är att exponera sig för ljus tidigt på kvällen. Oavsett om du använder Desklamp mot vintertrötthet, SAD eller för en allmän uppiggning; när du väl hittat det mönster som fungerar bäst för dig, försök använda det vid ungefär samma tid varje dag.

### **Jag har svårt att komma igång på morgonen**

Tänd den så tidigt du kan. Om du inte har så mycket tid på morgonen kan du försöka få till en påfyllning eller full behandling under eftermiddagen. Du kan ta med din Desklamp till jobbet om du arbetar vid skrivbordet varje dag.

### **Jag känner mig sömning eller somnar för tidigt**

Använd Desklamp sen eftermiddag/tidigt kväll. Det är säkrast att undvika starkt ljus för nära in på sänggåendet – säg ungefär tre timmar – eftersom du kan uppleva det svårt att somna.

## LED livslängd

Skillnaden i ljusstyrka när en av LED-lamporna inte lyser är negligerbar så du kan utan problem fortsätta att använda din Desklamp.

LED-lampor har en mycket lång livslängd jämfört med vanliga glödlampor, 30 000 timmar i normalfallet. Enstaka LED-lampor kan gå sönder på samma sätt som andra elektroniska komponenter; detta är dock ganska osannolikt.

## Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabriktionsfel under en period av två år från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning. Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta gärna din Lumie återförsäljare för ytterligare råd.

## Teknisk specifikation

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.



### Lumie Desklamp

Lumie 100-240V växelström, 50/60Hz strömadapter (inkluderad)

Drifttemperatur: 0°C-35°C



Klass IIa Medicinsk utrustning

## Kontakta oss

Lumie är Europas ledande specialist på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter. Om du har några förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker några problem som du tycker vi borde känna till, ring gärna Lumie Careline på tel +44 (0)1954 780500 eller via e-post till [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie  
3 The Links, Trafalgar Way  
Bar Hill  
Cambridge  
CB23 8UD  
Storbritannien

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:  
Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.  
Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71.

© Lumie 2013 42

---