

# lumie® Arabica™

**OPERATING INSTRUCTIONS**

**NOTICE D'UTILISATION**

**BEDIENUNGSANLEITUNG**

**BRUKSANVISNING**

**GEBRUIKSAANWIJZING**



English

## OPERATING INSTRUCTIONS

### Arabica

---

- 1 Precautions
  - 2 Safety
  - 3 Getting started
  - 4 How long?
  - 5 When?
  - 6 How often?
  - 7 When should I start?
  - 8 Problem solving
  - 9 Replacement bulbs
-

English

## INTRODUCTION

Congratulations on buying Arabica. Using Arabica every day will provide you with extra bright light during the winter months and can help alleviate SAD (Seasonal Affective Disorder) and the Winter Blues. Light therapy is a safe way to get the bright light your body needs and thousands of people have benefited, feeling more energetic and with a brighter outlook.

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

*J Affect Disord.* 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61

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

# 1 Precautions

Research shows that light therapy is very safe. There are no problems with ultraviolet (UV) light as Arabica emits only a tiny amount, far less than normal daylight. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- you have a major eye problem
- you have been advised to avoid bright light
- you are taking medicine where the instructions advise you to avoid bright light
- you have, or have had, deep depression\*

\*This is especially important if you are also using medication, since Arabica is designed to help improve your mood.

If you have any problems whilst using Arabica, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any effects, please call the Lumie Careline (01954 780500) or speak to your doctor.

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

## 2 Safety

- Keep the Arabica away from water and damp. For indoor use only.
- Keep the cable away from heated surfaces.
- Children using the Arabica, or playing near it, should be supervised.
- Always use the correct bulb (24W/PLL/860). Replacements are available from Lumie.

## 3 Getting started

- Choose a place where it won't slide about or get knocked over.
- Position your Arabica at arm's length (50cm/20inches) with the plastic window pointing towards your face.
- Plug in and switch on.

Although you don't need to stare at it, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Arabica whilst you are working at the computer, watching TV, reading, etc. Dark glasses, tinted lenses or falling asleep will all limit the effects of light therapy. You should notice positive benefits after using Arabica for 3 or 4 days in a row.

## 4 How long?

Everybody's different but, if you use Arabica about 50cm/20inches from your face as suggested, between 1 and 2 hours (cumulative – not necessarily in a single session) is usually enough. If you're more comfortable with it further away, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer. If you find your eyes ache slightly, try sitting further away or switch off for a while.

## 5 When?

It depends on your sleep cycle. If you find it difficult to wake up in the morning, switch on as soon as you get up; on the other hand, if you fall asleep too early, use Arabica in the late afternoon or early evening. If you've no time in the mornings, or can only manage a short session, then it's fine to top-up in the afternoon or early evening. Once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day. It's best not to use the light late in the evening as you may find it difficult to get to sleep.

## 6 How often?

Once you notice the difference, you'll get into the habit of using your Arabica daily. Most people can skip a day here and there, or even the occasional long weekend, as long they resume afterwards. Your body will soon tell you if you've missed some light therapy sessions and you should use your Arabica for 3 or 4 consecutive days to make them up.

You can monitor your progress with the questionnaire in this booklet.

## 7 When should I start?

It's best to tackle the Winter Blues as soon as possible. Look out for early signs - often in September or October - and if you start to feel lethargic, anxious or irritable then start using your Arabica. If you learn to use the light early on then you should never dread the winter months again.

## 8 Problem solving

### **The light is less bright or doesn't come on at all.**

- One or both of the bulbs may have failed. Switch off and unplug the lightbox. Let it cool if necessary.
- Remove the plastic screen by gently pulling it away from the top of the unit; it unhooks at the bottom.
- Check the internal fuse – if it's blown then this will be visually evident. Replace this with a 20mm cartridge fuse type F3.15AL250V.
- Check that the bulbs are firmly in the sockets. If you have to adjust them, plug in the lightbox and switch on afterwards to see if this has worked.
- If the bulbs are still not working you will need to replace them. To remove a bulb, push the red button down hard and slide the bulb out of the socket.
- Gently slide the replacement bulb into the socket until it clicks into position.
- Do NOT remove the reflector as there are no user-serviceable parts under the reflector.

**I've replaced the bulbs but it's still not working.**

- Try replacing the internal fuse (F3.15AL250V; 5x20mm cartridge type). However, if your Arabica keeps blowing fuses, there is a problem and you should contact us.
- It is also possible that the plug fuse might have blown. The correct fuse is a 3A fuse to BS1362.

If you have any other problems with your Arabica, please call the Lumie Careline (01954 780500) before sending the unit back for repair.

## 9 Replacement bulbs

The bulbs will slowly lose their brightness so, to maintain maximum output, we recommend you change them after about 500 hours of use. Replacement bulbs are available from Lumie.

English

## Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning your Arabica for service, it must be in its original packaging including internal pieces. Please call us for further advice.

## Contact us

Lumie is a trademark of Outside In, Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on 01954 780500 or email [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

English

## Technical specification

Subject to change without notice.

### **Lumie Arabica**

230Vac 50Hz 55W

Lamp 2x24W/PLL/860

Operating temperature 0°C-35°C

Class IIa Medical Device



---

Lumie is a trademark of Outside In (Cambridge) Limited  
incorporated in England and Wales.  
Registered Number 2647359  
VAT No GB 880 9837 71

© Lumie 2009

---

10 | [www.lumie.com](http://www.lumie.com)

## English

This questionnaire is designed to help you assess how much the lights are helping. It is based on the standard tool used by doctors. Not everyone will have every symptom but your total score should go down over the weeks. You might like to talk it over with your doctor or another person in your household.

Compared with when you are well, how have you felt during the past week?

0 = no different    1 = a little bit    2 = somewhat    3 = quite a lot    4 = definitely, badly

DEPRESSION SYMPTOMS CHART					
I have been...	before using the light	after 1 week	after 2 weeks	after 3 weeks	after 4 weeks
down and depressed					
less interested in doing things					
less interested in sex					
less interested in eating					
losing weight					
difficulty getting to sleep					
sleeping badly, waking at night					
waking too early					
feeling a failure					
feeling that life is not worth living					
tense, irritable, worried about things					
convinced I'm ill, excessively worried about my health					
thinking or speaking more slowly					
fidgety, restless, can't keep still					
feeling cut off from what's going on, as if in a dream					
paranoid, suspicious					
preoccupied, easily distracted					
physically tired e.g. heavy limbs, headaches, aching back/muscles					
other physical symptoms e.g. stomach problems, sweating, urinating frequently, dry mouth, cramp, heart palpitations, hyperventilating					
morning is worse than evening					
evening is worse than morning					
<b>Standard depression score</b>					
feeling unsociable, avoiding people					
gaining weight					
wanting to eat more than usual					
ACTUALLY eating more than usual					
craving sweet and starchy foods					
sleeping too much, feeling more tired than I should be					
worse in the afternoon or evening, then better at least an hour before bedtime					
<b>Supplemental depression score</b>					
<b>TOTAL standard and supplemental score</b>					

## NOTICE D'UTILISATION

### Arabica

---

- 1 Précautions
  - 2 Sécurité
  - 3 Installation
  - 4 Pendant combien de temps?
  - 5 A quel moment?
  - 6 A quelle fréquence?
  - 7 Quand dois-je commencer?
  - 8 Résolution des problèmes
  - 9 Ampoules de rechange
-

## INTRODUCTION

Félicitations d'avoir acheté Arabica. Utiliser Arabica au quotidien vous fournira un supplément de lumière vive pendant la période hivernale et vous permettra de lutter contre le SAD (Seasonal Affective Disorder) ou TAS (Troubles affectifs saisonniers) et la dépression hivernale. La luminothérapie est un moyen sûr de procurer à votre corps la lumière vive dont il a besoin. Des milliers de personnes en ont ressenti les bienfaits, se sentant plus énergique et positive.

Veuillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Arabica.

*J Affect Disord.* 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61

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

## 1 Précautions

Des études ont montré que la luminothérapie est très sûre. Il n'existe, en effet, aucun problème lié au rayonnement ultraviolet (UV) car Arabica n'en émet qu'une faible quantité, bien inférieure à la lumière du jour classique. Toutefois, veuillez consulter au préalable votre médecin si :

- vous souffrez d'un problème de vue important
- vous devez éviter la lumière vive
- vous prenez des médicaments pour lesquels l'utilisation de lumière vive est déconseillée
- vous souffrez, ou avez souffert, de dépression profonde\*

\*Ce dernier point revêt une importance particulière si vous prenez également des médicaments, Arabica ayant été conçue pour vous aider à améliorer votre humeur. Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de Arabica, si vous utilisez la lampe depuis une semaine mais n'avez constaté aucun effet, veuillez alors prendre contact avec le service d'informations téléphonique Lumie (+44 1954 780500) ou bien consulter votre médecin.

**IMPORTANT:** Les recommandations contenues dans le présent livret n'ont pas valeur d'instructions médicales pour le traitement d'une maladie. Si votre médecin vous a prescrit la luminothérapie, suivez ces instructions et discutez avec lui des effets.

## 2 Sécurité

- Maintenez la Arabica éloignée de l'eau et de l'humidité. Usage intérieur seulement.
- Maintenez le câble éloigné des surfaces chauffées.
- Surveillez les enfants qui utilisent Arabica, ou jouent à proximité.
- Utilisez toujours un tube approprié (24W/PLL/860). Des tubes de rechange sont disponibles auprès de votre distributeur local.

## 3 Installation

- Choisissez un emplacement où elle ne risque pas de glisser ou d'être renversée.
- Positionnez votre Arabica à une longueur de bras environ (50cm), l'opercule de plastique orienté vers votre visage.
- Branchez et allumez la lampe.

Bien qu'il ne soit pas nécessaire de regarder la lumière fixement, elle doit atteindre vos yeux pour avoir un effet. Ainsi, vous pouvez utiliser Arabica lorsque vous êtes à l'ordinateur, regarder la télévision, lisez, etc. Les verres sombres, les lentilles teintées ou le fait de s'endormir limiteront les effets de la luminothérapie. Vous devriez remarquer des signes positifs après 3 ou 4 jours consécutifs d'utilisation de Arabica.

## 4 Pendant combien de temps?

Tout le monde est différent, cependant si vous utilisez Arabica à environ 50 cm de votre visage, comme suggéré, une à deux heures (temps cumulé – pas nécessairement en une seule session) sont généralement suffisantes. Toutefois, si vous vous sentez plus à l'aise à une distance supérieure, une quantité moindre de lumière parviendra à vos yeux et vous devrez accroître la durée d'utilisation. En cas de douleur légère aux yeux, reculez votre siège ou éteignez la lampe pendant un moment.

## 5 A quel moment?

Cela dépend de votre cycle de sommeil. Si vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin, allumez-la dès que vous levez. D'autre part, si vous vous endormez trop tôt, utilisez Arabica en fin d'après-midi ou en début de soirée. Si vous ne disposez pas de temps le matin, ou juste d'un court moment pour faire une session, il est alors agréable de refaire une session dans l'après-midi ou en début de soirée. Lorsque vous aurez trouvé un schéma d'utilisation qui vous convient, essayez de vous y conformer tous les jours. Il est conseillé de ne pas utiliser la lampe trop tard en soirée car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

## 6 A quelle fréquence?

Dès que vous aurez remarqué la différence, vous prendrez l'habitude d'utiliser votre Arabica au quotidien. La plupart des personnes peuvent sauter occasionnellement un jour, voire un long weekend, à condition de recommencer à l'utiliser. Votre corps vous dit rapidement si vous avez manqué certaines sessions de luminothérapie et vous devez alors utiliser votre Arabica pendant 3 à 4 jours consécutifs pour combler ce retard.

Vous pouvez suivre votre progression grâce au questionnaire ci-joint.

## 7 Quand dois-je commencer?

Il vaut mieux se débarrasser de la dépression hivernale le plus tôt possible. Recherchez les premiers symptômes – souvent en septembre ou octobre – et si vous commencez à entrer en léthargie, à être anxieux ou irritable alors utilisez votre Arabica. Si vous apprenez à vous servir de votre lumière tôt, alors vous n'appréhendez plus jamais les mois d'hiver.

## 8 Résolution des problèmes

### **La lumière est moins lumineuse ou ne s'allume pas du tout.**

- Il se peut qu'une ampoule ou les deux ampoules ne fonctionnent plus. Éteignez et débranchez l'appareil de luminothérapie. Laissez refroidir au besoin.
- Dégagez l'écran plastique de la partie supérieure de l'unité en le tirant doucement ; il se décroche en bas.
- Vérifiez le fusible interne – s'il est sauté, ce sera évident visuellement. Remplacez-le par un fusible à cartouche de 20 mm de type F3.15AL250V.
- Vérifiez si les ampoules sont bien enfoncées dans les culots. Si vous devez les ajuster, branchez l'appareil de luminothérapie puis allumez pour voir s'il fonctionne.
- Si les ampoules ne fonctionnent toujours pas, vous devrez les remplacer. Pour retirer une ampoule, appuyez bien sur le bouton rouge et retirez l'ampoule du culot.
- Enfoncez doucement l'ampoule de rechange dans le culot jusqu'à ce qu'elle s'enclenche par un déclic.
- NE retirez PAS le réflecteur étant donné qu'il n'y a aucune pièce, sous le réflecteur, qui puisse être remplacée par l'utilisateur.

### **J'ai remplacé les ampoules mais l'appareil ne fonctionne toujours pas.**

- Essayez de remplacer le fusible interne (F3.15AL250V; 5 x 20 mm de type cartouche). Toutefois, si votre Arabica ne cesse de faire sauter les fusibles, il y a un problème et vous devriez nous contacter.

Si vous êtes confronté à d'autres problèmes avec votre Arabica, merci de contacter de votre distributeur local avant de retourner le produit pour réparation.

## 9 Ampoules de rechange

Les ampoules perdront graduellement leur luminosité ; pour maintenir une puissance maximale, nous recommandons de les changer au bout de 500 heures d'utilisation. Les ampoules de rechange sont disponibles auprès de votre distributeur local.

### Garantie

Outre les droits consentis par la loi, ce produit est garanti exempt de défaut de fabrication pour une période de 3 ans à compter de la date d'achat. Si vous retournez votre Lumie Arabica pour réparation, elle doit être présentée dans son emballage d'origine et accompagnée des pièces internes. Veuillez nous contacter pour plus de renseignements.

Français

## Nous contacter

Lumie est une marque de Outside In, le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés uniquement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages. Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline +44 (0) 1954 780500 ou envoyez-nous un courriel à [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Français

## Spécifications techniques

Soumis à modifications sans notifications préalables.

### **Lumie Arabica**

230 VCA – 50 Hz – 55 W

2 lampes 24W/PLL/860

Température de fonctionnement 0°C-35°C

Sécurité – EN60601

Dispositif médical de classe IIa



0473

---

Lumie est une marque de Outside In (Cambridge) Limited  
constituée sous les lois d'Angleterre et du Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement 2647359

N° TVA GB 880 9837 71

© Lumie 2009

## Français

Ce questionnaire, réalisé à partir de l'outil standard utilisé par les médecins, a été conçu pour vous permettre d'apprécier combien la lumière est source de bienfait. Chacun ne présentera pas tous les symptômes, néanmoins votre résultat total devrait diminuer au fil des semaines. Vous souhaitez peut-être en parler avec votre médecin ou une personne de votre entourage.

Comment vous êtes-vous senti la semaine dernière? Comparez par rapport à un moment où vous vous sentiez bien.

0 = aucune différence par rapport à un moment où je me sens bien 1 = ce fut un peu le cas

2 = ce fut le cas 3 = ce fut vraiment le cas 4 = ce fut définitivement le cas, c'était insupportable

TABLEAU DES SYMPTOMES DE DEPRESSION					
J'ai éprouvé...	Avant d'utiliser la lampe	Après 1 semaine	Après 2 semaines	Après 3 semaines	Après 4 semaines
Cafard et déprime					
Perte d'intérêt générale					
Perte de libido					
Perte d'appétit					
Perte de poids					
Difficulté à m'endormir					
Mauvais sommeil, réveil nocturne					
Réveil anticipé					
Sentiment d'échec					
Sentiment que la vie ne vaut pas d'être vécue					
Tension, irritabilité, préoccupation					
Maladie imaginaire, extrêmement angoissé(e) par ma santé					
Difficulté pour réfléchir ou parler					
Impatience, agitation, difficulté à rester calme					
Sentiment d'être coupé(e) de la réalité, comme si j'étais dans un rêve					
Paranoïa, suspicion					
Préoccupation, facilement distrait(e)					
Fatigue physique, p.ex., jambes lourdes, maux de tête, dos/muscles douloureux					
Autres symptômes physiques, p.ex. transpiration, urine fréquemment, bouche sèche, crampes, palpitations, hyperventilation					
Difficultés le matin, bien plus que le soir					
Difficultés le soir, bien plus que le matin					
<b>Résultat dépression standard</b>					
Insociabilité, rejet social					
Prise de poids					
Appétit plus marqué que d'ordinaire					
Consommation de nourriture effectivement plus importante que d'ordinaire					
Besoin de sucreries et féculent					
Trop de sommeil, ressent plus de fatigue que je ne devrais					
Plus de difficultés dans l'après-midi ou le soir, et une amélioration une heure au moins avant d'aller dormir					
<b>Résultat dépression supplémentaire</b>					
<b>RESULTATS TOTAUX (standard et supplémentaire)</b>					

## BEDIENUNGSANLEITUNG

### Arabica

---

- 1 Vorsichtsmaßnahmen
  - 2 Sicherheit
  - 3 Erste Schritte
  - 4 Wie lange?
  - 5 Wann?
  - 6 Wie oft?
  - 7 Wann soll ich anfangen?
  - 8 Probleme und Lösungen
  - 9 Ersatzglühlampen
-

## EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihrer Arabica. Durch den täglichen Einsatz der Arabica brauchen Sie auch in den Wintermonaten nicht auf helles Tageslicht zu verzichten und können die Symptome von SAD (saisonal abhängiger Depression) und Winter-Blues lindern. Durch Lichttherapie können Sie Ihrem Körper das Licht geben, das er braucht. Tausende von Anwendern haben bestätigt, dass sie mit Lichttherapie mehr Energie fürs Leben haben und sich rundum besser fühlen.

Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig, damit Sie Ihre Arabica optimal einsetzen können.

*J Affect Disord.* 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61

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

### 1 Vorsichtsmaßnahmen

Forschungen haben die generelle Unbedenklichkeit der Lichttherapie nachgewiesen. Es treten keine Probleme mit ultravioletter (UV-) Licht auf, da die Arabica nur einen sehr geringen Anteil dieses Lichts abgibt, und zwar weitaus weniger als normales Tageslicht. Sprechen Sie jedoch zuerst mit Ihrem Arzt, falls eine oder mehrere der folgenden Aussagen für Sie zutreffen:

- Sie haben ein schweres Augenleiden
- Sie sollen helles Licht meiden
- Sie nehmen Medikamente, während deren Einnahme Sie helles Licht meiden sollen
- Sie leiden unter schweren Depressionen oder waren in der Vergangenheit schwer depressiv\*

\*Dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, da die Arabica zur Verbesserung Ihres emotionalen Befindens entwickelt wurde.

Wenn während des Einsatzes der Arabica Probleme auftreten oder Sie nach einwöchigem Einsatz noch keine Besserung Ihres Zustands feststellen, rufen Sie bitte die Lumie-Serviceline (+44 1954 780500) an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

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

## 2 Sicherheit

- Bringen Sie die Arabica nicht mit Wasser und Feuchtigkeit in Kontakt. Nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Kabel von Heizkörpern und erwärmten Oberflächen fernhalten.
- Beaufsichtigen Sie Kinder, wenn sie die Arabica benutzen oder in ihrer Nähe spielen.
- Verwenden Sie immer die korrekte Glühlampe (24W/PLL/860). Ersatz-Glühlampen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler.

## 3 Erste Schritte

- Wählen Sie einen Ort, an dem die Arabica nicht abrutschen oder versehentlich umgestoßen werden kann.
- Stellen Sie Ihre Arabica etwa eine Armlänge (50cm) von sich entfernt auf und richten Sie die Kunststoff-Leuchfläche auf Ihr Gesicht aus.
- Stecker einstecken und anschalten.

Sie brauchen Ihren Blick nicht starr auf die Lampe zu fixieren. Das Licht muss jedoch Ihre Augen erreichen, um eine Wirkung zu erzielen. Das heißt, Sie können Ihre Arabica eingeschaltet haben,

während Sie am Computer arbeiten, fernsehen, lesen usw. Sollten Sie eine Brille mit dunkel getönten Gläsern oder farbige Kontaktlinsen tragen oder einschlafen, beeinträchtigt dies den Erfolg der Lichttherapie. Erste positive Effekte der Arabica stellen sich im Allgemeinen ein, nachdem Sie das Gerät 3 oder 4 Tage in direkter Folge benutzt haben.

## 4 Wie lange?

Jeder Mensch ist anders, aber wenn Sie die Arabica wie empfohlen etwa 50cm von Ihrem Gesicht entfernt aufstellen, sind 1 bis 2 Stunden Lichttherapie pro Tag ausreichend (insgesamt und nicht unbedingt in einer einzelnen Sitzung). Wenn Sie die Arabica lieber weiter entfernt von sich platzieren, erreicht entsprechend weniger Licht Ihre Augen, und Sie sollten die Einsatzzeit entsprechend verlängern. Wenn beim Einsatz leichte Augenschmerzen auftreten, sollten Sie die Entfernung zur Arabica vergrößern oder die Arabica für kurze Zeit ausschalten.

## 5 Wann?

Wann Sie die Arabica einsetzen, hängt von Ihrem Schlafrhythmus ab. Wenn Sie morgens nur schwer aufwachen, schalten Sie die Arabica sofort beim Aufstehen ein. Wenn Sie dagegen zu früh einschlafen, benutzen Sie die Arabica am späten Nachmittag oder frühen Abend. Wenn Sie morgens zu beschäftigt sind oder nur Zeit für eine kurze Sitzung haben, können Sie nachmittags oder abends eine weitere Sitzung einlegen. Sobald Sie einen Einsatzrhythmus gefunden haben, der Ihnen liegt, versuchen Sie, diesen täglich einzuhalten. Wir empfehlen, die Arabica nicht spät am Abend einzusetzen, da dies zu Einschlafschwierigkeiten führen kann.

## 6 Wie oft?

Sobald Sie die Wirkung der Arabica spüren, werden Sie sich schnell an den täglichen Einsatz gewöhnen. Die meisten Anwender können ab und an einen Tag überspringen, manchmal sogar ein Wochenende, solange sie die Behandlung danach regelmäßig fortsetzen. Wenn Ihr Körper Ihnen zu verstehen gibt, dass Sie einige Lichttherapie-Sitzungen verpasst haben, benutzen Sie die Arabica an 3-4 Tagen hintereinander, um das Verpasste nachzuholen.

Zur Überwachung Ihrer Fortschritte können Sie unseren Fragebogen verwenden.

## 7 Wann soll ich anfangen?

Gegen den Winter-Blues gehen Sie am besten so schnell wie möglich an. Beachten Sie erste Warnzeichen – oft ab September oder Oktober – und wenn Sie beginnen, sich lustlos, unsicher oder gereizt zu fühlen, benutzen Sie sofort Ihre Arabica. Wenn Sie früh genug mit der Lichttherapie beginnen, brauchen Sie die Wintermonate nie wieder zu fürchten.

## 8 Probleme und Lösungen

### **Das Licht geht nicht an oder verliert plötzlich an Helligkeit.**

- Eventuell müssen eine oder beide Glühlampen ausgetauscht werden. Schalten Sie die Arabica ab und ziehen Sie den Stecker aus der Dose. Lassen Sie das Gerät wenn nötig abkühlen.
- Schieben Sie die Leuchtflächenabdeckung vorsichtig von dem Gerät ab. Sie kann am unteren Ende abgehakt werden.
- Prüfen Sie, ob die interne Sicherung durchgebrannt ist, was meistens ohne Weiteres erkennbar ist. Ist dies der Fall muss sie durch eine 20-mm-Patronensicherung vom Typ F3.15AL250V ersetzt werden.
- Prüfen Sie, ob die Glühlampen fest in ihren Fassungen sitzen. Wenn Sie ihren Sitz korrigieren müssen, schließen Sie die Arabica danach wieder ans Netz an, schalten Sie das Gerät ein und überprüfen Sie, ob dies das Problem gelöst hat.
- Wenn die Glühlampen noch immer nicht funktionieren, müssen sie ersetzt werden. Zum Herausnehmen einer Glühlampe drücken Sie den roten Knopf fest nach unten und schieben Sie die Glühlampe aus der Fassung.
- Schieben Sie nun die Ersatzglühlampe vorsichtig so weit in die Fassung, bis sie einrastet.
- Entfernen Sie **AUF KEINEN** Fall den Reflektor, da sich keine vom Verbraucher reparierbare Teile darunter befinden.

Deutsch

**Ich habe die Glühlampen ersetzt, aber das Gerät funktioniert immer noch nicht.**

- Tauschen Sie die interne Sicherung aus (F3.15AL250V; 5 x 20-mm-Patronensicherung) Sollte Ihre Arabica wiederholt Sicherungen verschleißen, liegt ein Problem vor. Bitte nehmen Sie in diesem Fall mit uns Kontakt auf.

Bei allen weiteren Problemen mit Ihrer Arabica wenden Sie sich bitte zuerst, bevor Sie Ihr Gerät zur Reparatur einschicken.

## 9 Ersatzglühlampen

Die Glühlampen verlieren nach und nach an Helligkeit. Um eine maximale Leistung zu garantieren, sollten die Lampen daher nach etwa 500 Betriebsstunden ausgetauscht werden. Ersatzglühlampen sind von Ihrem Fachhändler erhältlich.

## Garantie

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer 3-jährigen Garantie gegen jegliche Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihre Lumie Arabica zur Wartung einschicken, darf der Versand nur in der vollständigen Originalverpackung einschließlich aller Innenteile erfolgen. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie weitere Fragen haben.

## So kontaktieren Sie uns

Lumie ist eine Marke von Outside In, Europas führendem Spezialisten im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert. Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen könnten, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Deutsch

## Technische Details

Technische Änderungen sind jederzeit vorbehalten.

### **Lumie Arabica**

230 V (WS) 50 Hz 55 W

Glühlampen 2 x 24W/PLL-860

Betriebstemperatur 0°C - 35°C

Sicherheit – EN60601

Medizinisches Gerät der Kategorie IIa



---

Lumie ist ein Marke von Outside In (Cambridge) Limited

eingetragen in England und Wales.

Registernummer 2647359

Umsatzsteuernummer GB 880 9837 71

© Lumie 2009

## Deutsch

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, den Erfolg Ihrer Lichttherapie zu bewerten. Er wird in ähnlicher Form routinemäßig von Ärzten eingesetzt. Natürlich leiden nicht alle Anwender unter den gleichen Symptomen, aber Ihre Gesamtpunktzahl sollte sich im Lauf der Einsatzwochen verringern. Besprechen Sie die Entwicklung auch ruhig mit Ihrem Arzt oder einer Person Ihres Vertrauens.

Wie ist es Ihnen in der letzten Woche ergangen? Nehmen Sie Zeiten, in denen Sie sich wohl gefühlt haben, als Vergleichsmaßstab  
 0 = kein Unterschied zu Zeiten, in denen ich mich wohl gefühlt habe    1 = war nur ein kleines bisschen der Fall  
 2 = war etwas der Fall    3 = war ziemlich stark der Fall    4 = war absolut der Fall, es war furchtbar

TABELLE FÜR DEPRESSIONSSYMPTOME					
Jag har varit...	vor Einsatz der Lampe	nach 1 Woche	nach 2 Wochen	nach 3 Wochen	nach 4 Wochen
war niedergeschlagen und deprimiert					
war weniger unternehmungslustig als sonst					
hatte weniger Lust auf Sex					
hatte keinen Spaß am Essen					
habe Gewicht verloren					
hatte Einschlafschwierigkeiten					
habe schlecht geschlafen und bin nachts aufgewacht					
bin zu früh aufgewacht					
habe mich wie ein Versager gefühlt					
habe meine Lebenslust verloren					
war angespannt, gereizt und besorgt					
war überzeugt, dass ich krank bin, und übermäßig um meine Gesundheit besorgt					
habe langsamer gedacht und gesprochen					
war nervös, ruhelos, getrieben					
habe mich isoliert gefühlt, wie in einer Traumwelt					
war paranoid und misstrauisch					
war gedankenverloren und konzentrationslos					
war körperlich erschöpft (z. B. schwere Glieder, Kopfweh, Rücken- bzw. Muskelschmerzen)					
hatte andere körperliche Symptome wie Magenbeschwerden, Schwitzen, häufiges Wasserlassen, Mundtrockenheit, Krämpfe, Herzklopfen, Hyperventilieren					
fühle mich morgens schlechter als abends					
fühle mich abends schlechter als morgens					
<b>Standard-Depressionspunktzahl</b>					
war ungesellig, habe zwischenmenschliche Kontakte vermieden					
habe zugenommen					
hatte mehr Hunger als sonst					
habe mehr gegessen als sonst					
hatte Verlangen nach süßer, stärkehaltiger Nahrung					
habe zu viel geschlafen, und war trotzdem übermäßig müde					
habe mich nachmittags und abends schlechter gefühlt, aber mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen besser					
<b>Erweiterte Depressionspunktzahl</b>					
<b>SUMME Standard- und erweiterte Depressionspunktzahl</b>					

## BRUKSANVISNING

### Arabica

---

- 1 Försiktighetsåtgärder
  - 2 Säkerhet
  - 3 Sätta igång
  - 4 Hur länge?
  - 5 När?
  - 6 Hur ofta?
  - 7 När ska jag börja?
  - 8 Problemlösning
  - 9 Byte av glödlampor
-

## INLEDNING

Grattis till ditt köp av Arabica. Arabica ger dig extra starkt ljus varje dag under vintermånaderna och kan lindra vintertrötthet eller SAD (Seasonal Affective Disorder). Ljusterapi är ett säkert sätt att ge din kropp det ljus den behöver och tusentals människor har dragit nytta av produkten och känt sig mer energiska och fått en mer positiv inställning till livet.

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

*J Affect Disord. 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61*

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

### 1 Försiktighetsåtgärder

Forskning visar att ljusterapi är en mycket säker metod. Arabica är så gott som fri från ultravioletter (UV) strålar eftersom den endast avger en mycket liten mängd, mycket mindre än vanligt dagsljus. Du bör kontrollera med din doktor först om något av följande stämmer in på dig:

- du har allvarliga problem med dina ögon
- du har blivit tillsagd att undvika starkt ljus
- du tar medicin med instruktioner om att undvika starkt ljus
- du lider av, eller har lidit av, djup depression\*

\*Detta är särskilt viktigt om du tar medicin, eftersom Arabica är utformad för att förbättra ditt humör. Om du upplever problem medan du använder Arabica, eller om du har använt lampan i en vecka utan att märka någon förändring ska du kontakta din Lumie Careline (+44 1954 780500) eller tala med din läkare.

**VIKTIGT!** Riktlinjerna i broschyren ska inte tolkas som medicinska instruktioner för att behandla någon form av sjukdom. Om din doktor har föreslagit ljusterapi ska du följa dessa instruktioner och diskutera eventuella resultat med denne.

## 2 Säkerhet

- Förvara Arabica på en torr plats. Endast för användning inomhus.
- Låt inte sladden komma i kontakta med varma ytor.
- Ha tillsyn över barn som använder Arabica, eller som leker i närheten av den.
- Använd alltid rätt sorts glödlampa (24W/PLL/860). Reservdelar kan beställas genom din lokala återförsäljare.

## 3 Sätta igång

- Välj en plats där den står stadigt och inte riskerar att falla omkull.
- Placera Arabica en armlängd från dig (50cm) och rikta plastfönstret mot ansiktet.
- Koppla in och tänd lampan.

Även om du inte behöver titta rakt in i lampan måste ljuset nå dina ögon för att ge effekt. Detta betyder att du kan använda Arabica medan du arbetar vid datorn, tittar på TV, läser osv. Ljusterapin blir mindre effektiv om du bär mörka glasögon, färgade linser eller om du somnar. Du bör märka en positiv skillnad efter att ha använt Arabica 3 eller 4 dagar i rad.

## 4 Hur länge?

Alla är vi olika, men om du placerar Arabica ca 50cm från ansiktet enligt instruktionen ovan i 1-2 timmar (sammanlagt – inte nödvändigtvis i ett svep) så är det oftast tillräckligt. Om du tycker det är bekvämare att placera den längre bort kommer mindre ljus att nå dina ögon och då måste du istället använda den under längre pass. Om du upplever obehag i ögonen kan du försöka att sitta längre bort från lampan eller stänga av den en stund.

## 5 När?

Det beror på dina sovvanor. Om du har svårt att vakna på morgonen ska du tända den så fort du stiger upp; om du å andra sidan somnar för tidigt ska du använda Arabica sent på eftermiddagen eller tidigt på kvällen. Om du inte har tid på morgonen eller om du endast hinner med korta stunder går det bra att fylla på med en stund på eftermiddagen eller tidigt på kvällen. När du har hittat ett mönster som passar dig ska du försöka att hålla dig till det så att du sitter ungefär samma tid varje dag. Det är bäst att inte använda lampan sent på kvällen eftersom du då kan få svårt att sova.

## 6 Hur ofta?

När du väl känt skillnaden blir det en vana att använda Arabica dagligen. De flesta kan hoppa över en dag här och där, eller t.o.m. någon långhelg, så länge de återupptar behandlingen efteråt. Din kropp kommer snart att signalera om du har missat din ljusterapi och du bör då använda Arabica dagligen i 3 till 4 dagar för att ta igen det du har missat.

Du kan hålla koll på dina framsteg med frågeformuläret som du hittar i den här broschyren.

## 7 När ska jag börja?

Det är bäst att ta itu med vintertrötthet så tidigt som möjligt. Håll utkik efter tidiga tecken som ofta uppkommer i september eller oktober. Om du börjar känna dig slö, ängslig eller lättirriterad ska du börja använda Arabica. Om du vänjer dig vid att använda lampan tidigt behöver du aldrig mer bäva inför vintermånaderna.

## 8 Problemlösning

### **Lampan lyser svagare eller tänds inte alls.**

- En eller båda glödlamporna kan vara trasiga. Stäng av och koppla bort ljusterapilampan. Låt den svalna om nödvändigt
- Ta bort plastfönstret genom att försiktigt lossa det vid toppen av enheten; det lossnar i nedkanten.
- Kontrollera den inbyggda säkringen – om den har löst ut syns det tydligt. Ersätt den då med en 20 mm säkring typ F3.15AL250V.
- Kontrollera att glödlamporna sitter ordentligt på plats. Om du behöver justera dem ska du sedan koppla in lampan och tända för att se om det löste problemet.
- Om glödlamporna fortfarande inte fungerar behöver du byta ut dem. Ta bort lampan genom att trycka hårt på den röda knappen och dra ut lampan ur fästet.
- För försiktigt in den nya glödlampan i fästet tills den fastnar i rätt läge.
- Ta INTE bort reflektorn; under den finns inga komponenter som användare kan åtgärda.

### **Jag har bytt ut glödlamporna, men den fungerar fortfarande inte.**

- Prova med att byta ut den inbyggda säkringen (F3.15AL250V; 5x20 mm, kontaktsäkring). Om säkringarna i din Arabica fortsätter att lösas ut föreligger något problem med enheten och vi rekommenderar att du kontaktar din återförsäljare.

Om andra problem uppstår med Arabica, var god kontakta din lokala återförsäljare.

## 9 Byte av glödlampor

Glödlamporna förlorar sakta och gradvis sin ljusstyrka. För att bibehålla maximal effekt rekommenderar vi att glödlamporna byts ut efter ungefär 500 timmars användning. Nya glödlampor finns hos din lokala återförsäljare.

### Garanti

Enheten är garanterad mot tillverkningsfel i 3 år från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du skickar tillbaka Lumie Arabica för service måste den skickas i sin originalförpackning inklusive alla inre delar. Ring oss om du behöver mer hjälp.

### Kontakta oss

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

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

Svensk

## Teknisk specifikation

Kan ändras utan föregående meddelande.

### **Lumie Arabica**

230Vac 50Hz 55W

Lampa 2x24W/PLL/860

Driftstemperatur 0°C-35°C

Klass IIa medicinsk apparatur



0473

---

Lumie är ett varumärke tillhörande Outside In (Cambridge) Limited  
ett företag registrerat i England och Wales.

Registreringsnummer 2647359

Momsregistreringsnummer GB 880 9837 71

© Lumie 2009

---

40 | [www.lumie.com](http://www.lumie.com)

## Svensk

Detta frågeformulär ska hjälpa dig att bedöma i hur stor utsträckning lamporna hjälper. Det är baserat på ett standardverktyg som används av doktorer. Du lider inte nödvändigtvis av alla symtom som nämns här, men dina totala poäng ska minska vecka efter vecka. Diskutera gärna frågeformuläret med din doktor eller någon annan person i ditt hushåll.

Jämfört med hur du mår när du mår bra, hur har du mått under den senaste veckan?

0 = ingen skillnad 1 = lite sämre 2 = något sämre 3 = ganska mycket sämre 4 = helt klart dåligt

TABELL ÖVER SYMTOM VID DEPRESSION					
Jag har varit...	Innan jag använde lampan	efter 1 vecka	efter 2 veckor	efter 3 veckor	efter 4 veckor
nere och deprimerad					
mindre intresserad av att göra saker					
mindre intresserad av sex					
mindre intresserad av att äta					
gått ner i vikt					
haft svårt att somna					
sovit dåligt, vaknat på natten					
vaknat för tidigt					
känt mig misslyckad					
känt att livet inte är värt att leva					
spänd, lättretad, orolig över saker					
övertygad om att jag är sjuk, överdrivet orolig över min hälsa					
har tänkt eller pratat långsammare					
nervös, rastlös, kan inte sitta stilla					
känt mig avskuren från verkligheten, som i en dröm					
paranoid, misstänksam					
tankspridd, lätt distraherad					
fysiskt trött t.ex. tung i kroppen, huvudvärk, rygg-/muskelvärk					
andra fysiska symtom t.ex. magproblem, svettningar, urinerar ofta, torr i munnen, kramp, hjärtklappning, hyperventilering					
morgonen är värre än kvällen					
kvällen är värre än morgonen					
<b>vanlig depression poäng</b>					
känner mig osocial, undviker folk					
går upp i vikt					
vill äta mer än vanligt					
ATER mer än vanligt					
vill ha sötsaker och mat med hög stärkelsehalt					
sover för mycket, känner mig tröttare än jag borde göra					
sämre på eftermiddagen eller kvällen, sedan bättre minst en timme innan läggdags					
<b>supplementär depression poäng</b>					
<b>vanlig och supplementär SUMMA poäng</b>					

## GEBRUIKSAANWIJZING

### Arabica

---

- 1 Voorzorgsmaatregelen
  - 2 Veiligheid
  - 3 Voorbereidingen voor het gebruik
  - 4 Hoe lang?
  - 5 Wanneer?
  - 6 Hoe vaak?
  - 7 Wanneer beginnen?
  - 8 Problemen oplossen
  - 9 Nieuwe lampen
-

## INLEIDING

Gefeliciteerd met de aankoop van uw Arabica. Dagelijks gebruik van de Arabica geeft u gedurende de wintermaanden extra licht dat de verschijnselen van SAD (Seasonal Affective Disorder oftewel winterdepressie) kan verlichten. Lichttherapie is een veilige manier om uw lichaam het heldere licht te geven dat het nodig heeft. Vele duizenden hebben hiervan al voordeel gehad: zij voelen zich fitter en energiekeer en zijn positiever gestemd.

Lees deze gebruiksaanwijzing goed en volg de aanwijzingen zorgvuldig op. Alleen dan hebt u optimaal profijt van uw Arabica.

*J Affect Disord. 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61*

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

## 1 Voorzorgsmaatregelen

Uit onderzoek is gebleken dat lichttherapie een zeer veilige wijze van behandelen is. Door het ultraviolette licht is gebruik van een solarium geen goede mogelijkheid. Het licht van de Arabica bevat nauwelijks ultraviolet licht, zelfs minder dan het gewone daglicht. Wel is het aan te bevelen om uw arts te raadplegen voordat u lichttherapie gaat toepassen als u:

- ernstige oogproblemen hebt.
- het advies van artsen hebt gekregen om fel licht te vermijden.
- medicijnen gebruikt waarvan de bijsluiter adviseert om fel licht te vermijden.
- ernstig depressief bent of bent geweest\*.

\*Dit is nog extra van belang wanneer u ook medicijnen gebruikt, omdat de Arabica is ontworpen om uw stemming te verbeteren.

Als u problemen ondervindt tijdens het gebruik van de Arabica of als u na een week gebruik geen effect bemerkt, neem dan contact op met uw arts.

N.B. De aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing zijn geen (medische) behandel-instructies. Volg – als u de lichtbehandeling op zijn advies uitvoert – de aanwijzingen van uw arts en bespreek de effecten van de behandeling ook met hem/haar.

## 2 Veiligheid

- Houd de Arabica verwijderd van water en vocht; gebruik hem alleen binnenshuis.
- Voorkom dat het snoer met hete oppervlakken in contact komt.
- Houd kinderen, die behandeld worden met de Arabica of nabij de Arabica spelen, goed in de gaten.
- Vervang de lamp altijd door lampen van het juiste type (24W/PLL/860). Deze lampen zijn verkrijgbaar bij de leverancier waar u de Arabica hebt gekocht.

## 3 Voorbereidingen voor het gebruik

- Plaats de Arabica zodanig dat hij niet per ongeluk opzij geschoven of omvergeworpen kan worden.
- Zet de Arabica een armlengte (ca. 50 cm.) van u vandaan, met het kunststof scherm naar u toe.
- Steek de stekker in het stopcontact en gebruik de schakelaar
- Om de Arabica aan te zetten.

U hoeft niet naar het licht te staren, maar het moet uw ogen kunnen bereiken, anders heeft het geen effect. Dit betekent dat u de Arabica kunt gebruiken terwijl u op de computer werkt, tv kijkt, leest, enz. Donkere brillenglazen en gekleurde lenzen zullen het effect van de lichttherapie verminderen. Dit geldt ook als u in slaap valt – of gewoon de ogen gesloten houdt. Als u de Arabica 3 of 4 dagen na elkaar hebt gebruikt, behoort u normaal gesproken het effect te gaan bemerken.

## 4 Hoe lang?

Iedereen is verschillend, maar als de Arabica ca. 50 cm vanaf uw gezicht staat is 1 à 2 uur per dag voldoende (cumulatief – niet noodzakelijk in één sessie). Als u het prettiger vindt om verder van de Arabica vandaan te zitten, zal minder licht uw ogen bereiken, waardoor een langere behandeling noodzakelijk is. Het kan voorkomen dat u na enige tijd enige irritatie van uw ogen ondervindt. In dat geval kan het helpen om iets verder van de Arabica vandaan te gaan zitten, of de Arabica een tijdje uit te schakelen.

## 5 Wanneer?

Wanneer u het lichtbad van de Arabica het beste kunt nemen hangt af van uw slaappatroon. Als u 's ochtends moeite hebt met wakker worden, kunt u de Arabica het beste 's ochtends meteen na het opstaan gebruiken.

Als u daarentegen te vroeg in slaap valt, is het beter om het lichtbad laat in de namiddag of aan het begin van de avond te nemen. Ook als u er 's ochtends geen tijd voor hebt, kunt u de behandeling aan het einde van de middag of vroeg in avond uitvoeren. Als u 's ochtends maar een korte behandeling kunt uitvoeren, is het zeker mogelijk om later op de dag de rest van de behandeling te doen.

Als u een schema hebt gevonden dat u bevalt, probeer dit dan zoveel mogelijk dagelijks op dezelfde wijze uit te voeren, dan kunt u de beste resultaten verwachten. Gebruik de Arabica niet kort voordat u naar bed gaat; de kans bestaat dan dat u moeilijk in slaap zult kunnen komen.

## 6 Hoe vaak?

Zodra u merkt wat de daglichtbehandeling voor u doet, zult u er waarschijnlijk een gewoonte van maken om de Arabica dagelijks te gebruiken. Veel mensen kunnen af en toe best eens een dag – of zelfs een lang weekend – overslaan, als de behandelingen maar worden hervat. Als u een aantal lichttherapie sessies hebt gemist, zult u dit waarschijnlijk al snel merken aan uw lichaam. Gebruik dan uw Arabica 3-4 dagen na elkaar en u zult zich weer snel fitter en energiever voelen.

Met behulp van het vragenformulier achter in deze gebruiksaanwijzing kunt u de effecten van de behandeling volgen.

## 7 Wanneer beginnen?

Het is het beste om zo vroeg mogelijk te beginnen met behandelen van winterblues. Reageer op de eerste symptomen – vaak in september of oktober – en ga de Arabica gebruiken zodra u zich lusteloos, gespannen, geïrriteerd of griepig voelt. Wanneer u er eenmaal aan gewend bent om tijdig te beginnen met het gebruik van de Arabica, hoeft u nooit meer op te zien tegen de wintermaanden.

## 8 Problemen oplossen

### **Het licht is minder helder of gaat niet aan.**

- Een of beide lampen zijn defect. Schakel de lichtbak uit en haal de stekker uit het stopcontact. Laat het apparaat zo nodig afkoelen.
- Verwijder het kunststof scherm door het voorzichtig van de eenheid af te trekken; het wordt aan de onderkant losgehaakt.
- Controleer het interne zekering – als deze is doorgeslagen, is dat duidelijk te zien. Vervang de zekering met een 20 mm smeltstop F3.15AL250V.
- Controleer dat de lampen goed in hun fitting zitten. Als u ze moet afstellen, steek dan daarna de stekker van de lichtbak in het stopcontact en zet hem aan om te controleren dat hij werkt.
- Als de lampen nog steeds niet werken, moet u ze vervangen. Om een lamp te verwijderen, moet u de rode knop hard indrukken en de lamp uit zijn fitting schuiven.
- Schuif de nieuwe lamp voorzichtig in de fitting totdat deze op zijn plaats klikt.
- U mag de reflector NIET verwijderen, aangezien er onder de reflector geen onderdelen zitten die door de gebruiker vervangen kunnen worden.

### **Ik heb de lampen vervangen, maar de lichtbak werkt nog steeds niet.**

- Vervang de interne zekering (F3.15AL250V; 5x20mm smeltpstop). Als de zekeringen van de Arabica echter blijven doorslaan, is er iets mis en dient u contact met ons op te nemen.

Als u andere problemen met de Arabica ervaart, bel dan alvorens u de eenheid ter reparatie opstuurt.

## 9 Nieuwe lampen

De lampen zullen na verloop van tijd minder helder branden. Om het maximale vermogen te handhaven, raden wij u aan om ze na 500 gebruiksuren te vervangen. Nieuw lampwten zijn verkrijgbaar bij uw plaatselijke distributeur.

### Garantie

Op uw Arabica hebt u – naast uw wettelijke rechten - 3 jaar fabrieksgarantie, gerekend vanaf de aankoopdatum. Wanneer er problemen zijn met uw Arabica die u en uw leverancier niet kunnen oplossen, zal de leverancier de Arabica naar de importeur sturen. Fabricagefouten worden onder garantie hersteld of – ter beoordeling van de importeur – het apparaat wordt kosteloos omgeruild. Herstel van schade als gevolg van onjuist gebruik (o.a. foutief type lamp) of van onvoldoende verpakking bij toezending naar de importeur valt niet onder de garantie.

Nederlands

## Suggesties

Lumie is een handelsmerk van Outside In, de meest vooraanstaande lichttherapiespecialist in Europa. Onze producten zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties hebt die volgens u onze producten of diensten zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij op de hoogte gebracht zouden moeten worden, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Nederlands

## Technische gegevens

Wijzigingen zonder voorafgaande aankondiging voorbehouden.

### **Lumie Arabica**

Netspanning: 230 V AC 50 Hz, 55 W

Lampen: 2 24W/PLL/860

Gebruikstemperatuur: 0°-35°C

Veiligheid: voldoet aan EN60601

Medisch Hulpmiddel klasse IIA



0473

---

Lumie is een handelsmerk van Outside In (Cambridge) Limited  
met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.

Registratienummer 2647359

BTW-nr. GB 880 9837 71

© Lumie 2009

---

50 | [www.lumie.com](http://www.lumie.com)

## Nederlands

Aan de hand van onderstaand vragenformulier op de achterkant van deze pagina kunt u bepalen wat het effect van de lichttherapie is. Het formulier is gebaseerd op vragenlijsten die artsen gebruiken bij hun onderzoek. De meeste mensen vertonen niet alle symptomen, dus er is geen standaard totaal waarde aan te geven. Wel geldt dat de totaalscore in de loop van de tijd zou moeten dalen. U kunt deze lijst meenemen al u uw arts bezoekt.

De bedoeling is, dat u met een cijfer de mate aangeeft waarin uw gevoel en doen en laten gedurende de afgelopen week afwaken van normaal, dus ten opzichte van wanneer u zich goed voelt.

0 = geen verschil, 1 = enigszins anders, 2 = duidelijk anders, 3 = aanzienlijk anders, 4 = heel anders

Overzicht symptomen van depressiviteit					
Verschijsel	Vóór gebruik Desklamp	Na 1 week	Na 2 weeks	Na 3 weeks	Na 4 weeks
Neerslachtig en gedepimeerd					
Minder interesse om iets te doen					
Minder interesse in sex					
Minder interesse in eten					
Gewichtsverlies					
Moelijk in slaap komen					
Slecht slapen, 's nachts wakker worden					
Te vroeg wakker worden					
Zichzelf mislukt voelen					
Gevoel dat het leven niet de moeite waard is					
Gespannen, prikkelbaar, bezorgd					
Overtuigd dat u ziek bent; overmatig bezorgd over uw gezondheid					
Langzamer denken of spreken					
Gejaagd, rusteloos, niet in staat om stil te zitten					
Gevoel buiten de realiteit te staan, als in een droom					
Achterdochtig, wantrouwig zijn					
Verstrooidheid, verlies van concentratie					
Fysieke vermoeidheid b.v. zwaar gevoel in armen en benen, hoofdpijn, spierpijn, rugpijn					
Andere lichamelijke verschijnselen, b.v. maagproblemen, overmatig transpireren, vaak moeten plassen, droge mond, kramp, hartkloppingen, hyperventileren					
Zich 's ochtends minder goed voelen dan 's avonds					
Zich 's avonds minder goed voelen dan 's ochtends					
<b>Standaard depressiescore</b>					
Minder aangenaam zijn in de omgang, mensen vermijden					
Gewichtstoename					
Meer willen eten dan normaal					
Daadwerkelijk meer eten dan normaal					
Verlangen naar zoet en koolhydraatrijk voedsel/snoep					
Teveel slapen, overmatig vermoeid gevoel					
Zich 's middags of 's avonds minder goed voelen, maar dan een uur of langer voor bedtijd weer beter.					
<b>Aanvullende depressiescore</b>					
<b>Standaard + aanvullende depressiescore</b>					

---

Distributor details:

---

**lumie**<sup>®</sup>

Lumie is a trademark of:  
Outside In (Cambridge) Ltd  
3 The Links, Trafalgar Way  
Bar Hill  
Cambridge CB23 8UD  
UK

© Lumie 2009

---

Ai0908