

**Gebruiksaanwijzing
Mode d' emploi
Gebrauchsanleitung
User manual
Käyttöohje
Brukermanual
Bruksanvisning
Brugervejledning**

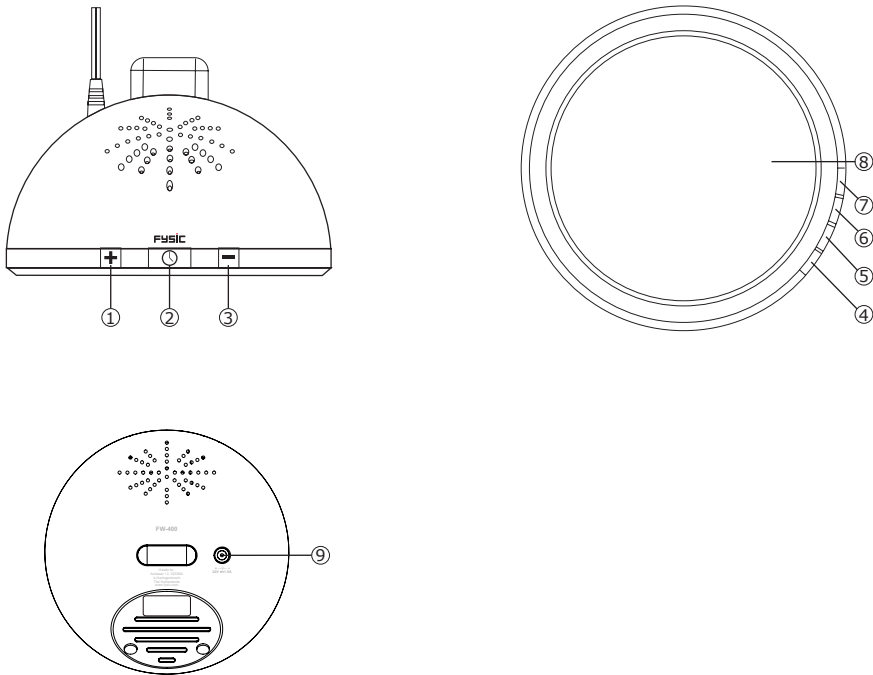


**Lichttherapie lamp
Lampe de luminothérapie
Lichttherapie -Lampe
Light therapy lamp
Kirkasvalolamppu
Lysterapilampe
Lampa för ljusterapi
Lysterapilampe**

FW-400

Met de FW-400 beschikt u op elk moment over daglicht. Tijdens het gebruik kunt u doorgaan met uw normale activiteit. De FW-400 dient op uw ogen gericht te staan, zodat het felle licht via het netvlies van de ogen uw lichaam in gaat. Via zenuwverbindingen gaat de herkenning van fel licht naar een gedeelte in de hersenen waar de biologische klok van het lichaam zich bevindt. De hersenen zullen het licht waarnemen alsof het een mooie zonnige zomerdag is, ook al is het donker en midden in de winter. De biologische klok wordt hierdoor beïnvloed. Wanneer u de FW-400 dagelijks gebruikt, krijgt u een beter humeur, meer energie en wordt uw slaappatroon verbeterd en hersteld. Binnen twee weken kunnen de eerste resultaten al merkbaar zijn.

OVERZICHT



1. toets om de lichtintensiteit te verhogen
2. toets om de timer in te stellen
3. toets om de lichtintensiteit te verlagen
4. timer 15 minuten indicatie
5. timer 30 minuten indicatie
6. timer 45 minuten indicatie
7. timer 60 minuten indicatie
8. lichtbron van de FW-400
9. adapter aansluiting 24Volt DC 1,5A + → -

Als de lamp brandt maar de timer indicatie is uit, zal de lamp continu branden zonder timer.

ALGEMEEN GEBRUIK

Bij het eerste gebruik van de FW-400 daglicht therapie is het aan te raden om te starten na het opstaan om het dag- en nachtritme te herstellen. Stel de lichtintensiteit zo hoog mogelijk in, maar luister wel naar uw lichaam. Bij een afstand van ongeveer 30 cm en de hoogste stand is in de meeste gevallen een tijd van 30 minuten (2 tijd lampjes) voldoende. Mogelijke bijwerkingen van licht van dit apparaat zijn hoofdpijn, vermoeide ogen of misselijkheid. Maatregelen om deze bijwerkingen te voorkomen, te beperken of te verlichten - Gebruik het apparaat altijd in een goed verlichte kamer, - Verlaag de lichtintensiteit als deze reacties optreden, - Gebruik het apparaat een paar dagen niet om de reacties te laten verdwijnen. Probeer het daarna opnieuw. Is de lichtintensiteit lager ingesteld of is de afstand groter kan de tijd langer worden ingesteld om hetzelfde resultaat te bereiken. Een uur zou voldoende moeten zijn, maar bij klachten minder dan een uur.

Tijdens gebruik moet het licht op de ogen zijn gericht. U hoeft echter niet recht in het licht te kijken. Het kan geen kwaad om kort recht in het licht te kijken. Tijdens de therapie kunnen gewoon een bril of contact lenzen worden gedragen.

GEBRUIKSINDICATIE

Het beoogde gebruik van de Lichttherapielamp is om een soort van "Lichttherapie" -functie te bieden, waarbij een omgeving met kunstlicht de eindgebruiker een ontspannen gevoel zal geven, helpen om een depressie te verzachten of om een (SAD) Seizoensgebonden Affectieve Stoornis te behandelen. Veel mensen ervaren regelmatig gebrek aan energie gedurende de dag, dit product kan worden gebruikt om ze op te peppen en hen meer energieverker te laten voelen door het onderdrukken van het slaaphormoon in het lichaam.

CONTRA-INDICATIE

De volgende condities zijn mogelijk gecontra-indiceerd voor het gebruik van dit apparaat:

- bipolaire stoornis
- recente oogchirurgie of een gediagnosticeerde oogandoening waarvoor uw arts u heeft geadviseerd om fel licht te vermijden
- Gebruik van foto-sensibiliserende medicatie (bijvoorbeeld bepaalde antidepressiva, psychotrope geneesmiddelen of malariatabletten)

Raadpleeg altijd uw arts voordat u het apparaat in gebruik neemt als een van de bovenstaande voorwaarden op u van toepassing is.

MOGELIJKE BIJWERKINGEN

Mogelijke bijwerkingen van het licht van dit apparaat zijn relatief mild en van voorbijgaande aard.

De volgende symptomen kunnen optreden:

- Hoofdpijn
- Vermoeide ogen
- Misselijkheid
- Milde hypomanie (psychische opwindingsstoestand)

Maatregelen om deze bijwerkingen te voorkomen, te minimaliseren of te verlichten:

- Gebruik het apparaat altijd in een goed verlichte ruimte.
- Verlaag de lichtintensiteit als deze reacties optreden.
- Stop met het gebruik van het apparaat voor een paar dagen om de reacties te laten verdwijnen en probeer het dan opnieuw.

WINTERDIP / WINTERDEPRESSIE

Symptomen van een winterdepressie:

Vermoeidheid

Overmatige behoefte aan slaap

Somberheid

Concentratieproblemen

Veel slapen maar nog niet zijn uitgerust.

Prikkelbaar

Gewichtstoename

Minder zin om eruit te gaan

De klachten verdwijnen in het voorjaar en komen terug in het najaar.

De winterdip bestaat uit een of meerdere van bovenstaande symptomen.

Doordat het zonlicht afneemt of minder aanwezig is kunnen de klachten ontstaan. Door gebruik te maken van lichttherapie kunnen de klachten worden verminderd of zelfs verdwijnen. Gebruik de FW-400 minimaal twee weken tot een maand voornamelijk in de vroege ochtend.

SLAAPPROBLEMEN

Voornamelijk bij het ouder worden verschuift het dag- en nachtritme. Hierdoor krijgt deze doelgroep te weinig daglicht. Klachten die voorkomen zijn vermoeidheid overdag, onregelmatig slapen, slaperigheid in de vooravond en wakker liggen 's-nachts. Aanbevolen is om een lichttherapie van 15 tot 30 minuten in de vooravond toe te passen. De slaaptijd wordt hierdoor verschoven naar een later tijdstip.

JETLAG

Jetlag betekent de verstoring van het waak-slaapritme. Dit treedt op als iemand zich in korte tijd verplaatst naar een lokatie op aarde waar een andere tijdzone is.

Vliegt u naar het Westen, gebruik de FW-400 dan in de avond.

Vliegt u naar het Oosten, gebruik de FW-400 dan in de ochtend.

De jetlag zal aanzienlijk korter duren.

Vergeet niet om een juiste reisstekker mee te nemen.

BURN-OUT

Een burn-out tekent zich door weinig of geen energie en motivatie tijdens het werk. Symptomen van een burn-out zijn:

- Uitputting (ernstige vermoeidheid)
- Cynisme
- Een negatief zelfbeeld
- Verminderde bekwaamheid

Met lichttherapie kan de verstoorde energiehuishouding worden hersteld en emotionele uitputting worden tegen gegaan.

Het beste tijdstip om lichttherapie bij een burn-out toe te passen is in de ochtend.

VERMOEIDHEID

Als u moe bent, kunt u de volgende verschijnselen waarnemen:

- U ziet niet meer scherp of uw ogen vallen steeds dicht
- U praat langzamer en moeilijker
- U ziet wazig of u ziet dingen die er niet zijn
- Uw gedachten gaan dwalen
- U krijgt hoofd- of maagpijn
- U wordt slaperig
- U hebt geen aandacht meer voor kleine maar mogelijk belangrijke details
- U kan niet meer goed denken
- U bent snel afgeleid en geïrriteerd
- U bent niet meer geneigd iets te ondernemen
- U verliest uw gevoel voor humor

Door gebruik te maken van het felle licht van de FW-400 kan het slaappatroon worden verbeterd. Gebruik de FW-400 voornamelijk in de ochtend, om de start van de dag te accentueren.

OVERZICHT GEBRUIKERSTIJDEN

tijd voor het gebruik	ochtend	middag uur	namiddag	's-avonds
energiebehoefte				
ochtendmens		X	XX	XXX
middagdip	X	XXX	XXX	
avondmens	XXX	XX	X	
winterblues	XXX	X	X	
weinig daglicht binnen	XXX	XXX	XXX	

Des te meer (XXX) in de kolom staan, des te geschikter het moment.

WERKING LAMP

Sluit de meegeleverde adapter aan op de FW-400. Steek de adapter in het lichtnet.

Houd bij het gebruik van de lamp de aanbevolen afstand van 10 - 60 cm tussen uw gezicht en de lamp aan, hoe dichters u bij de lichtbron bent, hoe korter de gebruikstijd is. De gebruiksduur is afhankelijk van de afstand:

Minimale afstand	Gebruiksduur per dag
10 cm	15 minuten
20 cm	30 minuten
40 cm	1 uur
60 cm	2 uren

Schakel de FW-400 in door op de timer toets te drukken (continu branden).
Druk herhaaldelijk op deze toets om de kiezen voor de timer.

1e LED: 15 minuten

2e LED: 30 minuten

3e LED: 45 minuten

4e LED: 60 minuten

	druk 1x	druk 2x	druk 4x	druk 3x	druk 5x	druk 6x
Lamp	altijd aan	15 min	30 min	45 min	60 min	altijd aan
Indicator						

Door de timer toets minimaal 2 seconden ingedrukt te houden zal de lamp uitgaan.

Met de toetsen + en - kan de lichtintensiteit worden verhoogd of verlaagd.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model:	Fysic FW-400 / TLW002
Dimension (W x H x D):	155 x 129 x 136mm
Weight:	0,3Kg
Lighting elements:	LED - Full Spectrum Bright White
Light intensity:	10.000 lux at 10cm Maximum level
Intensity level:	5 steps adjustable
Color temperature:	5300K ±300K
Time:	4 steps in 15, 30, 45 and 60mins.
Operating conditions:	0°C to 35°C, 15-90% relative humidity
Storage conditions:	-20°C to 50°C, 15-90% relative humidity
Power adapter: MP45-240150-AG	AC 100~240V, 50/60Hz / 24VDC 1,5A

REINIGEN EN OPSLAG

Gebruik geen agressieve reinigingsproducten. Reinig de FW-400 alleen met een licht vochtige doek. Zorg dat er geen water in het apparaat loopt. Als dit toch gebeurt, maak het apparaat dan meteen spanningsloos.

Bescherm het apparaat tegen stof, chemicaliën, damp, grote temperatuur verschillen en in de buurt van apparaten die hitte veroorzaken (Ovens en verwarming).

Berg de lamp op in de doos als deze langere tijd niet wordt gebruikt.

WAARSCHUWING EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

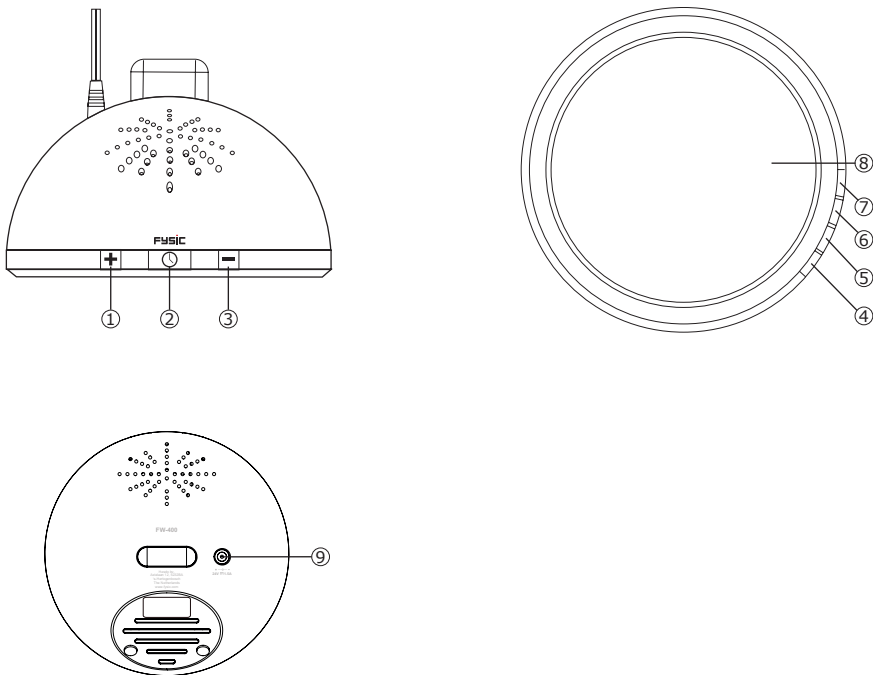
- Controleer het apparaat en de accessoires voor gebruik op visuele beschadigingen. Gebruik het apparaat bij beschadiging niet. Neem dan contact op met de servicedienst of uw winkelier.
- Plaats of verwijder de adapter nooit met natte hand in of uit het lichtnet.
- Gebruik alleen de meegeleverde adapter voor de FW-400.
- Wanneer er vermoeden is van een defect, zet het apparaat meteen uit en verwijder de adapter uit het lichtnet.
- Het apparaat is alleen bedoeld voor gebruik door consumenten. Niet voor andere toepassingen.
- Mogelijke bijwerkingen zijn hoofdpijn, vermoeide of geïrriteerde ogen en misselijkheid. Deze moeten bij meermaalig gebruik afnemen. Raadpleeg anders een arts.
- Bij gebruik van antidepressivum of antipsychotica eerst een arts raadplegen voor gebruik.
- Er zijn medicijnen die het lichaam gevoeliger kunnen maken voor (UV) licht. Voorbeelden van fotosensitieve medicatie zijn bepaalde antibiotica, hormonale zalfjes voor de huid, Lithium, Sint Janskruid en diuretica. De klassieke lichttherapielampen maken gebruik van lampen die ook UV-licht uitstralen. Het UV-licht wordt gefilterd, waardoor het licht geen gevaar oplevert voor de ogen of voor de huid. Toch is het raadzaam uw arts te raadplegen over het gebruik van lichttherapielamp in combinatie met bovenstaande medicijnen.
- Bij de vaststelling van Manische depressiviteit een arts raadplegen voor gebruik.
- Mensen met een geschiedenis van (ernstige) oogziektes, oogaandoeningen (bijvoorbeeld als het gevolg van diabetes mellitus) of maculadegeneratie de lamp niet gebruiken.
- Het apparaat mag alleen gebruikt worden waar deze voor is ontworpen en zodanig is beschreven in deze gebruiksaanwijzing.
- Onjuist gebruik kan gevaarlijk zijn.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuist of onzorgvuldig gebruik.
- Dit apparaat kan door kinderen ouder dan tien gebruikt worden, mits zij onder toezicht zijn.
- Schoonmaak en onderhoud van het apparaat mogen niet door kinderen worden uitgevoerd.
- Houd verpakkingsmateriaal weg van kinderen (gevaar voor verstikking)
- Leg de voedingskabel zo neer dat er geen struikelgevaar is.
- Laat het apparaat niet vallen.

WAT IS HET BESTE TIJDSTIP OM MIJN PRODUCT TE GEBRUIKEN

- Studies hebben aangetoond dat (SAD) Seizoensgebonden affectieve stoornis 's-morgens het beste reageert op de behandeling en dat bij gebruik van een therapielamp te laat op de dag het slaappatroon kan verstoren.
- Lichttherapie toepassing in de ochtend wordt aanbevolen, omdat gebruik in de ochtend, positiever werkt dan op andere tijdstippen.

La FW-400 vous apporte la lumière du jour à tout moment. Durant l'utilisation, vous pouvez continuer vos activités normales. La FW-400 devra cibler vos yeux pour s'assurer que la lumière brillante entre dans votre corps via votre rétine. Au moyen des connexions nerveuses, la reconnaissance de la lumière brillante passe dans une partie du cerveau où l'horloge biologique du corps humain est située. Le cerveau considèrera la lumière comme si c'était un beau jour ensoleillé d'été, même quand il fait sombre au milieu de l'hiver. De cette manière vous influencez votre propre horloge biologique. Lors de l'utilisation de la FW-400 sur une base quotidienne, vous améliorerez votre moral, obtiendrez davantage d'énergie et améliorerez et restaurerez votre cycle de sommeil. En deux semaines seulement vous constaterez les premiers résultats.

VUE D'ENSEMBLE



1. Bouton pour augmenter l'intensité de la lumière
2. Bouton pour régler la minuterie
3. Bouton pour diminuer la sensibilité à la lumière
4. Indication de minuterie 15 minutes
5. Indication de minuterie 30 minutes
6. Indication de minuterie 45 minutes
7. Indication de minuterie 60 minutes
8. Source de lumière de la FW-400
9. Entrée de l'adaptateur 24Volts DC 1.5A + → -

Lorsque la lampe est éclairée mais la minuterie éteint, la lampe restera éclairée sans utilisation de la minuterie.

UTILISATION GÉNÉRALE

Lors de l'utilisation de la luminothérapie de la FW-400 pour la première fois, nous recommandons de commencer tôt dans la matinée pour restaurer votre rythme de durée de nuit et de jour. Réglez l'intensité de la lumière sur le plus haut niveau, mais rappelez-vous d'écouter votre corps. À une distance d'environ 30 cm et sur le paramétrage le plus élevé, dans la plupart des cas une durée de 30 minutes (2ème niveau de la minuterie) est suffisante.

Lorsqu'une plus basse intensité de lumière est utilisée ou dans le cas d'une distance plus grande, vous pouvez définir une durée plus longue pour les mêmes résultats.

Durant l'utilisation, la lumière doit viser vos yeux. Cependant, vous n'avez pas à regarder directement la lumière, mais regarder la lumière brièvement et directement sera bénéfique. Durant la thérapie vous pouvez porter des lunettes ou lentilles de contact comme à votre habitude.

INDICATION D'UTILISATION

L'utilisation prévue de la lampe de thérapie de lumière est de fournir une sorte de «thérapie de lumière», où un environnement avec la lumière artificielle donnera à l'utilisateur un sentiment détendu, aidera à soulager la dépression ou à traiter un désordre affectif saisonnier. Beaucoup de gens éprouvent régulièrement un manque d'énergie pendant la journée, ce produit peut être utilisé pour les stimuler et les rendre plus énergiques en supprimant l'hormone du sommeil dans le corps.

CONTRE-INDICATION

Les conditions suivantes peuvent être contre-indiquées à l'utilisation de cet appareil :

- Troubles bipolaires
- Intervention chirurgicale oculaire récente ou problème oculaire empêchant toute exposition à une lumière vive
- Prise de médicaments rendant la peau plus sensible à la lumière (par ex. certains antidépresseurs, psychotropes, comprimés contre le paludisme)

Si l'une des conditions ci-dessus vous concerne, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil.

RÉACTIONS POSSIBLES

Les réactions indésirables à la lumière de cet appareil sont relativement légères et passagères. Elles peuvent inclure :

- Maux de tête
- Fatigue oculaire
- Nausées
- Hypomanie légère

Mesures à prendre pour éviter, réduire ou atténuer ces effets indésirables :

- Utilisez toujours l'appareil dans une pièce bien éclairée.
- Réduisez l'intensité lumineuse si ces réactions se produisent.
- N'utilisez plus l'appareil pendant quelques jours le temps que les réactions disparaissent, puis essayez à nouveau.

BLUES HIVERNALE / DEPRESSION HIVERNALE

Les symptômes d'une dépression hivernale :

- Fatigue
- Besoin excessif de dormir
- Déprime
- Trouble de la concentration
- Pertes de sommeil, mais de ne sentant pas reposé.
- Irritable
- Augmentation du poids
- Moins de désir de sortir

Les affections disparaissent au printemps et en été et reviennent en automne et en hiver.

Le blues hivernal consiste à avoir plusieurs des symptômes ci-dessus.

Les affections peuvent survenir à cause d'une diminution de la lumière du soleil. En utilisant la luminothérapie ces affections sont réduites ou même peuvent disparaître. Utilisez la FW-400 pendant au moins 2 semaines à un mois. Il est recommandé d'utiliser la FW-400 durant l'année entière.

TROUBLE DU SOMMEIL

Spécialement avec l'âge votre rythme jour nuit change ce qui conduit à ce groupe cible d'obtention d'insuffisance de lumière du jour. Les affections qui peuvent survenir sont la fatigue durant la journée, un sommeil irrégulier, de la somnolence au début de la soirée et rester éveillé durant la nuit. La solution est d'appliquer la luminothérapie pendant 15 à 30 minutes au début de soirée. Le temps de sommeil est ainsi déplacé à un moment plus tardif.

DÉCALAGE HORAIRE

Le décalage horaire signifie le trouble du rythme éveillé-endormi. Cela survient quand quelqu'un se déplace rapidement vers un autre endroit sur la terre avec un fuseau horaire différent. Cela arrive habituellement lorsqu'on prend un avion pour aller en vacances.

Lors de vol vers l'Ouest, utilisez la FW-400 dans la soirée.

Lors d'un vol vers l'Est, utilisez la FW-400 dans la matinée.

Le décalage horaire durera un temps plus court.

Bien sûr, rappelez-vous d'emporter le bon adaptateur de courant de voyage.

BURN-OUT

Avoir un burn-out peut être déterminé par avoir peu ou pas d'énergie ni de motivation au travail. Les symptômes d'un burn-out sont :

- Epuisement (grosse fatigue)
- Cynisme
- Une image de soi négative
- Des compétences diminuées

La luminothérapie vous permet de restaurer le stockage d'énergie perturbée et de contrecarrer l'épuisement émotionnel.

La meilleur moment pour appliquer la luminothérapie dans le cas d'un burn-out est dans la matinée.

FATIGUE

Lorsque vous vous sentez fatigué, vous pouvez remarquer les phénomènes suivants :

- Vos yeux sont moins concentrés ou restent fermés
- Vous parlez lentement et avec plus de difficultés
- Vos yeux sont brouillés ou vous ne voyez rien du tout
- Vos pensées sont confuses
- Vous avez mal à la tête ou à l'estomac
- Vous vous endormez
- Vous perdez de l'intérêt pour de petites choses mais probablement pour des détails importants
- Vous ne pouvez plus penser correctement
- Vous êtes rapidement inattentif ou irrité
- Vous ressentez moins le désir à faire les choses
- Vous perdez votre sens de l'humour

En utilisant la lumière brillante de la FW-400 vous pouvez améliorer votre cycle de sommeil, car l'horloge biologique signale à votre corps que c'est l'heure du matin. Utilisez la FW-400 spécialement dans la matinée.

LISTE DES UTILISATEURS FOIS

heures d'utilisation	matin	déjeuner	après midi	soir
besoins en soirée				
personne du matin		X	XX	XXX
baisse d'énergie dans l'après-midi	X	XXX	XXX	
personne du soir	XXX	XX	X	
blues hivernal	XXX	X	X	
Manque de lumière du jour à l'intérieur	XXX	XXX	XXX	

Le plus (XXX) dans la colonne, le plus approprié le moment.

FONCTIONNEMENT DE LA LAMPE

Connectez l'adaptateur d'alimentation à la FW-400 et insérez l'adaptateur dans une prise murale.

Lorsque vous utilisez la lampe, gardez la distance recommandée entre 10 et 60 cm entre votre visage et la lampe, plus vous vous rapprochez de la source lumineuse, plus le temps d'utilisation est court. La vie utile dépend de la distance :

Distance minimale	Durée de vie par jour
10 cm	15 minutes
20 cm	30 minutes
40 cm	1 Heures
60 cm	2 Heures

Appuyez sur le bouton minuterie pour mettre en marche la FW-400.

Appuyez répétitivement sur ce bouton pour régler la minuterie.








1ère LED : 15 minutes

2ème LED : 30 minutes

3ème LED : 45 minutes

4ème LED : 60 minutes

Lorsque la lampe est éclairée et qu'aucune LED n'est activée, la lumière reste éclairée sans utiliser la minuterie.

	appuyez 1x	Appuyez 2x	Appuyez 3x	appuyez 4x	appuyez 5x	appuyez 6x
Lampe	Toujours éclairée	15 mn	30 mn	45 mn	60 mn	Toujours éclairée
Indica- teur						

Vous pouvez appuyer et rester appuyé sur le bouton minuterie pendant au moins 2 secondes pour éteindre la lampe.

Appuyez sur les boutons + et - pour augmenter ou diminuer l'intensité de la lumière.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model:	Fysic FW-400 / TLW002
Dimension (W x H x D):	155 x 129 x 136mm
Weight:	0,3Kg
Lighting elements:	LED - Full Spectrum Bright White
Light intensity:	10.000 lux at 10cm Maximum level
Intensity level:	5 steps adjustable
Color temperature:	5300K ±300K
Time:	4 steps in 15, 30, 45 and 60mins.
Operating conditions:	0°C to 35°C, 15-90% relative humidity
Storage conditions:	-20°C to 50°C, 15-90% relative humidity
Power adapter: MP45-240150-AG	AC 100~240V, 50/60Hz / 24VDC 1,5A

NETTOYAGE ET STOCKAGE

N'utilisez jamais de produits nettoyants agressifs. Nettoyez uniquement la FW-400 avec un chiffon mouillé. Assurez-vous que de l'eau ne pénètre pas dans l'appareil. SI cela devait arriver, débranchez immédiatement l'appareil et laissez-le sécher complètement avant la prochaine utilisation.

Protégez l'appareil contre la poussière, les produits chimiques, l'humidité et des modifications de température extrêmes et gardez-le éloigné d'appareils qui dégagent de la chaleur (four ou chauffage).

Rangez la lampe dans son emballage d'origine lorsque vous n'allez pas l'utiliser de longtemps.

AVERTISSEMENTS ET INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

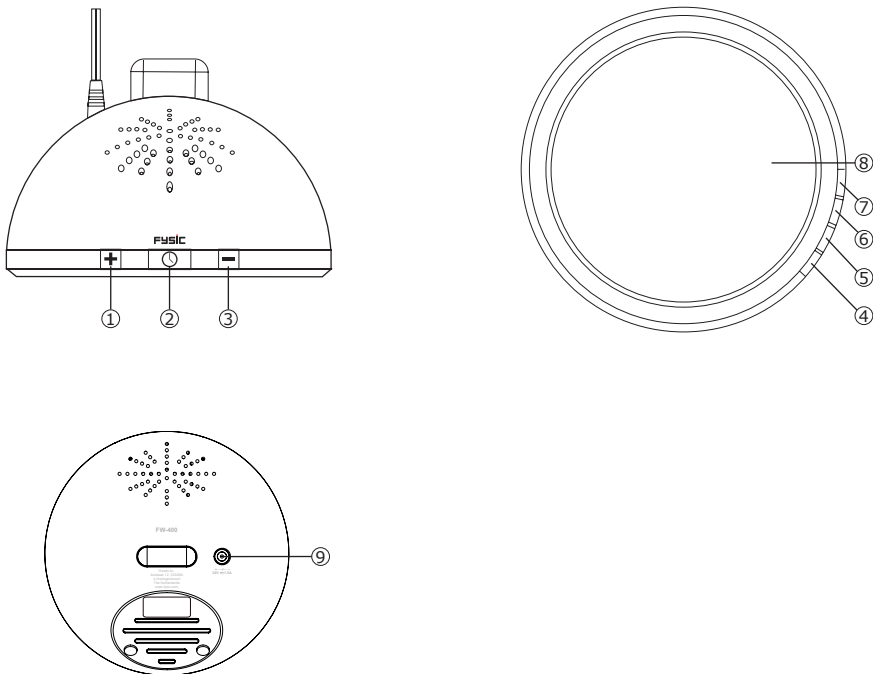
- Avant utilisation, inspectez tout dommage visuel sur l'appareil et les accessoires. Si vous avez un doute, n'utilisez pas l'appareil mais contactez le centre de service ou votre revendeur.
- N'insérez jamais ni retirez l'adaptateur dans/depuis la prise murale avec des mains mouillées.
- Utilisez uniquement l'adaptateur fourni pour la FW-400 et faites attention aux caractéristiques électriques de l'adaptateur.
- Lorsque vous suspectez un défaut ou un fonctionnement anormal, éteignez immédiatement l'appareil et retirez l'adaptateur de la prise murale.
- Ce appareil est uniquement prévu pour un usage par des consommateurs et non pour des applications commerciales.
- Les effets secondaires possibles comprennent des maux de tête, des yeux fatigués ou irrités et des nausées. Deze moeten na meerdere gebruik worden lager. Sinon, consultez un médecin.
- Lorsque vous utilisez un antidépresseur ou un antipsychotique, consultez un médecin avant de l'utiliser.
- Il existe des médicaments qui rendent le corps plus sensible à la lumière (UV). Des exemples de médicaments photosensibles sont certains antibiotiques, onguents hormonaux pour la peau, lithium, millepertuis et diurétiques. Les lampes de luminothérapie classiques utilisent des lampes qui émettent également des rayons UV. La lumière UV est filtrée, ce qui en fait la lumière ne présente aucun danger pour les yeux ou la peau. Cependant, il est conseillé de consulter votre médecin à propos de l'utilisation de la lampe de luminothérapie en combinaison avec ce qui précède médecine.
- Lors du diagnostic de maniaque-dépression, consultez un médecin pour l'utilisation.
- Les personnes ayant des antécédents de maladies oculaires (sévères), de troubles oculaires (par exemple à la suite d'un diabète sucré) ou de dégénérescence maculaire
- n'utilisent pas la lampe.
- L'appareil peut uniquement être utilisé pour son usage prévu et selon ce qui est décrit dans ce guide de l'utilisateur.
- Un mauvais usage peut être dangereux.
- Le fabricant n'est pas responsable de tout dommage résultant d'une mauvaise utilisation ou utilisation sans soin.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de plus de 10 ans, en considérant qu'ils sont surveillés ou qu'ils ont reçu les instructions concernant une utilisation en sécurité de l'appareil et qu'ils sont pleinement conscients des risques encourus.
- Le nettoyage et la maintenance de l'appareil ne peuvent pas être réalisés par des enfants, sauf s'ils sont surveillés.
- Gardez les matériaux d'emballage hors de portée des enfants (risque de suffocation).
- Disposez la câble d'alimentation d'une manière à éviter le risque de trébucher dessus.
- Ne jetez jamais l'appareil.

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR UTILISER MON PRODUIT

- Des études ont montré que le trouble affectif saisonnier (TAS) répond le mieux au traitement le matin et que l'utilisation d'une lampe de thérapie peut perturber le schéma de sommeil trop tard dans la journée.
- L'application de luminothérapie le matin est recommandée car l'utilisation le matin est plus positive qu'à d'autres moments.

Das FW-400 versorgt Sie jederzeit mit Tageslicht. Während des Betriebs können Sie Ihre normalen Aktivitäten fortsetzen. Das FW-400 sollte auf Ihre Augen gerichtet sein, um sicherzustellen, dass das helle Licht über die Netzhaut in den Körper gelangt. Über Nervenverknüpfungen wird die Erkennung des hellen Lichts an einen Teil des Gehirns übertragen, wo sich die biologische Uhr des menschlichen Körpers befindet. Das Gehirn nimmt das Licht als einen schönen und sonnigen Sommertag wahr, auch wenn es dunkel oder mitten im Winter ist. Auf diese Weise beeinflussen Sie Ihre biologische Uhr. Wenn Sie das FW-400 täglich benutzen, verbessern Sie Ihre Laune, gewinnen mehr Energie und verbessern und erneuern Ihr Schlafmuster. Innerhalb von nur zwei Wochen werden Sie die ersten Resultate bemerken.

ÜBERSICHT



1. Taste zum Erhöhen der Lichtintensität
2. Taste zum Einstellen des Timers
3. Taste zum Verringern der Lichtintensität
4. 15 Minuten Timeranzeige
5. 30 Minuten Timeranzeige
6. 45 Minuten Timeranzeige
7. 60 Minuten Timeranzeige
8. Lichtquelle des FW-400
9. Netzteil Eingang 24 Volt DC 1,5 A + → -

Wenn das Licht leuchtet, aber die Timeranzeige ausgeschaltet ist, leuchtet das Licht ohne Timer weiter.

ALLGEMEINE VERWENDUNG

Wenn Sie die FW-400 Tageslichttherapie zum ersten Mal verwenden, empfehlen wir, dass Sie am frühen Morgen damit anfangen, um Ihren Tag-Nacht-Rhythmus wiederherzustellen. Stellen Sie die Lichtintensität auf die höchste Stufe ein, aber denken Sie daran, auf Ihren Körper zu hören. Bei einem Abstand von ca. 30 cm und mit der höchsten Einstellung genügt meistens eine Zeitdauer von 30 Minuten (2 Timeranzeigen).

Wenn eine geringere Lichtintensität eingesetzt wird oder bei größerem Abstand können Sie für dieselben Resultate einen längeren Zeitraum einstellen.

Während des Betriebs muss das Licht auf Ihre Augen gerichtet sein. Sie müssen jedoch nicht direkt in das Licht blicken, aber wenn Sie kurz direkt in das Licht blicken, wäre dies von Vorteil. Während der Therapie können Sie wie immer Ihre Brille oder Kontaktlinsen tragen.

VERWENDUNGSZWECK

Die beabsichtigte Verwendung der Lichttherapie-Lampe ist eine Art "Lichttherapie"-Funktion, bei der eine Umgebung mit künstlichem Licht dem Endverbraucher ein entspanntes Gefühl gibt, zur Linderung von Depressionen oder zur Behandlung einer saisonalen affektiven Störung (SAD) beiträgt. Viele Menschen erleben regelmäßigen Mangel an Energie während des Tages, dieses Produkt kann verwendet werden, um sie zu stärken und sie fühlen sich energetischer durch die Unterdrückung der Schlaf-Hormon im Körper.

GEGENANZEIGEN

Die folgenden Beschwerden sind möglicherweise Kontraindikationen für die Nutzung dieses Geräts:

- Manisch-depressive Erkrankung
- Kurz zurückliegende Augenoperation oder diagnostizierte Augenerkrankung, bei der Ihr Arzt Ihnen dazu geraten hat, helles Licht zu vermeiden
- Verwendung lichtsensibilisierender Medikamente (z. B. bestimmte Antidepressiva und andere Psychopharmaka oder Malaria-Tabletten)

Wenn eine der oben genannten Bedingungen auf Sie zutrifft, befragen Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Die möglichen Nebenwirkungen durch das Licht von diesem Gerät sind relativ schwach und nur vorübergehend. Dazu gehören:

- Kopfschmerzen
- Augenschmerzen
- Übelkeit
- Milde Hypomanie

Maßnahmen zur Vermeidung, Minimierung oder Linderung dieser Nebenwirkungen:

- Verwenden Sie das Gerät stets in einem gut beleuchteten Raum.
- Verringern Sie die Lichtintensität, wenn diese Reaktionen auftreten.
- Sehen Sie ein paar Tage von der Verwendung des Geräts ab, damit die Reaktionen abklingen, und versuchen Sie es dann erneut.

WINTERBLUES / WINTERDEPRESSION

Symptome einer Winterdepression:

- Erschöpfung
- Exzessives Schlafbedürfnis
- Niedergeschlagenheit
- Konzentrationsstörungen
- Viel Schlaf, aber nicht ausgeruht
- Gereiztheit
- Gewichtszunahme
- Weniger Lust zum Ausgehen

Die Beschwerden verschwinden im Frühling und Sommer und kehren im Herbst und Winter zurück.

Sie leiden an Winterblues, wenn Sie einige der oben genannten Symptome haben.

Beschwerden sind möglicherweise auf reduziertes Sonnenlicht zurückzuführen. Mit der Lichttherapie werden die Beschwerden weniger oder verschwinden sogar ganz. Verwenden Sie das FW-400 für mindestens 2 Wochen bis zu einem Monat. Es wird empfohlen, das FW-400 während des ganzen Jahres zu verwenden.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Insbesondere mit zunehmendem Alter verändert sich der Tag-Nacht-Rhythmus, was dazu führt, dass diese Zielgruppe mit ungenügendem Tageslicht versorgt wird. Beschwerden, die auftreten können, sind Erschöpfung untertags, unregelmäßiger Schlaf, Schläfrigkeit am frühen Abend und Schlaflosigkeit. Die Anwendung der Lichttherapie für 15 - 30 Minuten am frühen Abend ist die Lösung. Die Schlafzeit wird dann auf später verschoben.

JETLAG

Bei Jetlag ist der Schlaf- und Wachrhythmus gestört. Dies geschieht, wenn jemand schnell zu einem anderen Ort auf der Erde mit einer anderen Zeitzone reist. Dies passiert normalerweise, wenn Sie in den Urlaub fliegen.

Wenn Sie nach Westen fliegen, verwenden Sie das FW-400 am Abend.

Wenn Sie nach Osten fliegen, verwenden Sie das FW-400 am Morgen.

Der Jetlag ist viel kürzer.

Vergessen Sie natürlich nicht den richtigen Reisestecker.

BURNOUT

Ein Burnout kann festgestellt werden, wenn Sie bei der Arbeit wenig oder überhaupt keine Energie und Motivation haben. Symptome eines Burnouts:

- Erschöpfung (ernsthafte Übermüdung)
- Zynismus
- Ein negatives Selbstbild
- Abnehmende Kompetenz

Mit der Lichttherapie können Sie den gestörten Energiespeicher wiederherstellen und emotionaler Erschöpfung entgegenwirken.

Der beste Zeitpunkt für die Anwendung der Lichttherapie bei Burnout ist am Morgen.

ERMÜDUNG

Wenn Sie sich müde fühlen, bemerken Sie vielleicht folgende Phänomene:

- Ihre Augen sehen weniger fokussiert oder sie fallen immer wieder zu
- Sie sprechen langsamer und mit größeren Schwierigkeiten
- Ihr Blick ist verschwommen oder Sie sehen überhaupt nichts
- Ihre Gedanken schweifen ab
- Sie leiden an Kopf- oder Magenschmerzen
- Sie werden schläfrig
- Sie verlieren das Interesse an kleinen, aber möglicherweise wichtigen Details
- Sie können nicht mehr klar denken
- Sie sind schnell abgelenkt und gereizt
- Sie möchten nicht mehr viel unternehmen
- Sie verlieren Ihren Humor

Wenn Sie das helle Licht des FW-400 einsetzen, können Sie Ihr Schlafmuster verbessern, weil die biologische Uhr Ihrem Körper signalisiert, dass es morgens ist. Verwenden Sie das FW-400 insbesondere am Morgen.

LAMPE BEDIENEN

Verbinden Sie das mitgelieferte Netzteil mit dem FW-400 und stecken Sie das Netzteil an einer Steckdose ein.








Wenn Sie die Lampe verwenden, halten Sie den empfohlenen Abstand von 10 - 60 cm zwischen Ihrem Gesicht und der Lampe ein. Je näher Sie an der Lichtquelle sind, desto kürzer ist die Nutzungszeit. Die Nutzungsdauer hängt von der Entfernung ab:

Mindestabstand	Lebensdauer pro Tag
10 cm	15 minuten
20 cm	30 minuten
40 cm	1 Stunde
60 cm	2 Stunden

Drücken Sie die Timertaste, um das FW-400 einzuschalten.
Drücken Sie wiederholt diese Taste, um den Timer einzustellen.

1. LED: 15 Minuten
2. LED: 30 Minuten
3. LED: 45 Minuten
4. LED 60 Minuten

Wenn das Licht leuchtet, aber keine LED eingeschaltet ist, leuchtet das Licht ohne Timer weiter.

	1 x drücken	2 x drücken	3 x drücken	4 x drücken	5 x drücken	6 x drücken
Lampe	immer eingeschaltet	15 Min.	30 Min.	45 Min.	60 Min.	immer eingeschaltet
Anzeige						

Sie können die Timertaste für mindestens 2 Sekunden gedrückt halten, um die Lampe auszuschalten.

Drücken Sie die Tasten + und -, um die Lichtintensität zu erhöhen oder zu verringern.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model:	Fysic FW-400 / TLW002
Dimension (W x H x D):	155 x 129 x 136mm
Weight:	0,3Kg
Lighting elements:	LED - Full Spectrum Bright White
Light intensity:	10.000 lux at 10cm Maximum level
Intensity level:	5 steps adjustable
Color temperature:	5300K ±300K
Time:	4 steps in 15, 30, 45 and 60mins.
Operating conditions:	0°C to 35°C, 15-90% relative humidity
Storage conditions:	-20°C to 50°C, 15-90% relative humidity
Power adapter: MP45-240150-AG	AC 100~240V, 50/60Hz / 24VDC 1,5A

REINIGUNG UND LAGERUNG

Verwenden Sie niemals aggressive Reinigungsprodukte. Reinigen Sie das FW-400 nur mit einem feuchten Tuch. Stellen Sie sicher, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. In diesem Fall trennen Sie sofort das Gerät von der Stromversorgung und lassen es vor der nächsten Verwendung vollständig trocknen.

Schützen Sie das Gerät vor Staub, Chemikalien, Luftfeuchtigkeit und extremen Temperaturänderungen und halten es von Vorrichtungen fern, die Hitze erzeugen (Öfen oder Heizungen).

Bewahren Sie die Lampe in der Originalverpackung auf, wenn Sie sie über längere Zeit nicht benutzen.

WARN- UND SICHERHEITSHINWEISE

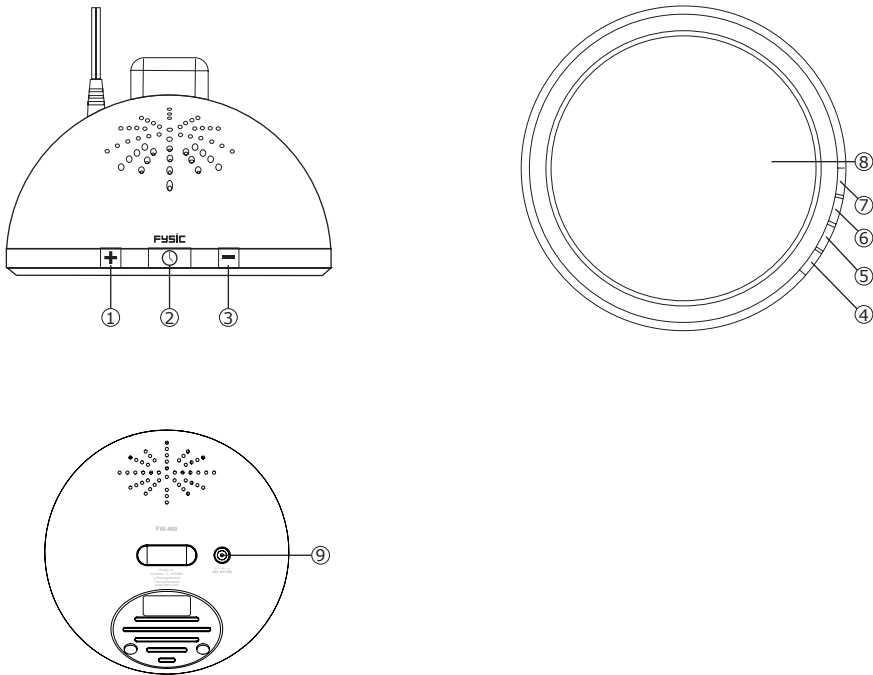
- Vor Inbetriebnahme das Gerät und Zubehör auf sichtbare Schäden überprüfen. Im Zweifelsfall das Gerät nicht verwenden, sondern ein Servicezentrum oder Ihren Händler kontaktieren.
- Das Netzteil niemals mit nassen Händen ein-/abstecken.
- Nur das mitgelieferte Netzteil für das FW-400 verwenden und die Leistungsangaben des Netzteils beachten.
- Wenn Sie einen Defekt oder unnormalen Betrieb vermuten, schalten Sie das Gerät sofort aus und trennen das Netzteil von der Steckdose.
- Dieses Gerät darf nur von Verbrauchern und nicht für gewerbliche Einsätze verwendet werden.
- Mögliche Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, müde oder gereizte Augen und Übelkeit. Diese sollten mehrmals getroffen werden. Ansonsten Arzt aufsuchen.
- Bei Anwendung von Antidepressiva oder Antipsychotika vor der Anwendung einen Arzt konsultieren.
- Es gibt Medikamente, die den Körper anfälliger für (UV-) Licht machen. Beispiele für lichtempfindliche Medikamente sind bestimmte Antibiotika, Hormonsalben für die Haut, Lithium, Johanniskraut und Diuretika. Die klassischen Lichttherapielampen verwenden Lampen, die auch UV-Licht emittieren. Das UV-Licht wird gefiltert, wodurch es Licht stellt keine Gefahr für die Augen oder die Haut dar. Es ist jedoch ratsam, Ihren Arzt über die Verwendung der Lichttherapie-Lampe in Verbindung mit den oben genannten Medizin.
- Bei der Diagnose manischer Depression einen Arzt aufsuchen.
- Menschen mit einer Vorgeschichte von (schweren) Augenkrankheiten, Augenerkrankungen (z. B. aufgrund von Diabetes mellitus) oder Makuladegeneration verwenden die Lampe nicht.
- Das Gerät darf nur bestimmungsgemäß und laut Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.
- Falsche Anwendung kann gefährlich sein.
- Der Hersteller ist nicht für Schäden haftbar, die durch falsche oder fahrlässige Verwendung entstehen.
- Dieses Gerät darf von Kindern über zwölf Jahren verwendet werden, unter der Voraussetzung, dass sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen hinsichtlich der sicheren Benutzung des Geräts erhalten haben und sich der entsprechenden Risiken bewusst sind.
- Reinigung und Wartung des Geräts darf nicht von Kindern vorgenommen werden, es sei denn, sie werden beaufsichtigt.
- Das Verpackungsmaterial von Kindern fernhalten (Erstickungsgefahr).
- Ordnen Sie das Stromkabel so an, dass keine Stolpergefahr besteht.
- Das Gerät niemals fallen lassen.

WAS IST DIE BESTE ZEIT, UM MEIN PRODUKT ZU VERWENDEN?

- Studien haben gezeigt, dass (SAD) saisonale affektive Störung am Morgen am besten auf die Behandlung reagiert und dass die Verwendung einer Therapielampe zu spät am Tag das Schlafmuster stören kann.
- Eine Lichttherapieanwendung am Morgen wird empfohlen, da die Anwendung am Morgen positiver ist als zu anderen Zeiten.

The FW-400 provides you with daylight at any moment. During use, you may continue your normal activities. The FW-400 should be aimed at your eyes to ensure that the bright light enters your body via your retina. By means of nerve connections, the recognition of bright light passes to a part of the brain where the biological clock of the human body is located. The brain will consider the light as if it was a nice and sunny summer's day, even when it's dark in the middle of winter. In this way you influence your own biological clock. When using the FW-400 on a daily basis, you'll improve your mood, gain more energy and enhance and restore your sleeping pattern. Within just two weeks you'll notice the first results.

OVERVIEW



1. button to increase the light intensity
2. button for setting the timer
3. button to decrease the light sensitivity
4. 15 minutes timer indication
5. 30 minutes timer indication
6. 45 minutes timer indication
7. 60 minutes timer indication
8. light source of the FW-400
9. adaptor input 24Volts DC 1.5A + → - -

When the light is illuminated but the timer indication is off, the light will remain lit without using the timer.

GENERAL USE

When using the FW-400 daylight therapy for the first time, we recommend starting early in the morning to restore your day and night time rhythm. Set the light intensity to the highest level, but remember to listen to your body. At a distance of approx. 30 cm and on the highest setting, in most cases a time of 30 minutes (2 timer indicators) is sufficient.

When a lower light intensity is used or in case of a longer distance, you may set a longer time for the same results.

During use, the light must be aimed at your eyes. However, you don't have to look straight into the light, but briefly looking straight into the light would be beneficial. During the therapy you may wear your glasses or contacts as usual.

INDICATIONS FOR USE

The intended use of the Light Therapy Lamp is to provide light source to offer a kind of "Light therapy" function in which the artificial light environment would provide end user with sense of relax or help them to ease depression, or treat seasonal affective disorder. Many people regularly experience lack of energy throughout the day, this product can be used to boost them and let them feel more energetic by suppressing sleep hormone inside body

CONTRAINDICATION

The following conditions may be contraindicated for use of this appliance:

- bipolar disorder
- recent eye surgery or a diagnosed eye condition for which your doctor advised you to avoid bright light
- use of photo-sensitising medications (e.g. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets)
- If any of the above conditions apply to you, always consult your doctor before you start using the appliance.

ADVERSE REACTIONS

Possible adverse reactions to light from this appliance are relatively mild and of a transient nature.

They may include:

- Headache
- Eyestrain
- Nausea
- Mild hypomania

Measures to avoid, minimise or alleviate these adverse reactions:

- Always use the appliance in a well-lit room.
- Reduce the light intensity if these reactions occur.
- Stop using the appliance for a few days to make the reactions disappear and then try again.

WINTER BLUES / WINTER DEPRESSION

Symptoms of a winter depression

- Fatigue
- Excessive need to sleep
- Dejectedness
- Trouble concentrating
- Lots of sleep, but not feeling rested.
- Irritable
- Increase in weight
- Less desire to go out

The complaints disappear in the spring and summer and return in the fall and winter.

The winter blues consists of having several of the above symptoms.

Complaints can arise because of a decrease in sunlight. By using light therapy these complaints are lessened or may even disappear. Use the FW-400 for at least 2 weeks to a month. It's recommended to use the FW-400 throughout the entire year.

TROUBLE SLEEPING

Especially when becoming older your day and night rhythm changes which leads to this target group getting insufficient daylight. Complaints that may arise are fatigue during the day, irregular sleep, drowsiness in the early evening and lying awake at night. The solution is to apply light therapy for 15 to 30 minutes in the early evening. The sleeping time is then moved to a later moment of time.

JETLAG

Jetlag means the disturbance of the awake-sleep rhythm. This occurs when somebody quickly moves to another place on earth with a different time zone. This usually happens when taking a flight to go on holiday.

When flying to the West, use the FW-400 in the evening.

When flying to the East, use the FW-400 in the morning.

The jetlag will last a lot shorter.

Of course, remember to bring the correct travel plug.

BURN-OUT

Having a burn-out can be determined by having little or no energy and motivation when at work. Symptoms of a burn-out are:

- Exhaustion (serious fatigue)
- Cynicism
- A negative self image
- Decreased competence

Light therapy allows you to restore the disturbed energy storage and counteract emotional exhaustion.

The best time for applying light therapy in case of a burn-out is in the morning.

FATIGUE

When you're feeling tired, you may notice the following phenomena:

- Your eyes see less focused or keep closing
- You speak slower and with more difficulty
- Your eyes are blurry or you don't see things at all
- Your thoughts strays
- You experience head or stomach ache
- You're becoming sleepy
- You lose interest in small but possibly important details
- You can't think straight anymore
- You're quickly distracted and irritated
- You feel less desire to do anything
- You're losing your sense of humour

By using the bright light of the FW-400 you can improve your sleeping pattern, because the biological clock signals to your body that it's morning time. Use the FW-400 especially in the morning.

OVERVIEW OF USER TIMES

time to use	morning	noon hour	afternoon	evening
energy need				
morning person		X	XX	XXX
afternoon energy dip	X	XXX	XXX	
evening person	XXX	XX	X	
winter blues	XXX	X	X	
lack of daylight indoors	XXX	XXX	XXX	

The more (XXX) in the column, the more appropriate the moment.

LAMP OPERATION








Connect the supplied adaptor to the FW-400 and insert the adaptor into a wall socket.

When using the lamp, maintain the recommended distance of 10 - 60 cm between your face and the lamp, the closer you are to the source of light, the less time you should use it. The duration of the application depends on the distance:

Minimum Distance	Duration per day
10cm	15 minutes
20cm	30 minutes
40cm	1 hour
60cm	2 hour

Press the timer button to switch on the FW-400.
 Repeatedly press this button to set the timer.
 1st LED: 15 minutes
 2nd LED: 30 minutes
 3rd LED: 45 minutes
 4th LED: 60 minutes

When the lamp is illuminated while no LED is enabled, the light will remain lit without using the timer.

	press 1x	press 2x	press 3x	press 4x	press 5x	press 6x
Lamp	always on	15 mins	30 mins	45 mins	60 mins	always on
Indicator						

You may press and hold the timer button for at least 2 seconds to switch off the lamp.

Press the + and - buttons to increase or decrease the light intensity.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model:	Fysic FW-400 / TLW002
Dimension (W x H x D):	155 x 129 x 136mm
Weight:	0,3Kg
Lighting elements:	LED - Full Spectrum Bright White
Light intensity:	10.000 lux at 10cm Maximum level
Intensity level:	5 steps adjustable
Color temperature:	5300K ±300K
Time:	4 steps in 15, 30, 45 and 60mins.
Operating conditions:	0°C to 35°C, 15-90% relative humidity
Storage conditions:	-20°C to 50°C, 15-90% relative humidity
Power adapter: MP45-240150-AG	AC 100~240V, 50/60Hz / 24VDC 1,5A

CLEANING AND STORAGE

Never use any aggressive cleaning products. Only clean the FW-400 with a moist cloth. Make sure that no water enters the device. If this does happen, immediately disconnect the device and let it fully dry before the next use. Protect the device against dust, chemicals, humidity and extreme temperature changes and keep it away from appliances that generate heat (ovens or heaters).

Store the lamp in the original packaging when not using it for a long period of time.

WARNINGS AND SAFETY INSTRUCTIONS

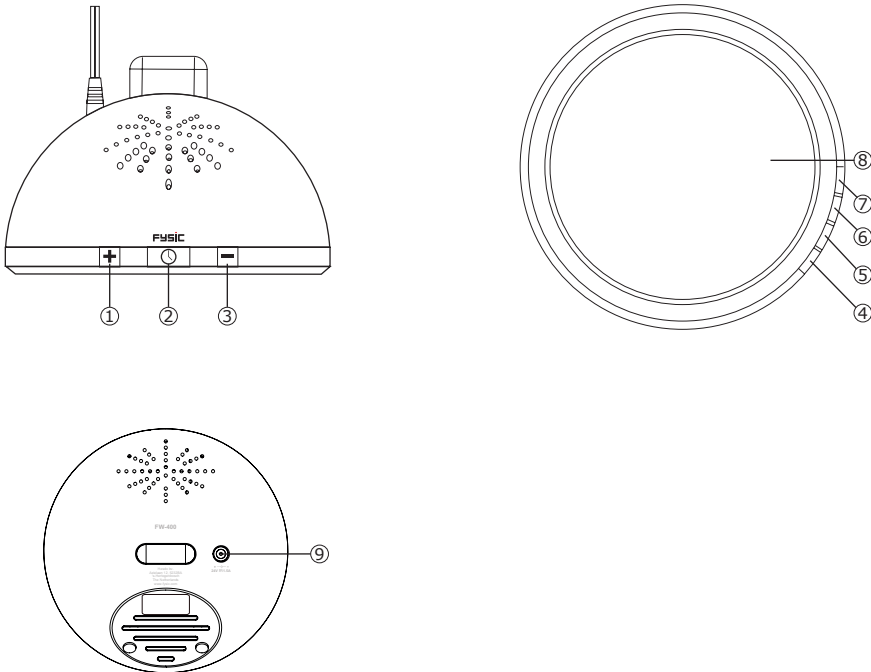
- Before use, look for any visual damage to the device and accessories. If in doubt, do not use the device but contact a service center or your dealer.
- Never insert/remove the adaptor into/from the wall socket with wet hands.
- Only use the supplied adaptor for the FW-400 and pay attention to the power specifications of the adaptor.
- When you suspect a defect or an abnormal operation, immediately switch off the device and remove the adaptor from the wall socket.
- This device is only intended for use by consumers and not for commercial applications.
- Possible side effects include headache, tired or irritated eyes and nausea. These should after several use be lower. Otherwise consult a doctor.
- When using antidepressant or antipsychotics, consult a physician before using.
- There are medicines that make the body more susceptible to (UV) light. Examples of photosensitive medication are certain antibiotics, hormonal ointments for the skin, lithium, St John's wort and diuretics. The classic light therapy lamps use lamps that also emit UV light. The UV light is filtered, making it light does not present a danger to the eyes or to the skin. However, it is advisable to consult your doctor about the use of light therapy lamp in combination with the above medicines.
- When diagnosing manic depression, consult a physician for use.
- People with a history of (severe) eye diseases, eye disorders (eg as a result of diabetic mellitus) or macular degeneration do not use the lamp.
- The device may only be used for its intended use and in accordance with what is described in this user's manual.
- Incorrect use can be dangerous.
- The manufacturer is not liable for any damages as a result of incorrect or careless use.
- This device may be used by children older than ten years old, provided they are being supervised or they have received instructions regarding the safe use of the device and are fully aware of the concerned risks.
- Cleaning and maintenance of the device may not be performed by children, provided they are being supervised.
- Keep the packaging materials out of reach of children (risk of suffocation).
- Arrange the power cable in a way that avoids the risk of tripping over it.
- Never drop the device.

WHAT IS THE BEST TIME OF DAY TO USE MY PRODUCT

- Studies have shown that SAD sufferers respond best to treatment in the morning, and that using a therapy light too late in the day can disturb sleep patterns.
- Morning application is recommended, while morning application is more positive than other time points.

FW-400 tarjoaa päivänvaloa milloin tahansa. Voit toimia normaaliin tapaan käytön aikana. FW-400 on suunnattava kohti silmiä, jolloin kirkas valo pääsee kehoosi verkkokalvon kautta. Kirkas valo siirtyy hermoyhteyksien avulla siihen aivojen osaan, jossa ihmiskehon biologinen kello sijaitsee. Aivot luulevat, että on kaunis ja aurinkoinen päivä, vaikka olisi pimeää keskellä talvea. Näin voit vaikuttaa omaan biologiseen kelloosi. Käyttämällä FW-400-lamppua päivittäin mielialasi paranee, saat lisää energiaa sekä unirytmisi paranee. Huomaat ensimmäiset tulokset jo kahden viikon kuluessa.

YLEISKATSAUS



1. Valaistusvoimakkuutta lisäävä painike
2. Ajastimen asetuspainike
3. Valoherkkyyttä vähentävä painike
4. 15 minuutin ajastimen merkkivalo
5. 30 minuutin ajastimen merkkivalo
6. 45 minuutin ajastimen merkkivalo
7. 60 minuutin ajastimen merkkivalo
8. FW-400-lampun valonlähde
9. Sovittimen sisääntulo 24 V DC 1,5 A + → -

Kun valo palaa, mutta ajastimen merkkivalo on pois päältä, valo pysyy päällä ilman ajastimen käyttöä.

YLEINEN KÄYTTÖ

Suosittellemme aloittamaan FW-400-kirkasvalolampun käytön ensimmäisellä kerralla varhain aamulla palauttaaksesi päivä- ja yörytmiä. Aseta valaistusvoimakkuus korkeimmalle tasolle, mutta muista kuunnella kehoasi. Useimmiten 30 minuutin (2 ajastimen merkkivaloa) käyttö riittää noin 30 cm:n etäisyydeltä ja korkeimmalla asetuksella.

Voit saavuttaa samat tulokset käyttämällä kirkasvalolamppua pidemmän aikaa alhaisemmalla valaistusvoimakkuudella tai suuremmalta etäisyydeltä. Valo on suunnattava silmiin käytön aikana. Valoon ei kuitenkaan tarvitse katsoa suoraan. Pikaisella suoraan valoon katsomisella on kuitenkin myönteinen vaikutus. Voit käyttää käytön aikana silmälaseja tai piilolinssiä tavalliseen tapaan.

KÄYTTÖAIHEET

Kirkasvalolampun tarkoituksena on toimia eräänlaista valohoitoa tarjoavana valonlähteenä, jossa keinotekoinen valoympäristö rentouttaisi loppukäyttäjää tai auttaisi lievittämään masennusta tai hoitamaan kaamosmasennusta. Monet kärsivät säännöllisesti päivän aikana voimattomuudesta. Tämä lamppu voi auttaa tuomaan lisää energiaa sekä auttaa käyttäjiä tuntemaan itsensä energisemmäksi poistamalla kehosta unihormonia.

VASTA-AIHEET

Seuraavat olosuhteet voivat olla vasta-aiheisia tämän laitteen käytölle:

- kaksisuuntainen mielialahäiriö
- hiljattainen silmäleikkaus tai diagnosoitu silmäsairaus, jonka vuoksi lääkäri on kehottanut välttämään kirkasta valoa
- valolle herkistävien lääkkeiden käyttö (esim. tietyt masennuslääkkeet, psykotrooppiset lääkkeet tai malarialääkkeet)
- Jos jokin edellä mainituista kohdista koskee sinua, ota aina yhteyttä lääkəriin ennen laitteen käytön aloittamista.

HAITTAVAIKUTUKSET

Tämän lampun mahdollisesti aiheuttamat haittavaikutukset ovat melko lieviä ja ohimeneviä.

Haittavaikutuksia voivat olla:

- Päänsärky
- Silmien rasittuminen
- Pahoinvointi
- Lievä hypomania

Toimenpiteet, joilla voit välttää, minimoida tai lievittää näitä haittavaikutuksia:

- Käytä laitetta aina hyvin valaistussa huoneessa.
- Vähennä valaistusvoimakkuutta, jos koet näitä reaktioita.
- Lopeta laitteen käyttö muutamaksi päiväksi, jotta reaktiot häviävät, ja yritä sitten käyttää laitetta uudelleen.

KAAMOSMASENNUS

Kaamosmasennuksen oireet

- Väsymys
- Suuri unen tarve
- Alakulo
- Keskittymisvaikeudet
- Paljon unta, mutta olo ei tunnu levänneeltä.
- Ärtäisyys
- Painonnousu
- Haluttomuus lähteä ulos

Oireet häviävät keväällä ja kesällä ja palaavat syksyllä ja talvella. Kaamosmasennukseen liittyy useita edellä mainittuja oireita.

Oireet voivat johtua auringonvalon vähenemisestä. Nämä oireet vähenevät tai saattavat jopa hävitä valohoitoa käyttämällä. Käytä FW-400-lamppua vähintään 2–4 viikkoa. FW-400-lamppua on suositeltavaa käyttää koko vuoden ajan.

UNIONGELMAT

Päivä- ja yörytmi muuttuu erityisesti ikääntyessä, minkä seurauksena tämä kohderyhmä ei saa riittävästi päivänvaloa. Esiintyviä oireita voivat olla väsymys päiväsaikaan, epäsäännöllinen unirytm, uneliaisuus alkuillasta ja valvominen yöllä. Ratkaisu ongelmaan on käyttää valohoitoa alkuillasta 15–30 minuutin ajan. Tällöin nukkumisaikaa siirretään myöhäisemmäksi.

AIKAEROVÄSYMYS

Jetlag tarkoittaa vuorokausirytmien häiriintymistä. Aikaeroväsymystä esiintyy siirryttäessä nopeasti toiselle aikavyöhykkeelle. Yleensä näin käy matkustettaessa lomamatkalle lentokoneella.

Käytä FW-400-lamppua illalla lentäessäsi länteen.

Käytä FW-400-lamppua aamulla lentäessäsi itään.

Tällöin jetlag ei kestä niin kauaa.

Muista tietenkin ottaa mukaasi oikea matkapistoke.

TYÖUUPUMUS

Sinulla voi olla työuupumus, jos sinulla on töissä vain vähän tai ei lainkaan energiaa ja motivaatiota. Työuupumuksen oireita ovat:

- Uupumus (vakava väsymys)
- Kynnisyys
- Negatiivinen minäkuva
- Heikentynyt osaaminen

Valohoidon avulla voit palauttaa tyhjentyneet energiavarastot ja ehkäistä henkistä väsymystä.

Työuupumuksesta kärsivän kannattaa käyttää valohoitoa aamuisin.

VÄSYMYS

Väsyneenä saatat havaita seuraavia oireita:

- Silmäsi eivät tarkenna tai sulkeutuvat jatkuvasti
- Puhut hitaammin ja puhuminen on hankalampaa
- Näkösi on sumea etkä näe kunnolla
- Ajatuksesi harhailevat
- Sinulla on pää- tai vatsakipu
- Sinua alkaa nukuttaa
- Menetät kiinnostuksesi pieniin mutta mahdollisesti tärkeisiin yksityiskoh-
tiin
- Et pysty enää ajattelemaan selkeästi
- Häiriinnyt ja ärsyynnyt nopeasti
- Sinua ei kiinnosta tehdä mitään
- Kadotat huumorintajusi

Käyttämällä FW-400-kirkasvalolamppua voit parantaa unirytmiasi, koska biologinen kello kertoo kehollesi, että on aamu. Käytä FW-400-lamppua erityisesti aamuisin.

KÄYTTÖAIKOJEN YLEISKATSAUS

Käyttöaika	Aamu	Keskipäivä	Iltapäivä	Ilta
Energiantarve				
Aamuihminen		X	XX	XXX
Energiatasojen lasku iltapäivällä	X	XXX	XXX	
Iltaihminen	XXX	XX	X	
Kaamosmasennus	XXX	X	X	
Päivänvalon puute sisä- tiloissa	XXX	XXX	XXX	

Mitä enemmän XXX-kirjaimia sarakkeessa on, sitä sopivampi ajankohta on.

LAMPUN KÄYTTÖ

Liitä mukana toimitetun sovittimen toinen pää FW-400-lamppuun ja toinen pää pistorasiaan.








Käyttäessäsi lamppua pidä kasvojen ja lampun välillä suositeltu 10–60 cm:n etäisyys. Mitä lähempänä valonlähdettä olet, sitä vähemmän aikaa lamppua tulisi käyttää. Käyttöajan kesto riippuu etäisyydestä:

Vähimmäisetäisyys	Kesto päivässä
10 cm	15 minuuttia
20 cm	30 minuuttia
40 cm	1 tunti
60 cm	2 tuntia

Kytke FW-400 päälle painamalla ajastinpainiketta.
Aseta ajastin painamalla tätä painiketta useita kertoja.

1. LED: 15 minuuttia
2. LED: 30 minuuttia
3. LED: 45 minuuttia
4. LED: 60 minuuttia

Kun valo palaa, mutta LED-merkkivalo ei pala, valo pysyy päällä ilman ajastimen käyttöä.

	Paina 1x	Paina 2x	Paina 3x	Paina 4x	Paina 5x	Paina 6x
Lamppu	Aina päällä	15 min	30 min	45 min	60 min	Aina päällä
Merkkivalo						

Voit sammuttaa lampun painamalla ajastinpainiketta vähintään kahden sekunnin ajan.

Lisää tai vähennä valaistusvoimakkuutta painamalla painikkeita + ja -.

TEKNISET TIEDOT

Malli:	Fysic FW-400 / TLW002
Mitat (L x K x S):	155 x 129 x 136 mm
Paino:	0,3 kg
Valoelementit:	Täyden spektrin LED, kirkas valkoinen
Valaistusvoimakkuus:	10 000 luksia 10 cm:n etäisyydeltä Enimmäistaso
Voimakkuustaso:	5-vaiheinen, säädettävä
Väriämpötila:	5300 K ±300 K
Aika:	4-vaiheinen (15, 30, 45 ja 60 min)
Käyttöolosuhteet:	0–35 °C, 15–90 %:n suhteellinen kosteus
Säilytysolosuhteet:	-20–50 °C, 15–90 %:n suhteellinen kosteus
Virtasovitin: MP45-240150-AG	AC 100~240 V, 50/60 Hz / 24 V DC 1,5 A

PUHDISTUS JA SÄILYTYS

Älä käytä koskaan voimakkaita puhdistusaineita. Puhdista FW-400 ainoastaan kostealla liinalla. Varmista, että laitteeseen ei pääse vettä. Jos näin käy, kytke laite välittömästi irti pistorasiasta ja anna laitteen kuivua täysin ennen seuraavaa käyttökertaa.

Suojaa laitetta pölyltä, kemikaaleilta, kosteudelta ja äärimmäisiltä lämpötilan vaihteluilta. Pidä laite kaukana lämpöä tuottavista laitteista (uunit tai lämmittimet).

Säilytä lamppea alkuperäisessä pakkauksessa, kun se on pitkään käyttämättömänä.

VAROITUKSET JA TURVALLISUUSOHJEET

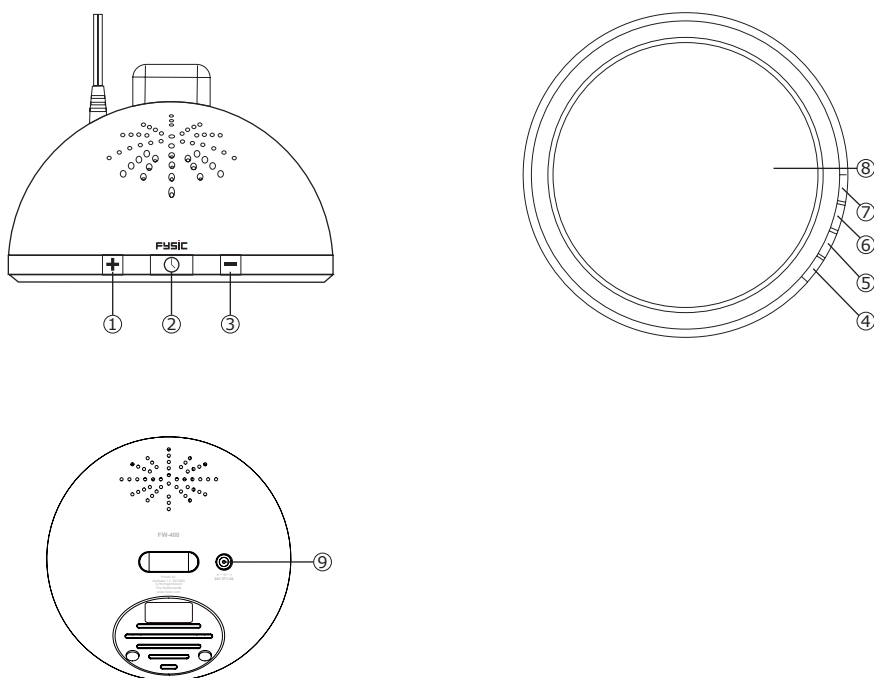
- Tarkista ennen käyttöä, onko laitteessa ja lisävarusteissa näkyvissä vaurioita. Jos olet epävarma, älä käytä laitetta, vaan ota yhteys huoltokeskukseen tai jälleenmyyjään.
- Älä koskaan aseta sovitinta pistorasiaan tai irrota sitä pistorasiasta märin käsin.
- Käytä vain FW-400:n mukana toimitettua sovitinta. Ota huomioon sovittimen tehovaatimukset.
- Jos epäilet, että laite on viallinen tai että se toimii poikkeavalla tavalla, sammuta laite välittömästi ja irrota sovitin pistorasiasta.
- Tämä laite on tarkoitettu vain kuluttajien käyttöön, ei kaupallisiin tarkoituksiin.
- Mahdollisia haittavaikutuksia ovat päänsärky, väsyneet tai ärtyneet silmät ja pahoinvointi. Haittavaikutusten tulisi lieventyä useiden käyttökertojen jälkeen. Ota muussa tapauksessa yhteyttä lääkäriin.
- Ota yhteyttä lääkäriin ennen laitteen käyttöä, jos käytät masennuslääkkeitä tai psykoosilääkkeitä.
- Jotkin lääkkeet herkistävät kehoa (UV-)valolle. Valolle herkistäviä lääkkeitä ovat muun muassa tietyt antibiootit, hormonaaliset ihovoiteet, litium, mäkikuisma ja diureetit. Perinteiset kirkasvalolamput säteilevät myös UV-valoa. Uv-valo suodatetaan, joten se ei aiheuta vaaraa silmille tai iholle. Kirkasvalolampun käytöstä kannattaa kuitenkin keskustella lääkärin kanssa, jos käytät edellä mainittuja lääkkeitä.
- Keskustele lääkärin kanssa ennen käyttöä, jos sinulla on diagnosoitu maaninen masennus.
- Älä käytä lamppua, jos olet joskus sairastanut (vakavaa) silmäsairautta (esimerkiksi diabeteksen seurauksena) tai silmänpohjan rappeumaa.
- Laitetta saa käyttää vain sen käyttötarkoitukseen ja tässä käyttöoppaassa kuvatulla tavalla.
- Virheellinen käyttö voi olla vaarallista.
- Valmistaja ei ole vastuussa virheellisestä tai huolimattomasta käytöstä johtuvista vahingoista.
- Yli 10-vuotiaat lapset saavat käyttää tätä laitetta edellyttäen, että heitä valvotaan tai että he ovat saaneet ohjeita laitteen turvallisesta käytöstä ja että he ovat täysin tietoisia laitteen riskeistä.
- Lapset eivät saa puhdistaa ja huoltaa laitetta.
- Säilytä pakkausmateriaalit poissa lasten ulottuvilta (tukehtumisriski).
- Sijoita virtajohto siten, että siihen ei voi kompastua.
- Älä koskaan pudota laitetta.

MIHIN AIKAAN LAITETTA KANNATTAA KÄYTTÄÄ

- Tutkimusten mukaan kaamosmasennuksesta kärsivät reagoivat hoitoon parhaiten aamulla ja valohoidon käyttäminen liian myöhään päivällä voi häiritä unirytmää.
- Käyttö aamuisin on suositeltavaa, koska sillä on myönteisempiä vaikutuksia kuin käytöllä muina ajankohtina.

Lampen FW-400 gir deg dagslys når som helst. Du kan fortsette dine normale aktiviteter mens du bruker lampen. Lampen FW-400 bør være rettet mot øynene dine for at det sterke lyset kan nå inn i kroppen din, via netthinnen. Det sterke lyset oppfattes ved hjelp av nerveforbindelser i hjernen, og påvirker den delen av hjernen hvor den biologiske klokken i menneskekroppen befinner seg. Hjernen vil tolke lyset som om det var en fin og solfylt sommerdag, selv om det egentlig er mørkt, og midt på vinteren. På denne måten påvirker du din indre biologiske klokke. Når du bruker lampen FW-400 daglig, vil du forbedre humøret ditt, få mer energi, og reparere søvnmønsteret ditt. I løpet av bare to uker vil du merke de første resultatene.

OVERSIKT



1. Knapp for å øke lysstyrken
2. Knapp for å stille inn timeren
3. Knapp for å redusere lysfølsomheten
4. 15 minutter timer-indikator
5. 30 minutter timer-indikator
6. 45 minutter timer-indikator
7. 60 minutter timer-indikator
8. Lyskilden til FW-400
9. Adapterringang 24 volt DC 1.5 A + → - -

Hvis lampen lyser, og timer-indikatoren er slått av, vil lampen lyse kontinuerlig uten å koble inn timeren.

GENERELL BRUK

Når du bruker lysterapilampen FW-400 for første gang, anbefaler vi deg å starte tidlig om morgenen for å opprettholde en god døgnrytme. Sett lysstyrken på høyeste nivå, men husk å lytte til hva kroppen din sier. Velger du en avstand på ca. 30 cm og den høyeste lysstyrken, er det i de fleste tilfeller tilstrekkelig med 30 minutter (Trinn 2 på timer-indikatoren).

Velger du en lavere lysstyrke eller større avstand, kan du stille inn på lengre tid, og oppnå samme resultat.

Mens du bruker lampen, må lyset være rettet mot øynene dine. Du trenger ikke nødvendigvis å stirre rett inn i lyset, men å se fort inn i lyset med jevne mellomrom er fordelaktig. Under lysterapien kan du ha briller eller kontaktlinser på.

INDIKASJONER FOR BRUK

Lysterapilampen er ment brukt som en lyskilde som fungerer som en «Lysterapi». Det kunstig opplyste miljøet vil ha en avslappende virkning på brukeren, og ifm. behandling, vil det også kunne lindre depresjon og andre sesongbestemte psykiske lidelser. Mange mennesker opplever regelmessig at de mangler energi i løpet av dagen. Dette produktet kan brukes for å gi et boost, slik at man kan føle seg kvikkere, idet søvnhormonet i kroppen undertvinges.

KONTRAINDIKASJONER

Ved følgende forhold kan bruken av dette apparatet være kontraindisert:

- bipolar lidelse
- ferskt kirurgisk inngrep i øyet, eller hvis legen din har rådet deg til å unngå sterkt lys pga. en diagnostisert øyesykdom
- bruk av fotosensibiliserende legemidler (f.eks. visse antidepressiva, psykotrope legemidler eller tabletter mot malaria)
- Hvis noen av de ovennevnte punktene gjelder deg, må du alltid rådføre deg med legen din før du begynner å bruke lampen.

BIVIRKNINGER

De mulige bivirkningene på grunn av lyset fra apparatet er relativt milde og forbigående.

Slike bivirkninger kan være:

- Hodepine
- Anstrengte øyne
- Kvalme
- Mild hypomani

Tiltak for å unngå, for å minimere eller begrense disse bivirkningene:

- Bruk alltid apparatet i et godt opplyst rom.
- Reduser lysstyrken hvis du får slike reaksjoner.
- Slutt å bruke apparatet i noen dager for å få ubehaget til å forsvinne, og prøv igjen senere.

VINTERBLUES / VINTERDEPRESJON

Symptomer på vinterdepresjon

- Tretthet
- Svært stort behov for søvn
- Nedstemthet
- Konsentrasjonsproblemer
- Til tross for mye søvn, føler man seg ikke uthvilt.
- Irritabilitet
- Vektøkning
- Mindre lyst til å gå ut

Problemene forsvinner om våren og sommeren, og kommer tilbake om høsten og vinteren.

Vinterblues kjennetegnes ved flere av de ovennevnte symptomene.

Problemene kan skyldes mindre sollys. Ved å bruke lysterapi kan slike symptomer reduseres, og til og med kanskje forsvinne helt. Bruk lampen FW-400 i minst 2 uker, og opp til en måned. Det anbefales også å bruke lampen FW-400 hele året.

SØNVANSKER

Særlig når man blir eldre, endres døgnrytmen, noe som fører til at denne målgruppen ikke får tilstrekkelig med dagslys. Problemer som kan oppstå er tretthet i løpet av dagen, uregelmessig søvn, døsighet tidlig på kvelden, eller at man blir liggende våken om natten. Løsningen er å bruke lysterapi i 15 til 30 minutter tidlig på kvelden. Søvnperioden flyttes dermed til et senere tidspunkt.

JETLAG

Jetlag betyr forstyrrelse i døgnrytmen. Dette skjer når man reiser til et annet sted på jorden, hvor tidssonen ikke er den samme. Dette skjer vanligvis når man tar fly for å reise på ferie.

Når du flyr vestover, bør du bruke lampen FW-400 om kvelden.

Når du flyr østover, bør du bruke lampen FW-400 om morgenen.

Jetlag-følelsen vil da gå mye fortere over.

Husk å ta med riktig reiseplogg.

UTBRENTHET

Utbrenthet kan beskrives på den måten at man har liten eller ingen energi og motivasjon når man er på jobb. Symptomer på utbrenthet er:

- Utmattelse (alvorlig tretthet)
- Kynisme
- Et degradert selvbilde
- Redusert kompetanse

Med lysterapi kan du gjenopprette energilageret som er blitt forstyrret, og motvirke emosjonell utmattelse.

Den beste tiden for å bruke lysterapi i tilfelle utbrenthet er om morgenen.

TRETTIET

Når du føler deg sliten, kan du legge merke til følgende fenomener:

- Øynene dine er mindre fokusert, eller lukker seg i ett kjø
- Du snakker saktere og sliter med å snakke
- Synet ditt blir uklart, eller du ser ingen ting
- Tankene dine løper løpsk
- Du har hode- eller magesmerter
- Du blir søvning
- Du mister interessen for små, men kanskje viktige detaljer
- Du klarer ikke å tenke klart lenger
- Du blir raskt distraheret og irritert
- Du har mye mindre pågangsmot
- Du mister din humoristiske sans

Ved å bruke det sterke lyset fra lampen FW-400, kan du forbedre søvnmønsteret ditt, fordi den biologiske klokken signaliserer til kroppen din at det er morgenen. Bruk lampen FW-400 først og fremst om morgenen.

OVERSIKT OVER BRUKSTID

tid på døgnet	morgen	midt på dagen	ettermiddag	kveld
energibehov				
morgenmenneske		X	XX	XXX
ettermiddagsboost	X	XXX	XXX	
kveldsmenneske	XXX	XX	X	
vinterblues	XXX	X	X	
mangel på dagslys innendørs	XXX	XXX	XXX	

Jo flere kryss (XXX) i kolonnen, jo mer egnet er tidspunktet.

BRUKE LAMPEN

Koble den medleverte adapteren til FW-400, og sett den inn i en stikkontakt. Når du bruker lampen, bør du opprettholde den anbefalte avstanden på 10 - 60 cm mellom ansiktet ditt og lampen. Nærmer du deg lyskilden, kan du korte ned på tiden. Tiden du bruker foran lampen avhenger av avstanden:








Minimumsavstand	Tid per dag
10 cm	15 minutter
20 cm	30 minutter
40 cm	1 time
60 cm	2 timer

Trykk på timer-knappen for å slå på FW-400.

Trykk gjentatte ganger på denne knappen for å stille inn timeren.

1. LED: 15 minutter
2. LED: 30 minutter
3. LED: 45 minutter
4. LED: 60 minutter

Hvis lampen lyser, og ingen LED er aktivert, vil lampen lyse uten å koble inn timeren.

	trykk 1x	trykk 2x	trykk 3x	trykk 4x	trykk 5x	trykk 6x
Lampen	lyser kontinuerlig	15 minutter	30 minutter	45 minutter	60 minutter	lyser kontinuerlig
Indikator						

Trykk på Timer-knappen, og hold den inne i minst 2 sekunder for å slå av lampen.

Trykk på + og - knappene for å øke eller redusere lysstyrken.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

Modell:	Fysic FW-400 / TLW002
Mål (B x H x D):	155 x 129 x 136 mm
Vekt:	0,3 Kg
Belysningselementene:	LED - Full Spectrum Bright White
Lysstyrke:	10.000 lux ved 10cm Maksimum nivå
Lysstyrkenivå:	5 justerbare trinn
Fargetemperatur:	5300K ±300K
Tidsinnstillinger:	4 trinn på 15, 30, 45 og 60 minutter.
Bruksforhold:	0°C til 35°C, 15-90 % relativ fuktighet
Lagringsforhold:	-20°C til 50°C, 15-90 % relativ fuktighet
Strømadapter: MP45-240150-AG	100-240 V AC, 50/60Hz / 24 V DC 1,5 A

RENGJØRING OG LAGRING

Bruk aldri sterke rengjøringsmidler. FW-400 må ikke rengjøres med noe annet enn en fuktig klut. Pass på at det ikke kommer vann inn i enheten. Hvis dette ville skje, må du umiddelbart koble fra enheten, og la den tørke helt før neste bruk.

Beskytt enheten mot støv, kjemikalier, fuktighet og ekstreme temperaturendringer, og hold den på avstand fra apparater som genererer varme (vedovner eller panelovner).

Oppbevar lampen i originalemballasjen når du ikke bruker den over lengre tid.

ADVARSLER OG SIKKERHETSINSTRUKSER

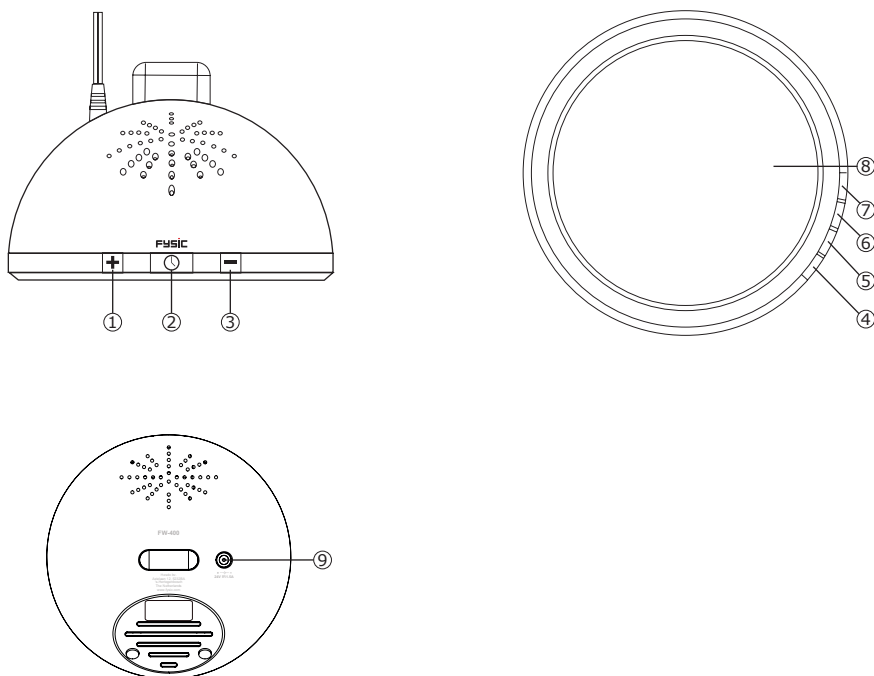
- Før bruk, bør du se etter skader på enheten og på tilleggsutstyret. Hvis du er i tvil om noe, må du ikke bruke enheten. Kontakt servicesenteret eller forhandleren din.
- Ta aldri adapteren inn/ut av stikkkontakten med våte hender.
- Bruk bare den medleverte adapteren til FW-400, og sjekk strømspesifikasjonene på adapteren.
- Hvis du mistenker at noe er defekt, eller at noe ikke fungerer normalt, må du umiddelbart slå av enheten, og trekke adapteren ut av stikkkontakten.
- Denne enheten er kun beregnet for privat bruk, og skal ikke brukes til et kommersielt formål.
- Bivirkninger kan forekomme, som for eksempel hodepine, tretthet, irriterte øyne og kvalme. Slike bivirkninger vil normalt avta etter flere gangers bruk. Hvis ikke, bør du kontakte en lege.
- Hvis du bruker antidepressiva eller antipsykotika, bør du oppsøke råd hos en lege før du bruker lampen.
- Det finnes medisiner som gjør kroppen mer ømfintlig for lys (UV). Eksempler på lysfølsomme legemidler er visse antibiotika, hormonsalver for huden, litium, johannesurt og vanddrivende midler. I de vanlige lysterapilampene bruker man lyskilder som også avgir UV-stråler. UV-lyset filtreres, noe som gjør at lyset ikke utgjør noen fare for øynene eller huden. Det er klokt å spørre legen din om bruken av lysterapilampe er tilrådelig, hvis du bruker noen av de ovennevnte medisinene.
- Hvis du er diagnostisert manisk depressiv, bør du konsultere en lege før bruk.
- Personer som i årevis har hatt (alvorlige) øyesykdommer, øyelidelser (for eksempel som følge av diabetes mellitus) eller makuladegenerasjon, skal ikke bruke lampen.
- Enheten kan bare brukes til den tiltenkte bruken og i samsvar med det som er beskrevet i denne brukerhåndboken.
- Feil bruk kan være farlig.
- Produsenten er ikke ansvarlig for eventuelle skader som følge av uforsiktighet eller feil bruk.
- Denne enheten kan brukes av barn over ti år, forutsatt at de holdes oppsyn med, eller har fått instruksjoner om hvordan enheten skal brukes på sikker måte, og de er gjort kjent med risikomomentene.
- Rengjøring og vedlikehold av enheten skal ikke utføres av barn, med mindre de holdes under oppsyn.
- Hold produktemballasjen utenfor barnas rekkevidde (fare for kvelning).
- Anbring strømkabelen på en slik måte at du slipper å snuble i den.
- Enheten må ikke falle i bakken.

HVA ER DEN BESTE TIDEN PÅ DAGEN FOR Å BRUKE PRODUKTET MITT

- Studier har vist at de som har sesongavhengig stemmingsforstyrrelse reagerer best på behandling om morgenen, og at bruken av terapilyd sent på dagen kan forstyrre søvnmønsteret.
- Det er anbefalt å bruke lampen om morgenen, siden virkningene da er bedre enn på andre tidspunkter.

FW-400 förser dig med dagsljus närsomhelst. Vid användning, kan du fortsätta med dina normala aktiviteter. FW-400 bör riktas mot dina ögon för att garantera att det starka ljuset kommer in i din kropp via din näthinna. Genom nervkopplingar, skickas medvetenheten om det starka ljuset till den del av hjärnan där människokroppens biologiska klocka finns. Hjärnan kommer att tolka ljuset som om det vore en trevlig och solig sommardag, även när det är mörkt mitt i vintern. På så sätt kan du påverka din egen biologiska klocka. Vid användning av FW-400 dagligen, kommer du att förbättra ditt humör, få mer energi och förbättra eller återställa din sömnrhythm. Inom bara två veckor kommer du att märka de första resultaten.

ÖVERSIKT



1. knapp för att öka ljusstyrkan
2. knapp för att ställa in timern
3. knapp för att minska ljuskänsligheten
4. 15 minuters timerindikering
5. 30 minuters timerindikering
6. 45 minuters timerindikering
7. 60 minuters timerindikering
8. ljuskällan i FW-400
9. ingång för adapter 24 V DC, 1,5 A + → -

När ljuset tänds, men timerindikeringen är avstängd, kommer ljuset att vara på utan att använda timern.

ALLMÄN ANVÄNDNING

Vid användning av FW-400 dagsljusterapi för första gången, rekommenderar vi att du börjar tidigt på morgonen för att återställa din dygnsrytm. Ställ in ljusstyrkan på den högsta nivån, men kom ihåg att lyssna på din kropp. På ett avstånd av ca 30 cm och på den högsta inställningen, räcker för det mesta 30 minuter (2 timerindikeringar).

När en lägre ljusstyrka används eller i händelse av ett längre avstånd, kan du ställa in en längre tid för samma resultat.

Vid användning, måste ljuset riktas mot dina ögon. Men, du behöver inte titta rakt in i ljuset, men att titta på ljuset korta stunder är hälsosamt. Under terapien kan du bära glasögon eller kontaktlinser som vanligt.

INDIKERINGAR VID ANVÄNDNING

Den avsedda användningen för ljusterapilampan är att tillhandahålla en ljuskälla som ger en "ljusterapifunktion" där konstgjort ljus förser slutanvändaren med en känsla av avslappning för att mildra depression, eller behandla årstidsbunden depression. Många människor upplever regelbundet en brist på energi under dagen. Produkten kan användas för att stärka dem och få dem att känna sig mer energiska genom att dämpa kroppens sömnhormon

KONTRAINDIKATIONER

Följande tillstånd kan verka kontraindicerade för användning av produkten:

- Bipolär sjukdom
- nyligen utförd ögonkirurgi eller en diagnos på ögonsjukdom där din läkare har gett dig rådet att undvika starkt ljus
- Användning av läkemedel som orsakar ljuskänslighet (t.ex. vissa antidepressiva läkemedel, psykotropiska läkemedel eller malariatabletter)
- Om någon av förutsättningarna gäller för dig, bör du alltid tala med din läkare innan du börjar använda apparaten.

BIVERKNINGAR

Möjliga biverkningar från apparatens ljus är relativt milda och av övergående natur.

De kan innefatta:

- Huvudvärk
- Överansträngda ögon
- Illamående
- Mild hypomani

Åtgärder för att undvika, minimera eller mildra dessa biverkningar:

- Använd alltid apparaten i ett väl upplyst rum.
- Minska ljusstyrkan om dessa reaktioner inträffar.
- Låt bli att använda apparaten i några dagar tills reaktionerna försvinner, och försök sedan igen.

VINTERDEPRESSION

Symptom på vinterdepression

- Trötthet
- Överdrivet behov av sömn
- Dysterhet
- Koncentrationssvårigheter
- Mängder av sömn, men känner sig ändå inte utvilad.
- Irriterad
- Viktökning
- Mindre behov av att gå ut

Besvären försvinner på våren och sommaren och återkommer till hösten och vintern.

Vinterdepression består av flera av symptomen ovan.

Besvären kan uppstå på grund av minskningen av solljus. Genom att använda ljusterapi minskar dessa besvär, eller så kan de till och med försvinna. Använd FW-400 i minst 2 veckor till en månad. Det är rekommenderat att använda FW-400 hela året.

SVÅRT ATT SOVA

Din dygnsrytm förändras, i synnerhet när du blir äldre, vilket kan medföra att den här målgruppen inte får tillräckligt med dagsljus. De besvär som kan uppstå är trötthet under dagen, oregelbunden sömn, sömnighet på förkvällen och att man ligger vaken om natten. Lösningen är att använda ljusterapi i 15 till 30 minuter på förkvällen. Sovtiden förflyttas då till en senare tidpunkt.

JETLAG

Jetlag innebär en störning av vaken-sömn-rytmen. Det inträffar när någon snabbt rör sig till en annan plats på jorden med en annan tidszon. Det inträffar för det mesta efter en flygning på semestern.

Använd FW-400 på kvällen, om du flyger västerut.

Använd FW-400 på morgonen, om du flyger österut.

Jetlagen kommer att sitta i en kortare tid.

Glöm förstås inte att ta med rätt resekontakt.

UTBRÄNDHET

Att lida av utbrändhet kan konstateras genom att man har liten eller ingen energi och motivation på arbetet. Symptomen på utbrändhet är:

- Utmattning (allvarlig trötthet)
- Cynism
- En negativ självbild
- Minskad kompetens

Ljusterapi låter dig återställa den störda energilagringen och motverka känslomässig utmattning.

Den bästa tiden för användning av ljusterapi i händelse av utbrändhet, är på morgonen.

TRÖTTET

När du känner dig trött, kan du ha märkt följande fenomen:

- Dina ögon har svårare att fokusera och stängs hela tiden
- Du talar långsammare och med större svårighet
- Dina ögon är suddiga och du ser ingenting alls
- Dina tankar svävar iväg
- Du får huvud-eller magvärk
- Du blir sömning
- Du tappar intresset för små, men möjligen viktiga detaljer
- Du kan inte tänka ordentligt längre
- Du blir snabbt distraherad och irriterad
- Du känner ett mindre behov av att göra något
- Du tappar ditt sinne för humor

Genom att använda det starka ljuset hos FW-400 kan du förbättra din sömnrhyth, eftersom den biologiska klockan signalerar till din kropp att det är morgon. Använd FW-400 i synnerhet på morgonen.

ÖVERSIKT AV ANTAL ANVÄNDNINGSTILLFÄLLEN

tid för användning	morgon	lunchtid	eftermiddag	kväll
energibehov				
morgonmänniska		X	XX	XXX
energibrist på eftermiddagen	X	XXX	XXX	
kvällsmänniska	XXX	XX	X	
vinterdepression	XXX	X	X	
brist på dagsljus inomhus	XXX	XXX	XXX	

Ju fler (XXX) i kolumnen, desto lämpligare är stunden.

DRIFT AV LAMPA

Anslut den medföljande adaptern till FW-400 och anslut adaptern till ett eluttag.

Vid användning av lampan, bör du hålla det rekommenderade avståndet på 10-60 cm mellan ditt ansikte och lampan, ju närmare du är ljuskällan, desto mindre tid bör du använda den. Varaktigheten för tillämpningen beror på avståndet:

Minsta avstånd	Varaktighet per dag
10 cm	15 minuter
20 cm	30 minuter
40 cm	1 timme
60 cm	2 timmar

Tryck på timerknappen för att slå på FW-400.

Tryck upprepade gånger på den här knappen för att ställa in timern.








1:a lysdiod: 15 minuter

2:s lysdiod: 30 minuter

3:e lysdiod: 45 minuter

4:e lysdiod: 60 minuter

När lampan är tänd och ingen lysdiod är aktiverad, så förblir lampan tänd utan att använda timern.

	tryck 1x	tryck 2x	tryck 3x	tryck 4x	tryck 5x	tryck 6x
Lampa	alltid på	15 minuter	30 minuter	45 minuter	60 minuter	alltid på
Indikator						

Du kan trycka på och hålla timerknappen intryckt i minst två sekunder för att stänga av lampan.

Tryck på knapparna + och - för att minska eller öka ljusstyrkan.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Modell:	Fysic FW-400/TLW002
Mått (B x H x D):	155 x 129 x 136 mm
Vikt:	0,3 kg
Belysningsselement:	Lysdiod - vitt ljus med fullt spektrum
Ljusstyrka:	10 000 lux vid 10 cm Maximal nivå
Ljusstyrkenivå:	Fem justerbara steg
Färgtemperatur:	5300 K ±300 K
Tid:	4 steg om 15, 30, 45 och 60 minuter.
Driftsförhållanden:	0 °C till 35 °C, 15-90 % relativ luftfuktighet
Förvaringsförhållanden:	-20 °C till 50 °C, 15-90% relativ luftfuktighet
Strömadapter: MP45-240150-AG	AC 100~240 V, 50/60Hz / 24 V DC, 1,5 A

RENGÖRING OCH FÖRVARING

Använd aldrig några starka rengöringsprodukter. Rengör FW-400 med endast en fuktig trasa. Kontrollera så att enheten hamnar i vattnet. Om det skulle hända, måste du omedelbart koppla ur apparaten och låta den torka helt före nästa användning.

Skydda apparaten mot damm, kemikalier, luftfuktighet och extrema temperaturförändringar, och håll den på avstånd från apparater som genererar värme (ugnar och värmare).

Förvara lampan i originalförpackningen när den inte används under långa perioder.

VARNINGAR OCH SÄKERHETSANVISNINGAR

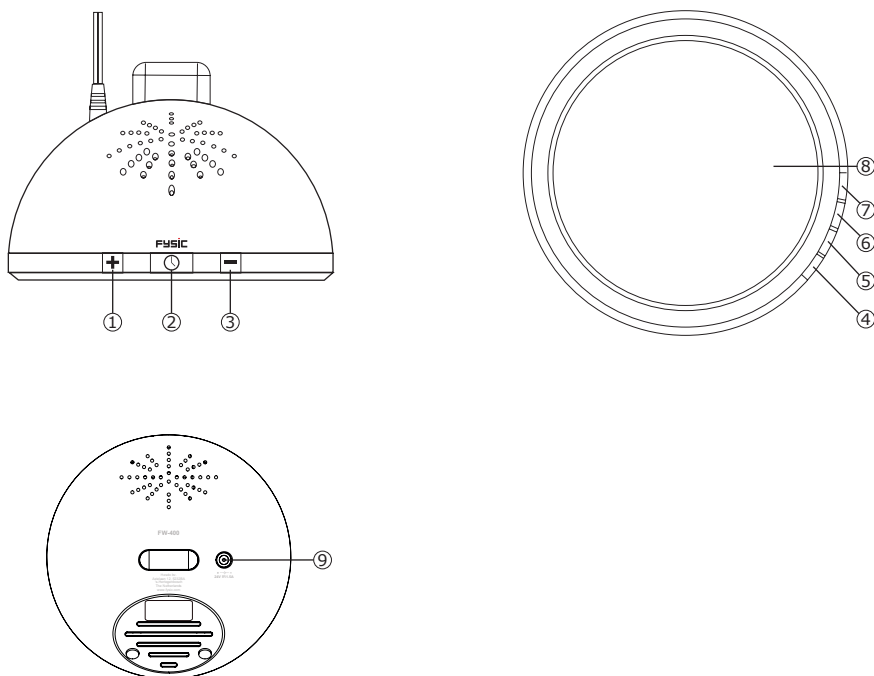
- Titta efter visuella skador på apparaten eller tillbehören, innan du använder den. Om du är tveksam, bör du inte använda apparaten utan kontakta ett servicecenter eller din återförsäljare.
- Sätt aldrig i eller dra ur adaptern ur eluttaget med blöta händer.
- Använd endast den medföljande adaptern för FW-400 och var uppmärksam på adapterns specifikationer.
- Slå omedelbart av apparaten och dra ur adaptern ur eluttaget, när du misstänker ett fel eller en onormal åtgärd.
- Enheten är endast avsedd för användning av kunder och inte för kommersiella tillämpningar.
- Möjliga biverkningar kan inkludera huvudvärk, trötta eller irriterade ögon, och illamående. Dessa bör efter fler användningar bli lägre. Tala annars med en läkare.
- Vid användning av antidepressiva eller antipsykotiska läkemedel, bör du kontakta en läkare innan användning.
- Det finns läkemedel som gör kroppen känsligare för (UV) ljus. Exempel på läkemedel som kan orsaka ljuskänslighet är viss antibiotika, hudkrämer som innehåller hormoner, litium, Johannesört och diuretika. Klassiska lampor för ljusterapi använder lampor som även strålar ut UV-ljus. UV-ljuset filtreras, för att göra det till ljus som inte utgör någon risk för ögonen eller huden. Men, det är rekommenderat att tala med din läkare om användningen av ljusterapilampor i kombination med läkemedlen ovan.
- Vid diagnosen manisk depression, bör du tala med en läkare om användning.
- Personer med en historik av (allvarliga) ögonsjukdomar, ögonproblem (t.ex. som ett resultat av diabetes) eller fläckvis degenerering, bör inte använda lampan.
- Apparaten får endast användas för avsett bruk och i enlighet med vad som beskrivs i den här bruksanvisningen.
- Felaktig användning kan vara farligt.
- Tillverkaren åtar sig inget ansvar för eventuella skador som uppstår till följd av felaktig eller oförsiktig användning.
- Apparaten får användas av barn som är äldre än tio år, under förutsättning att de är under uppsikt eller att de har fått instruktioner gällande säker användning av apparaten, och är fullt medvetna om riskerna.
- Apparatus rengöring och underhåll får inte utföras av barn, oavsett om de är under uppsikt eller inte.
- Håll förpackningsmaterialet utom räckhåll för barn (kvävningsrisk).
- Förlägg strömkablarna på ett sådant sätt att ingen snubblar på dem.
- Tappa aldrig apparaten.

VILKEN ÄR DEN BÄSTA TIDEN PÅ DAGEN FÖR ATT ANVÄNDA MIN PRODUKT

- Studier har visat att personer med årstidsbunden depression svarar bäst på morgonbehandling, och att användning av terapilampor för sent på kvällen kan orsaka störningar i sömnrutmen.
- Användning på morgonen rekommenderas, då användning på morgonen är mer gynnsamt än vid andra tillfällen.

FW-400 giver dig dagslys på ethvert tidspunkt. Under brug kan du fortsætte dine normale aktiviteter. FW-400 skal rettes mod dine øjne for at sikre, at det skarpe lys kommer ind i din krop via din nethinde. Ved hjælp af nerveforbindelser går genkendelsen af stærkt lys videre til en del af hjernen, hvor menneskekroppens biologiske ur er placeret. Hjernen vil betragte lyset som om det var en dejlig og solrig sommerdag, selv om det er mørkt og midt om vinteren. På den måde påvirker du dit eget biologiske ur. Når du bruger FW-400 dagligt, vil du forbedre dit humør, få mere energi og forbedre og genoprette dit søvnmønster. Inden for blot to uger vil du mærke de første resultater.

OVERSIGT



1. knap til at øge lysintensiteten
2. knap til at indstille timeren
3. knap til at mindske lysfølsomheden
4. 15 minutters timer-indikation
5. 30 minutters timer-indikation
6. 45 minutters timer-indikation
7. 60 minutters timer-indikation
8. lyskilden på FW-400
9. adapterindgang 24 V DC 1,5A + → -

Når lyset er tændt, men timer-indikationen er slukket, forbliver lyset tændt uden brug af timeren.

GENEREL BRUG

Når du bruger FW-400-lysterapi for første gang, anbefaler vi, at du starter tidligt om morgenen for at genoprette din dag- og natterytme. Indstil lysintensiteten til det højeste niveau, men husk at lytte til din krop. I en afstand på ca. 30 cm og på den højeste indstilling er det i de fleste tilfælde tilstrækkeligt med en tid på 30 minutter (2 timer-indikatorer).

Når der anvendes en lavere lysintensitet eller ved længere afstand, kan du indstille en længere tid for at opnå samme resultat.

Under brug skal lyset være rettet mod dine øjne. Du behøver dog ikke at se lige ind i lyset, men det vil være en fordel at kigge kortvarigt lige ind i lyset. Under behandlingen kan du bære dine briller eller kontaktlinser som sædvanligt.

INDIKATIONER

Lysterapilampen er beregnet til at levere en lyskilde til en slags "lysterapi"-funktion, hvor det kunstige lysmiljø giver brugeren en følelse af afslapning eller hjælper med at lindre depressioner eller behandle sæsonbetinget affektiv lidelse. Mange mennesker oplever regelmæssigt mangel på energi i løbet af dagen, og dette produkt kan bruges til at give dem et boost og lade dem føle sig mere energiske ved at undertrykke søvnhormonet i kroppen.

KONTRAINDIKATIONER

Følgende forhold kan være kontraindiceret til brug af dette apparat:

- bipolar lidelse
- nylig øjenoperation eller en diagnosticeret øjensygdom, for hvilken din læge har anbefalet dig at undgå skarpt lys
- brug af fotosensibiliserende medicin (f.eks. visse antidepressiva, psykotrope lægemidler eller malariatabletter)
- Hvis et af ovenstående forhold gælder for dig, skal du altid kontakte din læge, før du begynder at bruge apparatet.

BIVIRKNINGER

Mulige bivirkninger ved lys fra dette apparat er relativt milde og af forbigående karakter.

De kan omfatte:

- Hovedpine
- Ubehag i øjnene
- Kvalme
- Mild hypomani

Foranstaltninger til at undgå, minimere eller afhjælpe disse bivirkninger:

- Brug altid apparatet i et veloplyst rum.
- Reducer lysintensiteten, hvis disse reaktioner opstår.
- Stop med at bruge apparatet i et par dage for at få reaktionerne til at forsvinde, og prøv derefter igen.

VINTERDEPRESSION

Symptomer på en vinterdepression

- Udmattelse
- Overdrevent behov for at sove
- Nedtrykthed
- Koncentrationsbesvær
- Masser af søvn uden at føle sig udhvilet.
- Irritabel
- Vægtforøgelse
- Mindre lyst til at gå ud

Symptomerne forsvinder om foråret og sommeren og vender tilbage om efteråret og vinteren.

En vinterdepression består i at have flere af ovenstående symptomer.

Der kan opstå symptomer på grund af et fald i sollyset. Ved brug af lysterapi mindskes disse symptomer eller forsvinder måske endda. Brug FW-400 i mindst 2 uger til en måned. Det anbefales at bruge FW-400 hele året rundt.

SØVNBESVÆR

Især når du bliver ældre ændrer din dags- og natterytme sig, hvilket fører til, at du får for lidt dagslys. De symptomer, der kan opstå, er træthed i løbet af dagen, uregelmæssig søvn, døsighed tidligt om aftenen og at ligge vågen om natten. Løsningen er at anvende lysterapi i 15-30 minutter tidligt om aftenen. Søvn tiden flyttes derefter til et senere tidspunkt.

JETLAG

Jetlag er en forstyrrelse af rytmen mellem vågenhed og søvn. Det sker, når man hurtigt flytter til et andet sted på jorden med en anden tidszone. Det sker som regel, når man tager et fly for at tage på ferie.

Når du flyver mod vest, skal du bruge FW-400 om aftenen.

Når du flyver mod øst, skal du bruge FW-400 om morgenen.

Jetlag vil vare meget kortere tid.

Husk selvfølgelig at medbringe den korrekte rejseadapter.

UDBRÆNDTHED

Udbrændthed kan bestemmes ved at have lidt eller ingen energi og motivation, når man er på arbejde. Symptomer på udbrændthed er:

- Udmattelse (alvorlig træthed)
- Kynisme
- Et negativt selvbillede
- Nedsat kompetence

Lysterapi giver dig mulighed for at genoprette den forstyrrede energilagring og modvirke følelsesmæssig udmattelse.

Det bedste tidspunkt for at anvende lysterapi i tilfælde af udbrændthed er om morgenen.

UDMATTELSE

Når du føler dig træt, kan du bemærke følgende fænomener:

- Dine øjne ser mindre fokuseret eller lukker sig hele tiden
- Du taler langsommere og med større besvær
- Dine øjne er slørede, eller du kan slet ikke se noget
- Dine tanker strejfer af sted
- Du får ondt i hovedet eller i maven
- Du bliver søvngig
- Du mister interessen for små, men måske vigtige detaljer
- Du kan ikke tænke klart længere
- Du bliver hurtigt distraheret og irriteret
- Du føler mindre lyst til at gøre noget
- Du mister din sans for humor

Ved at bruge det skarpe lys fra FW-400 kan du forbedre dit søvnmønster, fordi det biologiske ur signalerer til din krop, at det er morgentid. Brug især FW-400 om morgenen.

OVERSIGT OVER BRUGSTIDSPUNKTER

brugstidspunkt	morgen	middag	eftermiddag	aften
energibehov				
morgenmenneske		X	XX	XXX
mangel på energi om eftermiddagen	X	XXX	XXX	
aftenmenneske	XXX	XX	X	
vinterdepression	XXX	X	X	
mangel på indendørs sollys	XXX	XXX	XXX	

Jo flere (XXX) der er i kolonnen, jo mere passende er øjeblikket.

BETJENING AF LAMPEN

Tilslut den medfølgende adapter til FW-400, og sæt adapteren i en stikkontakt.

Når du bruger lampen, skal du holde den anbefalede afstand på 10 - 60 cm mellem dit ansigt og lampen. Jo tættere du er på lyskilden, jo kortere tid bør du bruge den. Anvendelsens varighed afhænger af afstanden:








Minimumsafstand	Varighed pr. dag
10 cm	15 minutter
20 cm	30 minutter
40 cm	1 time
60 cm	2 timer

Tryk på timer-knappen for at tænde FW-400.

Tryk gentagne gange på denne knap for at indstille timeren.

1. LED: 15 minutter
2. LED: 30 minutter
3. LED: 45 minutter
4. LED: 60 minutter

Når lampen er tændt, mens ingen LED er aktiveret, forbliver lampen tændt uden brug af timeren.

	tryk 1 gang	tryk 2 gange	tryk 3 gange	tryk 4 gange	tryk 5 gange	tryk 6 gange
Lampe	altid tændt	15 minutter	30 minutter	45 minutter	60 minutter	altid tændt
Kontrollampe						

Du kan trykke på timer-knappen og holde den nede i mindst 2 sekunder for at slukke lampen.

Tryk på knapperne + og - for at øge eller mindske lysintensiteten.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Model:	Fysic FW-400/TLW002
Mål (B x H x D):	155 x 129 x 136mm
Vægt:	0,3 kg
Belysningsselementer:	LED - Fuldt spektrum, lysende hvid
Lysintensitet:	10.000 lux ved 10 cm Maks. niveau
Intensitetsniveau:	5 trin, justerbar
Farvetemperatur:	5300K ±300K
Tid:	4 trin på 15, 30, 45 og 60 minutter.
Driftsforhold:	0°C til 35°C, 15-90 % relativ luftfugtighed
Opbevaringsforhold:	-20°C til 50°C, 15-90 % relativ luftfugtighed
Strømadapter: MP45-240150-AG	AC 100~240V, 50/60Hz / 24VDC 1,5A

RENGØRING OG OPBEVARING

Brug aldrig aggressive rengøringsmidler. Rengør kun FW-400 med en fugtig klud. Sørg for, at der ikke kommer vand ind i enheden. Hvis det alligevel sker, skal du straks afbryde apparatet og lade det tørre helt inden næste brug. Beskyt apparatet mod støv, kemikalier, fugt og ekstreme temperaturændringer, og hold det væk fra apparater, der genererer varme (ovne eller varmeapparater).

Opbevar lampen i den originale emballage, når den ikke bruges i længere tid.

ADVARSLER OG SIKKERHEDSANVISNINGER

- Før brug skal du se efter eventuelle visuelle skader på apparatet og tilbehør. Hvis du er i tvivl, må du ikke bruge apparatet, men skal kontakte et servicecenter eller din forhandler.
- Indsæt/fjern aldrig adapteren i/fra stikkontakten med våde hænder.
- Brug kun den medfølgende adapter til FW-400, og vær opmærksom på adapterens strømspecifikationer.
- Når du har mistanke om en defekt eller unormal drift, skal du straks slukke for enheden og tage adapteren ud af stikkontakten.
- Denne enhed er kun beregnet til brug af forbrugere og ikke til kommercielle anvendelser.
- Mulige bivirkninger omfatter hovedpine, trætte eller irriterede øjne og kvalme. Disse bør efter flere gange brug opleves sjældnere. I modsat fald skal du kontakte en læge.
- Ved brug af antidepressive eller antipsykotiske midler skal du konsultere en læge før brug.
- Der findes medicin, der gør kroppen mere modtagelig over for (UV-)lys. Eksempler på lysfølsom medicin er visse antibiotika, hormonelle salver til huden, lithium, johannesurt og vanddrivende midler. I de klassiske lysterapilamper anvendes der lamper, som også udsender UV-lys. UV-lyset er filtreret, hvilket gør, at det ikke udgør en fare for øjnene eller huden. Det er dog tilrådeligt at konsultere din læge om brugen af lysterapilampen i kombination med ovennævnte lægemidler.
- Ved diagnosticering af mani-depressivitet skal du konsultere en læge om brugen.
- Personer med en historik med (alvorlige) øjensygdomme, øjenlidelser (f.eks. som følge af diabetes) eller makuladegeneration må ikke bruge lampen.
- Apparatet må kun anvendes til den tilsigtede brug og i overensstemmelse med det, der er beskrevet i denne brugervejledning.
- Forkert brug kan være farlig.
- Producenten er ikke ansvarlig for eventuelle skader som følge af forkert eller uforsigtig brug.
- Dette apparat må anvendes af børn over ti år, forudsat at de er under opsyn eller har modtaget instruktioner om sikker brug af apparatet og er fuldt ud klar over de pågældende risici.
- Rengøring og vedligeholdelse af apparatet må kun udføres af børn, forudsat at de er under opsyn.
- Opbevar emballagematerialerne uden for børns rækkevidde (risiko for kvælning).
- Anbring strømkablet på en sådan måde, at der ikke er risiko for at snuble over det.
- Tab aldrig apparatet.

HVAD ER DET BEDSTE TIDSPUNKT PÅ DAGEN TIL AT BRUGE MIT PRODUKT

- Undersøgelser har vist, at SAD-patienter reagerer bedst på behandling om morgenen, og at brug af en terapilampe for sent på dagen kan forstyrre søvnmønstret.
- Anvendelse om morgenen anbefales, da anvendelse om morgenen er mere positiv end andre tidspunkter.

DECLARATION OF CONFORMITY

Dit product voldoet aan de bepalingen van EC-richtlijn 93/42/EEC (Richtlijn Medische Apparatuur). De verklaring van conformiteit is beschikbaar via:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Ce produit est conforme avec la directive CE 93/42/EEC (Directive sur les équipements médicaux). La déclaration de conformité est disponible via :
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG

Dieses Produkt stimmt mit den Anforderungen der EU-Richtlinie 93/42/EEC (Richtlinie für medizinische Ausrüstung) überein. Die Konformitätserklärung ist verfügbar auf: <http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

DECLARATION OF CONFORMITY

This product is in accordance with the EC Directive 93/42/EEC (Medical Equipment Directive). The declaration of conformity is available via:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

VAATIMUSTENMUKAISUUSVAKUUTUS

Tämä tuote on EY-direktiivin 93/42/ETY (lääkinnällisiä laitteita koskeva direktiivi) mukainen. Vaatimustenmukaisuustodistus löytyy osoitteesta:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

SAMSVARSERKLÆRING

Dette produktet er i samsvar med EU-direktivet 93/42/EØF (Direktiv for Medisinsk Utstyr). Samsvarserklæringen er tilgjengelig via:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

FÖRSÄKRAN OM ÖVERSTÄMMELSE

Produkten uppfyller EG-direktiv 93/42/EEC (direktivet om medicinteknisk utrustning). Försäkran om överensstämmelse finns på:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

OVERENSSTEMMELSESERKLÆRING

Dette produkt er i overensstemmelse med EF-direktiv 93/42/EØF (direktivet om medicinsk utstyr). Overensstemmelseserklæringen er tilgjengelig via:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

ADAPTER

This product is in accordance with the EC Directive 93/42/EEC (Medical Equipment Directive). The declaration of conformity is available via:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

SOVITIN

Tämä tuote on EY-direktiivin 93/42/ETY (lääkinnällisiä laitteita koskeva direktiivi) mukainen. Vaatimustenmukaisuustodistus löytyy osoitteesta:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

ADAPTER

Dette produktet er i samsvar med EU-direktivet 93/42/EØF (Direktiv for Medisinsk Utstyr). Samsvarserklæringen er tilgjengelig via:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

ADAPTER

Produkten uppfyller EG-direktiv 93/42/EEC (direktivet om medicinteknisk utrustning). Försäkran om överensstämmelse finns på:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>

ADAPTER

Dette produkt er i overensstemmelse med EF-direktiv 93/42/EØF (direktivet om medicinsk utstyr). Overensstemmelseserklæringen er tilgjengelig via:
<http://doc.hesdo.com/FW-400-DOC.pdf>



Service




Help



WWW.FYSIC.NL
SERVICE@FYSIC.NL


FYSIC



Commaxx B.V., Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade, The Netherlands

Manufacturer:
Dongguan Q & S Electronic Manufacturing Company Ltd.
NO.2, North 3rd Street, Xiangmang West Road, Qingxi Town
Dongguan City, Guangdong Province, China

 Dongguan Q & S Electronic Manufacturing Company Ltd.
NO.2, North 3rd Street, Xiangmang West Road, Qingxi Town
Dongguan City, Guangdong Province, China
Imported by: Commaxx B.V., Wiebachstraat 37,
6466 NG Kerkrade, The Netherlands
Model: TLW002 / Fysic FW-400
Mitra Power Solutions Co.,LTD
MP45-240150-AG
Input: **24V**  **1.5A** 

EAC  **IP21 V1.5**

EC REP MedNet EC-REP GmbH,
Borkstrasse 10, 48163 Münster,
Germany  

Imported by:
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands