

# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Safety

If the unit is damaged, please contact Lumie before use.

Keep away from water and damp. 

For indoor use only. 

The unit gets warm when the light is on so make sure that it is not covered.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the power supply and cable away from heated surfaces. If either are damaged they should be replaced with a Lumie approved product.

Children using the light, or playing near it, should be supervised.

Do not attempt to service any part of the unit.


Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

## Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility (EMC) standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Disposal

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste.  Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.

 SN	Serial number		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		Double-insulated (Class II electrical)
	European Declaration of Conformity: Class IIa Medical Device		Read instructions for use		Push-button ON/OFF switch
	Manufacturer: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Caution		Member of the 'Green Dot' recycling scheme
	Keep dry		For indoor use only		Recyclable

# Precautions

Research shows that light therapy is very safe. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- You have a major eye problem or have had eye surgery;
- You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photosensitivity;
- You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can also affect your mood.

A few people experience side effects but these are generally mild (including headaches, eye strain, nausea and hyperactivity) and can usually be solved simply by switching off the light. Over the next few days, gradually build up the time you spend in front of it to find a treatment time that works best for you.


Some people complain of difficulty sleeping and often this is down to using the light too close to bedtime.

If you have any problems while using Vitamin L, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please contact Lumie or speak to your doctor.

**IMPORTANT:** the guidelines in this leaflet are not medical directions for treating any condition. If your doctor has suggested using light therapy, follow their instructions and discuss any effects with them.


# Introduction

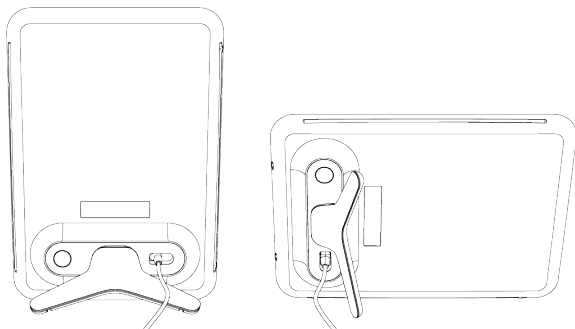
Using Vitamin L will provide you with the bright light your body needs during the dark winter months. It can help to boost your energy levels, put you in a better mood and make you feel more awake<sup>1</sup>. Light therapy is safe and is proven to help alleviate the winter blues and SAD (Seasonal Affective Disorder)<sup>2</sup>.

Please read these instructions carefully to get the most out of your Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

## Getting started

- Connect the mains power adaptor to the socket at the back of the unit.
- Plug in the unit and switch on at the mains. 
- Position Vitamin L at arm's length (about 50 cm). The detachable stand allows for portrait or landscape use.



Although you don't need to stare at it, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Vitamin L whilst you're working at the computer, watching TV, reading, etc. Dark glasses, tinted lenses or closing your eyes will all limit the effects of light therapy.

You should notice positive benefits after using Vitamin L for three or four days in a row.

## When should I use it?

It's best to tackle the winter blues and SAD as soon as possible. Look out for early signs - often in September or October - and if you start to feel lethargic, anxious or irritable, start using Vitamin L.

Most people can skip a day here and there, especially when the weather is bright. As spring comes around you will probably start to cut back your light therapy; your body will tell you if it's too soon and if you notice your symptoms returning simply use your Vitamin L again for a few days.

Light therapy is proven to put you in a better mood, to boost alertness and to help you feel more awake. Use Vitamin L wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

Use it wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

## What time of day?

If you're using Vitamin L to help with the winter blues or SAD, bright light in the morning has been shown to be most effective so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial.

Whether you're using Vitamin L for winter blues, SAD or as a general pick-me-up, once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day.

### **I find it difficult to get going in the morning**

Switch on as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon.

### **I feel sleepy or fall asleep too early**

Use Vitamin L in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime - within about three hours - as you may find it difficult to get to sleep.

## How long?

Everyone's different, so position Vitamin L at arm's length (about 50 cm) and start with 30 minutes a day. Some people will find this is enough for effective SAD treatment. If you need to, increase your exposure each day until you find a treatment time that works for you.

Distance (cm)	Light received (lux)	Treatment time (minutes)
20	10,000	30
30	5,000	30–60
50	2,500	60–120

You can get your daily dose of Vitamin L all in one go or use it on-and-off throughout the day for a cumulative effect. If you're more comfortable with Vitamin L further away, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer. There's no harm in using the light for longer than suggested. If you find your eyes ache slightly, try using it further away or switch it off for a while.

## LED lifetime

It will make only a negligible difference to the light output if an LED has failed and you can continue to use Vitamin L. LEDs have a very long lifetime compared to common light bulbs, 30,000 hours being a typical figure. It's possible for individual LEDs to fail, in the same way as other electronic components; however this is unlikely.

## Cleaning

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

# Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for three years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If possible, use the original packaging (including internal pieces) to return your Vitamin L for service. Make sure the plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.

# Technical description


Subject to change without notice.

## Lumie Vitamin L

100-240 Vac, 50/60 Hz power adaptor (supplied) 

Operating temperature: 5 °C to 35 °C

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C

Class IIa Medical Device  0120

## Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 or email [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie is a registered trademark of:

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

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



# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Sécurité

Si l'appareil est endommagé, veuillez contacter votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

Gardez l'appareil à l'abri de l'eau et de l'humidité. 

Pour un usage intérieur uniquement. 

L'appareil est chaud lorsque la lampe est allumée. Assurez-vous donc qu'elle n'est pas couverte.

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

Maintenez le bloc d'alimentation et le câble à l'écart des surfaces chauffées. Si l'un d'eux est endommagé, ils doivent être remplacés par un produit approuvé par Lumie.

Surveillez les enfants qui utilisent la Vitamin L, ou jouent à proximité.

N'essayez pas de réparer une partie de la lampe.


Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes qui sont inconscientes, anesthésiées ou handicapées, par exemple, sous l'emprise de l'alcool.













## Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence.

Pour de plus amples informations sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, se reporter au site internet : [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Élimination

Au terme de sa durée de vie utile, ne jetez pas l'appareil avec les déchets domestiques habituels. Veuillez l'amener dans la déchetterie de votre ville, qui est prévue à cet effet. 

 SN	Numéro série		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Double-isolation (appareil électrique de classe II)
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif médical Classe IIa		Lisez la notice d'utilisation		Interrupteur MARCHÉ/ARRÊT
	Fabricant : Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.		Attention		Membre du programme de recyclage 'Point vert'
	Tenir au sec		Attention – utilisation uniquement à l'intérieur		Recyclable

# Précautions

Des études ont montré que la luminothérapie est sans danger. Toutefois, veuillez consulter d'abord votre médecin si :

- Vous souffrez d'un problème de vue important ou avez subi une opération oculaire ;
- Il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive ou bien vous prenez des médicaments photosensibles ;
- On vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles du sommeil et de l'humeur. Ce dernier point est particulièrement important si vous prenez également des médicaments, étant donné que la luminothérapie peut affecter votre humeur.


Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez en face de la Vitamin L de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient. Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent la Vitamin L à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de la Vitamin L, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

**IMPORTANT** : Les recommandations contenues dans la présente notice ne constituent pas des instructions médicales destinées au traitement d'un état pathologique. Si votre médecin vous a prescrit la luminothérapie, suivez ces instructions et discutez avec lui des effets.

# Introduction


La Vitamin L permet d'exposer votre corps à la lumière vive dont il a besoin durant les mois sombres d'hiver. Il peut vous aider à retrouver tonus et bonne humeur mais aussi à vous sentir plus éveillé<sup>1</sup>. La luminothérapie est sans danger et des études ont démontré qu'il contribue à atténuer la dépression hivernale et le TAS (trouble affectif saisonnier)<sup>2</sup>.

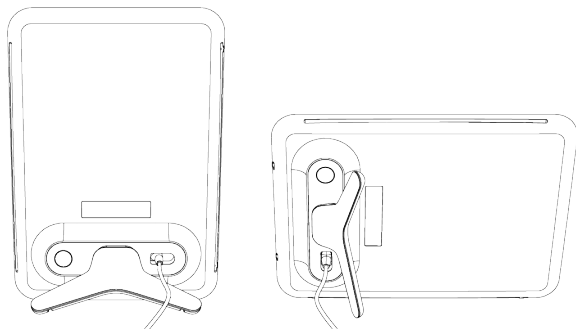
Veillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

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

## Mise en place

- Branchez l'adaptateur d'alimentation secteur sur la prise au dos de l'appareil.
- Branchez l'appareil. 
- Positionnez le Vitamin L à bout de bras (environ 50 cm). Le support amovible peut être orienté en portrait ou en paysage.



La lumière doit atteindre vos yeux pour avoir un effet mais il n'est pas nécessaire de la regarder fixement. Cela signifie que vous pouvez utiliser la Vitamin L tout en travaillant à l'ordinateur, en regardant la télévision

ou en lisant, etc. Les verres sombres, les lentilles teintées ou le fait de fermer les yeux limiteront les effets de la luminothérapie.

Vous devriez remarquer des bienfaits au bout de trois ou quatre jours consécutifs d'utilisation de la Vitamin L.

## Quand dois-je commencer ?

Il vaut mieux se débarrasser d'une dépression hivernale et d'un TAS le plus tôt possible. Recherchez les premiers symptômes, souvent en septembre ou en octobre ; si vous commencez à vous sentir tout mou, à être anxieux, irritable, utilisez alors votre Vitamin L.

La plupart des personnes peuvent sauter un jour par-ci par là, notamment lorsqu'il fait beau. À l'arrivée du printemps, vous commencerez probablement à réduire votre luminothérapie ; votre corps fera sentir s'il est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser votre Vitamin L pendant quelques jours.

Des études ont démontré que la luminothérapie améliore votre humeur, stimule la vivacité d'esprit et vous aide à vous sentir plus éveillé. Utilisez la Vitamin L partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

## A quel moment?

Si vous utilisez la Vitamin L comme moyen de traitement d'une dépression hivernale ou d'un TAS, des études ont démontré que l'exposition à une lumière vive le matin est très efficace, essayez donc cela d'abord. Pour certaines personnes, une exposition à la lumière en début de soirée est bienfaisante.

Que vous utilisez la Vitamin L pour une dépression hivernale un TAS ou simplement pour vous remonter, lorsque vous avez trouvé une habitude d'utilisation qui vous convient, essayez de vous y conformer, à la même heure, chaque jour.

### **Si vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin**

Allumez-le dès que vous pouvez. Si vous ne disposez pas beaucoup de temps le matin, vous devriez alors compléter ou faire une séance complète dans l'après-midi.

### **Si vous avez sommeil ou si vous vous endormez trop tôt**

Utilisez la Vitamin L en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il est conseillé de ne pas utiliser la Vitamin L trop près de l'heure du coucher (dans les trois heures qui le précèdent) car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

## Pendant combien de temps ?

Tout le monde est différent. Positionnez donc la Vitamin L à bout de bras (à environ 50 cm) et commencez par 30 minutes par jour. Certaines personnes trouvent que cette durée est suffisante pour traiter efficacement un TAS. S'il le faut, augmentez votre exposition chaque jour jusqu'à convenance.

<b>Distance (cm)</b>	<b>Flux lumineux reçu (lux)</b>	<b>Durée du traitement (minutes)</b>
20	10 000	30
30	5 000	30-60
50	2 500	60-120

Vous pouvez recevoir votre dose quotidienne de Vitamin L en une seule fois ou par intermittence tout au long de la journée pour un effet cumulatif. Si vous vous sentez plus à l'aise lorsque la Vitamin L est plus éloignée, une quantité moindre de lumière parviendra à vos yeux et vous devrez augmenter la durée d'utilisation. Il n'y a pas de mal à utiliser le dispositif pendant une durée plus longue que celle suggérée. En cas de légère douleur oculaire, éloignez ou éteignez la Vitamin L pendant un moment.

## LED à vie

En cas de défaillance d'une LED, l'affaiblissement du flux lumineux est négligeable et vous pouvez continuer à utiliser la Vitamin L. Les LED ont une très longue durée de vie, de l'ordre de 30 000 heures, par rapport aux ampoules ordinaires. La défaillance des LED individuelles est possible, de la même façon que d'autres composants électroniques ; toutefois, c'est improbable.

## Nettoyage

Nettoyez seulement avec un chiffon sec ou légèrement humide.

## Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant trois ans à compter de la date d'achat. Si vous retournez la Vitamin L pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine (y compris les éléments internes d'emballage) si possible. Veillez à ce que l'adaptateur de courant soit bien coincé afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous devrons peut-être vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

# Description technique


Sous réserve de modifications sans préavis.

## Lumie Vitamin L

100-240 VCA, 50/60 Hz, cordon d'alimentation (fourni) 

Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C

Plage de températures d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C

Dispositif médical de classe IIa   
0120

## Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste européen de luminothérapie. Nos produits sont développés sur la base des toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés exclusivement dans la luminothérapie et ses bienfaits. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des suggestions d'amélioration de nos produits ou services, ou si vous souhaitez nous communiquer des problèmes d'utilisation, contactez l'assistance client de Lumie à +44 (0)1954 780500 ou par e-mail à [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.




# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler.

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten. 

Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. 

Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

Das Netzteil und Kabel von beheizten Oberflächen fernhalten. Sollten Netzteil oder Kabel beschädigt sein, müssen sie durch ein von Lumie genehmigtes Produkt ersetzt werden.

Beaufsichtigen Sie Kinder, wenn sie das Gerät benutzen oder in seiner Nähe spielen.

Versuchen Sie nicht, irgendein Teil des Geräts zu warten.

Nicht zur Verwendung durch bzw. an bewusstlosen, betäubten oder beschränkt handlungsfähigen Personen (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuss).

## Elektromagnetische Verträglichkeit


Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische













Verträglichkeit medizinischer Geräte. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Funkgeräte,

Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte können jedoch die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Entsorgung

Geben Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo man es ordnungsgemäß  entsorgen wird.

 SN	Seriennummer		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Doppelt isoliert (Elektrogerät, Schutzklasse II)
	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		EIN-/AUS-Druckschalter
	Hersteller: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Großbritannien.		Vorsicht		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"
	Trocken halten		Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Recyclebar

# Vorsichtsmaßnahmen

Forschungen haben die generelle Unbedenklichkeit der Lichttherapie nachgewiesen. Sprechen Sie jedoch zuerst mit Ihrem Arzt, falls eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Sie haben ein schweres Augenleiden oder hatten eine Augenoperation;
- Sie sollen helles Licht meiden oder nehmen Medikamente, die unter Umständen zu Lichtempfindlichkeit führen;
- Bei Ihnen wurden Depressionen oder andere affektive/Schlafstörungen diagnostiziert – dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente dagegen einnehmen, da Lichttherapie auch Ihre Stimmung beeinflussen kann.

Einige wenige Anwender verspüren Nebenwirkungen, die jedoch im Allgemeinen geringfügig sind (beispielsweise Kopfschmerzen, überanstrengte Augen, Übelkeit und Hyperaktivität) und für gewöhnlich durch Abschalten des Geräts wieder verschwinden. In den nächsten Tagen sollten Sie die Zeit, die Sie vor Ihrer Vitamin L verbringen, allmählich steigern, um herauszufinden, welches die optimale Behandlungszeit für Sie ist.


Einige Menschen klagen über Schlafschwierigkeiten, was häufig daran liegt, dass sie die Lampe zu kurz vor dem Schlafengehen verwenden.

Wenn während des Einsatzes der Vitamin L Probleme auftreten oder Sie nach einwöchigem Einsatz noch keine Besserung Ihres Zustands feststellen, rufen Sie bitte Ihren Lumie-Fachhändler an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

**WICHTIG:** Bei den Angaben in dieser Beilage handelt es sich nicht um ärztliche Anweisungen. Wenn Ihr Arzt Ihnen Lichttherapie empfohlen hat, folgen Sie seinen Ratschlägen und besprechen Sie alle Auswirkungen mit ihm.

# Einführung


Durch den Einsatz der Vitamin L brauchen Sie auch in den dunklen Wintermonaten nicht auf das helle Tageslicht zu verzichten, das Ihr Körper braucht. Licht verleiht dem Körper mehr Schwung, hebt die Stimmung und trägt dazu bei, dass man sich wach und munter fühlt<sup>1</sup>. Eine Lichttherapie ist völlig unbedenklich und hat sich zur Behandlung von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression)<sup>2</sup> bestens bewährt.

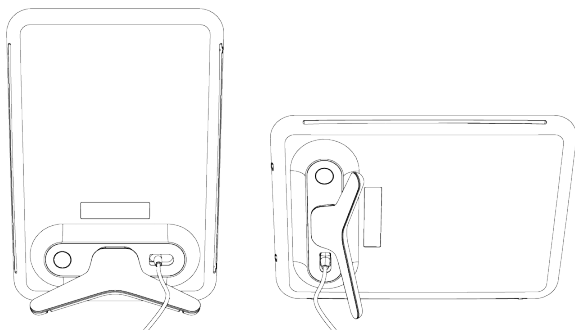
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Vitamin L ziehen. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

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

## Erste Schritte

- Schließen Sie das Netzteil an die Buchse auf der Rückseite des Geräts an.
- Schließen Sie es dann an das Stromnetz an. 
- Stellen Sie die Vitamin L eine Armlänge entfernt von sich auf (ca. 50 cm). Der abnehmbare Ständer ermöglicht die Nutzung im Hoch- oder Querformat.



Sie brauchen Ihren Blick nicht starr auf die Lampe zu fixieren. Das Licht muss jedoch Ihre Augen erreichen, um eine Wirkung zu erzielen. Das heißt, Sie können die Vitamin L eingeschaltet haben, während Sie am Computer arbeiten, fernsehen, lesen usw. Sollten Sie eine Brille mit

dunkel getönten Gläsern oder farbige Kontaktlinsen tragen oder wenn Sie die Augen schließen, beeinträchtigt dies den Erfolg der Lichttherapie.

Erste positive Effekte der Vitamin L stellen sich im Allgemeinen ein, wenn Sie das Gerät drei oder vier Tage in direkter Folge benutzt haben.

## Wann soll ich das Gerät verwenden?

Gegen den Winter-Blues und SAD gehen Sie am besten so schnell wie möglich an. Beachten Sie erste Warnzeichen – oft ab September oder Oktober, und wenn Sie beginnen, sich lustlos, unsicher oder gereizt zu fühlen, benutzen Sie sofort Ihre Vitamin L.

Vor allem bei schönem Wetter können die meisten Anwender ab und an einen Tag überspringen. Zu Beginn des Frühlings werden Sie die Lichttherapie wahrscheinlich nach und nach reduzieren; Ihr Körper wird Ihnen jedoch sagen, wenn Sie zu früh damit begonnen haben. Wenn Sie die Symptome erneut verspüren, sollten Sie Ihre Vitamin L wieder einige Tage lang verwenden.

Lichttherapie hebt erwiesenermaßen die Stimmung, steigert die Aufmerksamkeit und hilft Ihnen, sich wacher zu fühlen. Verwenden Sie die Vitamin L immer und überall zur Verbesserung Ihrer Konzentration und Ihrer Gedächtnisleistung.

## Zu welcher Tageszeit?

Zur Behandlung von Winter-Blues oder SAD hat sich helles Licht am Morgen am effektivsten erwiesen, daher sollten Sie Ihre Vitamin L zunächst zu Beginn des Tages verwenden. Für einige Anwender ist die Verwendung am frühen Abend von Vorteil.

Egal, ob Sie die Vitamin L gegen Winter-Blues, SAD oder ganz allgemein zur Steigerung Ihres Wohlbefindens einsetzen – sobald Sie einen Einsatzrhythmus gefunden haben, der Ihnen liegt, versuchen Sie, diesen täglich einzuhalten.

## Es fällt mir schwer, morgens in Gang zu kommen

Schalten Sie die Lampe so früh wie möglich ein. Wenn Sie morgens nicht viel Zeit haben, sollten Sie am Nachmittag versuchen, die fehlende Zeit oder die komplette Sitzung nachzuholen.

## Ich bin zu früh müde oder schlafe zu früh ein

Verwenden Sie die Vitamin L am späten Nachmittag oder am frühen Abend. In den drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man helles Licht jedoch lieber vermeiden, da dies Schwierigkeiten beim Einschlafen zur Folge haben kann.

## Wie lange?

Jeder Mensch ist anders. Stellen Sie daher die Vitamin L eine Armlänge (etwa 50 cm) entfernt von sich auf und beginnen Sie mit 30 Minuten pro Tag. In manchen Fällen reicht dies für eine effektive SAD-Behandlung schon aus. Falls erforderlich, können Sie die Behandlungsdauer jedoch jeden Tag etwas steigern, bis Sie herausgefunden haben, was am besten bei Ihnen funktioniert.

Entfernung (cm)	Erhaltenes Licht (Lux)	Behandlungsdauer (Minuten)
20	10,000	30
30	5,000	30–60
50	2,500	60–120

Sie können Ihrem Körper die tägliche Dosis an Vitamin L in einer durchgehenden Sitzung zuführen oder die Lampe mehrmals verwenden, um eine kumulative Wirkung zu erzielen. Wenn Sie die Lampe lieber etwas weiter wegstellen möchten, fällt weniger Licht in Ihre Augen und Sie müssen sie etwas länger verwenden. Es schadet auch nicht, die Lampe länger als empfohlen zu verwenden. Wenn beim Einsatz leichte Augenschmerzen auftreten, sollten Sie die Entfernung zur Lampe vergrößern oder sie für kurze Zeit ausschalten.

# Lebensdauer der LED-Glühlampen

Die Lichtleistung wird praktisch nicht beeinträchtigt, wenn eine der LEDs nicht mehr funktioniert, daher können Sie die Vitamin L weiterhin verwenden. Im Vergleich zu herkömmlichen Glühlampen haben LEDs eine sehr lange Lebensdauer von ca 30.000 Stunden. Es ist zwar möglich, dass einzelne LEDs plötzlich nicht mehr funktionieren, wie dies auch bei anderen Elektronikteilen hin und wieder der Fall ist. Die Wahrscheinlichkeit ist jedoch äußerst gering.

## Reinigung

Die Reinigung sollte mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch erfolgen.

## Garantie

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer dreijährigen Garantie gegen Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie das Gerät zur Wartung verschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Achten Sie darauf, dass das Netzteil während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand, sei es zufällig oder durch Missbrauch, bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. Wir werden Sie jedoch vorher davon in Kenntnis setzen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Lumie-Fachhändler, wenn Sie weitere Fragen haben.

# Technische Daten


Technische Änderungen vorbehalten.

## Lumie Vitamin L

100-240 V (WS) 50/60 Hz Netzteil (im Lieferumfang enthalten) 

Betriebstemperatur: 5 °C bis 35 °C

Lagerungs-/Transporttemperatur: -25 °C bis +70 °C

Medizinprodukt der Klasse IIa   
0120

## So kontaktieren Sie uns

Lumie ist Europas führender Spezialist für Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, und wir befassen uns ausschließlich mit Lichttherapie und dessen Vorteilen. Wenn Sie Anregungen haben, wie wir unsere Produkte

oder unseren Service verbessern können, oder wenn Sie uns über Probleme informieren möchten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie ist eine eingetragene Marke :

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.

Registernummer: 2647359. Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71.





# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Säkerhet

Om produkten är skadad, kontakta din Lumie-återförsäljare före användning.

Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. 

Endast för inomhusbruk. 

Enheten blir varm när ljuset är tänd så se noga till att den inte är övertäckt.

Använd endast den medföljande strömadaptern.

Håll strömkällan och sladden borta från varma ytor. Om någon av dem skulle skadas ska de ersättas med produkt godkänd av Lumie.

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

Försök inte själv att underhålla någon del av enheten.

Får ej användas av eller på personer som är medvetslösa, sövda eller påverkade exempelvis av alkohol.


## Elektromagnetisk kompatibilitets

Denna produkt uppfyller kompatibilitetsstandarden för medicinsk utrustning och det är osannolikt att den ska orsaka störningar som påverkar annan elektrisk eller elektronisk apparatur i dess närhet. Dock kan utrustning för radiosändning, mobiltelefoner och andra

elektriska/elektroniska enheter störa denna produkt, om detta skulle hända är det bara att flytta produkten längre bort från störningskällan.

För detaljerad information om den elektromagnetiska miljö som enheten kan användas i, läs mer på: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Avfallshantering

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

 Serienummer	 Får ej slängas i hushållssoporna. Lämnas till återvinningscentral.	 Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
 Överensstämmer med EU standard: Klass IIa Medicinsk utrustning	 Läs bruksanvisningen	 PÅ/AV knapp
 Tillverkare: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.	 Varning	 Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram
 Förvaras torrt	 Endast för inomhusbruk	 Återvinningsbar

# 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 Vitamin L 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.


# Inledning

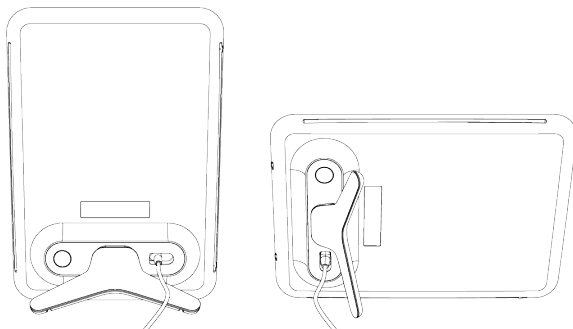
Vitamin L ger dig det starka ljus som din kropp behöver under de mörka vintermånaderna. Den kan hjälpa dig att stärka energinivån, förbättra ditt humör och få dig att känna dig mer alert<sup>1</sup>. Ljusterapi är säkert och har bevisats kunna lindra vintertrötthet och SAD (årstidsbunden depression -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

Läs instruktionerna noggrant för att få ut det mesta av din Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

## Sätta igång

- Anslut strömadaptern i uttaget på enhetens baksida.
- Anslut kontakten till vägguttag. 
- Placera Vitamin L på armlängds avstånd (cirka 50 cm). Det löstagbara stativet medger såväl stående som liggande läge.



Även om du inte behöver titta rakt in i lampan måste ljuset nå dina ögon för att ge effekt. Detta betyder att du kan använda Vitamin L medan du arbetar vid datorn, tittar på TV, läser osv. Ljusterapi blir mindre effektiv om du bär mörka glasögon, färgade linser eller om du blundar.

Du bör märka en positiv skillnad efter att ha använt Vitamin L tre eller fyra dagar i rad.

## När ska jag använda den?

Det bästa är att ta tag i vintertrötthet och SAD 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 Vitamin L.

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 din Vitamin L några dagar till.

Ljusterapi är bevisligen ett medel för att få dig på bättre humör, mer alert och för att känna dig mer vaken. Använd Vitamin L när och var som helst du behöver höja din koncentration och ge dig själv en mental energikick.

## Vilken tid på dygnet?

Om du använder Vitamin L 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 Vitamin L 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.

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

Använd Vitamin L sen eftermiddag/tidig kväll. Det är säkrast att undvika starkt ljus för nära inpå sänggåendet – säg ungefär tre timmar – eftersom du kan uppleva det svårt att somna.

## Hur länge?

Alla är vi olika så placera din Vitamin L på armlängds avstånd (cirka 50 cm) och börja med 30 minuter per dag. Vissa kommer att finna att detta räcker för effektiv behandling av SAD, men om det inte fungerar för dig kan du sträcka ut tiden tills du hittar den som passar dig.

Avstånd (cm)	Ljus mottaget (lux)	Behandlingstid (minuter)
20	10 000	30
30	5 000	30–60
50	2 500	60–120

Du kan få din dagliga dos av Vitamin L i ett svep eller använda den till och från under dagen för en kumulativ effekt. Om du föredrar att ha Vitamin L på längre avstånd kommer mindre mängd ljus att nå dina ögon och då behöver du använda den under längre perioder. Det finns inga problem med att använda lampan under längre tid än angivet men om du upplever obehag i ögonen kan du försöka flytta den längre bort eller stänga av den en stund.

## LED livslängd

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

## Rengöring

Rengör enheten med en ren, fuktad trasa.


## Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabrikationsfel under en period av tre 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 beskrivning

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

### **Lumie Vitamin L**

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

Driftstemperatur: 5 °C till 35 °C

Temperatur under transport/lagring: -25 °C till +70 °C

Klass IIa Medicinsk utrustning  0120

## 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<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Veiligheid

Als het apparaat is beschadigd, neem dan vóór gebruik s.v.p. contact op met uw Lumie distributeur.

Uit de buurt van water, vocht en damp houden. 

Alleen voor gebruik binnenshuis. 

Het apparaat wordt warm als het lampje brandt. Zorg er dus voor dat het niet wordt afgedekt.

Het apparaat alleen met de meegeleverde netvoedingsadapter gebruiken.

De voedingseenheid en het snoer uit de buurt van warme oppervlakken houden. Als voedingseenheid of het snoer beschadigd is, moeten deze door een door Lumie goedgekeurd product worden vervangen.

Houd kinderen die behandeld worden met de lamp of in de buurt daarvan spelen, goed in de gaten.

Vermijd technisch ingrijpen bij enig onderdeel van de lamp.


Mag niet worden gebruikt door of op personen die bewusteloos, verdoofd of onvermogen zijn, bv. onder de invloed van alcohol.

## Elektromagnetische compatibiliteit

Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron.

Meer gedetailleerde informatie over de elektromagnetische omgeving waarin het apparaat kan worden gebruikt, is te vinden op de website: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Verwijderen

Het apparaat niet met huisvuil wegwerpen. Lever het in bij een officieel afvalinzamelpunt, zodat het op verantwoorde wijze vernietigd kan worden. 

 SN	Serienummer		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	Europese Conformiteitsverklaring: Klasse IIa Medisch apparaat		Gebruiksaanwijzing lezen		AAN/UIT drukschakelaar
	Producent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.		Let op		Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'
	Droog houden		Uitsluitend voor gebruik binnenshuis		Recyclebaar

## Voorzorgsmaatregelen

Uit onderzoek is gebleken dat lichttherapie een zeer veilige wijze van behandelen is. Wel is het aan te bevelen om uw arts te raadplegen voordat u lichttherapie gaat toepassen als u:

- Ernstige oogproblemen heeft of een oogoperatie heeft ondergaan;
- Het advies van artsen heeft gekregen om fel licht te vermijden of medicijnen gebruikt die lichtgevoeligheid kunnen veroorzaken;
- De diagnose depressie of een andere stemmings- of slaapstoring bij u is gesteld. Dit is nog extra van belang wanneer u ook medicijnen gebruikt, omdat lichttherapie van invloed kan zijn op uw stemming.


Sommige mensen ervaren neveneffecten (bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeide ogen, misselijkheid en hyperactiviteit), maar die zijn in het algemeen licht en meestal op te lossen door het licht gewoon uit te schakelen. Bouw de tijd die u voor de lamp zit tijdens de eerste dagen geleidelijk op en stel zo vast welke behandeltijd voor u het beste werkt. Sommige mensen hebben moeite om in slaap te komen; dat komt vaak door gebruik van de lamp te kort voor het slapen gaan.

Als u problemen heeft tijdens het gebruik van de Vitamin L, of als u de lamp een week heeft gebruikt maar geen verbetering ziet, neem dan contact op met uw Lumie distributeur of vraag advies bij uw huisarts.

**BELANGRIJK:** de richtlijnen in deze gebruiksaanwijzing zijn geen medische instructies om een aandoening te behandelen. Volg – als u de lichtbehandeling op doktersadvies uitvoert - de aanwijzingen van uw arts en bespreek de eventuele effecten van de behandeling ook met hem/haar.

# Inleiding


Dankzij het gebruik van de Vitamin L ontvangt uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden het heldere licht dat het nodig heeft. Hierdoor kunt u uw energie opvoeren, bent u prettiger gestemd en voelt u zich alerter<sup>1</sup>. Lichttherapie is veilig en het is bewezen dat het een winterdepressie en SAD (Seasonal Affective Disorder)<sup>2</sup> kan verlichten.

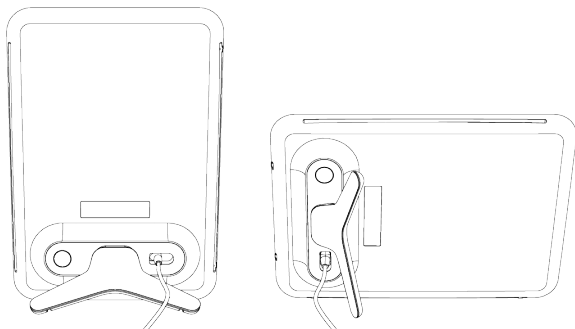
Neem deze gebruiksaanwijzing grondig door om optimaal te  profiteren van uw Vitamin L.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

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

## Vorbereidingen voor het gebruik

- Sluit de netvoedingsadapter aan op de ingang aan de achterkant van het apparaat.
- Steek de stekker in het stopcontact. 
- Plaats Vitamin L op armlengte (circa 50 cm). Met de verwijderbare standaard kan hij staand en liggend worden gebruikt.



U hoeft niet naar het licht te staren, maar het moet uw ogen kunnen bereiken om effect te sorteren. Dit betekent dat u de Vitamin L kunt gebruiken terwijl u op de computer werkt, tv kijkt, leest, etc. Het effect van de lichttherapie wordt verminderd door donkere brillenglazen, gekleurde lenzen of het sluiten van de ogen.

Als u de Vitamin L drie of vier dagen na elkaar heeft gebruikt, behoort u een positieve uitwerking te bemerken.

## Wanneer?

Het is het beste om uw winterdepressie en SAD zo snel mogelijk te behandelen. Let goed op de eerste symptomen - vaak in September of oktober - en ga de Vitamin L gebruiken zodra u zich lusteloos, gespannen of prikkelbaar voelt.

Vooraf bij helder weer kunnen de meeste mensen af en toe een dag overslaan. Bij het begin van de lente zult u uw lichttherapie waarschijnlijk gaan afbouwen; uw lichaam vertelt u wel of dat te vlug is. Als u merkt dat de symptomen terugkomen, gebruik uw Vitamin L dan gewoon weer een paar dagen.

Het is bewezen dat u door lichttherapie een betere stemming krijgt, scherper wordt en zich kwieker voelt. Gebruik de Vitamin L wanneer en waar dat nodig is om uw concentratievermogen te herstellen en uzelf geestelijk op te peppen.

## Op welk moment?

Als u de Vitamin L gebruikt om uw winterdepressie of SAD te bestrijden, is helder ochtendlicht het meest effectief gebleken; probeer dat dus eerst. Sommige mensen hebben baat bij het licht van de vroege avond. Als u de Vitamin L gebruikt voor uw winterdepressie of SAD, of als een algemene oppepper, en u hebt het patroon gevonden dat bij u past, probeer dat dan elke dag rond dezelfde tijd te herhalen.

### **Ik kom 's ochtends slecht op gang**

Schakel het apparaat zo snel mogelijk in. Als u 's ochtends niet veel tijd heeft, maak de behandeling dan in de middag af, of doe dan de gehele lichtbehandeling.

## Ik voel me slaperig, of val te vroeg in slaap

Gebruik de Vitamin L later op de middag/vroeg in de avond. Overigens kunt u helder licht te kort voor het slapen gaan – circa drie uur - beter vermijden, omdat u anders wellicht moeilijk in slaap komt.

## Hoe lang?

Ieder mens is verschillend, dus plaats de Vitamin L binnen handbereik (ongeveer 50 cm van u af) en begin met 30 minuten per dag. Sommige mensen vinden dit voldoende voor effectieve behandeling van SAD. U kunt de behandeltime desgewenst elke dag verlengen totdat u een voor u geschikte behandeltime heeft gevonden.

Afstand (cm)	Ontvangen licht (lux)	Behandeltime (minuten)
20	10.000	30
30	5.000	30–60
50	2.500	60–120

U kunt uw dagelijkse dosis Vitamin L in één keer nemen, of de lamp in de loop van de dag zo af en toe gebruiken voor een cumulatief effect. Als u het prettiger vindt om verder van de Vitamin L vandaan te zitten, ontvangen uw ogen minder licht en moet u de lamp langer gebruiken. Het kan geen kwaad als u de lamp langer dan de aanbevolen tijd gebruikt. Als u wat last heeft van uw ogen, kan het helpen om de lamp wat verder van u af te gebruiken of deze even uit te schakelen.

## Levensduur van LED's

Als een van de LED's niet werkt, is het verschil in lichtsterkte te verwaarlozen en kunt u de Zest gewoon blijven gebruiken. Vergeleken met gewone gloeilampen gaan LED's zeer lang mee, gemiddeld circa 30.000 uur. Het is mogelijk dat een van de LED's uitvalt, net als andere elektronische onderdelen, maar dit is zeer onwaarschijnlijk.

# Reinigen

Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen.

## Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot drie jaar na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de Vitamin L voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze indien mogelijk in de

oorspronkelijke verpakking (inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal) te worden verzonden. Zorg ervoor dat de netvoedingsadapter tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, zij het door misbruik of accidentele schade, kunnen wij de reparatie eventueel in rekening brengen; wij zullen dan echter eerst contact met u opnemen. Neem voor meer advise contact op met uw Lumie distributeur.

## Technische omschrijving


Wijzigingen zonder kennisgeving voorbehouden.

### Lumie Vitamin L

100-240 Vac, 50/60 Hz adapter (meegeleverd)

Bedrijfstemperatuur: 5 °C tot 35 °C

Opslag-/transporttemperatuur: -25 °C tot +70 °C

Klasse IIa Medisch apparaat  0120

## Contact met ons opnemen

Lumie is de Europese marktleider op het gebied van lichttherapie. Onze producten zijn gebaseerd op het meest recente wetenschappelijk studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties heeft die onze producten of diensten volgens u zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij moeten weten, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.

Lumie is een gedeponerd handelsmerk van:  
Outside In (Cambridge) Limited, met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.  
Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.



# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Sikkerhed

Hvis enheden er beskadiget, bør du kontakte din Lumie-forhandler inden brug.

Må ikke opbevares i nærheden af vand og damp. 

Kun til indendørs brug. 

Enheden bliver varm, når lampen er tændt, så sørg for, at den ikke er tildækket.

Brug kun den medfølgende strømadapter.

Hold strømforsyningen og kablet væk fra opvarmede overflader. Hvis en af disse enheder beskadiges, skal den udskiftes med et Lumie-godkendt produkt.

Børn må kun anvende lyset eller lege i nærheden af det under opsyn.

Forsøg ikke at reparere enheden selv.


Må ikke anvendes af eller til personer, der er bevidstløse, bedøvede eller svækkede, f.eks. påvirkede af alkohol.













## Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produkt overholder standarden for elektromagnetisk kompatibilitet for medicinsk udstyr og vil næppe forårsage forstyrrelser, der påvirker andre elektriske eller elektroniske produkter i nærheden. Radiosenderudstyr, mobiltelefoner og andet elektrisk/elektronisk udstyr kan forstyrre dette produkt. Hvis dette sker, skal produktet blot flyttes væk fra den forstyrrende kilde.

Yderligere detaljerede oplysninger om det elektromagnetiske miljø, som enheden kan anvendes i, findes på webstedet: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Bortskaffelse

Når enheden er udtjent, må den ikke bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald. Tag den med til en offentlig genbrugsstation, så den bortskaffes på en ansvarlig måde. 

 SN	Serienummer		Må ikke bortskaffes med husholdningsaffald. Skal bortskaffes på et genbrugscenter.		Dobbeltisoleret (klasse II, elektrisk)
 CE 0120	Europæisk overensstemmelseserklæring: Klasse IIa, medicinsk anordning		Læs brugsanvisningerne		Trykknop TIL/FRA
	Producent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.		Forsigtig		Medlem af "Green Dot"-genbrugsordningen
	Opbevares tørt		Kun til indendørs brug		Kan genbruges

# Forholdsregler

Forskning viser, at lysterapi er meget sikkert. Du anbefales dog at forhøre dig hos din læge inden brug, hvis én eller flere af følgende omstændigheder gør sig gældende:

- Du har store problemer med øjnene eller har fået foretaget en øjenoperation;
- Du er blevet rådet til at undgå stærkt lys eller tager medicin, der kan forårsage lysfølsomhed;
- Du har fået diagnosticeret depression eller andre humør-/søvnrelaterede sygdomme. Dette er særligt vigtigt, hvis du også tager medicin mod dette, eftersom lysterapi også kan påvirke dit humør.

Nogle mennesker oplever bivirkninger, men disse er generelt milde (herunder hovedpine, overanstrengelse af øjet, kvalme og hyperaktivitet) og kan normalt afhjælpes ved simpelthen at slukke lyset. Øg i løbet af de næste par dage gradvist den tid, du tilbringer foran lyset, for at finde frem til den behandlingstid, der fungerer bedst for dig.


Nogle mennesker oplever søvnbesvær, og dette skyldes ofte, at lyset anvendes for tæt på sengetid.

Hvis du oplever problemer i forbindelse med brugen af Vitamin L, eller hvis du har brugt lyset i en uge og ikke har bemærket nogen virkning, skal du kontakte din Lumie-forhandler eller tale med din læge.

**VIGTIGT:** Retningslinjerne i denne indlægsseddel er ikke medicinske retningslinjer for behandling af sygdomstilstande. Hvis din læge har anbefalet lysterapi, skal du følge dennes anvisninger og diskutere eventuelle virkninger med ham/hende.

# Inledning


Ved hjælp af Vitamin L kan du forsyne din krop med det stærke lys, den har brug for i de mørke vintermåneder. Den kan bidrage til at hæve dit energiniveau, gøre dig i bedre humør og få dig til at føle dig mere vågen<sup>1</sup>. Lysterapi er en sikker og dokumenteret måde at hjælpe med at mildne vinterdepression og SAD (Seasonal Affective Disorder) på<sup>2</sup>.

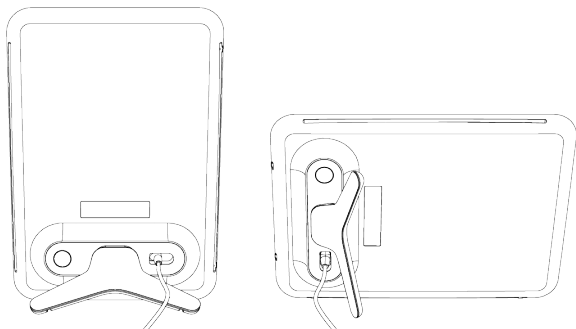
Læs denne vejledning omhyggeligt for at få mest muligt ud af din Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

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

## Sådan kommer du i gang

- Forbind strømadapteren med stikket på bagsiden af enheden.
- Slut enheden til stikkontakten. 
- Placer Vitamin L på en armlængdes afstand (ca. 50 cm). Det aftagelige stativ giver mulighed for stående eller liggende brug.



Du behøver ikke at stirre ind i lyset, men det skal dog nå frem til dine øjne for at have nogen effekt. Det betyder, at du kan bruge Vitamin L, mens du arbejder ved computeren, ser fjernsyn, læser osv. Solbriller, farvede glas eller lukkede øjne begrænser lysterapiens virkning.

Du bør kunne konstatere positive ændringer, når du har brugt Vitamin L tre eller fire dage i træk.

## Hvornår skal jeg bruge den?

Det er bedst at sætte ind over for vinterdepression og SAD så hurtigt som muligt. Vær opmærksom på advarselssymptomer – disse indtræder ofte i september eller oktober – og hvis du begynder at føle dig sløv, angst eller irriteret, bør du begynde at bruge Vitamin L.

De fleste kan springe en dag over her og der, især når vejret er klart. Efterhånden som foråret nærmer sig, kan du begynde at skære ned på din lysterapi. Din krop lader dig det vide, hvis det er for tidligt, og hvis du kan mærke, at dine symptomer kommer tilbage, skal du blot bruge din Vitamin L i endnu et par dage.

Det er bevist, at lysterapi kan forbedre humøret, skærpe årvågenheden og bidrage til, at du føler dig mere vågen. Brug Vitamin L, når som helst og hvor som helst du har brug for at genoprette koncentrationsevnen og give dig selv en mental vitaminindsprøjtning.

## Hvilket tidspunkt på dagen?

Hvis du bruger Vitamin L til at afhjælpe vinterdepression eller SAD, bør du som udgangspunkt anvende enheden tidligt på dagen, da stærkt lys om morgenen har vist sig at være mest effektivt i denne sammenhæng. Nogle mennesker har glæde af lyseksposering først på aftenen.

Uanset om du bruger Vitamin L mod vinterdepression, SAD eller som en generel opstrammer, bør du forsøge at anvende den på nogenlunde samme tid hver dag, når først du har fundet et mønster, der passer til dig.

### **Jeg har svært ved at komme op om morgenen**

Tænd så hurtigt som muligt. Hvis du ikke har meget tid om morgenen, bør du forsøge at klemme en supplerende eller fuld session ind om eftermiddagen.

### **Jeg føler mig træt eller falder i søvn for tidligt**

Brug Vitamin L sent på eftermiddagen/tidligt om aftenen. Det er bedst at undgå stærkt lys for tæt på sengetid – inden for tre timer – da det kan gøre det svært at falde i søvn.

## Hvor længe?

Alle er forskellige, så placer Vitamin L-enheden på ca. en armslængdes afstand (omtrent 50 cm), og læg ud med 30 minutter om dagen. For nogle mennesker er dette nok til en effektiv SAD-behandling. Hvis du har behov for det, kan du øge eksponeringen hver dag, indtil du finder den behandlingstid, der passer dig bedst.

Afstand (cm)	Modtaget lys (lux)	Behandlingstid (minutter)
20	10.000	30
30	5.000	30–60
50	2.500	60–120

Du kan få din daglige dosis Vitamin L på én gang eller anvende din enhed med mellemrum i løbet af dagen og på den måde opnå en akkumuleret effekt. Hvis du synes, det er mere komfortabelt at have enheden på større afstand, når der mindre lys frem til dine øjne, og du skal derfor anvende den i længere tid. Der er ikke noget i vejen for at bruge den i længere tid end den anbefalede behandlingstid. Hvis du synes, det værker lidt i øjnene, så prøv at bruge enheden på større afstand, eller sluk for den, og hold en kort pause.

## LED-levetid

Det vil kun gøre en minimal forskel for lysoutputtet, hvis en LED-pære sprænger, og du kan fortsætte med at bruge Vitamin L. Sammenlignet med almindelige pærer har LED-pærer en meget lang levetid, typisk 30.000 timer. Det er muligt, at enkelte LED'er kan svigte, på samme måde som andre elektroniske komponenter, men dette er dog ikke sandsynligt.

## Rengøring

Må kun rengøres med en tør eller let fugtig klud.

## Garanti

Denne enhed er omfattet af en garanti ved produktionsfejl tre år fra købsdatoen. Dette er ud over dine lovbestemte rettigheder. Hvis det er muligt, så brug den originale emballage (inklusive den indvendige emballage) ved returnering af din Vitamin L i forbindelse med service. Sørg for, at strømadapteren ikke kan forflytte sig under transport og dermed beskadige enheden. Hvis enheden er beskadiget ved modtagelse som følge af forkert brug eller uheld, kan vi være nødt til at debitere dig for reparationen, men vi kontakter dig først. Ring til din Lumie-forhandler for yderligere rådgivning.

## Tekniske specifikationer


Kan ændres uden varsel.

### Lumie Vitamin L

100-240 VAC, 50/60 Hz-strømadapter (medfølger)

Driftstemperatur: 5 °C til 35 °C

Opbevarings-/transporttemperatur: -25 °C til +70 °C

Klasse IIa medicinsk anordning  0120

## Kontakt os

Lumie er Europas førende specialist i lysterapi. Vores produkter er baseret på de seneste videnskabelige undersøgelser, og vi fokuserer udelukkende på lysterapi og dens fordele.

Hvis du har forslag, du mener kan hjælpe os med at forbedre vores produkter eller service, eller hvis der er problemer, du synes vi burde kende til, så ring til Lumie Careline på +44 (0)1954 780500, eller send en mail til [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie er et registreret varemærke tilhørende:

Outside In (Cambridge) Limited, der er registreret i England og Wales.  
Registreringsnummer: 2647359. Momsnummer: GB 880 9837 71.



# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Sikkerhet

Hvis enheten er skadet, ta kontakt Lumie-forhandleren før bruk.

Må ikke komme i kontakt med vann og damp. 

Kun til innendørs bruk. 

Enheden blir varm når lyset er på, så pass på at den ikke er tildekket.

Bruk kun strømadapteren som følger med.

Hold strømadapter og kabel unna varme overflater. Hvis de er skadet, må de byttes ut med et Lumie-godkjent produkt.

Barn som bruker lampen eller leker i nærheten av den, skal holdes under oppsyn.

Du må ikke utføre service på noen del av enheten.


Skal ikke brukes av eller for personer som er bevisstløse, bedøvede eller handlingslammede, for eksempel påvirket av alkohol.

## Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produktet er i overensstemmelse med standarden for elektromagnetisk kompatibilitet for medisinsk utstyr og vil sannsynligvis ikke forårsake forstyrrelser som påvirker andre elektriske og elektroniske produkter i nærheten. Radiosenderutstyr, mobiltelefoner og annet elektrisk/elektronisk utstyr kan imidlertid forstyrre dette produktet. Hvis dette skjer, flytter du ganske enkelt produktet unna forstyrrelseskilden.

Du finner detaljert informasjon om det elektromagnetiske miljøet som enheten kan brukes i, på nettstedet: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Deponering

Når levetidens er over, må den ikke kastes med husholdningsavfallet. Ta den med til et offentlig gjenvinningsanlegg for forsvarlig deponering. 

 SN	Serienummer		Skal ikke kastes med vanlig husholdningsavfall. Skal avhendes på miljøstasjon.		Dobbeltisolert (elektrisk utstyr, klasse II)
 CE 0120	Europeisk samsvarserklæring: Medisinsk enhet, klasse IIa		Les bruksanvisning før bruk		Trykknapp PÅ/AV
	Produsent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannia.		Forsiktig		Medlem av gjenvinningsordningen «Green Dot»
	Oppbevares tørt		Kun for innendørs bruk		Resirkulerbar

# Forholdsregler

Forskning tilsier at lysterapi er veldig trygt. Spør likevel legen først hvis noe av følgende gjelder for deg:

- Du har et alvorlig problem med øynene eller har hatt øyekirurgi;
- Du har fått beskjed om å unngå sterkt lys eller tar medisiner som kan forårsake lysfølsomhet;
- Du har blitt diagnostisert med depresjon eller andre stemningslidelser/søvnforstyrrelser. Dette er spesielt viktig hvis du er også tar medisiner mot dette, siden lysterapi kan bidra til å påvirke sinnsstemningen din.

Noen personer opplever bivirkninger, men disse er vanligvis milde (inkludert hodepine, slitne øyne, kvalme og hyperaktivitet) og kan vanligvis løses ganske enkelt ved å slå av lyset. I de påfølgende dagene bør du gradvis øke tiden du bruker produktet for å finne den behandlingstiden som passer best for deg.


Enkelte personer klager over vansker med å sovne, og dette skyldes ofte at lyset er brukt for tett inntil leggetid.

Hvis du får problemer når du bruker Vitamin L, eller hvis du har brukt lyset i én uke, men ikke opplever noen fordeler, tar du kontakt med Lumie-forhandleren eller snakker med legen din.

**VIKTIG:** Veiledningen i dette heftet utgjør ingen medisinske retningslinjer for behandling av sykdomstilstander. Hvis legen din har foreslått lysterapi, følger du legens anvisninger og diskuter eventuelle virkninger med legen.


# Introduksjon

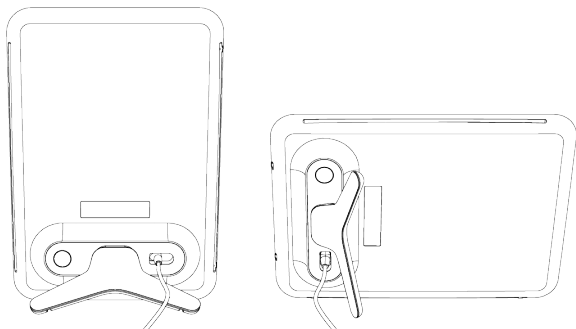
Vitamin L sørger for at du får det sterke lyset som kroppen trenger i de mørke vintermånedene. Det kan bidra til å øke energinivået ditt, lette sinnsstemningen og gjøre at du føler deg mer våken<sup>1</sup>. Lysterapi er trygt, og det er dokumentert at slik terapi bidrar til å motvirke vinterdepresjon og SAD (sesongavhengig affektiv lidelse)<sup>2</sup>.

Les disse instruksjonene nøye for å få mest mulig ut av Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

## Komme i gang

- Koble nettadapteren til kontakten bak på enheten.
- Koble enheten til nettstrøm. 
- Plasser Vitamin L på armlengdes avstand (ca. 50 cm). Støtten kan tas av og tilpasses til enten liggende eller stående bruk.



Selv om du ikke trenger å stirre på lampen, må lyset nå øynene dine for å virke. Dette betyr at du kan bruke Vitamin L mens du jobber ved datamaskinen, ser på TV, leser osv. Både mørke briller, fargede brilleglass og linser samt lukkede øyne vil begrense virkningen av lysterapien.

Du bør merke positive fordeler når du har brukt Vitamin L i tre eller fire dager på rad.

## Når bør jeg bruke lampen?

Det er best å behandle vinterdepresjon og SAD så snart som mulig. Vær oppmerksom på tidlige tegn, ofte i september eller oktober. Begynn å bruke Vitamin L hvis du merker at du føler deg tiltaksløs, engstelig eller irriterbar.

De fleste kan hoppe over en dag nå og da, spesielt når været er lyst. Når våren kommer, vil du sannsynligvis bruke mindre lysterapi. Kroppen vil si fra hvis du trapper ned for tidlig, og hvis du merker at symptomene vender tilbake, tar du Vitamin L i bruk igjen i noen dager.

Det er dokumentert at lysterapi virker positivt på humøret, gjør deg mer opplagt og får deg til å føle deg mer våken. Bruk Vitamin L når du har behov for å gjenopprette konsentrasjonen og få en opptur mentalt.

## Når på dagen?

Hvis du bruker Vitamin L mot vinterdepresjon eller SAD, har sterkt lys om morgenen vist seg å være mest effektivt, så prøv dette først. For noen er det gunstig med lyseksposering tidlig om kvelden.

Uansett om du bruker Vitamin L mot vinterdepresjon, SAD eller som et generelt energiløft bør du forsøke å bruke den på omtrent samme tid hver dag når du har funnet et mønster som passer for deg.

### **Jeg synes det er vanskelig å komme i gang om morgen**

Slå på lampen så snart som mulig. Hvis du har begrenset med tid om morgenen, bør du slå den på for litt påfyll eller en full økt om ettermiddagen.

### **Jeg er søvnig eller sovner for tidlig**

Bruk Vitamin L sent på ettermiddagen / tidlig om kvelden. Det er best å unngå sterkt lys for nær leggetid – i en periode på ca. tre timer – ellers kan det bli vanskelig å sovne.

## Hvor lenge?

Alle er forskjellige, så begynn med å sette Vitamin L på armlengdes avstand (ca. 50 cm) og bruke den i 30 minutter per dag. For noen vil dette være nok til å behandle SAD effektivt. Ved behov kan du gradvis øke den daglige behandlingstiden til du finner en varighet som passer for deg.

Avstand (cm)	Lys mottatt (lux)	Behandlingstid (minutter)
20	10 000	30
30	5 000	30–60
50	2 500	60–120

Du kan få den daglige dosen med Vitamin L i én seanse, eller bruke den til og fra i løpet av dagen for en kumulativ effekt. Hvis du synes det er bedre å ha lampen litt lenger unna, vil du få mindre lys i øynene og må bruke den lenger. Det er ikke farlige å bruke lampen lenger enn det som oppgis. Hvis det begynner å verke litt i øynene, kan du sette lampen lenger unna eller slå den av en stund.

## LED-levetid

En LED-pære som slutter å virke, har nesten ingenting å si for lyseffekten, og du kan fortsatt bruke Vitamin L. LED-pærer har svært lang levetid sammenlignet med vanlige lyspærer, og 30 000 timer er vanlig. På samme måte som med andre elektroniske komponenter kan også enkeltstående LED-pærer slutte å virke, men det er lite sannsynlig.

## Rengjøring

Rengjør kun med en tørr eller lett fuktet klut.


# Garanti

Denne enheten dekkes av garanti mot produksjonsfeil i tre år fra kjøpsdatoen. Dette kommer i tillegg til lovbestemte rettigheter. Bruk om mulig originalemballasjen (inkludert indre komponenter) ved returnering av Vitamin L for service. Sørg for at ikke nettadapteren beveger seg under transport og skader enheten. Hvis enheten mottas i skadet stand, på grunn av mishandling eller tilfeldig skade, vil vi muligens måtte fakturere for å reparere den. I så fall kontakter vi deg først. Kontakt Lumie-forhandleren for nærmere informasjon.

## Teknisk beskrivelse


Kan bli endret uten forhåndsvarsel.

### Lumie Vitamin L

100–240 V vekselstrøm, 50/60 Hz strømadapter (medfølger) 

Driftstemperatur: 5 °C til 35 °C

Oppbevarings-/transporttemperatur: -25 °C til +70 °C

Medisinsk utstyr, klasse IIa  0120

## Kontakt oss

Lumie er Europas ledende spesialist innen lysbehandling. Våre produkter er basert på de seneste forskningsstudiene, og vi fokuserer kun på lysbehandling og dens fordeler. Hvis du har forslag til hvordan vi kan forbedre våre produkter eller tjenester, eller hvis det er problemer du mener vi bør få vite om, kontakt Lumie på telefon +44 (0)1954 780500 eller via e-post [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie er et registrert varemerke for:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated i England og Wales.

Registrert nummer: 2647359. VAT-nr.: GB 880 9837 71.

---

Distributor details:

**lumie®**

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge CB23 8UD

UK

© 2017

VLi1705

