

Vi får gratulera till inköpet av INNOSOL ljusterapiarmaturen. Innan armaturen tas i bruk, kan det vara bra ifall du vet hur ljuset påverkar kroppen och hur man tar behandling. En stor del av befolkningen lider av säsongsbetingad trötthet och nedstämdhet. Enligt medicinska forskningsrön tros människan förbereda sig biologiskt på "försämrade livsbetingelser" genom att reglera sin hormonproduktion och livsfunktioner då naturljuset minskar. Denna inbyggda skyddsmekanism beskrivs bl.a. i följande symptom:

- Extrem håglöshet, trötthet och olika slags sömnstörningar
- Aptitökning och påföljande viktuppgång
- Allmän passivitet och sänkt stämningsläge
- Nedsatt arbetsförmåga och skärpa

Den genomsnittliga ljusmängden under en solig dag är ca. 50 000 - 100 000 lux. I vanligt hem är normalbelysningen endast 50 - 100 lux. Vid klarljusbehandling bör man vistas i en ljusmängd på minst 2500 lux, så att ljuset träffar ögats näthinna. Via näthinnan påverkar ljuset nervbanorna och vidare hjärnans ljuskänsliga del (den suprachiasmatiska cellkärnan), som kontrollerar kroppsfunktionernas rytmreglering enligt dagliga rytmer. Ljuset minskar mängden melatonin, eller sömnhormon, som utsöndras i talkottkörteln. Melatonin spelar en viktig roll i regleringen av skärpa och sömn, samt de ovannämnda mörkerpåfrestningarna. Ljusterapi kan lindra symptomen och förhöja livligheten och sinnesstämmningen.

Ifall symptomen är allvarliga, bör dessa skötas under läkaruppsyn.

SKÖTSELINSTRUKTIONER

Påbörja behandlingen innan symptomen uppstår, gärna genast då höstmörkret faller.

Ta ljusterapi 3 - 5 gånger i veckan under hela mörkersäsongen. Ifall symptomen inte minskar eller de återkommer bör du ta ljusbehandling dagligen under en intensivperiod på 1 - 2 veckor. Du kan också påbörja behandlingen med en intensivperiod och upprepa den vid behov.

En behandlingsgång varar 0,5 - 2 timmar. Behandlingstider som överskrider två timmar ökar inte behandlingens effektivitet. Det lönar sig att ta behandlingen mellan kl. 6.00 - 18.00. På morgonen är behandlingens verkan starkast. Kvällsbehandling kan störa nattsömn. Är man sömning om kvällarna (speciellt äldre), kan en behandling tidigt på kvällen förskjuta nattsömn till en senare tidpunkt. Du kan även dela upp behandlingen i mindre delar under dagen, om det känns bättre.

Man behöver inte se rakt i ljuskällan, det räcker att du har den inom synfältet. Samtidigt kan du läsa, skriva eller göra något annat. Ljusterapiens effektivitet beror på behandlingsavståndet, eller avståndet mellan ansiktet och lampan. Se till att ditt ansikte är högst 105 cm från lampan. Du kan även sitta närmare lampan varvid behandlingstiden förkortas.

Ljusterapi hjälper dig att återhämta dig från besvär med tidsskillnader efter resor. Ta ljusbehandling tidigt på kvällen om du vill förskjuta sömnen till en senare tidpunkt. En behandling på morgonen flyttar sömnen tidigare.

ATT MÄRKA

Lampan är utrustad med ett högfrekvensdrift, som höjer ljusets flimmerfrekvens så mycket (30 000 Hz) att man inte upptäcker flimret. Det klara ljuset kan orsaka mild huvudvärk eller ögonpåfrestning efter de första behandlingsgångerna. Detta är normalt och biverkningarna avtar vanligen efter några dagar. Om så icke sker, bör man avbryta behandlingen och diskutera den eventuella fortsättningen med sin läkare.

Alla lider inte av mörkerdepression. Håglöshet, sömnproblem och nedstämdhet kan även vara beroende av andra orsaker.

Ljusterapi befrämjar bäst ditt välbefinnande i förening med aktiv motion och hälsosam kost.

Kontakta din läkare före påbörjad behandling ifall du lider av

- ögonsjukdomar (t.ex ögoninflammation eller om dina ögon är speciellt känsliga för klarljus)
- mentala problem
- eller använder psykofarmaka

I initialskedet är det bra om man gör anteckningar över behandlingens förlopp och verkan. På detta sätt hittar du den för dig optimala behandlingen. Behovet av ljusterapi och behandlingstiderna varierar från individ till individ. Vård dagboken finns i slutet av instruktionsboken.

1. Installera lysrören enligt armaturens beskrivning. Lysrören kan vara färdigt på platsen beroende på armaturens modell.
2. Ta ut lampans stödfot och ställ lampan på bordet i upprätt position. Observera att lampan är avsedd för torra lokaler och bör därför inte placeras t.ex. i badrum, bastu eller andra fuktiga utrymmen. Lampan får ej användas utomhus.
3. Koppla elledningen till vägguttaget. Spänningen bör vara 220 - 240V.
4. Koppla på strömmen via brytaren på ledningen. De nya lysrören kan lysa ojämnt under de första timmarna. Fenomenet försvinner senast efter tio brukstimmar.
5. Bryt strömmen efter användning.

VIKTIGT!

När du tar i bruk din ny ljusterapilampa med dimmer, skall du låta den brinna på full effekt de första 10-20 timmarna. Då fungerar lampan med dimmern perfect.

BYTE AV LYSRÖR

1. Då du skaffar ett nytt lysrör, säkerställ att det är tekniskt lika det ursprungliga lysröret.
2. Sätt lampan med bländskyddet uppåt på ett torrt, jämnt och rent underlag. Försäkra dig om att kontakten inte är i uttaget.
3. Lösgör skyddskåpan och byt lampporna enligt instruktionen av din armatur.
4. När lysrören är ordentligt på plats, prova att de fungerar och sätt tillbaka skyddskåpan.
5. Gör dig inte av med gamla lysrör tillsammans med hushållsavfallet, utan för dem till en utsedd uppsamlingspunkt.

SERVICE AV LAMPAN

Sträva efter att hålla lampan ren från damm och smuts. Säkerställ att elledningen inte är kopplad till vägguttaget och att lampan är avkyld. Torka lampans yttre ytor, lysrören och innandömet med en fuktig duk vid behov. Undvik repande och frätande medel. Lampan tål inte vatten.

VIKTIGT

- Låt inte barnen leka med lampan.
- En skadad elledning får bytas endast av en yrkesperson inom elbranschen.