

Očala za svetlobno terapijo

Dobrodošli v svetu nosljive svetlobne terapije!

Opis:

Luminette so nosljivi pripomoček za svetlobno terapijo (očala), ki pomagajo pri odpravljanju težav z zimsko utrujenostjo, problemov z nespečnostjo in problemov povezanih s cirkadianim ritmom (jet lag, delo v nočnih izmenah). Lahka, enostavna za uporabo in brez bleščanja vam Luminette med uporabo nudijo možnost popolne svobode gibanja.

Karakteristike:

- Možnost nastavitve 3 nivojev intenzivnosti svetlobe (500, 1000 in 1500 luksov)
- Čas uporabe: od 20-45 minut na dan (odvisno od intenzivnosti svetlobe)
- Vzdržljivost baterije: 3-6 ur (8-12 terapij)
- Lahko se uporablja skupaj z očali ali kontaktnimi lečami
- So rezultat univerzitetnih raziskav
- Registriran medicinski pripomoček s CE oznako in klasificiran kot » brez nevarnosti« po standardu IEC 62471

Navodila za uporabo:

Skrbno preberite navodila pred prvo uporabo.

Izberite intenzivnost svetlobe, ki vam najbolj ustreja.

Pravilno namestite Luminette na vaše oči, pri tem si pomagajte z nastavljivim nosnom držalom. Napravo polnite s priloženim standardnim polnilcem.

1. **Odstranite zaščitni film s hologramskega zaslona**
2. **Pravilno namestite vaš Luminette**
3. **Vključite vaš Luminette**
4. **Izberite intenzivnost svetlobe, ki vam najbolj ustreza**
 - a. **Intenzivnost 1 = 45 minut**
 - b. **Intenzivnost 2 = 30 minut**
 - c. **Intenzivnost 3 = 20 minut**
5. **Naprava bo samodejno urtipnila na koncu priporočene terapije**

V škatli je:

- Luminette
- Zaščitni etui
- Mikro USB polnilec

Slika 1 – Luminette in pripomočki

Slika 2 – Postavitev Luminette

Slika 3 – Postavitev ob uporabi očal

1. Levi nosilec
2. Desni nosilec
3. Hologramski zaslon
4. Nosni nastavek
5. Nosilec za nosni nastavek
6. LED
7. Mikro USB vtičnica
8. Gumb start/stop
9. Polnilec
10. Kabel
11. Mikro USB vtič
12. USB vtič
13. Zaščitni etui

I. Predstavitev

Čestitamo! Pravkar ste postali lastnik Luminette®. Dobrodošli v svetu nosljive svetlobne terapije!

Prosimo, da pred uporabo Luminette® skrbno preberete ta navodila in jih nato varno shranite. Ravno tako vas prosimo, da si vzamete čas in se seznanite z vašim novim pripomočkom. V pomoč vam je slika 1.

A. Vloga svetlobe

Človeški možgani uporabljajo cikel svetlobe in teme za sinhronizacijo notranjih funkcij telesa vključno z razpoloženjem, apetitom, prebavo, spanjem, libidom itn. Ti cirkadiani ritmi nihajo skozi obdobje 24 ur in predstavljajo vašo biološko uro.

Melatonin je tako imenovani hormon spanja. Možgani ga začnejo proizvajati po sončnem zahodu in nas s tem spodbudi k spanju. Ob sončnem vzhodu in povečanju intenzitete svetlobe, možgani prenehajo s proizvodnjo melatonina. Takrat se zbudimo po naravni poti in polni energije.

Tako kot svetloba vpliva na našo telesno uri, tudi močno vpliva na naše razpoloženje, povečuje našo budnost in izboljšuje naše fizično in intelektualno sposobnost.

B. Svetlobna terapija

Naša telesna ura lahko v določenih okoliščinah izgubi usklajenost z zunanjim okoljem. Naš cirkadiani ritem ni več sinhroniziran.

To posebej velja pozimi, ko primanjkuje naravne svetlobe; pri nekaterih ljudeh lahko zaradi tega pride do sezonske razpoloženijske motnje (SAD) ali celo do sezonske depresije. Probleme imajo lahko tudi ljudje, ki hodijo spat prepozno ali prezgodaj. Jet lag je tudi ena od oblik motnje telesne ure. Nenazadnje je tu tudi izmensko delo (10% zaposlenih v Evropi dela v izmenah) je prepoznano kot povzročitelj resnih zdravstvenih problemov povezanih z vplivanjem na cirkadiani ritem. Vse te probleme lahko odpravimo s pravilno uporabo svetlobe in teme. Ko svetloba ni naravno prisotna, je svetlobna terapija medicinska rešitev, ki ponuja največ prednosti z najmanj neželenimi stranskimi učinki.

C. Možnosti uporabe

- Sezonska razpoloženijska motnja (zimsko melanholijska)
- Utrujenost – pomanjkanje energije
- Motnje spanja povezane s cirkadianim ritmom
- Jet lag
- Izmensko delo (delo ponoči)

D. Kontraindikacije

Ne glede na razlog zakaj ste se odločili uporabljati Luminette® vam priporočamo, da ne prekoračite priporočenega dnevnega časa uporabe.

Obstajajo zelo redke kontraindikacije.

Če imate obolenja oči (glavkom, retinitis ali retinopatijo, ali makularno degeneracijo) vam priporočamo, da se pred uporabo Luminette® posvetujete s svojim zdravnikom. Če imate katarakto, bo lahko svetlobna terapija manj učinkovita.

Pri ljudeh z bipolarno motnjo je lahko uporaba Luminette® koristna, če se uporablja ob pravem času, npr., ko je oseba v depresivni fazi. Vendar moramo biti previdni, ker lahko uporaba svetlobne faze vzpodbudi manično fazo. Zaradi tega priporočamo, da v tem primeru izvedemo terapijo sredi dneva, ko je oseba najmanj občutljiva na svetlobo in bo tako verjetnost aktivacije manične faze manjša. Enako velja v primeru histerije, nevroze ali psihoze.

Ravno tako odsvetujemo uporabo Luminette® med vožnjo motornega vozila ali upravljanja naprav, ki koncentracijo ali široko obzorje pogleda.

E. Morebitne reakcije

Možni neželeni učinki na svetlobo tega izvora so relativno blagi in prehodne narave. Lahko vključujejo:

- Glavobol
- Očesni pritisk, intraokularni pritisk
- Slabost
- Agitacijo, sedacijo, skakavost in zelo redko hipomanijo ali manijo

Ukrepi za izogib, minimizacijo ali lajšanje teh neželenih učinkov:

- Vedno uporabljajte napravo v dobro osvetljeni sobi.
- Zmanjšajte intenzivnost svetlobe, če pride do reakcije
- Prenehajte z uporabo naprave za nekaj dni, da reakcija izgine nato ponovno poskusite z uporabo.

F. Varnost

Ta naprava izpolnjuje vse tehnične zahteve in varnostne standarde, ki se nanašajo na električne medicinske pripomočke in sorodne naprave, ki oddajajo elektromagnetna valovanja (EMC). Vendar lahko prenosne ali pobilne naprave za radiofrekvenco motijo uoairano Luminette®. Zato ne priporočamo uporabo Luminette® v bližini teh naprav. Vsa popravila in vzdrževanja morajo biti izvedena s strani pooblaščenega servisa. Vprašajte vašega dobavitelja za pomoč.

Za zagotovitev dolge življenske dobe vašega Luminette® priporočamo:

- Uporabljajte samo originalne dodatke.

- Nikoli ne potopite Luminette® v vodo.
- Ne perite vaš Luminette® pod tekočo vodo.
- Ne pustite vaš Luminette® na soncu ali na vlažnem ali prašnem mestu.

Opozorilo!

- Nobene spremembe na napravi ali njenih dodatkih niso dovoljene.
- Ta naprava ne sme biti priključena na podaljšek ali polnilec z več vtičnicami.
- To napravo vedno polnite s priloženim polnilcem ali podobnim polnilcem kot je navedeno v navodilih.
- Adapter sestavlja napravo za razdelitev omrežja in mora biti vedno lahko dostopen.
- Zunanji del naprave lahko doseže temperaturo do 49 °C.

II. UPORABA

A. Kdaj lahko uporabljam moj Luminette®?

1. Za odpravljanje sezonske razpoloženske motnje (SAD)

Vam primanjkuje energije in motivacije? Imate zjutraj probleme z zburanjem? Se počutite kot da bi hibernirali? Potrebujete nenehno prigrizke? Imate zmanjšanj libido? Če ste odgovorili pritrdilno na katero od vprašanj, lahko trpite zaradi sezonske razpoloženske motnje, katero včasih imenujemo tudi »zimsko utrujenost« in je posledica niske razpoložljivosti svetlobe v jesenskem in zimskem času.

Predlagamo vam svetlobno terapijo vsako jutro takoj ko zjutraj vstanete.

2. Pri utrujenosti in za povrnitev energije

Luminette® imitira pozitivne učinke dnevne svetlobe in stimulira posebne receptorje v očesu ter s tem sproži povrnitev energije v telesu. To vam pomaga pri premagovanju pomankanja energije, počutite se spet polni z energijo, aktivni in koncentrirani. S tem pripomorete k izboljšanju vašega razpoloženja.

Predlagamo vam svetlobno terapijo vsako jutro takoj ko zjutraj vstanete.

3. Za odpravljanje nespečnosti povezane s cirkadianim ritmom

Nekateri problemi z nespečnostjo so povezani z zamikom vaše biološke notranje ure. V teh primerih je lahko rešitev svetlobna terapija.

Vaša biološka ura je počasna

Ali imate navado zaspati precej pozno in imate težave zjutraj z zburanjem?

Predlagamo vam svetlobno terapijo vsako jutro takoj ko zjutraj vstanete.

Vaša biološka ura je prehitra

Ali zvečer ne morete ostati budni in se zjutraj zburate prezgodaj? Predlagamo vam, da opravite svetlobno terapijo pozno popoldan ali zgodaj zvečer, dve do tri ure predno nameravate zaspati.

4. Za odpravljanje Jet laga

Jet lag se pojavi kadar prečkamo več časovnih pasov v kratkem času (potovanje z letalom) in se kaže kot motnja biološkega ritma: nespečnost, zaspanost, fizična in mentalna utrujenost, spreminjanje razpoloženja, težave s koncentracijo ...

Nekaj preprostih korakov in uporaba Luminette® lahko precej zmanjša simptome.

- Med poletom

Naravnajte vašo ura na časovni pas končne destinacije, pijte veliko vode in poskusite se izogibati zaužitju alkohola, kave in čaja.

- Ko prispete

Če potujete proti vzhodu, vam po prihodu svetujemo prvi jutro, da se izogibate sončni svetlobi (nosite očala ki blokirajo modro svetlobo ali sončna očala z visoko zaščito). Popoldne pa poskusite dobiti kar največ svetlobe (naprimer z uporabo Luminette®), zato da vzdržujete nizek nivo melatonina. V naslednjih dneh predstavljajte cikl terapije za dve uri prej vsak dan. Pri tem pazite, da pridete preko vaše običajnega časa za spanje.

Če potujete proti zahodu vam svetujemo, da po prihodu ostanete budni dokler je prisotna naravna svetloba in uporabite vaš Luminette® zgodaj popoldne (med 12 in 15 uro). Ampak takoj ko se stemni pojdite spat.

5. Za optimizacijo izmenskega dela

Če je vaš delovnik več kot 3 noči zaporedoma in imate problem ostati budni na delu ali na poti domov, vam priporočamo svetlobno terapijo tik preden začnete z delom in, če postanete zaspani ponovite terapijo v času odmora.

Priporočamo vam, da se pogovorite z vašim zdravnikom.

Bi želeli imeti personaliziran program? Prenesite brezplačno Myluminette aplikacijo, ki je na voljo v App Store in Google Play Store.



B. Koliko časa naj izvajam svetlobno terapijo?

Priporočen čas trajanja posamezne terapije je odvisen od nastavljenosti intenzitete svetlobe, ki jo prejme oko.

Vaš Luminette® vam omogoča izbiro med tremi različnimi intenzitetami svetlobe.

Spodnja razpredelnica vam prikazuje priporočeno trajanje uporabe vašega Luminette®, ki je odvisno od izbrane intenzivnosti svetlobe.

Intenzivnost (ko prižgete napravo)	Priporočeno trajanje posamezne terapije (minute)
1	45
2	30
3	20

Izberite tisto intenzivnost svetlobe, ki vam najbolj odgovarja. Ko se posamezna terapija konča, bodo LED luči utripnile 3 krat in vas opozorile, da je čas potekel. Po tem bodo svetile naprej.

C. Kako pogosto naj uporabljam moj Luminette®?

Luminette® uporabljajte vsak dan ob pravem času, da dosežete pričakovani rezultat. Razen v primeru, ko skušate premagati jet lag, priporočamo, da Luminette® uporabljate ob istem času vsak dan.

D. Hdaj bom pričel opažati izboljšanje?

Nekateri uporabniki občutijo povišan nivo energije že po prvi uporabi. Drugi opazijo občutno razliko po 1 ali 2 tednih vsakodnevne uporabe.

E. Kako naj uporabljam moj Luminette®? Polnjenje baterije

Preden prvič uporabite Luminette® vam priporočamo, da prej napolnite baterijo.

Kako to naredim?

- Povežite mikro USB del kabla z mikro USB vtičnico na Luminette® (glej sliko 1) in priklopite drugi konec (standardni USB vtič) v polnilec.
- Priklopite polnilec v električno vtičnico.
- Ko je baterija do konca napolnjena (čas polnjenja je 5 ur) odstranite polnilec iz električne vtičnice.

Vaš Luminette® lahko napolnite tudi s priklopom USB kabla na vaš računalnik.

Pozor: Računalnik mora biti certificiran za EN 60950-1 standard. Naprava je uporabna samo, ko ima polno baterijo.

Indikator polnjenja:

- Medtem ko se vaš Luminette® polni, bo počasi utripala samo ena LED dioda (tista, ki je najbližje mikro USB vtičnici).
- Ko je baterija vašega Luminette® do konca napolnjena LED dioda preneha utripati in sveti konstantno.
- Če pride do napake (na bateriji ali omrežju), utripa LED dioda hitro in brez prestanka.
- Naprave ne smemo uporabljati med tem ko se polni.

Vzdržljivost baterije:

Vzdržljivost baterije je odvisna od intenzitete svetlobe, ki jo izberete. Pravilno napolnjena baterija naprave Luminette® mora zdržati 3 do 6 ur.

Ko napravo ugasnete, boste videli med 1 in 4 LED diod svetiti, kar je indikator preostanka baterije (4 LED diode = maksimum, 3 LED diode = $\frac{3}{4}$ preostanka baterije, 2 LED diodi = baterija je $\frac{1}{2}$ polna, 1 LED dioda = na voljo imamo še dovolj baterije za eno terapijo, vendar ne pozabite Luminette® napolniti po terapiji, 0 LED diod = ni dovolj baterije za naslednjo terapijo z Luminette®).

Priporočamo vam, da ponovno napolnite baterijo vašega Luminette®, ko ob izklopu zasveti še 1 LED dioda.

Pozor:

Indikator preostanka baterije bo deloval pravilno le če boste Luminette® napolnili do konca. Zato vam priporočamo, da Luminette® vedno napolnite do konca.

F. Priklop in izklop

Pozor: pred prvo uporabo se prepričajte, če ste odstranili zaščitni film na hologramu.

Prepričajte se, da je baterija napolnjena, tako da bo vaš Luminette® deloval čez celotno terapijo. Pritisnite start/stop gumb za priklop Luminette® (glej sliko 1).

Za spremembo intenzivnosti svetlobe samo ponovno pritisnite start/stop gumb. Intenzivnost svetlobe se bo spremenila z vsakim pritiskom na gumb (nivo 1, potem nivo 2, nivo 3 in nazaj na nivo 1).

Za izklop vašega Luminette® pritisnite in držite gumb start/stop 2 sekundi.

G. Kako si namestite vaš Luminette®

Za najboljše rezultate morate vaš Luminette® pravilno namestiti.

Za pravilno namestitev vašega Luminette® morate:

- Namestite nosni nastavek v eno od treh pozicij (glej sliko 1). Slišati morate »klik«, ko je nosni nastavek pravilno vstavljen.
- Silikonski del nastavka naj vam sede na zgornji del nosu, kjer se nos stika s čelom. Spodnji del hologramskega zaslona mora biti nameščen ravno nad linijo vašega pogleda, ko se gledate v ogledalo (glej sliko 2).

Prosimo, da v primeru če nosite očala, da nosni nastavek Luminette® postavite za očala (glej sliko 3).

Ko začnete s terapijo imejte oči odprte. Nadaljujte z opravili, ki jih opravljate. Ne glejte direktno v LED diode.

H. Kako skrbite za vaš Luminette®

Naprava je namenjena samo za osebno uporabo. Med vsako uporabo shranjujte Luminette® v priloženem etuiju in na suhem prostoru.

Za čiščenje Luminette® uporabite mehko krpo, ki jo lahko zmočite z malo čiste vode. Bodite previdni in zaščitite hologram; ne dotikajte se ga s prsti. Če pa se umaže, ga previdno očistite z bombažno vato.

III. Garancija in po prodajna podpora

A. Garancija

Lucimed zagotavlja delovanje svojih naprav za primer proizvodnih napak samo kadar se jih uporablja v skladu z navodili za uporabo. Ta garancija pokriva tako rezervne dele kot delo. Če naprava preneha delovati, Lucimed zagotavlja brezplačno popravilo 2 leti od datuma nakupa.

Garancija velja samo kadar stranka predloži račun ali izpolnjen in potrjen garancijski list. Popravilo mora biti opravljeno v obdobju veljavnosti garancije.

Garancija ne pokriva okvar povezanih z naključnimi poškodbami, nepravilne uporabe ali malomarnosti ali sprememb in popravil s strani nepooblaščenih oseb.

V nobenem primeru ne daje garancija uporabniku pravico do poškodovanja naprave.

Lucimen nudi po prodajno podporo in servis med in po veljavnosti garancije v vseh državah kjer se Luminette® uradno prodaja in distribuira.

Stranko varuje v primeru okvar določenih v 1641 členu civilnega zakona povezanega s pravno garancijo.

V vsako korespondenco vključite serijsko številko in datum nakupa. V primeru težav poiščite pomoč na www.myluminette.com

Prosim upoštevajte: Če kadarkoli izgubite navodila za uporabo, jih lahko vedno najdete na www.myluminette.com.

B. Pripomočki

Ob nakupu so priloženi naslednji pripomočki:

- Polnilec (EU): referenca KYTW050100BV-02
- Zaščitni etui: referenca CASE01

IV. Okolje

Če zavržete vašo napravo, jo ne vrzite med navadne odpadke ampak jo reciklirajte in s tem obvarujte okolje.

Obnovljiva baterija, ki je v napravi Luminette® vsebuje substance, ki lahko onesnažijo okolje.

Zato vas prosimo da predno zavržete napravo, odstranite baterijo in jo odvržete v koš za reciklacijo baterij. Če ne morete odstraniti baterije vrnite napravo vašemu prodajalcu.

Za odstranitev baterije morate:

- Prepričajte se, da naprava ni priklopljena in da je baterija prazna.
- S primernim izvijačem odvijte 2 vijaka pri strani.
- Odstranite plastični pokrov z baterij.
- Odstranite AAA baterije iz kovinskega nosilca.

V. Tehnična specifikacija

- A. Lastnosti naprave
Glej originalna navodila.