



# luminette®

## Light therapy glasses



- EN User manual
- DE Gebrauchsanleitung
- FR Mode d'emploi
- NL Gebruiksaanwijzing
- DA Brugervejledning
- SV Användarmanual
- NO Bruker Manual
- FI Käyttöopas
- IT Istruzioni per l'uso

Lucimed S.A.

Rue le marais 12a 4530 Villers-le-Bouillet | Belgium

[www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) | [info@lucimed.com](mailto:info@lucimed.com)

Tel : +32 4 369 48 36 | Fax : +32 4 228 04 18

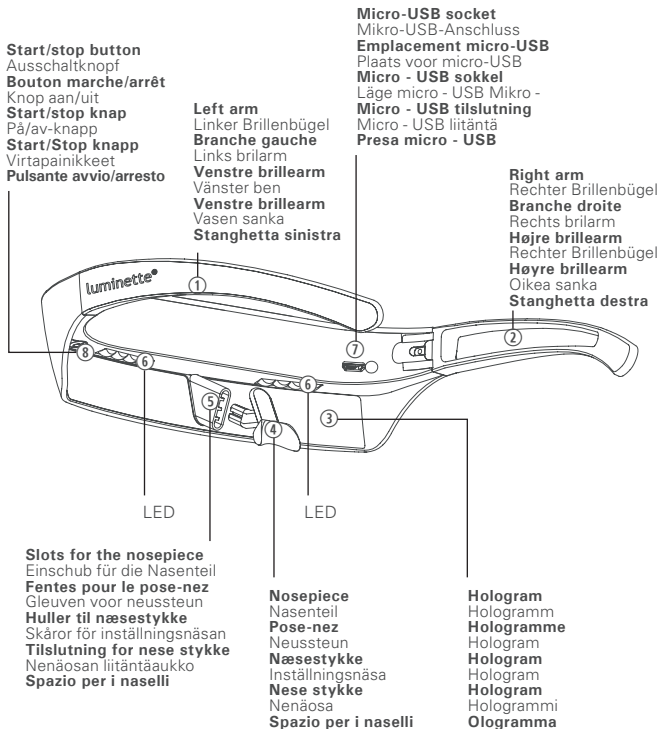
CE 1639

Medical device : class IIa

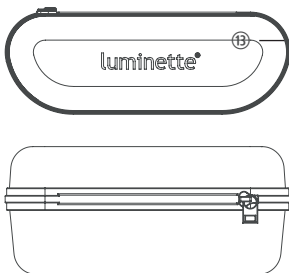
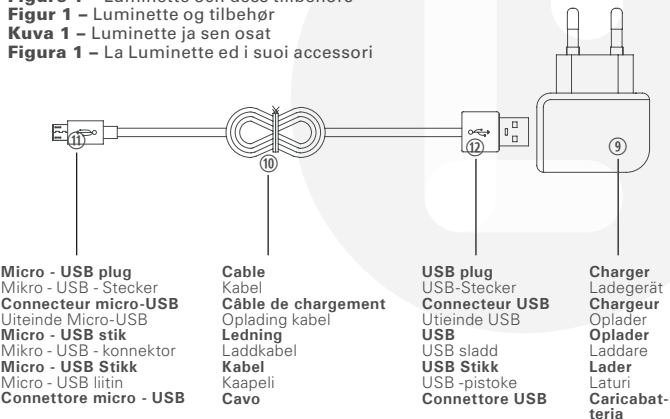
User Manual 2015 V5

EN - DE - FR - NL - DA - SV - NO - FI - IT

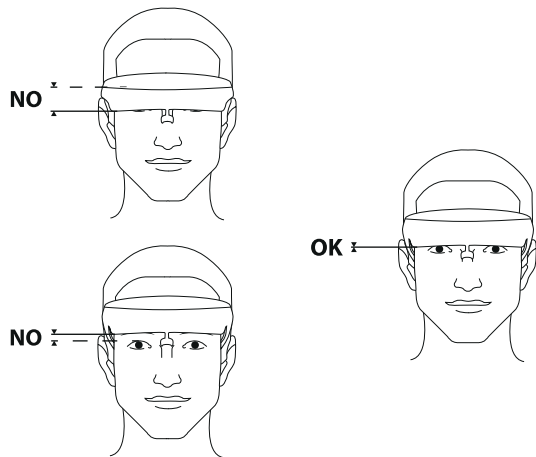
**Figure 1 – The Luminette and its accessories**  
**Abbildung 1 – Die Luminette und ihr Zubehör**  
**Figur 1 – Luminette og tilbehør**



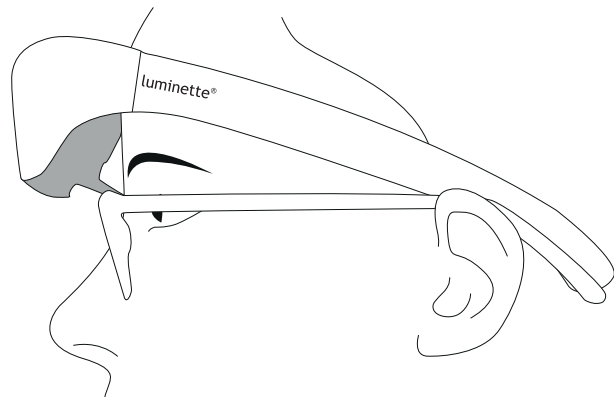
**Figure 1 – La Luminette et ses accessoires**  
**Abbeildung 1 – De Luminette en de accessoires**  
**Figure 1 – Luminette och dess tillbehör**  
**Kuva 1 – Luminette ja sen osat**  
**Figure 1 – La Luminette ed i suoi accessori**



**Figure 2 – Positioning the Luminette**  
**Abbildung 2 – Positionierung der Luminette**  
**Figure 2 – Positionnement de la Luminette**  
**Afbeelding 2 – Positie van de Luminette**  
**Figur 2 – Placering af Luminette**  
**Figur 2 – Placering av Luminette**  
**Figur 2 – Posisjonering av Luminette**  
**Kuva 2 – Luminetten käyttöasento**  
**Figura 2 – Posizionamento della Luminette**



**Figure 3 – Positioning while wearing eyeglasses**  
**Abbildung 3 – Positionierung für Brillenträger**  
**Figure 3 – Positionnement avec lunettes de vue**  
**Afbeelding 3 – Plaatsen met een medische bril**  
**Figur 3 – Placering over briller**  
**Figur 3 – Positionering med glasögon**  
**Figur 3 – Posisjonering hvis du bruker briller**  
**Kuva 3 – Käyttöasento silmälasia käytettäessä**  
**Figura 3 – Posizionamento con occhiali da vista**





**Figure 1 – The Luminette and its accessories**  
**Figure 2 – Positioning the Luminette**  
**Figure 3 – Positioning while wearing eyeglasses**

1. Left arm
2. Right arm
3. Hologram
4. Nosepiece
5. Slots for the nosepiece
6. LED
7. Micro-USB socket
8. Start/stop button
9. Charger
10. Cable
11. Micro-USB plug
12. USB plug
13. Protection case

## I. Introduction

---

Congratulations! You've just bought a Luminette®. Welcome to the world of portable light therapy.

Before using your Luminette®, please read this notice carefully and keep it somewhere safe. Also, please take the time to familiarise yourself with your new appliance using Figure 1.

### A. The role of light

The human brain uses the light/dark cycle to synchronise internal functions including mood, appetite, digestion, sleep, libido, etc. These circadian rhythms oscillate over a period of 24 hours, forming your biological clock.

Melatonin is what is often called the sleep hormone. The brain starts producing it when the sun sets, in order to encourage us to sleep. But as the sun rises and the light increases, the brain stops producing it. We get up easily, full of energy.

As well as regulating our body clock, light also greatly affects mood, increases

vigilance and improves physical and intellectual performance.

### B. Light therapy

In certain situations, our body clock is no longer in phase with the external environment. The circadian rhythms are out of sync.

This is particularly true in winter when there is insufficient light; some people develop SAD syndrome, or seasonal depression. It can also happen to people who go to sleep too early or too late. Jet lag is another form of a disrupted body clock. Finally, shift work (which concerns more than 10% of employees in Europe) is now recognised as causing serious health problems by interfering with circadian rhythms.

All these problems can be relieved; indeed, completely cured with the correct use of light and dark. When light is not naturally available, light therapy is the medical solution which offers the most advantages for the least unwanted side effects.

### C. Applications

- Seasonal Affective Disorder (winter blues)
- Fatigue - lack of energy
- Circadian rhythm sleep disorder
- Jet lag
- Working antisocial hours

### D. Contraindications

No matter what your reason is for using Luminette®, we recommend not exceeding the recommended daily duration of use.

There are very few contraindications.

If you have an eye disease (glaucoma, retinitis or retinopathy, or macular degeneration), we recommend that you consult a specialist before using the Luminette®. If you have cataracts, light therapy might be less effective.

For people with bipolar disorder, the Luminette® could be beneficial if used at the right time, i.e. when someone is in a depressive phase. But care should be taken as there is always the risk of triggering a manic phase. It is therefore recommended to time a session for midday, when the person is least sensitive to light and therefore less likely to swing into a manic phase. The same is true

for cases of hysteria, neurosis and psychosis.

It is also not advisable to use the Luminette® whilst driving a vehicle, or using machinery requiring concentration or a wide field of vision.

### E. Possible reactions

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

- Headache.
- Eyestrain.
- Nausea.

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.

### F. Safety

This device complies with the technical regulations and safety standards applicable to electric medical devices and relating to exposure to electromagnetic fields (EMC). However, portable and mobile radiofrequency communication devices may affect the use of Luminette®. Therefore, they should not be used near the device. All repairs and maintenance must be carried out by a specialist. Ask your supplier for advice.

To ensure the longevity of your Luminette®:

- Only use original accessories.
- Never immerse your Luminette® in water.
- Don't wash your Luminette® in running water.
- Don't leave your Luminette® in the sun, or in damp or dusty conditions.

### Attention!

- No modification to the device or its accessories is authorised.
- This device cannot be attached to an extension cord or a multi-socket adapter.
- Always use the device with the adaptor provided or any other compatible system as specified in the manual.
- The adaptor constitutes the network dividing device and must always be easily accessible.
- Be aware that the external envelope of the central case can reach a temperature of 49°.

## II. Use

---

### A. When can I use my Luminette®?

#### 1. To treat SAD (Seasonal Affective Disorder)

Do you lack energy and motivation? Have difficulty getting up in the morning? Feel like hibernating? Constantly snack? Have lowered libido? If so, you could be suffering from SAD, also sometimes called «winter blues», which results from lower light levels in autumn and winter.

We advise a light therapy session as soon as you wake up in the morning.

#### 2. To fight fatigue and get energy back

Luminette® reproduces the beneficial power of daylight and stimulates special receptors in the eye to trigger the body's energising response to light. This helps you to fight energy dips, to feel more energetic, active and alert, and to improve your mood.

We advise a light therapy session as soon as you wake up.

#### 3. To treat circadian rhythms sleep disorders

Some sleep problems result from a phase advance or delay in your biological clock.

In which case, light therapy could be the solution.

#### Your body clock is slow

Do you tend to fall asleep too late and have a hard time getting up in the morning?

We advise a light therapy session as soon as you wake up.

#### Your body clock is fast

Do you have a hard time staying awake in the evening and do you wake up too early in the morning? We advise a light therapy session at the end of the afternoon or the beginning of the evening, two or three hours before the time you plan to go to bed.

#### 4. To treat jet lag

Jet lag is the result of crossing several time zones very rapidly, usually in a plane, and results in disturbed body rhythms: insomnia, drowsiness, physical and intellectual fatigue, mood swings, difficulty concentrating...

Some simple steps and the use of Luminette® can considerably reduce the symptoms.

- During the flight

Set your watch to the time zone of your destination, drink lots of water and try not to drink alcohol, coffee or tea.

- When you arrive

If you are travelling east, when you arrive we advise you to avoid sunlight on the first morning (by wearing blue blocker glasses or high sun protection sunglasses) and to get as much as you can in the afternoon (by, for example, using your Luminette®) in order to maintain low levels of melatonin. During the following days, put your session forward by two hours a day, taking care not to go past your normal bedtime.

If you are travelling west, once you arrive, we advise you to stay awake as long as it is still light, and to wear your Luminette® at the beginning of the afternoon (between midday and 3pm). But as soon as it is dark, go to sleep.

#### 5. To optimise shift work

If you work for more than three nights in a row and you have a hard time staying awake at work and/or on your way home, then we recommend a light therapy session just before starting work and, if you get drowsy, a second

session during your work break.

We also advise that you talk to your GP.

Would you like a personalised programme? Download the free MyLuminette app available on App Store and Google Play Store.



## B. How long does a light therapy session last?

The recommended duration of a session depends on the intensity of the light received by the eye.

Your Luminette® allows you to choose from three different light intensities.

The table below will tell you the recommended duration of use for your Luminette® depending on the position you choose.

Position (when turning on appliance)	Recommended duration of session (in minutes)
1	45
2	30
3	20

Select the intensity you're most comfortable with. Once the session time is up, the LEDs will blink 3 times to let you know. They will then remain lit.

## C. How often do I have to use my Luminette?

Use the Luminette every day at the right time to achieve the desired results. Except when you try to beat jet-lag, it is advised to use the Luminette at the same time every day.

## D. When do I start to notice improvement?

Some users start to feel the energising effect after the first use. Others feel it after 1 or 2 weeks of daily use.

## E. How to use my Luminette®? Charging the battery

Before using your Luminette® for the first time, we recommend charging the battery.

### To do so:

- Connect the end of the micro-USB cable to the slot in your Luminette® (see figure 1) and plug the other end (a standard USB) in the charger.
- Plug the charger into the mains.
- When the battery is completely charged, unplug the charger.

You can also charge your Luminette® by connecting it to your computer using the USB cable supplied.

**Attention:** the computer must be certified to Standard EN 60950-1. The attachment of a PC to the device constitutes an electro-medical system. The device is only functional once it has charged.

### Charge indicator:

- While your Luminette® is charging, a single LED (the one closest to the micro USB socket) will flash slowly.
- When your Luminette® is fully charged, this LED stops flashing and remains on.
- If there is an error (battery or circuit failure), this LED flashes rapidly without interruption.
- The device may not be used when it is charging.

### Battery life:

The battery life will depend on the intensity you choose. A correctly charged Luminette® device should stay lit between 3 and 6 hours.

When you turn off the device, you'll see between 1 and 4 LEDs light up to give you an indication of the remaining battery life (4 LEDs = maximum; 3 lit LEDs = the battery is 3/4 charged; 2 lit LEDs = the battery is 1/2 charged; 1 LED = the battery is sufficiently charged for one full session, but don't forget to recharge the Luminette® afterward; 0 LED = the battery is insufficiently charged to complete a session).

We recommend recharging your Luminette® when there is only one LED

remaining when you turn the device off.

### Attention:

The battery life detector only works correctly if the Luminette® has been completely charged. We recommend that you charge the Luminette fully every time.

## F. Switching on and off

**Attention:** before your first use, be sure you take off the protective film over the hologram.

Ensure that the battery is charged so that your Luminette® will work for the entire session chosen. Press the Start-Stop button briefly to turn your Luminette® on (see figure 1).

To change the intensity of the light, just press the Start-Stop button briefly. The intensity will change in a cycle: level 1, then level 2, level 3, and back to level 1, etc.

To turn off your Luminette®, hold down the On-Off button (for 2 seconds).

## G. How to wear your Luminette®

For the best results, you need to wear your Luminette® correctly.

To properly position your Luminette®:

- Set the nosepiece into one of the three slots (see figure 1). A "click" sound means that your nosepiece is correctly inserted.
- Place the padded part of the nosepiece where your nose and forehead meet. The lower edge of the holographic visor should be located just above your line of sight (see figure 2) when you look into a mirror.

Please note that if you wear glasses, the nose bracket of the Luminette® should be behind your glasses (see figure 3).

Once the session has begun, keep your eyes open. Carry on with whatever you are doing. Do not look directly into the LEDs.

## H. How to look after your Luminette®

This device is meant exclusively for personal use. Between each use, store the device in its protective case in a dry place.

To clean your Luminette®, use a soft cloth moistened with a little clean water.



Be careful to protect the fragile holographic zone; avoid touching it with your fingers. If, despite everything, it does dirty, clean with cotton wool.

### III. Guarantee and After Sales Service

#### A. Guarantee

Lucimed guarantees the operation of its appliances when used in accordance with the Instructions for Use, against all manufacturing defects. This guarantee covers spare parts and labour. If the appliance ceases to function, Lucimed guarantees free repair for 2 years from the date of purchase.

The guarantee is only valid when the sales receipt or the completed and date-stamped guarantee card is provided. The repair must be carried out within the guarantee period.

The guarantee does not cover faults relating to accidental damage, incorrect use or negligence, or to modifications or repairs carried out by non-qualified personnel.

In no way does this guarantee give the user rights to damages.

Lucimed provides after sales service during and post the guarantee period in all countries where the appliance is officially sold and distributed.

The consumer is covered by the conditions set out in Articles 1641 of the Civil Code Civil relating to the legal guarantee.

Include the serial number and date of purchase on all correspondence. In case of any problems, please visit [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) for assistance.

Please note: if you ever lose these instructions for use, don't forget that you can download a new copy from [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

#### B. Accessories

The following accessories are available upon purchase:

- Charging adaptor (EU): reference KYTW050100BV-02
- Protective case: reference CASE01

### IV. Environment

To dispose of your appliance, do not include it with household waste but try to use a recycling centre in order to help protect the environment.

The rechargeable battery inside your Luminette® contains substances which could harm the environment.

So please remove the used battery from the appliance before disposing of it, and dispose of it separately in a battery recycling bin. If you can't remove the battery, please return the appliance to the vendor.

To remove the rechargeable battery:

- Ensure that the appliance is unplugged and that the battery is flat.
- Unscrew the two arms using a correctly sized screwdriver.
- Remove the plastic cover from the rechargeable battery.
- Remove the AAA rechargeable battery from the metal holder.

### V. Technical Specifications

#### A. Features of the appliance







General	
Trademark	Luminette®
Device model reference	LUMINETTE 2
Adaptor model reference (EU) + cable	KYTW050100BV-02
Electricity	
Nominal input voltage of the adapter	100-240V AC
Nominal input frequency of the adapter	50-60 Hz
Nominal output voltage of the adapter	5V DC
Nominal output power of the adapter	5W





Power type	
Rechargeable AAA NiMH battery	1.2 V 800 mAh
Classification	
Class medical device	Ila
Mode of operation	Continuous
Insulation class device	Internal electrical source (battery)
Insulation class adapter	II
Ingress protection code	IP20
Physical characteristics	
Dimensions	18 x 16 x 4.5 cm
Weight	69 gr.
Light intensity at Position 1	+ - 500 lux
Light intensity at Position 2	+ - 1,000 lux
Light intensity at Position 3	+ - 1,500 lux
Spectral characteristics	
<b>Peak 1</b> Wavelength Bandwidth	468 nm 70 nm
<b>Peak 2</b> Wavelength Bandwidth	570 nm 100 nm
Operating conditions	
Temperature	5 °C - +40 °C
Relative humidity	15 % - 93 %
Atmospheric pressure range	700 hPa - 1060 hPa

Storage conditions	
Temperature	-25 °C - +70 °C
Relative humidity	15 % - 93 %
Expected service life	
Device lifespan	6 years
Adaptor lifespan	3 years

## B. Symbols

The following symbols may appear on the appliance:

Symbols	Description
	Manufactured for : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel : +32 4 369 48 36
	Year of manufacture
 SN 0000	Serial number
	Consult the user manual supplied
	This device should not be disposed of in the normal waste stream but in an appropriate collection facility for recovery and recycling
	Carefully consult the user manual supplied
<b>IP20</b>	Protection degree against the entry of objects or water

	Keep dry
	The packaging of this device can be recycled
	CE stands for European Declaration of Conformity. The code 1639 indicates that the notified body is SGS Belgium SA
	Symbol for Standard 60601-1 signifying that the applied part is BF type. The applied parts are the branches (right and left) and on the nose-adaptor

### C. Manufacturer's liability

As manufacturers, we are only responsible for the safety, reliability and functioning of this appliance when it is used in accordance with the directions for use and when modifications and repairs are exclusively carried out by personnel approved by us.

Please contact the manufacturer if you require assistance with installing, using or maintaining your device, or if you encounter an unexpected problem.

**Abbildung 1 - Die Luminette und ihr Zubehör**  
**Abbildung 2 - Positionierung der Luminette**  
**Abbildung 3 - Positionierung für Brillenträger**

1. Linker Brillenbügel
2. Rechter Brillenbügel
3. Hologramm
4. Nasenteil
5. Einschub für die Nasenteil
6. LED
7. Mikro-USB-Anschluss
8. Ausschaltknopf
9. Ladegerät
10. Kabel
11. Mikro-USB-Stecker
12. USB-Stecker
13. Schutzhülle

## I. Einleitung

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille und begrüßen Sie in der Welt der mobilen Lichttherapie.

Lesen Sie beigelegte Anleitung vor dem ersten Gebrauch Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille aufmerksam durch und bewahren Sie sie sorgfältig auf. Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie das neue Therapiegerät mit Hilfe der Abbildung 1.

### A. Die Bedeutung des Lichts

Das menschliche Gehirn nutzt den Licht-Dunkel-Zyklus zur Synchronisation interner Funktionen wie Laune, Appetit, Verdauung, Schlaf, Libido usw. Dieser circadiane Rhythmus, der mit 24-stündiger Periodik oszilliert, entspricht unserer inneren Uhr.

Bei Einbruch der Dunkelheit wird das Hormon Melatonin, allgemein auch „Schlafhormon“ genannt, durch das Gehirn ausgeschüttet und stellt uns so auf den Schlaf ein. Sobald es morgens wieder hell wird, wird die

Melatoninproduktion gestoppt. Wir stehen leicht auf und sind voller Energie.

Neben der Steuerung unserer inneren Uhr hat das Licht wesentliche Auswirkungen auf unsere Stimmung. Es steigert die Wachsamkeit ebenso wie die körperliche und intellektuelle Leistungsfähigkeit.

### B. Die Lichttherapie

In gewissen Situationen steht die innere Uhr nicht mehr im Einklang mit der Außenwelt. Die circadianen Rhythmen sind dann „desynchronisiert“.

Dies ist insbesondere im Winter der Fall, wenn der Lichtmangel bei einigen Personen einen Winterblues, auch „saisonal abhängige Depression“ genannt, auslöst. Störungen werden auch dann festgestellt, wenn Personen dazu neigen, zu früh oder zu spät einzuschlafen. Zeitverschiebungen oder „Jetlag“ sind eine weitere Form der Störung der inneren Uhr. Ebenso sind durch Schicht- und Nachtarbeit (die mehr als 10% der Arbeitnehmer in Europa betrifft) verursachte Störungen heute als echte Krankheit anerkannt.

All diese Störungen können durch einen korrekten Umgang mit dem Licht und der Dunkelheit gemildert, ja gar verhindert werden. Wenn kein natürliches Licht vorhanden ist, bietet die Lichttherapie die medizinische Lösung mit den meisten Vorteilen und den geringsten Nebenwirkungen.

### C. Anwendungen

- Winterblues
- Müdigkeit - Mangel an Energie
- Schlafstörungen
- Durch Zeitverschiebungen verursachte Störungen
- Nacht- oder Schichtarbeit

### D. Gegenanzeigen

Was auch immer der Grund für Ihre Benutzung der Luminette® sein mag, wir raten, die empfohlene tägliche Benutzungsdauer nicht zu überschreiten.

Nebenwirkungen treten nur selten auf. Prinzipiell raten wir von der Nutzung der Luminette® Lichttherapiebrille ab, wenn Personen an Netzhautschädigungen oder manisch-depressiver Störung leiden.

Wenn Sie eine Augenerkrankung haben (grüner Star, Netzhautentzündung oder Retinopathie, Makuladegeneration), sollten Sie vor Nutzung der Luminette®

Lichttherapiebrille einen Augenarzt aufzusuchen. Wenn Sie einen grauen Star haben, kann es sein, dass die Lichttherapie nicht die gewünschte Wirkung erzielt.

Die Luminette® Lichttherapiebrille kann bei Personen, die unter einer manisch-depressiven Erkrankung, auch als bipolare Störungen bekannt, leiden, dann wirksam sein, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt genutzt wird, sprich wenn die Person sich in einer depressiven Phase befindet. Dennoch ist Vorsicht geboten, da das Risiko, plötzlich von einem depressiven in einen manischen Zustand zu wechseln, nicht ausgeschlossen werden kann. Wir empfehlen daher eine Anwendung der Lichttherapie am Mittag, wenn die Person weniger lichtempfindlich ist und das Risiko, in eine manische Phase abzugleiten, geringer ist. Gleiches gilt für Personen, die unter Hysterie, Neurose oder Psychose leiden.

Schließlich sollten Sie die Luminette® Lichttherapiebrille weder beim Autofahren tragen noch dann, wenn Sie an Maschinen arbeiten, die ein weites Gesichtsfeld und höchste Aufmerksamkeit erfordern.

### E. Mögliche Nebenwirkungen

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

- Kopfschmerzen
- Augenschmerzen
- Übelkeit

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.

### F. Sicherheitshinweise

Dieses Gerät entspricht den technischen Richtlinien und Sicherheitsstandards, die für elektrische medizinische Geräte und die Belastung durch elektromagnetische Strahlung (Elektromagnetische Verträglichkeit) gelten.

Allerdings können tragbare und mobile Funk-Kommunikationsgeräte die

Verwendung von Luminette beeinflussen. Daher sollten sie nicht in der Nähe des Gerätes verwendet werden.

Reparaturen und Änderungen am Gerät dürfen nur von Spezialisten vorgenommen werden. Ihr Händler berät Sie gerne. Um eine möglichst lange Lebensdauer Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille zu gewährleisten, sollten Sie Folgendes beachten:

- Verwenden Sie nur Originalzubehör;
- Tauchen Sie die Luminette® Lichttherapiebrille nie in Wasser;
- Reinigen Sie Ihre Luminette® Lichttherapiebrille nicht unter fließendem Wasser;
- Lassen Sie Ihre Luminette® Lichttherapiebrille weder in der Sonne, noch an einem feuchten oder staubigen Ort liegen.
- Reinigen Sie Ihre Luminette nach jedem Gebrauch.

### Achtung!

- Die Veränderung des Gerätes oder des Zubehörs ist unzulässig.
- Das Gerät kann nicht an ein Verlängerungskabel oder einen Mehrfachadapter angeschlossen werden.
- Das Gerät immer mit dem mitgelieferten Adapter oder einem anderen kompatiblen System gemäß Handbuch verwenden.
- Der Adapter stellt die Verbindung zum Stromnetz dar und muss stets gut zugänglich sein.
- Bitte beachten Sie, dass die äußere Hülle des zentralen Behälters eine Temperatur von 49° erreichen kann.

## II. Gebrauch

### A. Wann kann ich meine Luminette® Lichttherapiebrille gebrauchen?

#### 1. Den Winterblues bekämpfen

Sie empfinden Energiemangel und Antriebslosigkeit? Sie kommen morgens nur schwer aus dem Bett? Sie haben ein starkes Bedürfnis zu schlafen? Sie naschen häufiger? Sie stellen einen Libidoverlust fest? Dann leiden

Sie womöglich an einer Winterdepression. Dieser Zustand, auch „saisonal bedingte Depression“ genannt, wird durch Lichtmangel in den Herbst- und Wintermonaten verursacht.

Wir empfehlen Ihnen eine Lichttherapiesitzung am Morgen nach dem Aufwachen.

## 2. Müdigkeit - Mangel an Energie

Luminette reproduziert die wohltuende Kraft des Tageslichts und stimuliert spezielle Rezeptoren im Auge, um die körpereigene anregende Reaktion von Licht auszulösen. Das hilft Ihnen mangelnde Energie zu bekämpfen und sich vital, aktiv und aufmerksam zu fühlen und Ihre Stimmung aufzubessern.

Wir empfehlen Ihnen eine Lichttherapiesitzung am Morgen nach dem Aufwachen.

## 3. Schlafstörungen bekämpfen

Schlafprobleme können durch eine Vorausphase oder eine Verzögerung Ihrer biologischen Uhr auftreten. Eine Lösung bietet in diesem Fall die Lichttherapie.

### Die verschobene Phase

Schlafen Sie im Allgemeinen zu spät und finden es schwierig, am nächsten Morgen aufzustehen? Wir empfehlen eine Lichttherapiesitzung sobald Sie wach werden.

### Die vorgezogene Phase

Fällt es Ihnen schwer, abends wach zu bleiben und wachen Sie morgens zu früh auf? Wir empfehlen Ihnen eine Lichttherapiesitzung im späten Nachmittag oder am frühen Abend, zwei bis drei Stunden, bevor Sie zu Bett gehen möchten.

## 4. Mit Zeitverschiebungen besser zu Recht zu kommen

Zeitverschiebungen oder „Jetlag“, der aus der schnellen Reise über mehrere Zeitzonen (im Allgemeinen mit dem Flugzeug) resultiert, äußern sich durch Störungen der biologischen Rhythmen: Schlaflosigkeit, Schläfrigkeit, körperliche und intellektuelle Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten...

Einige einfache Ratschläge sowie die Nutzung Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille können die Beschwerden wesentlich abmildern.

- Während des Flugs

Stellen Sie Ihre Uhr auf die Uhrzeit Ihres Ankunftsortes um, trinken Sie viel Wasser und vermeiden Sie möglichst den Konsum von Alkohol, Kaffee oder Tee...

- Bei der Ankunft

Wenn Sie nach Osten reisen, sollten Sie am ersten Tag vor Ort das Sonnenlicht am Morgen möglichst vermeiden (indem Sie Blau-Blocker-Brillen oder Sonnenbrillen mit hohem Lichtschutzfaktor tragen) und vom Licht des Nachmittags (oder von Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille) profitieren, um die Melatoninproduktion gering zu halten. An den darauffolgenden Tagen sollten Sie immer jeweils zwei Stunden früher eine Lichttherapiesitzung vorsehen und darauf achten, nicht früher als gewöhnlich aufzustehen.

Bei Reisen in den Westen empfehlen wir, nach Ankunft vor Ort den ganzen Tag wach zu bleiben und Ihre Luminette® Lichttherapiebrille am frühen Nachmittag (zwischen 12 Uhr und 15 Uhr) aufzusetzen. Gehen Sie schlafen, sobald die Nacht anbricht.

## 5. Nacht- und Schichtarbeit optimieren

Wenn Sie mehr als drei Mal hintereinander nachts arbeiten und es Ihnen schwer fällt, dabei und/oder auf Ihrem Weg nach Hause wach zu bleiben, dann empfehlen wir kurz vor Arbeitsbeginn eine Lichttherapie-Sitzung und wenn Sie sich schläfrig fühlen, eine zweite Sitzung während der Arbeit.

Suchen Sie vorsichtshalber vorher Ihren Firmenarzt auf.

Möchten Sie ein personalisiertes Programm? Laden Sie gratis die Myluminette App im App Store und Playstore herunter.



## B. Wie lange dauert eine Lichttherapiesitzung?

Die empfohlene Dauer einer Sitzung hängt von der durch das Auge empfangenen Lichtintensität ab.

Mit Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille können Sie zwischen drei unterschiedlichen Lichtintensitäten wählen.

In der folgenden Tabelle wird die empfohlene Benutzungsdauer für Ihre Luminette®, je nach der von Ihnen gewählten Position, angezeigt.

Position (beim Einschalten)	Empfohlene Dauer der Sitzung (in Minuten)
1	45
2	30
3	20

Wählen Sie die für Sie angenehmste Intensität. Sobald die Sitzungszeit abgelaufen ist, werden die LEDs ein paar Mal blinken, um Sie davon in Kenntnis zu setzen. Sie werden dann kontinuierlich weiter leuchten.

### C. Wie oft muss ich meine Luminette nutzen?

Nutzen Sie die Luminette jeden Tag zur richtigen Zeit, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Außer wenn Sie versuchen, den Jet-Lag zu bekämpfen, sollten Sie Luminette jeden Tag zur selben Zeit verwenden.

### D. Wann sehe ich die ersten Verbesserungen?

Einige Nutzer fühlen den energetischen Effekt bereits bei der ersten Nutzung. Andere stellen erst nach 1 bis 2 Wochen täglicher Nutzung Erfolge fest.

### E. Einschalten und Bedienung des Geräts - Aufladen der Batterie

Vor dem ersten Gebrauch Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille sollten Sie die Batterie vollständig laden.

- Schließen Sie das Ende des Micro USB-Kabels an der hierfür vorgesehen Stelle Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille an (siehe Abbildung 1) und das andere Ende an das Ladegerät.
- Stecken Sie das Ladegerät in die Steckdose.
- Wenn die Batterie vollständig geladen ist, schalten Sie das Ladegerät aus.

Sie können Ihre Luminette® Lichttherapiebrille auch mit dem mitgelieferten USB-Kabel an Ihrem Computer laden.

**Achtung:** Der Computer muss nach dem Standard EN 60950-1 zertifiziert sein.

Die Verbindung eines PCs mit dem Gerät stellt ein elektro-medizinisches Gerät dar. Das Gerät ist nur funktionsfähig wenn aufgeladen.

### Anweisungen zum Aufladen:

- Während des Ladens Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille blinkt eine einzige LED (die direkt neben der Micro USB Buchse gelegene LED) langsam.
- Wenn Ihre Luminette® Lichttherapiebrille vollständig geladen ist, blinkt die LED nicht mehr, sondern sie bleibt an.
- Im Fehlerfall (Fehler in der Batterie oder im Stromkreis), blinkt die LED schnell und ununterbrochen.
- Das Gerät darf während des Ladevorgangs nicht verwendet werden.

### Akkulebensdauer:

Die Akkulebensdauer ist abhängig von der von Ihnen gewählten Intensität. Ein korrekt geladenes Luminette-Gerät sollte zwischen 3 und 6 Stunden leuchten können.

Wenn Sie das Gerät ausschalten, leuchten 1 bis 4 LEDs auf, die Ihnen die verbleibende Akkulaufzeit anzeigen (4 LEDs = Maximum; 3 leuchtende LED = die Batterie ist zu drei Viertel geladen; 2 leuchtende LED = die Batterie ist zur Hälfte geladen 1 LED = die Akkulaufzeit reicht für eine volle Sitzung aus, vergessen Sie aber nicht, die Luminette hinterher zu laden; 0 LED = der Akku ist unzureichend geladen, um eine volle Sitzung zu beenden).

Wir empfehlen den Akku Ihrer Luminette® zu laden, wenn beim Abschalten des Gerätes nur 1 LED leuchtet.

### Warnung:

Die selbstständige Überwachung funktioniert nur richtig, wenn die Luminette vollständig geladen wurde. Es wird daher empfohlen, die Luminette bei jedem Aufladen vollständig zu laden.

### F. Ein- und Ausschalten des Geräts

Achtung: Vor dem ersten Gebrauch sollten Sie den Schutzfilm auf dem Hologramm abziehen.

Vergewissern Sie sich, dass die Batterie geladen ist, so dass Ihre Luminette® Lichttherapiebrille während der gesamten programmierten Anwendungsdauer (d.h. während der ganzen Behandlungssitzung) funktioniert.

Drücken Sie zum Einschalten Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille kurz den Ein- und Ausschaltknopf (siehe Abbildung 1).

Wenn Sie die Lichtintensität verändern möchten, drücken Sie nur kurz den Ein- und Ausschaltknopf. Die Stufen schalten zyklisch um: Stufe 1, dann Stufe 2, dann Stufe 3, dann wieder Stufe 1 usw.

Zum Ausschalten Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille drücken Sie wieder lange (2 Sekunden) den Ein- und Ausschaltknopf.

### G. Wie setze ich meine Luminette® Lichttherapiebrille richtig auf?

Für eine maximale Wirksamkeit und einen gesteigerten Komfort ist es wichtig, die Luminette® Lichttherapiebrille korrekt aufzusetzen.

Um Ihre Luminette® korrekt zu positionieren:

- Stecken Sie das Nasenteil in einen der drei Steckplätze (siehe Abb. 1). Ein „Klick“-Ton zeigt an, dass Ihr Nasenteil korrekt eingesetzt wurde.
- Das Polster des Nasenteils dort platzieren, wo sich Nase und Stirn treffen (siehe Diagramm): die untere Linie des holographischen Visiers sollte sich knapp über Ihrer Sichtlinie befinden (siehe Abbildung. 2), wenn sie in den Spiegel schauen.

**Achtung:** Wenn Sie eine Brille tragen, müssen die Nasenbügel Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille hinter die Nasenbügel Ihrer Brille positioniert werden (siehe Abbildung 3).

Lassen Sie die Augen während der Lichttherapiesitzung geöffnet und gehen Sie Ihrer Beschäftigung einfach normal nach. Um Ihre Luminette® auszuschalten, halten Sie die An-Aus-Taste für 2 Sekunden gedrückt. Achtung: Aus Sicherheitsgründen bitte nicht direkt in die LEDs schauen.

### H. Wie reinige ich meine Luminette® Lichttherapiebrille?

Dieses Gerät ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch. Bewahren Sie das Gerät zwischen jeder Verwendung in der Schutzhülle an einem trockenen Ort auf.

Um Ihre Luminette® zu reinigen, benutzen Sie bitte ein weiches mit sauberem Wasser angefeuchtetes Tuch.

Schützen Sie ebenfalls das zerbrechlichere holographische Visier und berühren Sie es nicht mit den Fingern. Sollte das Visier dennoch schmutzig sein, können Sie es einfach mit einem Tupper reinigen.

## III. Garantie und Kundendienst

### A. Garantie

Die Firma Lucimed gewährleistet die Funktionsfähigkeit ihrer Geräte im Rahmen einer der Gebrauchsanleitung entsprechenden Verwendung und bei jedem Herstellungsfehler. Diese Garantie erstreckt sich auf die Teile und den Arbeitsaufwand. Bei Geräteausfall sorgt Lucimed innerhalb von zwei Jahren ab dem Verkaufsdatum unentgeltlich für die Reparatur des Geräts.

Der Kundendienst wird im Rahmen der Garantie nur gegen Vorlage eines Belegs (d.h. ordnungsgemäß ausgefüllter und versiegelter Garantieschein oder Kaufrechnung) geleistet. Das Datum der Servicetätigkeit muss innerhalb der Garantiezeit liegen.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Defekte durch unfallbedingte Ursachen, falschen Gebrauch oder Unachtsamkeit und gilt nicht bei Änderungen oder Reparaturen, die durch nicht qualifizierte Personen vorgenommen wurden.

Durch die Garantie entsteht auf keinen Fall Anspruch auf Schadenersatz.

Dieser Kundendienst während der Garantiezeit und darüber hinaus wird von Lucimed in allen Ländern, in denen das Produkt offiziell verkauft und vertrieben wird, gewährleistet.

Für den Verbraucher gelten auf jeden Fall die Bedingungen von Artikel 1641 und folgenden des belgischen Bürgerlichen Gesetzbuchs über die gesetzliche Gewährleistungspflicht.

Bitte geben Sie bei jedem Schriftwechsel die Seriennummer sowie das Kaufdatum an.

Im Falle von Problemen besuchen Sie bitte [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) für weitere Hilfe.

**Achtung:** Sollten Sie diese Bedienungsanleitung verloren haben, können Sie sie auf der Website [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) herunterladen.



## B. Zubehör

Das folgende Zubehör ist per Kauf erhältlich:

- Ladegerät und Kabel (EU): Referenz KYTW050100BV-02
- Schutzhülle: Referenz CASE01

## IV. Umwelt

Entsorgen Sie Ihre nicht mehr funktionierende Luminette® Lichttherapiebrille nicht gemeinsam mit dem Haushaltsmüll, sondern an einem hierfür vorgesehenen Ort, wo sie wiederverwertet werden kann. So leisten Sie einen Beitrag zum Umweltschutz.

Die in Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille wiederaufladbare integrierte Batterie enthält umweltschädliche Substanzen. Entfernen Sie die verbrauchte Batterie aus dem Gerät, bevor Sie diese zu den Abfällen legen und entsorgen Sie die Batterie an einem hierfür vorgesehenen Ort. Wenn Sie die Batterie nicht entfernen können, sollten Sie das Gerät in das Geschäft zurückbringen, wo Sie es gekauft haben.

Um die wiederaufladbare Batterie zu entfernen,

- Versichern Sie sich, dass das Gerät aus dem Stecker herausgezogen wurde und die Batterie leer ist.
- Schrauben Sie die 2 Schrauben an den Brillenbügeln mit Hilfe eines geeigneten Schraubenziehers ab.
- Entfernen Sie die Plastikabdeckung von der wiederaufladbaren integrierten Batterie;
- Nehmen Sie die wiederaufladbare AAA Batterie aus der Metallklammer heraus.

## V. Technische Spezifizierungen

### A. Technische Daten

Allgemein	
Marke	Luminette®
Gerätebezeichnung	LUMINETTE 2
Ladegerät Referenz (EU) + Kabel	KYTW050100BV-02








Elektrizität	
Nenneingangsspannung des Adapters	100-240V Wechselstrom
Nenneingangsfrequenz des Adapters	50-60 Hz
Nennausgangsspannung des Adapters	5V Gleichstrom
Nennausgangsleistung des Adapters	5W
Stromversorgung	
Wiederaufladbarer A A A NiMH-Akku	1.2 V 800 mAh
Classification	
Medizinische Geräteklasse	Ila
Art der Verwendung	Kontinuierlich
Isolationsklasse	Eingebaute Stromquelle (Batterie)
Isolationsklasse Ladegerät	II
Schutzgrad (IP Code)	IP20
Physikalische Eigenschaften	
Maße	18 x 16 x 4.5 cm
Gewicht	69 gr.
Lichtstärke in Stellung 1	+ - 500 lux
Lichtstärke in Stellung 2	+ - 1,000 lux
Lichtstärke in Stellung 3	+ - 1,500 lux

Spektrale Charakteristik	
<b>Spitze 1</b> Wellenlänge Bandbreite	468 nm 70 nm
<b>Spitze 2</b> Wellenlänge Bandbreite	570 nm 100 nm
Betrieb	
Temperatur	5 °C - +40 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	15 % - 93 %
Atmosphärischer Druckbereich	700 hPa - 1060 hPa
Lagerbedingungen	
Temperatur	-25 °C - +70 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	15 % - 93 %
Erwartete Lebensdauer	
Lebensdauer Gerät	6 Jahre
Lebensdauer Ladegerät	3 Jahre

## B. Symbolschlüssel

Die folgenden Symbole können auf dem Gerät erscheinen:

Symbole	Beschreibung
	Hergestellt für : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgien Tel: +32 4 369 48 36
	Herstellungsjahr

 SN 0000	Seriennummer
	Konsultieren Sie das mitgelieferte Handbuch.
	Dieses Gerät sollte nicht mit dem normalen Abfall, sondern bei einer geeigneten Sammelstelle für Verwertung und Recycling entsorgt werden.
	Konsultieren Sie sorgfältig das mitgelieferte Handbuch.
<b>IP20</b>	Schutzklasse gegen Eindringen von Objekten und Wasser
	Trocken lagern
	Die Verpackung dieses Geräts kann recycelt werden.
<b>CE</b> <b>1639</b>	CE steht für European Declaration for Conformity. Der Code 1639 bedeutet, dass die benachrichtigte Behörde SGS Belgium SA ist.
	Symbol für Standard 60601-1 bedeutet, dass der betreffende Teil vom Typ BF ist. Die betreffenden Teile sind die Arme (rechts und links) und auf dem Nasen-Adapter.

## C. Haftung des Herstellers

Als Hersteller haften wir nur dann für die Sicherheit, die Zuverlässigkeit und den Betrieb des Geräts, wenn dieses gemäß der Gebrauchsanleitung benutzt wurde und Änderungen sowie Reparaturen am Gerät ausschließlich durch unsererseits zugelassenes Personal vorgenommen wurden.

Bitte kontaktieren Sie den Hersteller, wenn Sie Hilfe bei der Installation, der Verwendung oder der Instandhaltung Ihres Gerätes brauchen, oder ein unerwartetes Problem auftritt.



**Figure 1 – La Luminette et ses accessoires**  
**Figure 2 – Positionnement de la Luminette**  
**Figure 3 – Positionnement avec lunettes de vue**

1. Branche gauche
2. Branche droite
3. Hologramme
4. Pose-nez
5. Fentes pour le pose-nez
6. LED
7. Emplacement micro-USB
8. Bouton marche/arrêt
9. Chargeur
10. Câble de chargement
11. Connecteur micro-USB
12. Connecteur USB
13. Housse de protection

## I. Introduction

Vous venez d'acquérir une Luminette®. Nous vous félicitons pour votre achat et vous souhaitons la bienvenue dans le monde de la luminothérapie portable !

### Important :

Avant de faire fonctionner et d'utiliser votre Luminette®, nous vous invitons à lire attentivement cette notice et à la conserver soigneusement, mais aussi à prendre le temps de découvrir votre appareil à l'aide de la figure 1.

### A. Le rôle de la lumière

Le cerveau humain utilise le cycle lumière/obscurité pour synchroniser des fonctions internes telles que l'humeur, l'appétit, la digestion, le sommeil, la libido, etc. Ces rythmes circadiens, qui oscillent sur une période de 24 heures, constituent notre horloge biologique.

La mélatonine est ce qu'on appelle communément « l'hormone du sommeil ». Le cerveau en sécrète dès la tombée du jour, pour nous inviter ainsi à dormir. Mais dès le lever du jour, en présence de lumière, le cerveau arrête cette sécrétion.

Nous nous levons facilement, nous sommes plein d'énergie.

En plus de son effet régulateur sur notre horloge biologique, la lumière a des effets importants sur l'humeur, elle augmente la vigilance et améliore les performances physiques et intellectuelles.

### B. La luminothérapie

Dans certaines situations, l'horloge biologique n'est plus en phase avec l'environnement externe. Les rythmes circadiens sont alors « désynchronisés ».

C'est notamment le cas en hiver lorsque, la luminosité n'étant plus suffisante, on voit apparaître chez certaines personnes le blues hivernal, ou dépression saisonnière. On l'observe également chez les personnes qui ont tendance à s'endormir trop tôt ou trop tard.

Le décalage horaire, ou « jet lag », est une autre forme de perturbation de l'horloge biologique. Enfin, les troubles liés au travail en pauses (qui concerne plus de 10 % des travailleurs en Europe) sont désormais reconnus comme de vraies pathologies.

Tous ces troubles peuvent être atténués, voire supprimés, par une utilisation correcte de la lumière et de l'obscurité. Lorsque la lumière ne peut se trouver sous forme naturelle, la luminothérapie est la solution médicale qui offre le plus d'avantages pour le moins d'effets secondaires.

### C. Les applications

- Blues hivernal
- Fatigue - baisse d'énergie
- Troubles des rythmes du sommeil
- Décalage horaire
- Travail à horaire décalé

### D. Les contre-indications

Quelle que soit la raison pour laquelle vous utilisez votre Luminette®, nous vous conseillons de ne pas dépasser la durée d'utilisation recommandée par jour.

Les contre-indications sont peu nombreuses. Nous déconseillons principalement la Luminette® aux personnes souffrant de lésions rétiniennes ou présentant un état maniaco-dépressif.

Si vous souffrez d'une maladie oculaire (glaucome, rétinite ou rétinopathie, dégénérescence maculaire), nous vous recommandons de consulter votre

spécialiste avant d'utiliser la Luminette®. Dans le cas d'une cataracte, il se peut que la luminothérapie soit moins efficace.

Pour les personnes présentant un état maniaco-dépressif, ou trouble bipolaire, la Luminette® peut être bénéfique, si elle est utilisée au bon moment et que le sujet est dans sa phase dépressive. La prudence est toutefois de mise car le risque de voir se déclencher un état maniaque existe. Il est donc recommandé de programmer une séance à midi, au moment où le sujet est moins sensible à la lumière et donc moins susceptible de basculer dans sa phase maniaque. Il en va de même pour tous les cas d'hystérie, névrose et psychose.

Enfin, pendant que vous conduisez un véhicule ou que vous travaillez avec une machine nécessitant un large champ visuel et une attention soutenue, nous vous recommandons de ne pas utiliser la Luminette®.

### E. 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.

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.

### F. Sécurité

Cet appareil est conforme à la réglementation technique et aux normes de sécurité applicables aux dispositifs électriques médicaux et relatifs à l'exposition aux champs électromagnétiques (CEM). Toutefois, les appareils de communication par radiofréquence portables et mobiles peuvent affecter l'utilisation de la Luminette. Ils ne doivent donc pas être utilisés à proximité de l'appareil. Toute réparation et manipulation doit être effectuée uniquement par un spécialiste. Votre fournisseur vous conseillera.

Pour garantir la longévité de votre Luminette®, nous vous invitons à :

- Utiliser uniquement des accessoires d'origine.
- Ne jamais plonger la Luminette® dans l'eau.
- Ne pas laver votre Luminette® à grande eau.
- Ne pas laisser votre Luminette® au soleil, ni dans un endroit humide ou poussiéreux.
- Nettoyez votre Luminette après chaque utilisation

### Attention !

- Aucune modification de l'appareil et ses accessoires n'est autorisée.
- Cet appareil ne peut pas être raccordé à une rallonge ou un multi-prise.
- Utilisez toujours l'appareil avec l'adaptateur fourni ou tout autre système compatible tel que spécifié dans la notice.
- L'adaptateur constitue le dispositif de sectionnement réseau et doit rester toujours facilement accessible.
- L'enveloppe externe de l'enveloppe plastique principale peut atteindre une température de 49 °.

## II. Utilisation

### A. Quand puis-je utiliser ma Luminette® ?

#### 1. Pour lutter contre le blues hivernal

Vous manquez d'énergie et de motivation, vous éprouvez des difficultés à vous lever le matin, vous ressentez le besoin d'hiberner, vous grignotez davantage, vous constatez une baisse de votre libido ? Vous connaissez probablement un épisode de blues hivernal. Appelé aussi « dépression saisonnière », cet état résulte d'une diminution de la luminosité en automne et en hiver.

Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

## 2. Pour lutter contre la fatigue et la baisse d'énergie

La Luminette reproduit les effets bénéfiques du soleil et stimule des récepteurs spécifiques dans les yeux qui vont déclencher la réponse énergisante du corps à la lumière. Cela vous aide à lutter contre les baisses d'énergie, à vous sentir plus en forme, actif et alerte et à améliorer votre humeur.

Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

## 3. Pour combattre les troubles de rythmes du sommeil

Certains troubles du sommeil proviennent d'une avance ou d'un retard de phase de l'horloge biologique. Dans ces cas, la luminothérapie permet d'y apporter une solution.

### Un retard de phase

Vous avez tendance à vous endormir trop tard et il vous est difficile de vous lever le matin ? Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

### Une avance de phase

Vous avez du mal à rester éveillé en soirée et vous vous réveillez trop tôt ? Nous vous conseillons une séance de luminothérapie en fin d'après-midi ou en début de soirée, deux à trois heures avant l'heure à laquelle vous souhaitez vous coucher.

## 4. Pour faire face au décalage horaire

Le décalage horaire, ou « jet lag », qui est la conséquence d'une traversée rapide de plusieurs fuseaux horaires généralement en avion, se traduit par une perturbation des cycles biologiques : insomnie, somnolence, fatigue physique et intellectuelle, troubles de l'humeur, difficultés de concentration...

De simples conseils, et l'utilisation de votre Luminette®, peuvent la réduire sensiblement.

- Pendant le vol

Réglez votre montre sur l'heure du lieu de votre destination, buvez beaucoup d'eau et limitez la consommation d'alcool, de café et de thé.

- A l'arrivée

Si vous voyagez vers l'Est, nous vous conseillons, une fois sur place, le premier jour, d'éviter la lumière du soleil (en portant des lunettes qui filtrent le bleu ou des lunettes de soleil à haut degré de protection) le matin et de profiter de la lumino-

sité de l'après-midi (ou à défaut, de votre Luminette®) pour maintenir un taux bas de mélatonine. Les jours suivants, avancez votre séance de deux heures chaque jour, en veillant à ne pas devancer votre heure de réveil habituelle.

Si vous voyagez vers l'Ouest, nous vous recommandons, une fois sur place, de rester éveillé tant qu'il fait jour et de porter votre Luminette® en début d'après-midi (entre 12h00 et 15h00). Mais dès qu'il fait nuit, allez dormir.

## 5. Pour optimiser le travail en pauses

Si vous travaillez de nuit pendant plus de trois jours consécutifs et que vous éprouvez des difficultés à rester éveillé sur votre lieu de travail et/ou sur le trajet du retour, nous vous conseillons une séance de luminothérapie juste avant de commencer le travail et, en cas de somnolence, une seconde séance pendant votre pause de travail.

Par prudence, nous vous conseillons de contacter votre médecin du travail.

Vous souhaitez obtenir un programme personnalisé ? Téléchargez l'application MyLuminette disponible sur Apple Store ou sur Google Play Store.



## B. Combien de temps dure une séance de luminothérapie ?

La durée d'utilisation recommandée dépend de l'intensité lumineuse reçue par l'œil.

Votre Luminette® vous permet de choisir trois intensités lumineuses différentes.

Le tableau ci-dessous vous indique les durées recommandées d'utilisation de votre Luminette® selon la position choisie.

Position (à l'allumage)	Durée d'utilisation recommandée (en min.)
1	45
2	30
3	20

Optez pour l'intensité qui vous semble la plus confortable. Lorsque le temps de séance est écoulé, les LED clignotent 3 fois pour vous en avertir. Elles restent ensuite allumées pour vous permettre de continuer votre séance si vous le souhaitez.

### C. A quelle fréquence dois-je utiliser la Luminette ?

Utilisez la Luminette tous les jours au bon moment pour obtenir les résultats désirés. Sauf lorsque vous essayez de combattre le décalage horaire, il est conseillé d'utiliser la Luminette à la même heure tous les jours.

### D. Combien de temps faut-il pour ressentir les effets ?

Certaines personnes commencent à ressentir les effets régulateurs de la Luminette dès la première utilisation. D'autres, après 1 à 2 semaines d'utilisation quotidienne.

### E. Comment faire fonctionner ma Luminette® ?

#### Chargement de la pile

Nous vous recommandons de charger votre Luminette avant de l'allumer pour la première fois.

#### Pour ce faire :

- Connectez le connecteur Micro USB du câble à l'emplacement prévu à cet effet sur votre Luminette® (voir figure 1) et branchez l'autre connecteur USB standard au port du chargeur;
- Branchez le chargeur sur une prise murale;
- Lorsque la pile est complètement chargée, débranchez le chargeur.

Vous pouvez également charger votre Luminette® en la connectant à votre ordinateur grâce au câble USB fourni avec l'appareil.

**Attention :** l'ordinateur devra être certifié selon la norme EN 60950-1. Le raccordement du PC avec le dispositif constitue un système électromédical

#### Indication de charge :

- Lorsque votre Luminette® est en charge, une seule LED (la plus proche du port Micro USB) clignote lentement.
- Lorsque votre Luminette® est chargée, cette LED arrête de clignoter mais reste allumée.

- En cas d'erreur (défaillance de la pile ou du circuit), cette LED clignote rapidement, sans interruption.
- L'appareil n'est pas fonctionnel lorsqu'il est en charge.

#### Autonomie de la batterie :

L'autonomie dépend de l'intensité choisie. A titre indicatif, la Luminette correctement chargée devrait rester allumée entre 3 et 6 heures.

A la mise en arrêt de l'appareil, vous verrez réapparaître entre 1 et 4 LED qui vous donneront une indication de l'autonomie restante (4 LED allumées = autonomie maximale ; 3 LED allumées = la batterie est à trois quart chargée; 2 LED allumées = la batterie est à moitié chargée ; 1 LED allumée = la batterie est suffisamment chargée pour faire une séance complète mais veuillez à recharger la Luminette après ; 0 LED allumée = la batterie est insuffisamment chargée pour faire une séance complète).

Nous vous conseillons de recharger votre Luminette® lorsqu'il ne reste plus qu'une LED allumée à la mise en arrêt de l'appareil.

#### Attention:

La détection d'autonomie ne fonctionne correctement que si la Luminette a été chargée complètement. Il est donc conseillé de charger la Luminette à fond à chaque recharge.

#### F. Mise en service et arrêt

**Attention !** Avant la première utilisation, veuillez à retirer le film protecteur placé sur l'hologramme.

Assurez-vous que la pile soit bien chargée pour permettre à votre Luminette® de fonctionner durant toute la durée d'utilisation programmée, soit la séance de traitement complète. Appuyez courtement sur la touche Marche-Arrêt (voir figure 1) pour allumer votre Luminette®.

Pour modifier l'intensité de la lumière, il vous suffit d'exercer une pression courte sur le bouton Marche-Arrêt. Le changement s'opérera de manière cyclique : niveau 1, puis niveau 2, puis niveau 3, puis retour au niveau 1, etc. Pour éteindre votre Luminette®, appuyez longuement (2 secondes) sur la touche Marche-Arrêt.

#### G. Comment positionner ma Luminette® ?

Pour bénéficier d'une efficacité maximale et d'un confort accru, vous devez

placer correctement la Luminette® sur votre visage.

Pour bien positionner votre Luminette®:

- Ajustez le pose-nez dans l'une des trois fentes prévues à cet effet (voir figure 1). Un bruit de « clic » indique que le pose-nez est correctement inséré.
- Placez la partie souple du pose-nez à l'intersection du nez et du front: le bord inférieur de la visière holographique doit se situer juste au-dessus de la ligne des yeux (voir figure 2) lorsque vous vous regardez dans le miroir.

Attention, si vous portez des lunettes, le support de nez de votre Luminette® doit être positionné derrière celui de votre monture (voir figure 3).

Une fois la séance commencée, gardez les yeux ouverts. N'hésitez pas à vaquer à vos occupations.

Attention : Veillez à ne pas diriger votre regard directement vers les LED.

#### H. Comment entretenir ma Luminette® ?

Ce dispositif est prévu pour une utilisation personnelle exclusivement. Entre chaque utilisation, rangez l'appareil dans sa housse de protection dans un lieu sec.

Pour nettoyer votre Luminette®, prenez un chiffon doux que vous aurez humidifié d'un peu d'eau claire.

Protégez aussi la visière holographique, plus fragile, et évitez d'y poser les doigts. Si des taches apparaissent malgré vos précautions, nettoyez-les simplement avec un coton.

### III. Garantie et service après-vente

#### A. Garantie

Lucimed garantit le fonctionnement de ses appareils dans le cadre d'un usage conforme à la notice d'utilisation et contre tout défaut de fabrication. Cette garantie couvre les pièces et la main-d'œuvre. En cas de défaillance de l'appareil, Lucimed assure gratuitement la réparation pendant 2 ans, à compter de la date de vente.

La garantie est invocable uniquement sur présentation d'un justificatif (la carte de garantie dûment complétée et cachetée ou la facture d'achat). La date

d'intervention doit se situer dans la période de garantie.

La garantie ne couvre pas les défaillances dues à une cause accidentelle, à un mauvais usage ou une négligence, et en cas de modifications ou réparations effectuées par des personnes non qualifiées.

En aucun cas, cette garantie ne peut donner droit à des dommages et intérêts.

Lucimed assure le service après-vente pendant et après la période de garantie dans tous les pays où le produit est officiellement vendu et distribué.

Le consommateur bénéficie en tout état de cause des conditions des articles 1641 et suivants du Code Civil relatifs à la garantie légale.

Mentionnez le numéro de série et la date d'achat dans toute correspondance.

En cas de problème, rendez-vous sur le site.

Attention ! Si jamais vous perdiez cette notice d'utilisation, souvenez-vous qu'il est possible de la télécharger sur le site [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

#### B. Accessoires

Les accessoires suivants sont disponibles à l'achat :

- Adaptateur et câble de chargement (EU) : référence KYTW050100BV-02
- Housse de protection : référence CASE01

### IV. Environnement

Lorsque votre appareil ne fonctionnera plus, ne le jetez pas avec les ordures ménagères. La pile rechargeable intégrée dans votre Luminette® contient des substances nuisibles à l'environnement. Veillez à retirer la pile usagée de votre appareil avant de mettre celui-ci au rebut, et déposez-la à l'endroit prévu à cet effet. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement. Si vous n'arrivez pas à la retirer, rappez l'appareil là où vous l'avez acheté.

Pour retirer la pile rechargeable : Assurez-vous que l'appareil est débranché et que la pile est vide.

- Dévissez les 2 vis des branches à l'aide d'un tournevis adapté.
- Retirez le cache plastique de la pile rechargeable intégrée.
- Retirez la pile AAA rechargeable du socle métallique dans lequel elle est insérée.



## V. Spécifications techniques










### A. Caractéristiques de l'appareil

Général	
Marque déposée	Luminette®
Modèle appareil	LUMINETTE 2
Modèle adaptateur	KYTW050100BU-02
Electrique	
Tension d'entrée nominale de l'adaptateur	100-240V AC
Fréquence d'entrée nominale de l'adaptateur	50-60 Hz
Tension de sortie nominale de l'adaptateur	5V DC
Puissance de sortie nominale de l'adaptateur	5W
Type d'alimentation	
Pile rechargeable A A A NiMH	1.2 V 800 mAh
Classification	
Classe d'appareil médical	Ila
Mode de fonctionnement	Continu
Classe d'isolation en fonctionnement	Source électrique interne (batterie)
Classe d'isolation en mode recharge	II
Indice de protection	IP20

Caractéristiques physiques	
Dimensions	18 x 16 x 4,5 cm
Poids	69 gr.
Intensité lumineuse en position 1	+ - 500 lux
Intensité lumineuse en position 2	+ - 1,000 lux
Intensité lumineuse en position 3	+ - 1,500 lux
Caractéristiques spectrales	
<b>Pic 1</b> Longueur d'onde Largeur de bande	468 nm 70 nm
<b>Pic 2</b> Longueur d'onde Largeur de bande	570 nm 100 nm
Conditions de fonctionnement	
Température	5 °C - +40 °C
Taux d'humidité relative	15 % - 93 %
Limites de pression atmosphérique	700 hPa - 1060 hPa
Conditions de stockage et de transport	
Température	-25 °C - +70 °C
Taux d'humidité relative	15 % - 93 %
Durée de vie	
Durée de vie de l'appareil	6 ans
Durée de vie de l'adaptateur	3 ans

## B. Symboles

Les symboles suivants peuvent apparaître sur l'appareil :

Symboles	Description
	Fabriqué pour : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgique Tel : +32 4 369 48 36
	Année de fabrication
	Numéro de série
	Consultez le mode d'emploi fourni.
	Cet appareil doit être éliminé dans une structure de récupération et de recyclage appropriée.
	Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant usage.
<b>IP20</b>	Degré de protection contre la pénétration de corps étrangers et d'eau
	Gardez au sec
	L'emballage de cet appareil est recyclable.
<b>CE</b> <b>1639</b>	CE signifie Conformité européenne. Le code 1639 indique que l'organisme notifié est SGS Belgium SA.
	Symbole de la norme 60601-1 signifiant que la partie appliquée est de type BF. Les parties appliquées sont les branches (droites et gauches) et le pose-nez.

## C. Responsabilité du fabricant

En notre qualité de fabricant, nous assumons la responsabilité de la sécurité, de la fiabilité et du fonctionnement de l'appareil, uniquement lorsque celui-ci est utilisé conformément à la notice d'utilisation et que les modifications et les réparations ont été réalisées exclusivement par du personnel agréé par nos soins. Veuillez prendre contact avec le fabricant si vous nécessitez une assistance à l'installation, l'utilisation ou à l'entretien de l'appareil ou si vous rencontrez un problème inattendu.



## Afbeelding 1 - De Luminette en de accessoires

### Afbeelding 2 - Positie van de Luminette

### Afbeelding 3 - Plaatsen met een medische bril

1. Links brilarm
2. Rechts brilarm
3. Hologram
4. Neussteun
5. Gleuven voor neussteun
6. LED
7. Plaats voor micro-USB
8. Knop aan/uit
9. Oplader
10. Oplading kabel
11. Uiteinde Micro-USB
12. Uiteinde USB
13. Bescherming hoes

## I. Inleiding

Wij feliciteren u voor de aankoop van uw Luminette® en heten u welkom in de wereld van de draagbare lichttherapie!

Voordat u uw Luminette® opzet en gebruikt, nodigen wij u uit deze gebruiksaanwijzing eerst aandachtig te lezen. Wij raden u ook aan die zorgvuldig te bewaren en de tijd te nemen om uw toestel te ontdekken met behulp van afbeelding 1.

### A. De rol van het licht

Ons menselijk brein gebruikt de licht/duister cyclus om onze interne functies te synchroniseren, zoals het humeur, de eetlust, de spijsvertering, de slaap, de libido enzovoort. Die circadiaanse ritmes, die zich over een periode van 24 uur herhalen, vormen onze biologische klok.

De melatonine is wat wij gewoonlijk «het slaaphormoon» noemen. Zodra de avond valt, scheiden onze hersenen deze hormoon af en worden we slaperig's. Morgens, bij daglicht, stopt deze afscheiding van het slaaphormoon. Uitgerust

kunnen we vol energie gemakkelijk opstaan.

Het licht heeft een regulerende werking op onze biologische klok maar is eveneens heel belangrijk voor ons humeur. Het verhoogt onze waakzaamheid en verbetert onze fysieke en intellectuele prestaties.

### B. Lichttherapie

In bepaalde situaties zit onze biologische klok niet meer op één lijn met onze externe omgeving. Onze circadiaanse ritmes zijn niet langer gesynchroniseerd.

Dit is het geval in de winter wanneer er onvoldoende licht is en sommige mensen de winterblues of een seizoensgebonden depressie krijgen. Dit wordt ook vastgesteld bij sommige personen die de neiging hebben te vroeg of te laat in slaap te vallen. Het tijdsverschil of de «jetlag» is een andere verstoring van onze biologische klok. Ten slotte zijn er ook de stoornissen veroorzaakt door werk in ploegdienst (dit betreft meer dan 10 % van de werknemers in Europa) en die voortaan als echte ziektes worden erkend.

Deze stoornissen kunnen worden verzacht en zelfs helemaal verdwijnen bij een correct gebruik van licht en duister. Bij onvoldoende natuurlijk licht is lichttherapie de medische oplossing die de grootste voordelen biedt en het minst neveneffecten veroorzaakt.

### C. Toepassingen

- Winterblues
- Vermoeidheid en energievermindering
- Een verstoord slaappatroon
- Jet-lag
- Stoornissen ten gevolge van werk in ploegdienst

### D. Contra-indicaties

Ongeacht de reden waarom u uw Luminette® gebruikt, raden wij u aan om het apparaat niet langer dan de aanbevolen tijdsduur per dag te gebruiken.

Er zijn weinig contra-indicaties.

Indien u aan een oogziekte lijdt (glaucoom, retinitis of retinopathie, maculaire degeneratie) raden wij u aan een oogarts te raadplegen alvorens de Luminette® te gebruiken. Indien u aan grauwe staar lijdt, kan lichttherapie minder efficiënt zijn.

Voor personen die manisch-depressief zijn of bipolaire stoornissen vertonen kan

de Luminette® heilzaam zijn indien ze op het juiste ogenblik wordt gebruikt en wanneer de persoon in depressieve fase verkeert. Voorzichtigheid is nochtans vereist omdat het risico bestaat dat een manische staat losbreekt. Wij raden aan de sessie 's middags te programmeren wanneer de persoon minder gevoelig is voor licht en dus minder vatbaar is om in zijn manische fase te vallen. Dit geldt eveneens voor gevallen van histerie, neurose en psychose.

Ten slotte raden wij u af de Luminette® te gebruiken wanneer u een voertuig bestuurt of met een machine werkt waarvoor een breed gezichtsveld en uw volledige aandacht wordt vereist.

### E. Mogelijke reacties

Mogelijke bijwerkingen van licht van dit apparaat zijn van een relatief milde en voorbijgaande aard. Mogelijke bijwerkingen zijn onder andere:

- Hoofdpijn
- Vermoeide ogen
- 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.

### F. Veiligheid

Dit apparaat is in conformiteit met de technische regelgeving en de veiligheidsnormen die van toepassing zijn op elektromedische apparaten en wat betreft de blootstelling aan elektromagnetische velden (CEM). Communicatie-toestellen die functioneren via radiofrequentie, draagbaar en mobiel, kunnen het gebruik van de Luminette beïnvloeden en dienen dus niet gebruikt te worden in de nabijheid van het apparaat.

Alle herstellingen en wijzigingen dienen uitsluitend door een specialist te worden uitgevoerd. Uw verdeler zal u raad geven.

Om de levensduur van uw Luminette® te garanderen vragen wij u om

- enkel de oorspronkelijke accessoires te gebruiken;

- uw Luminette® nooit in water onder te dompelen;
- uw Luminette® niet met water te reinigen;
- uw Luminette® noch in de zon, noch op een vochtige of stoffige plek te laten liggen.
- Maak uw Luminette na elk gebruik schoon

### Attentie!

- Wijzigingen van het apparaat en de accessoires zijn niet toegestaan.
- Dit apparaat kan niet worden aangesloten via een verlengsnoer of een multistopcontact.
- Gebruik het apparaat altijd met de bijbehorende adapter of een ander compatibel systeem volgens de specificatie in de gebruiksaanwijzingen.
- De adapter fungeert als scheidingsschakelaar op het netwerk en dient altijd gemakkelijk bereikbaar te zijn.
- Wij wijzen u erop dat de buitenkant van de centrale behuizing een temperatuur van 49°C kan bereiken

## II. Gebruik

### A. Waarvoor gebruik ik mijn Luminette®?

#### 1. Om de winterblues tegen te gaan

U kampt met een gebrek aan energie en motivatie, u kunt 's morgens moeilijk opstaan, u hebt zin in een winterslaap, u knabbelt meer, u voelt dat u aan libido verliest? Waarschijnlijk bent u in een periode van winter blues. Ook wel «seizoensgebonden gemoedsstoornis» genoemd, dat is het resultaat van een vermindering van lichtsterkte in de herfst en de winter.

Wij raden u zo snel mogelijk na het ontwaken een sessie lichttherapie aan.

#### 2. Om te strijden tegen vermoeidheid en energievermindering

De Luminette imiteert de gunstige werking van de zon en stimuleert de specifieke receptoren in de ogen, waardoor het energieverwekkende respons van het lichaam op het licht wordt ontketend. Dit helpt mee in de strijd tegen energievermindering, waardoor u zich fitter, actiever en levenslustiger voelt, en

uw humeur zal verbeteren.

We raden u zo snel mogelijk na het ontwaken een sessie lichttherapie aan.

### 3. Om slaapstoornissen te bestrijden

Sommige slaapstoornissen worden veroorzaakt door een vervroeging of een verlating van de biologische klok. In dit geval brengt lichttherapie een oplossing.

#### Een vertraagde slaapfase

Hebt u de neiging om te laat in te slapen en hebt u moeite om 's ochtends op te staan? Wij raden u dadelijk na het ontwaken een sessie lichttherapie aan.

#### Een vervroegde slaapfase

Hebt u moeite om 's avonds wakker te blijven en wordt u te vroeg wakker? Wij raden u een sessie lichttherapie in de late namiddag of de vroege avond aan, twee à drie uur voor het tijdstip waarop u wilt gaan slapen.

### 4. Om tijdsverschil weg te werken

Het tijdsverschil of «jet lag» is het gevolg van een vlugge overgang naar verschillende tijdzones, meestal per vliegtuig. Het uit zich door een verstoring van de biologische klok: slapeloosheid, slaperigheid, lichamelijke en mentale vermoeidheid, gemoedsstoornissen, concentratiemoeilijkheden...

Eenvoudige tips en het gebruik van uw Luminette® kunnen dit aanzienlijk verbeteren.

- Tijdens de vlucht

Regel uw uurwerk op het uur van uw bestemming, drink veel water en beperk het verbruik van alcohol, koffie en thee.

- Bij de aankomst

Indien u naar het oosten reist, en eenmaal ter plaatse, raden wij u aan de eerste dag tijdens de voormiddag het zonlicht te vermijden (door het dragen van een blue blocker bril of hoge UV-bescherming zonnebrillen) en van het namiddaglicht te genieten (of bij gebrek, van uw Luminette®) teneinde het melatoninegehalte laag te houden. Vervroeg uw sessie met twee uur elke dag tijdens de volgende dagen en let erop niet vooruit te lopen op uw gewoon uur van ontwaken.

Indien u naar het westen reist, raden wij u aan wanneer u ter plaatse bent, wakker te blijven zolang het dag is en uw Luminette® in het begin van de namiddag

te dragen (tussen 12u00 en 15u00). Maar ga slapen zodra het nacht wordt.

### 5. Om het werk in ploegendienst te optimaliseren

Als u meer dan drie dagen achter elkaar 's nachts werkt, en u hebt moeite om op uw werk en/of het traject terug naar huis wakker te blijven, dan raden wij u net voordat u uw werk begint een sessie lichttherapie aan, en in geval van slaperigheid, een tweede sessie tijdens de pauze op uw werk.

Uit voorzichtigheid raden wij u aan contact op te nemen met uw arbeidsgeneesheer.

Zou u een gepersonaliseerd programma willen? Download de gratis app van Myluminette die in de App Store en de Google Play Store beschikbaar is.



## B. Hoelang duurt een sessie lichttherapie?

De aangeraden gebruiksduur hangt af van de lichtintensiteit die het oog opvangt.

Voor uw Luminette® kunt u drie verschillende lichtsterktes selecteren.

De tabel hieronder toont de aanbevolen gebruikstijden van uw Luminette® volgens de gekozen positie.

Positie (bij het inschakelen)	Aangeraden gebruiksduur (in min.)
1	45
2	30
3	20

Kies de intensiteit die voor u het beste geschikt is. Als de tijd voor de sessie verstreken is, gaan de LED's knipperen om u te waarschuwen. Zij blijven vervolgens aan.

## C. Hoe vaak moet ik de Luminette gebruiken?

Gebruik de Luminette elke dag op het juiste tijdstip voor de gewenste resultaten. Wij raden u aan om de Luminette elke dag op dezelfde tijd te

gebruiken, behalve als u te maken hebt met jetlag.

#### D. Wanneer kan ik het effect van de Luminette merken?

Sommige mensen gaan het stimulerende effect merken vanaf het eerste gebruik. Andere gaan het merken binnen 1 tot 2 weken van dagelijks gebruik.

#### E. Hoe moet ik mijn Luminette® aanzetten? Opladen van de batterij

Alvorens uw Luminette® voor de eerste keer aan te zetten, raden wij u aan de batterij op te laden.

##### Hier toe:

- sluit u het uiteinde van de Micro USB-kabel aan op de voorziene plaats van uw Luminette® (zie afbeelding 1) en steekt u het andere uiteinde USB Standard in de oplader;
- nu steekt u de oplader in het stopcontact;
- wanneer de batterij helemaal opgeladen is, trekt u de oplader uit het stopcontact.

U kunt uw Luminette® ook opladen door ze met de geleverde USB-kabel aan te sluiten op uw computer.

**Attentie:** De computer dient volgens de norm EN 60950-1 gecertificeerd te zijn. De aansluiting van de PC met het toestel vormt een elektromedisch systeem. Het apparaat functioneert niet tijdens het opladen.

##### Aanduidingen bij het opladen:

- Wanneer uw Luminette® aan het opladen is, knippert langzaam een enkel LED-lampje (het lampje het dichtst bij de Micro USB).
- Wanneer uw Luminette® opgeladen is, stopt dit LED-lampje met knipperen maar blijft het branden.
- Gaat er iets fout (defect van de batterij of het circuit) dan knippert deze LED snel en zonder onderbreking.
- Het apparaat kan tijdens het opladen niet worden gebruikt.

##### Autonomie van de batterij:

De autonomie hangt af van de gekozen intensiteit. Als indicatie kan de Luminette, als die correct is opgeladen, tussen 3 en 6 uur functioneren.

Als u het apparaat stopzet, ziet u opnieuw tussen 1 en 4 LED verschijnen, die u een indicatie van de overgebleven autonomie geven (4 LED aan = maximale autonomie; 3 LED aan = de batterij is driekwart geladen; 2 LED aan = de batterij is half geladen; 1 LED aan = de batterij is voldoende geladen voor een volledige sessie, maar de Luminette dient meteen daarna te worden opgeladen; 0 LED aan = de batterij is onvoldoende opgeladen voor een volledige sessie.

Wij raden u aan om uw Luminette® op te laden als er bij het stopzetten van het apparaat niet meer dan 1 LED aan is.

##### Opgelet:

De autonomedetectie functioneert uitsluitend goed als de Luminette compleet opgeladen is. Het is dus raadzaam om de Luminette elke keer volledig op te laden.

#### F. Aan-en uitzetten

**Attentie!** Het beschermende laagje op het hologram dient voor het eerste gebruik verwijderd te worden.

Verzeker u ervan dat de batterij goed is opgeladen zodat uw Luminette® de hele duur van het ingestelde programma kan functioneren, dat wil zeggen de sessie van de volledige behandeling.

Druk kort op de toets Aan-Uit om uw Luminette® aan te zetten (zie afbeelding 1).

Druk kort op de toets Aan-Uit om de lichtsterkte te wijzigen. De wijziging gebeurt op kringloopwijze: niveau 1, dan niveau 2, dan niveau 3, dan terug naar niveau 1, enzovoort.

Om uw Luminette® uit te zetten, drukt u langdurig (2 secondes) op de knop Aan/Uit.

#### G. Hoe zet ik mijn Luminette® op?

Om echt doeltreffend te zijn en voor uw comfort, dient u de Luminette® goed op uw neus te plaatsen.

Zo plaatst u uw Luminette® in de juiste positie:

- Stel de neussteun in met één van de drie daarvoor bestemde gleuven (zie afbeelding 1). Het 'klikgeluid' is een aanduiding dat de neussteun goed bevestigd is.
- Plaats het soepele deel van de neussteun op de plek tussen de neus en

het voorhoofd. De onderkant van de holografische vizier dient zich net boven de ooglijn te bevinden (zie afbeelding 2) als u in de spiegel kijkt.

Opgepast, als u een bril draagt dient u de neussteun van uw Luminette® achter de neussteun van uw brilmontuur te plaatsen (zie afbeelding 3).

Bij het starten van de sessie, houdt u uw ogen open. U kunt daarna gewoon doorgaan waarmee u bezig was.

Attentie: om veiligheidsredenen mag uw blik niet direct in de LED's gericht zijn.

### H. Hoe onderhoud ik mijn Luminette®?

Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Berg het toestel na elk gebruik op in de beschermende hoes op een droge plaats.

Om uw Luminette® schoon te maken, kunt u een zachte, met wat schoon water bevochtigde doek nemen.

Bescherm ook het breekbare holografische oogscherm en vermijd vingerafdrukken. Komen er toch nog vlekken op ondanks uw voorzorgen, reinig ze eenvoudig met een katoenen doekje.

## III. Garantie en Dienst na verkoop

### A. Garantie

Lucimed garandeert de werking van zijn apparaten als ze gebruikt worden overeenkomstig de gebruikersvoorschriften en geeft een garantie tegen elke fabricagefout. Deze garantie dekt de onderdelen en de arbeidskosten. Is het apparaat defect, dan verzekert Lucimed gratis de herstelling gedurende 2 jaar, te rekenen vanaf de datum van aankoop.

De garantie is enkel geldig op vertoon van een bewijsstuk (garantietaal, volledig ingevuld en afgestempeld of de aankoopfactuur). De datum van herstelling moet binnen de garantieperiode vallen.

De garantie dekt geen defecten ten gevolge van een ongeluk, ongepast gebruik of nalatigheid, en wanneer er wijzigingen of herstellingen die door onbevoegde personen zijn uitgevoerd.

Deze garantie geeft in geen geval recht op schadevergoeding.

Lucimed verzekert de dienst na verkoop tijdens en na de garantieperiode in alle landen waar het product officieel verdeeld en verkocht wordt.

De gebruiker geniet in ieder geval van de voorwaarden van artikel 1641 en volgende van het Burgerlijk Wetboek betreffende de wettelijke garantie.

Gelieve het serienummer en de aankoopdatum in al uw briefwisseling te vermelden.

Als u een probleem tegenkomt, kunt u een bezoek brengen aan [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) voor assistentie.

Opgepast! Indien u deze gebruiksaanwijzingen verloren bent, kunt u ze steeds raadplegen en downloaden op de website [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

### B. Accessoires

De volgende accessoires zijn bij aankoop beschikbaar:

- Adapter en oplaadkabel (EU): referentie KYTW050100BV-02
- Beschermende hoes: referentie CASE01

## IV. Milieu

Als het apparaat niet meer werkt, gooi het dan niet weg met het huisvuil, maar breng het naar een recyclagepark. Het apparaat kan gerecycleerd worden. Zo draagt u bij tot de milieubescherming.

De herlaadbare batterij van uw Luminette® bevat schadelijke stoffen voor het milieu. Alvorens het apparaat als elektronische afval weg te gooien, gelieve de batterij eruit te nemen en ze naar het containerpark te brengen. Is het niet mogelijk de batterij te verwijderen, kunt u het apparaat bij uw verkoper afgeven.

Om de oplaadbare batterij eruit te nemen

- gelieve u ervan te verzekeren dat het apparaat niet meer aangesloten is en de batterij leeg is;
- draait u de 2 schroeven van de brilarmen los met een schroevendraaier;
- verwijdert u de plastic dop van de oplaadbare batterij;
- verwijdert u de oplaadbare AAA-batterij uit het batterijcompartiment.



## V. Technische specificaties









### A. Kenmerken van het apparaat

Algemeen	
Handelsmerk	Luminette®
Modelreferentie van het apparaat	LUMINETTE 2
Modelreferentie van de adapter (EU) + kabel	KYTW050100BV-02
Elek trisch	
Nominaal ingangsvoltage van de adapter	100-240V AC
Nominale ingangsfrequentie van de adapter	50-60 Hz
Nominaal uitgangsvoltage van de adapter	5V DC
Nominal output power of the adapter	5W
Type energievoorziening	
Oplaadbare batterij A A A NiMH	1.2 V 800 mAh
Classificatie	
Klasse medisch apparaat	Ila
Gebruiksaanwijzing	Doorgaand
Isolatieklasse apparaat	Interne elektrische bron (batterij)
Isolatieklasse adapter	II
Ingress beschermingscode	IP20

Fysieke kenmerken	
Afmetingen	18 x 16 x 4.5 cm
Gewicht	69 gr.
Lichtintensiteit in positie 1	+ - 500 lux
Lichtintensiteit in positie 2	+ - 1,000 lux
Lichtintensiteit in positie 3	+ - 1,500 lux
Spectrale kenmerken	
<b>Piek 1</b> Golflengte Bandbreedte	468 nm 70 nm
<b>Piek 2</b> Golflengte Bandbreedte	570 nm 100 nm
Gebruiksomstandigheden	
Temperatuur	5 °C - +40 °C
Relatieve vochtigheid	15 % - 93 %
Bereik atmosferische druk	700 hPa - 1060 hPa
Opslagcondities	
Temperatuur	-25 °C - +70 °C
Relatieve vochtigheid	15 % - 93 %
Verwachte gebruiksduur	
Levensduur apparaat	6 jaar
Levensduur adapter	3 jaar

## B. Symbolen

De volgende symbolen kunnen op het apparaat voorkomen:

Symboles	Description
	Vervaardigd voor: Lucimed SA, Rue le Marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, België Tel. : +32 4 369 48 36
	Productiedatum
 SN 0000	Serienummer
	Raadpleeg de verstrekte gebruikersgids.
	Dit toestel dient niet verwijderd te worden binnen een standaard afvalprocedure, maar via een ophaaldienst voor verwerking en hergebruik.
	Raadpleeg de verstrekte gebruikersgids zorgvuldig.
<b>IP20</b>	Beschermingsgraad tegen penetratie van vreemde voorwerpen en van water
	Op een droge plek bewaren.
	De verpakking van dit apparaat kan verwerkt worden voor hergebruik.
<b>CE</b> 1639	CE betekent Europese Conformiteitsverklaring. De code 1639 geeft aan dat de genotificeerde instantie SGS Belgium SA is.
	Symbool van de norm 60601-1 die inhoudt dat het toegepaste deel van het type BF is. De toegepaste delen zijn de poten (rechter en linker) en de neusbrug.

## C. Verantwoordelijkheid van de fabrikant

Als fabrikant nemen wij de verantwoordelijkheid van de veiligheid, de betrouwbaarheid en de werking van het apparaat op, dit enkel wanneer het gebruikt wordt overeenkomstig de gebruiksaanwijzingen en wanneer wijzigingen en herstellingen worden uitgevoerd door personeel dat door ons erkend werd.

Wij verzoeken u om contact op te nemen met de fabrikant als u hulp nodig hebt bij de installatie, het gebruik of het onderhoud van het apparaat, of als u onverwachts een probleem tegenkomt.



## Figur 1 – Luminette og tilbehør

### Figur 2 – Placering af Luminette

### Figur 3 – Placering over briller

1. Venstre brillearm
2. Højre brillearm
3. Hologram
4. Næsestykke
5. Huller til næsestykke
6. LED
7. Micro -USB sokkel
8. Start /stop knap
9. Oplader
10. Ledning
11. Micro -USB stik
12. USB stik
13. Beskyttelsescover

## I. Introduktion

Tillykke! Du har lige købt en Luminette®. Velkommen til en verden af bærbar lysterapi.

Før du bruger Luminette®, bedes du læse denne manual omhyggeligt igennem og opbevare den på et sikkert sted. Tag dig også god tid til at gøre dig bekendt med dit nye apparat ved hjælp af Figur 1.

### A. Lysets betydning

Den menneskelige hjerne bruger lys/mørke-cyklussen til at synkronisere interne funktioner, herunder humør, appetit, fordøjelse, søvn, libido, osv. Disse døgnrytmer svinger over en periode på 24 timer, og danner dermed dit biologiske indre ur.

Melatonin er det, der ofte kaldes søvnhormonet. Hjernen begynder at producere det, når solen går ned, for at hjælpe os til at sove. Men så snart solen står op, og det bliver lyst, holder hjernen op med at producere det. Således står vi op, friske og fulde af energi.

Udover at regulere vores indre ur påvirker lys også i høj grad vores humør, øger vores opmærksomhed og forbedrer vores fysiske og intellektuelle præstation.

### B. Lysterapi

I visse situationer kan vores kroppe indre ure falde ud af takt med det eksterne miljø. Døgnrytmen bliver forstyrret.

Dette kan især ske om vinteren, når der ikke er tilstrækkelig lys; nogle mennesker udvikler SAD syndrom, også kaldt sæsonbestemt depression. Det kan også forekomme hos mennesker, der går for tidligt eller for sent i seng. Jetlag er endnu en faktor, der kan forstyrre det indre ur. Endelig anses udfordringer i forhold til skifteholdsarbejde (relevant for mere end 10% af ansatte i Europa) nu som faktiske sundhedsproblemer.

Alle disse problemer kan afhjælpes, og faktisk fuldstændig helbredes, ved hjælp af korrekt brug af lys og mørke. Når lyset ikke er naturligt tilgængeligt, er lysterapi den medicinske løsning, som tilbyder de fleste fordele i kombination med færrest uønskede bivirkninger.

### C. Anvendelser

- Sæsonbestemte Affektive Lidelser (vinterdepression)
- Træthed – mangel på energi
- Døgnrytme søvnforstyrrelser
- Jetlag
- Natarbejde

### D. Kontraindikationer

Uanset dit grundlag for at bruge Luminette®, anbefaler vi, at du ikke overskrider den anbefalede daglige varighed af brug.

Der er meget få kontraindikationer.

Hvis du har en øjensygdom (grøn stær, retinitis, retinopati eller makuladegeneration), anbefaler vi, at du konsulterer en specialist, før du bruger Luminette®. Hvis du har grå stær, kan lysterapien være mindre effektiv.

For personer med bipolare lidelser kan brug af Luminette® være gavnligt, hvis denne anvendes på det rette tidspunkt, når vedkommende er i en depressiv fase. Men man bør være varsom, da der altid er en risiko for at udløse en manisk fase. Det anbefales derfor at planlægge en session omkring frokost, når vedkom-

mende er mindst følsom over for lys og derfor mindre tilbøjelig til at svinge ind i en manisk fase. Det samme gælder i tilfælde af hysteri, neuroser og psykoser.

Det frarådes også at bruge Luminette® under føring af et køretøj, eller under brug af maskiner, der kræver koncentration og et bredt synsfelt.

### E. Mulige Bivirkninger

Mulige bivirkninger af lys fra dette apparat er relativt milde og af forbigående karakter. Disse kan omfatte:

- Hovedpine.
- Trætte øjne.
- Svimmelhed.

Forholdsregler for at undgå, minimere eller lindre eventuelle bivirkninger:

- Brug altid apparatet i et oplyst rum.
- Reducér lysintensiteten hvis reaktioner forekommer.
- Stop med at bruge apparatet i et par dage for at lade reaktionerne forsvinde, og prøv derefter igen.

### F. Sikkerhed

Denne enhed overholder de tekniske forskrifter og sikkerhedsstandarder, der gælder for elektrisk medicinsk udstyr samt vedrørende eksponering for elektromagnetiske felter (EMC). Dog kan bærbare og mobile kommunikationsenheder med radiofrekvens påvirke brugen af Luminette. Derfor bør disse ikke bruges i nærheden af apparatet. Alle reparationer og vedligeholdelse skal udføres af en specialist. Spørg din leverandør om råd.

For at sikre din Luminette®'s levetid:

- Brug kun originalt tilbehør.
- Nedsænk aldrig din Luminette® i vand.
- Vask ikke din Luminette® i løbende vand.
- Efterlad aldrig din Luminette® i solen eller i fugtige eller støvede omgivelser.
- Rengør din Luminette efter hvert brug.

### Advarsel!

- Ingen ændringer af enheden eller dens tilbehør er tilladt.
- Denne enhed kan ikke sættes til en forlængerledning eller en multistikkåse.
- Brug altid enheden med den medfølgende adapter eller andre kompatible systemer som specificeret i manualen.
- Adapteren udgør det netværk, som deler enheden, og skal altid være let tilgængelig.
- Vær opmærksom på, at det eksterne lag af hovedkabinetet kan nå en temperatur på 49 °.

## II. Brug

### A. Hvornår skal jeg bruge min Luminette®?

#### 1. For behandling af SAD (Sesænbestemt Affektiv Lidelse)

Du mangler energi og motivation, du har svært ved at komme op om morgenen, du har lyst til at tage lure, du spiser mere og din libido falder? Det er muligt, at du lider af SAD, undertiden også kaldet «vinterdepression», som skyldes lavere lysniveauer i efteråret og vinteren.

Vi anbefaler en lysterapi session, så snart du vågner op om morgenen.

#### 2. For bekæmpelse af træthed og for mere energi

Luminette reproducerer den gavnlige effekt af dagslys og stimulerer specielle receptorer i øjet til at udløse kroppens energigivende reaktion på lys.

Dette hjælper dig til at bekæmpe energidyk, får dig til at føle dig mere energisk, aktiv og vågen, og forbedrer dit humør.

Vi anbefaler en lysterapi session, så snart du vågner op.

#### 3. For behandling af døgnrytme søvnforstyrrelser

Nogle søvnproblemer skyldes en fase af forskud eller forsinkelse i dit biologiske ur.

I disse tilfælde kunne lysterapi være løsningen.

### Dit indre ur går for langsomt

Har du tendens til at falde i søvn for sent, og har du svært ved at komme op om morgenen?

Vi anbefaler en lysterapi session, så snart du vågner op.

### Dit indre ur går for hurtigt

Har du svært ved at holde dig vågen om aftenen, og vågner du for tidligt om morgenen?

Vi anbefaler en lysterapi session i slutningen af eftermiddagen eller tidligt på aftenen - to eller tre timer før den tid, du planlægger at gå i seng.

#### 4. For behandling af jetlag

Jetlag skyldes hurtigt krydsning af adskillige tidszoner, som regel under flyrejse, og resulterer i forstyrrelser af kroppens rytmer: søvnløshed, døsigheid, fysisk og intellektuel træthed, humørsvingninger, koncentrationsbesvær...

Nogle simple trin, og brugen af din Luminette®, kan reducere symptomerne.

- På flyet

Indstil dit ur til din destinations tidszone, drik masser af vand og prøv på ikke at indtage alkohol, kaffe eller te.

- Ved ankomst

Hvis du rejser mod øst, råder vi dig til at undgå sollys den første morgen ved ankomst (ved at bære lysblokerende briller eller solbriller med høj solbeskyttelse), og til at få så meget sol som du kan om eftermiddagen (ved for eksempel at bruge din Luminette®) for at opretholde et lavt niveau af melatonin. Ryk din session fremad med to timer om dagen over de næste par dage, og pas på ikke at blive oppe længere end din normale sengetid.

Hvis du rejser mod vest, råder vi dig at holde dig vågen, så længe det stadig er lyst efter ankomst, og til at bære din Luminette® i begyndelsen af eftermiddagen (mellem middagstid og kl. 15:00). Men så snart det er mørkt, bør du gå i seng.

#### 5. For at optimere skifteholdsarbejde

Hvis du arbejder om natten i mere end tre nætter i træk, og du har svært ved at holde dig vågen på arbejdet og/eller på vej hjem, anbefaler vi en lysterapi session lige før påbegyndelse af arbejdet, og hvis du bliver døsig - endnu en session i en arbejds pause.

Vi rådgiver dig også til at tale med din læge.

Kunne du tænke dig et personaliseret skema? Download den gratis Myluminette app, som fås i App Store og Google Play Store.



### B. Hvor længe varer en lysterapi session?

Den anbefalede varighed af sessionen afhænger af intensiteten af det lys, som øjet modtager.

Din Luminette® lader dig vælge fra tre forskellige lysintensiteter. Tabellen nedenfor vil informere dig om den anbefalede varighed af din Luminette® session, afhængigt af dine valgte indstillinger.

Indstilling (når apparatet tændes)	Anbefalet sessionsvarighed (i minutter)
1	45
2	30
3	20

Vælg den intensitet, du er mest komfortabel med. Når sessionens tid er gået, vil lysdioderne blinke 3 gange for at lade dig det vide. De vil derefter forblive tændte.

### C. Hvor ofte skal jeg bruge min Luminette?

Brug Luminette hver dag på det rette tidspunkt for at opnå de ønskede resultater. Undtagen når du forsøger at behandle jetlag, anbefales det, at du bruger Luminette på samme tidspunkt hver dag.

### D. Hvornår vil jeg begynde at se forbedringer?

Nogle brugere vil mærke den energigivende effekt allerede ved første brug. Andre mærker det efter 1 eller 2 ugers daglig brug.

### E. Hvordan bruger jeg min Luminette®? Opladning af batteri

Før du bruger din Luminette® for første gang, anbefaler vi en fuld opladning af batteriet.

**For at gøre dette:**

- Tilslut enden af mikro-USB ledningen til soklen i din Luminette® (se figur 1) og sæt den anden ende (en standard USB) i opladeren.
- Sæt din oplader i stikkontakten.
- Når batteriet er fuldt opladt, skal du fjerne opladeren.

Du kan også oplade din Luminette® ved at tilslutte den til computeren med det medfølgende USB-kabel.

**OBS:** computeren skal være certificeret til standard EN 60950-1. Tilslutning af en pc til enheden udgør et elektro-medicinsk system. Apparatet er kun funktionelt, når det er opladt.

**Opladningsindikator:**

- Når din Luminette® oplader, blinker en enkelt LED (den, som er tættest på mikro-USB stikket) langsomt.
- Når din Luminette® er fuldt opladt, stopper denne LED lampe med at blinke og forbliver tændt.
- Hvis der opstår en fejl (i batteri eller kredsløb), blinker den hurtigt uden afbrydelse.
- Apparatet må ikke anvendes under opladning.

**Batteriets levetid:**

Batteriets levetid afhænger af hvilken intensitet, du vælger. En korrekt opladt Luminette enhed bør være i stand til at forblive tændt mellem 3 og 6 timer.

Når du slukker for apparatet, vil du se mellem 1 og 4 af lysdioderne lyse for at give dig en indikation af den resterende batterilevetid (4 lysdioder = maksimal; 3 tændte lysdioder = batteriet er 3/4 opladt; 2 tændte lysdioder = batteriet er 1/2 opladt; 1 lysdiode = batteriet er tilstrækkeligt opladt til en fuld session, men glem ikke at genoplade Luminette efter denne; 0 lysdioder = batteriet er ikke tilstrækkeligt opladt til at gennemføre en session).

Vi anbefaler genopladning af din Luminette® når kun en LED forbliver tændt, når du slukker for apparatet.

**OBS:** Batteriets levetids detektor fungerer kun korrekt, hvis Luminette er fuldstændigt opladt. Det anbefales at oplade Luminette helt hver gang.

**F. At tænde og slukke**

**OBS:** Før første brug, skal du sørge for at fjerne den beskyttende film, som dækker hologrammet.

Sørg for, at batteriet er opladet, så din Luminette® vil fungere helt igennem den valgte session. Tryk kortvarigt på Start-Stop-knappen for at tænde for din Luminette® (se figur 1).

For at ændre intensiteten af lyset, tryk blot kortvarigt på Start-Stop-knappen. Intensiteten vil ændre sig i en cyklus: niveau 1, så niveau 2, niveau 3, og så tilbage til niveau 1, osv.

For at slukke din Luminette®, hold Start-Stop-knappen nede (i 2 sekunder).

**G. Hvordan du bærer din Luminette®**

For bedste resultater, bør du bære din Luminette® korrekt.

For at placere din Luminette® korrekt:

- Indsæt næsestykket i en af de tre huller (se figur 1). En «klik» lyd betyder, at dit næsestykke er indsat korrekt.
- Placér den polstrede del af næsestykket der, hvor din næse og pande mødes. Den nederste kant af det holografiske område skal være placeret lige over din synslinje (se figur 2), når du ser dig i spejlet.

Bemærk venligst, at hvis du bruger briller, skal Luminette® næsestykket placeres bag dine briller (se figur 3).

Hold øjnene åbne, når sessionen er begyndt. Fortsæt med dine daglige aktiviteter. Se ikke direkte ind i lysdioderne.

**H. Hvordan du passer på din Luminette®**

Denne enhed er udelukkende beregnet til personlig brug. Mellem hver brug opbevares apparatet i beskyttelsescoveret på et tørt sted.

Brug en blød klud fugtet med lidt rent vand til at rengøre din Luminette®. Vær omhyggelig med at beskytte det skrøbelige holografiske område; undgå at berøre det med dine fingre. Hvis det trods alt bliver snavset, så rengør det med vat.

### III. Garanti og Eftersalgsservice

#### A. Garanti

Lucimed garanterer sine apparaters funktion, såfremt disse anvendes i overensstemmelse med brugsanvisningen, mod alle fabriktionsfejl. Garantien dækker reservedele og arbejdskraft. Hvis apparatet ophører at fungere, garanterer Lucimed gratis reparation i 2 år fra købsdatoen.

Garantien er kun gyldig, når kvittering eller det udfyldte og dato-stemplede garantibevis forevises. Reparationen skal udføres inden for garantiperioden.

Garantien dækker ikke fejl, som skyldes utilsigtet skade, fejlagtigt brug eller forsømmelighed, eller ændringer eller reparationer udført af ikke-kvalificeret personale.

Denne garanti giver på ingen måde brugeren ret til erstatning.

Lucimed tilbyder eftersalgsservice under og efter garantiperioden i alle lande, hvor apparatet bliver officielt solgt og distribueret.

Forbrugeren er omfattet af de fremsatte vilkår i artikel 1641 osv. af Civil Code Civil vedrørende den lovbestemte garanti.

Inkludér serienummer og dato for køb i al korrespondance.

I tilfælde af problemer, kan du besøge [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) for assistance.

Bemærk: hvis du nogensinde mister disse instruktioner til brug, så glem ikke, at du kan hente en ny kopi fra [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

#### B. Tilbehør

Følgende tilbehør fås ved køb:

- Opladnings adaptor (EU): reference KYTW050100BV-02
- Beskyttelsescover: reference CASE01

### IV. Miljø

Hvis du ønsker at bortskaffe dit apparat, så smid det ikke ud med husholdningsaffaldet, men forsøg at bruge en genbrugsstation med henblik på at tage hensyn til miljøet.

Det genopladelige batteri i din Luminette® indeholder stoffer, som kan skade miljøet.

Så fjern venligst det brugte batteri fra apparatet før bortskaffelse, og bortskaf det separat i en batteri genanvendelses container. Hvis du ikke kan fjerne batteriet, bedes du returnere apparatet til sælgeren.

For at fjerne det genopladelige batteri:

- Sikre dig, at apparatet ikke er tilsluttet en stikkontakt, og at batteriet er fladt.
- Skru de to arme løse med en skruetrækker af korrekt størrelse.
- Fjern plastik overdækningen fra det genopladelige batteri.
- Fjern det genopladelige AAA batteri fra metalholderen.

### V. Tekniske Specifikationer

#### A. Apparatets Funktioner

Generelt	
Varemærke	Luminette®
Apparat model reference	LUMINETTE 2
Adapter model reference (EU) + ledning	KYTW050100BV-02
Elektricitet	
Nominel indgangsspænding af adapteren	100-240V AC
Nominel indgangsfrekvens af adapteren	50-60 Hz
Nominel udgangsspænding af adapteren	5V DC
Nominel udgangseffekt af adapteren	5W












Strømtype	
Genopladeligt AAA NiMH batteri	1.2 V 800 mAh
Klassifikation	
Klasse medicinsk udstyr	Ila
Driftstilstand	Kontinuerlig
Isoleringsklasse enhed	Intern elektrisk kilde (batteri)
Isoleringsklasse adapter	II
Indtrængningsbeskyttelse kode	IP20
Fysiske egenskaber	
Dimensioner	18 x 16 x 4.5 cm
Vægt	69 gr.
Lysintensitet ved Indstilling 1	+ - 500 lux
Lysintensitet ved Indstilling 2	+ - 1,000 lux
Lysintensitet ved Indstilling 3	+ - 1,500 lux
Spektrale karakteristika	
<b>Top 1</b> Bølgelængde Båndbredde	468 nm 70 nm
<b>Top 2</b> Bølgelængde Båndbredde	570 nm 100 nm
Driftsforhold	
Temperatur	5 °C - +40 °C
Relativ fugtighed	15 % - 93 %
Atmosfærisk trykområde	700 hPa - 1060 hPa

Opbevaringsforhold	
Temperatur	-25 °C - +70 °C
Relativ fugtighed	15 % - 93 %
Forventet levetid	
Apparat levetid	6 år
Adapter levetid	3 år

## B. Apparatets funktioner

Følgende symboler kan ses på apparatet:

Symboler	Beskrivelse
	Fremstillet for : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgien Tel : +32 4 369 48 36
	Fabrikationsår
 SN 0000	Serienummer
	Se medfølgende brugervejledning.
	Denne enhed må ikke bortskaffes med normalt affald, men på passende indsamlingssted for genvinding og genbrug.
	Konsulter omhyggeligt medfølgende brugermanual.

<b>IP20</b>	Beskyttelsesgrad mod indtrængen af genstande og vand
	Opbevar tørt
	Emballagen til dette apparat kan genbruges.
<b>CE</b> <b>1639</b>	CE står for Europæisk Overensstemmelseserklæring. Koden 1639 angiver, at det bemyndigede organ er SGS Belgium SA.
	Symbol for Standard 60601-1 tilkendegiver, at den anvendte del er BF type. De anvendte dele er armene (højre og venstre), hovedkabinettet og på næsestykket.

### C. Producentens ansvar

Som producenter er vi kun ansvarlig for apparatets sikkerhed, pålidelighed og funktion, når det anvendes i overensstemmelse med brugervejledningen, og når ændringer og reparationer udelukkende udføres af personale, der er godkendt af os.

Kontakt producenten, hvis du har brug for hjælp til installation, brug eller vedligeholdelse af enheden, eller hvis du støder på et uventet problem.

## Figur 1 – Luminette och dess tillbehör

### Figur 2 – Placering av Luminette

### Figur 3 – Positionering med glasögon

1. Vänster ben
2. Höger ben
3. Hologram
4. Installationsnäsa
5. Skåror för inställningsnäsan
6. LED
7. Läge micro -USB
8. Av / på-knapp
9. Laddare
10. Laddningskabel
11. Konnektor mikro -USB
12. Konnektor USB
13. Dammskydd

## I. Introduktion

Du har just köpt en Luminette®. Vi gratulerar dig till ditt köp och hälsar dig välkommen i en värld av handhållen ljusterapi!

Viktigt:

Innan du startar och använder Luminette®, läs bruksanvisningen noggrant och förvara dem försiktigt, men ta dig också att ta tid att upptäcka enheten med hjälp av Figur 1.

### A. Ljusets roll

Den mänskliga hjärnan använder en ljus / mörker-cykel för att synkronisera interna funktioner såsom humör, aptit, matsmältning, sömn, libido, osv. Dessa dygnsrytmer, som varierar över en period på 24 timmar, är vår biologiska klocka.

Melatonin är allmänt kallat «sömhormonet». Hjärnan utsöndrar det från skymningen, för att bjuda in oss att sova gott. Men vid gryningen, i närvaro av ljus, slutar hjärnan

denna sekretion. Vi går upp lätt, vi är fulla av energi. Förutom dess reglerande effekt på vår biologiska klocka, har ljuset viktiga effekter på humöret, ökar vakenhet och förbättrar fysisk och mental prestationsförmåga.

### B. Ljusterapi

I vissa situationer, är den biologiska klockan inte i synk med den yttre miljön. Dygnsrytmen blir därmed «ur synk».

Detta gäller särskilt på vintern när ljusstyrkan inte längre är tillräcklig, man ser hos vissa personer vintertrötthet eller säsongsbunden depression. Det har också observerats hos människor som tenderar att somna för tidigt eller för sent.

Tidsskillnad, eller «jetlag» är en annan form av störning av den biologiska klockan. Slutligen sjukdomar relaterade till arbete genom intervall (förekommer hos mer än 10 % av arbetstagarna i Europa) nu betraktas som riktiga sjukdomar.

Alla dessa störningar kan reduceras eller elimineras genom korrekt användning av ljus och mörker. När ljuset inte finns tillgängligt i naturlig form, är ljusterapi den medicinska lösningen som ger mest nytta med minsta möjliga biverkningar.

### C. Les applications

- Vinterdepression
- Trötthet - minskad energi
- Störningar i sömnrutinen
- Tidsskillnad
- Skiftarbete

### D. Nackdelar

Oavsett anledningen till att du använder din Luminette®, råder vi dig att inte överskrida den rekommenderade användningstiden per dag.

Kontraindikationerna är få. Vi rekommenderar inte Luminette® främst till personer med skada på näthinnan eller mano-depressiva tillstånd.

Om du lider av en ögonsjukdom (glaukom, retinit eller retinopati, makuladegeneration), rekommenderar vi att du kontakta din specialist innan du använder Luminette®.

I fallet med grå starr, kan det vara så att ljuset är mindre effektivt.

För personer med mano-depressiva tillstånd eller bipolära sjukdomar, kan Lumi-

nette® vara till nytta om de används vid rätt tidpunkt och att personen är i den depressiva fasen. Dock rekommenderas försiktighet eftersom risken för att utlösa ett maniskt tillstånd föreligger. Det rekommenderas att boka ett möte vid lunchtid, när personen är mindre känslig för ljus och därför mindre benägen att byta till sin maniska fas. Det är samma för alla fall av hysteri, neuros och psykos.

Slutligen, när du kör bil eller arbetar med en maskin som kräver ett brett synfält och uppmärksamhet, rekommenderar vi att du inte använder Luminette®.

## E. Möjliga reaktioner

Biverkningar från ljuset av den här enheten är relativt lindriga och övergående. Dessa kan omfatta:

- Huvudvärk.
- Ögontrötthet.
- Illamående.

Åtgärder för att förebygga, minska eller mildra dessa negativa effekter:

- Använd alltid apparaten i ett väl upplyst rum.
- Minska ljusintensiteten om dessa reaktioner uppstår.
- Använd inte enheten under ett par dagar medan reaktionerna försvinner och försök sedan igen.

## F. Säkerhet

Denna enhet uppfyller de tekniska föreskrifterna och säkerhetsstandarder för medicinska elektriska apparater och i samband med exponering för elektromagnetiska fält (EMF). Bärbar och mobil radiofrekvenskommunikationsutrustning kan påverka användningen av Luminette. De bör därför inte användas i närheten av enheten.

Eventuella reparationer och hanteringar bör endast utföras av en specialist. Din leverantör kan ge dig råd.

För att säkerställa livslängden på din Luminette®, ber vi dig att:

- Använd endast originaltillbehör.
- Sänk aldrig Luminette® i vatten.
- Tvätta inte Luminette® med vatten.
- Lämna inte din Luminette® i solen eller i våta eller dammiga områden.
- Rengör Luminette efter varje användning.

## Varning!

- Inga ändringar på enheten eller dess tillbehör är tillåtna.
- Den här enheten kan inte anslutas till en förlängningsladd eller ett grenuttag.
- Använd alltid enheten med den medföljande adaptern eller något annat kompatibelt system som anges i bruksanvisningen.
- Adaptren är fränskiljare och måste alltid vara lättillgänglig.
- Tänk på att den centrala enhetens yttre hölje kan nå en temperatur på 49 °.

## II. Användning

### A. När kan jag använda min Luminette®?

#### 1. För att bekämpa vintertrötthet

Du saknar energi och motivation, du har problem med att gå upp på morgonen, känner behov av att övervintra, du småäter mer, du märker en minskning i din sexlust? Du har förmodligen en släng av vintertrötthet. Även kallad «säsongsbunden depression» - detta är ett tillstånd som beror på en minskning av ljusstyrkan på hösten och vintern.

Vi rekommenderar en ljusterapisession så snart som möjligt efter du vaknat upp.

#### 2. För att bekämpa trötthet och minskad energi

Luminette reproducerar de positiva effekterna av sol och stimulerar specifika receptorer i ögat som utlöser aktivering av kroppens reaktion på ljus. Detta hjälper dig att kämpa mot energilöshet, du känner dig mer i form, aktiv och alert och förbättrar ditt humör. Vi rekommenderar en ljusterapisession så snart som möjligt efter uppvaknandet.

#### 3. För att bekämpa sömnrutmssjukdomar

Vissa sömnstörningar kommer från ett förskott eller en fäsfördröjning av den biologiska klockan. I dessa fall bidrar ljusterapi för att hitta en lösning.

#### En fäsfördröjning

Du brukar somna för sent och du tycker att det är svårt att få upp på morgonen? Vi rekommenderar en ljusterapisession så snart som möjligt efter uppvaknandet.

## En fasframflyttning

Du har svårt att hålla sig vaken på natten och du vaknar för tidigt? Vi rekommenderar en ljusterapisession sena eftermiddagar eller tidiga kvällar, två till tre timmar innan den tidpunkt som du vill sova.

### 4. För att ta itu med jetlag

Tidsskillnaden, eller «jetlag», är en följd av en snabb resa över flera tidszoner i allmänhet med flyg, vilket resulterar i avbrott i biologiska cykler: sömnlöshet, sömnhet, fysisk och mental trötthet, humörstörningar, koncentrationssvårigheter...

Enkla råd och användande av Luminette® kan minska känsligheten.

- Under flygningen

Ställ din klocka till tiden på resmålet, drick mycket vatten och begränsa alkoholkonsumtionen, liksom kaffe och te.

- Vid ankomst

Om du reser österut, rekommenderar vi, när det den första dagen, att undvika solljus (med glasögon som filtrerar blått eller högskydds nivå-solglasögon på morgonen och njuta av ljusstyrkan på eftermiddagen (eller i annat fall, din Luminette®) för att bibehålla låga nivåer av melatonin. De följande dagarna, flytta fram sessionen två timmar varje dag, var noga med att inte överskrida din vanliga väckningstid.

Om du reser västerut, rekommenderar vi, efter ankomst, att hålla sig vaken när det är dag och bära din Luminette® tidig eftermiddag i mitten av den (12:00 till 15:00). Men när det är natt, sova.

### 5. För att optimera skiftarbete

Om du arbetar på natten i mer än tre dagar i följd och du har svårt att hålla dig vaken på din arbetsplats och / eller på väg tillbaka, rekommenderar vi en ljusterapisession precis innan arbetet påbörjas och, somnolens, en andra session under din paus från arbetet.

Som en försiktighetsåtgärd, rekommenderar vi att du kontaktar din företagsläkare.

Vill du ha en program anpassa till dig? Ladda ner den kostnadsfria appen Myluminette tillgänglig på App Store och Google Play Store.



## B. Hur länge ska en ljusterapisession vara?

Behandlingstiden beror på den ljusintensitet som mottas av ögat. Din Luminette® låter dig välja tre olika ljusintensiteter.

Tabellen nedan visar de rekommenderade tiderna för användning av din Luminette® enligt den valda positionen.

Position (vid påslag)	Rekommenderad användningstid (i min.)
1	45
2	30
3	20

Satsa på den intensitet som du känner dig mest bekväm med. När sessionstiden har löpt ut, blinkar LED-blix 3 gånger för att varna dig. De förblir sedan tända så att du kan fortsätta din session om du vill.

## C. Hur ofta kan jag använda Luminette?

Använd Luminette varje dag vid rätt tidpunkt för att få önskat resultat. Förutom när du försöker bekämpa jetlag, är det lämpligt att använda Luminette vid samma tidpunkt varje dag.

## D. Hur lång tid tar det att innan man känner av effekterna?

Vissa människor börjar känna av de reglerande effekterna av Luminette från den första användningen. Andra, efter 1-2 veckors daglig användning.

## E. Hur fungerar min Luminette®? Laddning av batteri

Vi rekommenderar att du laddar din Luminette innan du sätter på den för första gången.

### För att göra detta:

- Anslut Micro USB-kontakt-kabel i utrymmet för detta ändamål på Luminette® (se figur 1) och anslut standard USB-kontakten till laddarens port;
- Anslut laddaren till ett vägguttag;
- När batteriet är fulladdat koppla ur laddaren.

Du kan också ladda din Luminette® genom att ansluta den till din dator med USB-kabeln som medföljer enheten.

**Varning!** Datorn måste vara certifierad enligt EN 60950-1. Anslutning av datorn till enheten ger ett elektromedicinskt system.

#### Laddningsindikator:

- När Luminette® laddas blinkar en enda lysdiod (närmast Micro USB-port) långsamt.
- När Luminette® är laddad, slutar lysdioden att blinka, men är fortfarande på.
- Om ett fel (batterifel eller krets), blinkar denna LED snabbt utan avbrott.
- Eheten fungerar inte under laddning

#### Batteriets funktionslängd:

Funktionslängden beror på den valda intensiteten. Som en indikation bör en korrekt laddad Luminette kunna vara tänd mellan 3 och 6 timmar.

När enheten är avstängd kommer du se att mellan 1 och 4 LED-doider dyker upp, vilka indikerar resterande batteritid (4 tända LED, maximal batteritid, 3 = trekvartsladdat, 2 LED tända = batteriet är halvt laddat, 1 LED tänd = batteriet är tillräckligt laddat för att genomföra en komplett session, men Luminette behöver laddas efter detta, 0 tända LED = batteriet har inte tillräckligt laddning för att genomföra en komplett session).

Vi rekommenderar dig att ladda din Luminette® när det inte finns en LED som lyser när enheten stängs av.

#### Varning:

- Detektion av autonomi fungerar bara korrekt om Luminette var fulladdad. Det är lämpligt att ladda Luminette noggrant vid varje påfyllning.
- Eheten kan inte användas under laddning

#### F. Start och avstängning

**Varning!** Före första användning, se till att ta bort skyddsfilmerna som finns placerad på hologrammet.

Kontrollera att batteriet är fulladdat för att låta din Luminette® köra hela programnyttjandeperiod eller hela behandlingstillfället. Tryck snabbt på strömknappen (se figur 1) för att slå på din Luminette®.

Om du vill ändra ljusintensiteten, tränar du bara snabbt på strömknappen. Förändringen kommer att fungera cykliskt: nivå 1 och nivå 2 och nivå 3, sedan tillbaka till nivå 1, etc.

För att stänga av din Luminette®, gör en lång tryckning (2 sekunder) på strömknappen.

#### G. Hur placera min Luminette®?

För att uppnå maximal effektivitet och ökad komfort, måste du korrekt placera Luminette® på ditt ansikte.

För att placera din Luminette®:

- Ställ in installationsnåsen i en av de tre spåren som är avsedda för detta ändamål (se figur 1). Ljudet av ett «klick» indikerar att installationen fungerat ordentligt.
- Placera den flexibla delen av installationsnåsen i skärningspunkten mellan näsan och pannan: den nedre kanten av det holografiska visiret skall vara placerad precis ovanför ögonlinjen (se figur 2) när du tittar i spegeln.

Varning, om du bär glasögon, ska nässtödet hos din Luminette® placeras bakom det av dina glasögon (se figur 3). När en session väl har inletts, lämna ögonen öppna. Tveka inte att dela dina funderingar.

Varning: Var noga med att inte rikta blicken direkt mot LED.

#### H. Så hur bibehåller jag min Luminette®?

Denna enhet är endast avsedd för personligt bruk. Mellan användningar, förvara enheten i sitt skyddshölje på en torr plats.

För att rengöra din Luminette®, ta en mjuk trasa som har fuktats med lite vatten.

Skydda även det holografiska visiret, som är skörare, och undvik att röra med fingrarna där. Om smuts syns trots dina försiktighetsåtgärder, rengör dem helt enkelt med bomull.

### III. Garanti och service eftermarknad

#### A. Garanti

Lucimed garanterar driften av sina apparater vid användning i enlighet med de instruktioner som är givna, och mot fabriktionsfel. Denna garanti täcker delar och arbete. Vid fabriktionsfel, ger Lucimed gratis reparation under 2 år, från tidpunkten för inköp.

Garantin kan endast åberopas mot uppvisande av bevis (garantikortet korrekt ifyllt och stämplat eller fakturan). Datum för intervention skall vara inom garantiperioden.

Garantin täcker inte fel på grund av oaktsamhet, missbruk eller försummelse, och i händelse av förändringar eller reparationer ska dessa utföras av kvalificerade personer.

Under inga omständigheter kan denna garanti inte berättiga till ersättning. Lucimed tillhandahåller service under och efter garantitiden i alla länder där produkten officiellt säljs och distribueras. Fördelarna för konsumenterna i varje enskilt fall villkoren i artiklarna 1641 i civilagen avseende den legala garantin. Nämn serienummer och inköpsdatum i all korrespondens. Vid problem, gå till webbplatsen [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com)

Varning! Om du någonsin förlora den här handboken, kom ihåg att du kan ladda ner det från webbplatsen [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

#### B. Tillbehör

Följande tillbehör finns tillgängliga för att köpa

- Adapter och laddningskabel (EU): Referens KYTW050100BV-02
- Skyddslock: Referens CASE01

### IV. Miljö

När din enhet inte längre fungerar, släng den inte med hushållssoporna. Det uppladdningsbara batteriet integrerat i din Luminette® innehåller ämnen som är skadliga för miljön. Var noga med att ta bort det gamla batteriet från enheten innan den bortscaffas, och släng den på plats för detta ändamål. Du kommer att bidra till att skydda miljön. Om du inte kan ta bort det, ta enheten till den plats där du köpte den.

För att ta bort batteriet:

- Se till att apparaten är urkopplad och batteriet är tomt.
- Ta bort de 2 skruvarna i grenarna med en lämplig skruvmejsel.
- Ta bort plastskyddet för den inbyggda uppladdningsbara batteriet.
- Ta bort det laddningsbara AAA-batteriet från metallbasen i vilken den är införd.

### V. Tekniska specifikationer

#### A. Apparats karaktäristika

Allmänt	
Trademark	Luminette®
Modell	LUMINETTE 2
Adaptormodell	KYTW050100BU-02
Elektronik	
Adapters märkingångsspänning	100-240V AC
Nominell ingångsfrekvens adaptor	50-60 Hz
Nominell utgångsspänning adaptor	5V DC
Märk uteffekt adaptern	5W

Typ av strömförsörjning	
Laddningsbara batterier A A A NiMH	1.2 V 800 mAh
Klassifikation	
Medicinteknisk klass	Ila
Driftläge	Kontinuerlig
Isolationsklass Drift	Intern elektrisk källa (batteri)
Isolationsklass Laddningsläge Skyddstecken	II
Skyddstecken	IP20
Fysiska karaktäristika	
Dimensioner	18 x 16 x 4.5 cm
Vikt	69 gr.
Ljusintensitet vid position 1	+ - 500 lux
Ljusintensitet vid position 2	+ - 1,000 lux
Ljusintensitet vid position 3	+ - 1,500 lux
Spektralegenskaper	
<b>Bild 1</b> Våglängd Bandbredd	468 nm 70 nm
<b>Bild 2</b> Våglängd Bandbredd bild 2	570 nm 100 nm
Driftförhållanden	
Temperatur	5 °C till 40 °C
Relativ luftfuktighet	från 15 % till 93 %
Atmosfäriskt tryck	700 hPa till 1060 hPa

Lagring och transport	
Temperatur	från -25 °C till +70 °C
Relativ luftfuktighet	från 15 % till 93 %
Livslängd	
Apparatens livslängd	6 år
Adaptorns livslängd	3 år

## B. Symboler

Följande symboler kan visas på enheten:

Symboler	Beskrivning
	Tillverkad för: Lucimed SA, Rue le marais 12a, B-4530 Villers-le-Bouillet, Belgique Tel : +32 4 369 48 36
	Tillverkningsår
 SN 0000	Serienummer
	Konsultera instruktionerna som medföljer.
	Enheten ska kasseras i en lämplig struktur för återvinning och återanvändning.
	Läs noga igenom bruksanvisningen innan användning.



<b>IP20</b>	Grad av skydd mot inträngning av främmande föremål och vatten
	Skydda apparaten från fukt
	Emballaget till produkten är återvinningsbart.
<b>CE</b> <b>1639</b>	CE betyder Europeisk Efterlevnad. 1639-koden visar att det ansvariga organet är SGS Belgium SA.
	Symbolen för 60601-1 standarden innebär en tillämpad del av typ BF. Tillämpade delar är benen (höger och vänster) och installationsnäsan.

### C. Produktansvar

I egenskap av tillverkare, tar vi ansvar för säkerhet, tillförlitlighet och drift av enheten endast när den senare används i enlighet med instruktioner och att modifieringar och reparationer har utförts uteslutande av personal som auktoriserats av oss.

Vänligen kontakta tillverkaren om du behöver hjälp med installation, användning eller underhåll av enheten eller om du får ett oväntat problem.

**Figur 1 – Luminette og tilbehør**  
**Figur 2 – Posisjonering Luminette**  
**Figur 3 – Posisjonering mens iført briller**

1. Venstre brillearm
2. Høyre brillearm
3. Hologram
4. Nesestykke
5. Tilslutning for nesestykke
6. LED
7. Micro -USB tilslutning
8. Start /stop knapp
9. Lader
10. Kabel
11. Micro -USB stikk
12. USB stikk
13. Beskyttelse etui

## I. Innledning

Gratulerer! Du har akkurat kjøpt en Luminette®. Velkommen til en verden av transportabel lys terapi.

Før du starter med å bruke Luminette®, vennligst les denne veiledning nøye og gem den et sikkert sted. Vi anbefaler at du også gjør deg kjent med ditt nye utstyr gjennom at se på Figur 1

### A. Lysets rolle

Vår hjerne bruker lys/mørke syklusen til å synkronisere interne funksjoner, inklusiv humør, appetitt, fordøyelse, søvn, libido, etc. Denne døgnrytmen svinger over en periode på 24 timer, og danner din biologisk klokke.

Melatonin er det som ofte kalles søvnhormonet. Hjernen begynner å produsere det når solen går ned, for å oppmuntre oss til å sove. Men når solen står opp, og lyset øker, slutter hjernen å produsere dem. Vi våkner lett og full av energi.

Utover av at regulere kroppens klokke, påvirker lys også i stor grad humøret, økt årvåkenhet, bedrer fysisk og intellektuell ytelse.

### B. Lys Terapi

I visse situasjoner, er kroppens klokke ikke lenger i fase med det ytre miljøet. Døgnrytmen er ute av synk.

Dette gjelder særlig om vinteren når det er lite lys; noen mennesker utvikler SAD syndrom, eller sesongavhengige depresjoner/ vinter depresjon. Dette kan også skje for folk som går i seng for tidlig eller for sent. Jetlag er en annen form for en forstyrrelse av kroppens klokke. Og ikke minst problemstillingen som er knyttet til skiftarbeid (som gjelder mer enn 10% av de ansatte i Europa) er dette nå anerkjent som reelle helseproblemer.

Alle disse problemene kan bli løst, faktisk helt kurert med riktig bruk av lys og mørke. Når lyset er ikke naturlig tilgjengelig, er lysterapi medisinsk løsning som gir mest fordeler for de minst uønskede bivirkninger.

### C. Anvendelse

- Sesongbasert Avhengig forstyrrelser (vinterdepresjon)
- Utmattelse - Mangel på energi
- Døgnrytmeforstyrrelse
- Jetlag
- Skiftarbeid

### D. Kontra Indikasjoner

Uansett vad din grund er for å bruke Luminette®, anbefaler vi at du ikke overstiger anbefalt daglig tidsforbruk.

Der er få kontraindikasjoner.

Hvis du har en øyesykdom (glaukom, retinitts eller retinopati, eller macula degenerasjon), anbefaler vi at du kontakter en spesialist før du bruker Luminette®. Hvis du har grå stær, kan lysterapi være mindre effektiv.

For mennesker med bipolar lidelser, kan Luminette® være gunstig hvis brukt på riktige tidspunkter, når man er i den depressive fase. Men forsiktighet bør tas, da der alltid er risiko for å utløse en manisk fase. Det anbefales derfor å bruke lys terapi midt på dagen, når personen er minst følsom til lys og derfor mindre tilbøyelige til å svinge inn i en manisk fase. Det samme gjelder for tilfeller av hysteri, nevroses og psykoser.

Det er ikke anbefalt at bruke Luminette® mens du kjører, eller bruker maskiner som krever konsentrasjon og bredt synsfelt.

## E. Mulige reaksjoner

Mulige bivirkninger av lyset fra dette apparatet er relativt milde og forbigående karakter. Kan innbefatte:

- Hodepine.
- Belastning på øynene.
- Kvalme.

Tiltak for å unngå, redusere eller lindre disse bivirkningene:

- Bruk alltid apparatet i et godt opplyst rom.
- Reduser lysintensiteten dersom slike reaksjoner oppstår.
- Slutt å bruke apparatet i noen dager for å minske reaksjonene / til de forsvinner og prøv på nytt.

## F. Sikkerhet

Denne enheten er i samsvar med de tekniske forskrifter og sikkerhetsstandardene som gjelder for elektriske medisinske utstyr og relatert til eksponering for elektromagnetiske felt (EMC). Imidlertid kan bærbart og mobilt radiofrekvent kommunikasjonsenheter påvirke bruken av Luminette®. Derfor bør de ikke brukes i nærheten av enheten. Alle reparasjoner og vedlikehold skal utføres av en spesialist. Spør leverandøren om råd.

For å sikre lang levetid på Luminette®:

- Bruk bare originalt tilbehør.
- Dypp aldri din Luminette® i vann.
- Ikke vask din Luminette® i rennende vann.
- Ikke la Luminette® ligge i solen, eller i fuktige eller støvete omgivelser.
- Rengjør Luminette etter hver gang den er brukt.

## Advarsel!

- Ingen endring av enheten eller tilbehøret er godkjent.
- Denne enheten kan ikke kobles til en skjøteledning eller en multi-adapter.
- Bruk alltid enheten med adapteren eller annen kompatibel system som angitt i manualen
- Adapteren utgjør nettverket dele enheten og må alltid være lett tilgjengelig

- Vær oppmerksom på at den ytre skall av den sentrale foringen kan nå en temperatur på 49 °

## II. Bruk

### A. Vad kan jeg bruke min Luminette® til?

#### 1. Til å behandle S.A.D. (Sesongbasert Avhengig Forstyrrelser)

Føler du at du mangler energi og motivasjon, du har problemer med å komme opp om morgenen, føler du er i dvale, du snacker mer, din libido er fallende? Da kan du bli lider av S.A.D., også noen ganger kalt «vinterdepresjon», som er et resultat av lavere lysnivåer om høsten og vinteren.

Vi anbefaler en lett terapitime så snart du våkner opp om morgenen.

#### 2. Til å bekjempe tretthet og få energien tilbake

Luminette reproducere den fordelaktige kraft man får av dagslys og stimulerer spesielle reseptorer i øyet som så utløser kroppens energigivende reaksjon på lys.

Dette hjelper deg å bekjempe energi fall, så du føle deg mer energisk, aktiv, våken og for å forbedre humøret.

Vi anbefaler en lett terapitime så snart du våkner om morgenen.

#### 3. Til å behandle døgnrytme søvnforstyrrelser

Noen søvnproblemer skyldes en fase som er på forhånd eller forsinkelse i din biologiske klokke.

I så tilfelle, kan lys terapi være løsningen.

#### Din kroppsklokke er treg

Har du en tendens til å sovne for sent om kvelden, og har en har problemer med at komme opp om morgenen?

Vi anbefaler en lett terapitime så snart du våkner om morgenen

#### Din kroppsklokke er for rask

Har du en problemer med å holde deg våken på kveldene som gjør at du våkner for tidlig om morgenen? Vi anbefaler en lysterapi økt på slutten av ettermiddagen eller begynnelsen av kvelden, to eller tre timer før den tiden du har tenkt å gå til sengs.

#### 4. Til å behandle Jetlag

Jetlag er resultatet av krysset flere tidssoner veldig fort, vanligvis i et fly, og resulterer med at forstyrre kroppens rytmer: søvnløshet, døsighet, fysisk og

intellektuell tretthet, humørsvingninger, konsentrasjonsvansker etc. Bruk noen enkle trinn og bruk av din Luminette® kan betraktelig redusere symptomene.

- Mens du flyr

Still klokka til ankomst tidssonen, drikk en masse vann og prøv at ikke drikk alkohol, kaffe og tea.

- Når du ankommer

Hvis du reiser østover, råder vi deg til at når du ankommer til å unngå sollys om morgenen den første dagen (Bruk eventuelt solbriller som blokkerer blått lyst eller høye solbeskyttelses solbriller) og å få så mye som mulig sollys om ettermiddagen (ved for eksempel å bruke Luminette®) for å opprettholde et lavt nivå av melatonin. I løpet av de neste dagene, flytt behandlingen frem to timer om dagen, legg deg ved normal leggetid ...

Hvis du reiser mot vest, råder vi deg til når du ankommer, til å holde seg våken så lenge det fortsatt er lys, og å bruke din Luminette® i begynnelsen av ettermiddagen (mellom middag og 15:00). Men så snart det er mørkt, gå i seng.

Vill du gjerne ha et personlig program?

#### 5. Til å optimere skiftarbeid

Hvis du jobber på natten, mer enn tre ganger på rad, og du har en problemer med å holde deg våken på jobben og / eller på vei hjem, anbefaler vi et lys terapi økt like før arbeidet begynner, og hvis du blir døsig, en økt under en pause.

Vi anbefaler også at du tar en prat med din lege.

Vill du gjerne ha et personlig program? Download vores gratis app MyLuminette, findes både i App Store og i Google Play Store.



#### B. Hvor lenge varer en lys terapi behandling?

Den anbefalte varigheten av en sesjon er avhengig av intensiteten av lyset som mottas av øyet. Din Luminette® lar deg velge mellom tre forskjellige lys intensiteter. Tabellen nedenfor vil fortelle deg det anbefalte varighet av bruk for din Luminette® avhengig av posisjonen du velger.

Posisjon (når du slår på apparatet)	Anbefalte lengde av sesjon (i minutter)
1	45
2	30
3	20

Velg den intensiteten du er mest komfortabel med. Når økten er ferdig, vil LED blinke tre ganger for å gi deg beskjed. De forblir tent

#### C. Hvor ofte må jeg bruke min Luminette?

Bruk Luminette hver dag, på det rette tidspunkt for å oppnå de ønskede resultater. Bortsett fra når du prøver å slå jet-lag, er det anbefalt å bruke Luminette på samme tid hver dag.

#### D. Hvornår vil jeg se forbedringer?

Noen brukere kan merke mere energi straks etter første sesjon. Andre merker først etter 1 eller 2 ukers daglig bruk.

#### E. Hvordan bruker jeg Luminette® Batteri lader?

Før du bruker Luminette® for første gang, anbefaler vi at du lader batteriet.

#### Bruker veiledning:

- Tilslutt micro usb kablet til micro usb tilslutningen i din Luminette® (Se figur 1) og tilslutt usb stikket i motsatt ende av kablet (standard usb stikk) i laderen.
- Tilslutt laderen i stikkkontakten.
- Når batterier et fullstendig oppladet, fjern laderen fra stikkkontakten.

Du kan også oppladde din Luminette® ved at bruke usb stikket i din pc, ved at bruke det medfølgende usb kabel.

**Advarsel!** Datamaskinen må være sertifisert til Standard EN 60950-1. Tilslutningen av PC til enheten, gjør det til et elektro-medisinsk system. Enheten er kun funksjonell når den er fullt oppladet.

**Lader indikator:**

- Når din Luminette® lader, ett LED (nærmest micro usb tilslutning) vil blinke langsomt.
- Når din Luminette® er fullt ladet, vil LED lystet stoppe med at blinke og forblive på.
- Hvis der oppstår en feil (batteri eller kreds feil), vil LED lyset blinke hurtig uten opphold.
- Enheten må ikke brukes når den lader.

**Batteri levetid:**

Batteriets levetid er avhengig av intensiteten du velger. En korrekt oppladet Luminette enhet skulle ligge mellom 3 og 6 timer.

Når du skruer på din enhet, vill du se mellom et og fire LED lys, som gir deg en indikasjon av hvor oppladet batteriet er (4 LED lys = Maximum, 3 LEDs = batteriet er ¾ fullt, 2 LEDs = batteriet er halvt oppladet, 1 LED lys betyr at der er nok strøm til at du kan have en full sesjon, men husk at oppladet Luminette enheten etterpå. 0 LED = batteriet ikke er ladet nok til at du ha en full en sesjon.

Vi anbefaler at du opleder din Luminette® når der er kun 1 LED lys tilbake når du skruer af enheden.

**Vær oppmerksom på:**

Batteri levetids indikatoren virker kun korrekt hvis Luminette har vært fult oppladet. Det er anbefalt at oppladde din Luminette fult hver eneste gang.

**F. Skrue på og av.**

**Vær oppmerksom på:** før du bruker enheten første gang, vær sikker på at du fjerner beskyttelses filmen over hologram fremviseren.

Vær sikker på at batteriet er oppladet så din Luminette® kan brukes igjennom hele sesjonen. Trykk på Start-Stop knappen kort for at skruer på din Luminette® (se figur 1)

For at endre intensiteten av lyset, trykk på Start-Stop knappen kort. Intensiteten vil endres i følgende syklus. Nivå 1, deretter nivå 2, deretter nivå 3, for så at gå tilbake til nivå 1. etc.

For at skruer av din Luminette®, trykk og hold Av-På knappen (2 sekunder).

**G. Bruk av Luminette®**

For at oppnå best resultat, er du nødt til at bruke din Luminette® korrekt.

Korrekt posisjon av din Luminette®

- Plaser nesestykket i en av de tre tilslutninger (se figur 1) du vil høre et klikk lyd, dette betyr at dit nesestykke er plassert korrekt.
- Plaser den polstrede delen av nesestykket, hvor din nese og pannen møtes. Den nedre kant av hologram visereren, skal plasseres rett over din syns linke (se figur2) når du ser i et speil.

Vennligst noter deg, hvis du bruker briller, så skal brillestangen plasseres bak dine briller (se figur 3).

Når sesjonen er startet, hold dine øyne åpne. Fortsett med hva du holdt på med, se ikke direkte inn i LED lysene.

**H. Hvordan vedlikeholder du din Luminette®**

Denne enheten er ment utelukkende for personlig bruk. Mellom hver gang du bruker din Luminette®, oppbevar enheten i det beskyttende etuiet på et tørt sted.

For å rengjøre Luminette®, bruk en myk klut, fuktet med litt rent vann. Vær nøye med å beskytte den skjøre holografiske sonen; unngå å berøre den med fingrene. Hvis den tross alt, blir skittent, rens den med bomulls vatt.

**III. Garanti og Etter Salg Service****A. Garanti**

Lucimed garanterer driften av sine apparater når det brukes i henhold til bruksanvisningen, mot alle fabrikkasjonsfeil. Denne garantien dekker deler og arbeid. Hvis apparatet slutter å fungere, garanterer Lucimed gratis reparasjon i 2 år fra kjøpsdato. Garantien er kun gyldig når kvitteringen eller utfylt og dato-stemplet garantikort er gitt. Arbeidet skal utføres innenfor garantiperioden.

Garantien dekker ikke feil knyttet til skader, feil bruk eller uaktsomhet, eller til endringer eller reparasjoner utføres av ikke-kvalifisert personell. På ingen måte gir denne garantien brukeren skadeserstatning. Lucimed gir etter salg service under og etter garantiperioden i alle land der apparatet er offisielt solgt og distribuert. Forbrukeren er dekket av de vilkår som er fastsatt i artikkel

1641 osv. av Civil Code Civil knyttet til rettslig garanti. Omfatte serienummer og kjøpsdato på all korrespondanse. I tilfelle av problemer, besøk os på [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) for assistanse.

Vennligst merk: Hvis du noen gang mister disse instruksjonene for bruk, ikke glem at du kan laste ned en ny kopi fra [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

## B. Tilbehør

Følgende tilbehør er tilgjengelig ved kjøp:

- Ladeadapter (EU): referanse KYTW050100BV-02
- Beskyttende case: referanse CASE01

## IV. Miljø

For å kvitte deg med apparatet, må du kaste den med husholdningsavfall, men prøver å bruke en gjenvinningsstasjon for å bidra til å beskytte miljøet.

Det oppladbare batteriet i din Luminette® inneholder stoffer som kan skade miljøet.

Så må du fjerne det brukte batteriet fra apparatet før du kaster den, og kast den separat, i en resirkulering av batterier bin. Hvis du ikke kan fjerne batteriet, vennligst returner apparatet til leverandøren.

For å fjerne det oppladbare batteriet:

- Sørg for at apparatet er frakoblet og at batteriet er flatt.
- Skru løs de to armene bruker riktig størrelse skrutrekker.
- Fjern plastdekelet fra oppladbart batteri.
- Fjern AAA oppladbare batteriet fra metallholderen.

## V. Tekniske Spesifikasjoner

### A. Funksjoner av enhet

General	
Trademark	Luminette®
Enhetsens model reference	LUMINETTE 2
Ladeadapter model reference (EU) + cable	KYTW050100BV-02
Elektrisitet	
Pålydende inngangsspenning av adapter	100-240V AC
Pålydende inngangsfrekvensen av adapteren	50-60 Hz
Pålydende utgangsspenning av adapter-	5V DC
Pålydende utgangseffekt av adapteren	5W
Batteri type	
Oppladbare A A A NiMH batter ier	1.2 V 800 mAh
Klassifikasjon	
Klasse Medical Enhet	Ila
Virkemåte	Kontinuerlig
Isolasjon klasseenhet	Intern strømkilde (batteri)
Isolasjonsklasse adapter	II
Ingress beskyttelseskode	IP20

Fysiske egenskaper	
Dimensjoner	18 x 16 x 4,5 cm
Vekt	69 gr.
Lysintensitet på posisjon 1	+ - 500 lux
Lysintensitet på posisjon 2	+ - 1,000 lux
Lysintensitet på posisjon 3	+ - 1,500 lux
Spektralkarakteristika	
<b>Topp 1</b> Bølgelengde Båndbredde	468 nm 70 nm
<b>Topp 2</b> Bølgelengde Båndbredde	570 nm 100 nm
Driftsforhold	
Temperatur	5 °C - +40 °C
Relative humiditet	15 % - 93 %
Atmosfære trykk	700 hPa - 1060 hPa
Oppbevaringsforhold	
Temperatur	-25 °C - +70 °C
Relative fuktighet	15 % - 93 %
Forventet levetid	
Enhetens levetid	6 år
Adapterens levetid	3 år

## B. Funksjoner av enheten

Følgende symboler kan vises på apparatet:

Symboler	Beskrivelse
	Produsert av : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel : +32 4 369 48 36
	Produksjons år
 SN 0000	Serie nummer
	Se brukermanual – Brukermanual vedlagt
	Denne enheten skal ikke kastes med husholdningsavfall, men i et dertil egnet innsamlingssted for å resirkulering og gjenvinning.
	Konsultere nøye bruksanvisningen som følger med.
<b>IP20</b>	Beskyttelsesgrad mot inntrengning av gjenstander og vann
	Oppbevares tørt
	Emballasjen til denne enheten kan resirkuleres.
<b>CE</b> <b>1639</b>	CE stands for European Declaration of Conformity. The code 1639 indicates that the notified body is SGS Belgium SA.
	Symbol for Standard 60601-1 som betyr at den anvendte delen er BF type. De anvendte deler er brillearme (høyre og venstre), sentral beskyttelse og på nesens-adapter.

### **C. Produsentens ansvar**

Som produsenter, er vi bare ansvarlig for sikkerheten, påliteligheten og funksjon av dette apparatet når det brukes i henhold til bruksanvisning og når endringer og reparasjoner er utelukkende utføres av personell som er godkjent av oss.

Kontakt produsenten hvis du trenger hjelp med å installere, bruke og vedlikeholde enheten, eller hvis det oppstår et uventet problemer.



## Kuva 1 – Luminette ja sen osat

### Kuva 2 – Luminetten käyttöasento

### Kuva 3 – Käyttöasento silmälasia käytettäessä

1. Vasen sankka
2. Oikea sankka
3. Hologrammi
4. Nenäosa
5. Nenäosan liitäntäaukko
6. LED
7. Micro-USB -liitäntä
8. Virtapainikkeet
9. Laturi
10. Kaapeli
11. Micro-USB-liitin
12. USB-pistoke
13. Säilytyskotelo

## I. Johdanto

Onnittelut! Olet juuri ostanut Luminetten®. Tervetuloa kannettavan valoterapian maailmaan.

Ennen kuin käytät Luminetta®, ole hyvä ja lue tämä käyttöopas huolellisesti ja säilytä se myöhempiä käyttöä varten. Muista myös tutustua uuteen laitteeseen käyttäen apuna Kuva 1.

### A. Valon tehtävä

Ihmisäivot käyttävät valon ja pimeyden vaihtelua synkronoidakseen kehon toimintoja kuten mielialaa, ruokahalua, ruoansulatusta, unta, libidoa jne. Näiden toimintojen vuorokausirytmit vaihtelevat 24 tunnin sisällä, muodostaen biologisen kellosi.

Kutsumme melatoniinia usein unihormoniksi. Auringon laskiessa, aivomme alkavat tuottaa melatoniinia edistääkseen nukkumaanmenoamme. Auringon noustessa ja valomäärän lisääntyessä, aivomme lakkaavat tuottamasta melatoniinia. Heräämme siis vaivattomasti, täynnä energiaa.

Valo säätelee kehomme rytmiä, mutta sillä on myös suuri vaikutus mieleemme, koska se lisää tarkkaavaisuuttamme ja parantaa fyysisiä sekä älyllisiä toimintojamme.

### B. Valoterapia

Tietyissä tilanteissa kehomme rytmi ei enää käy luonnollisen vuorokausirytmien kanssa yhteen. Kehomme vuorokausirytmii on siis häiriintynyt.

Tätä ilmenee varsinkin talvella, koska valon määrä on huomattavasti vähäisempi: joillekin ihmisille voi kehittyä vuodenaikamasennusta tai kaamosmasennusta. Tämä tila voi kehittyä myös ihmisille, jotka menevät liian aikaisin tai liian myöhään nukkumaan. Aikaerorasitus on myös yksi muoto kehomme häiriintyneestä vuorokausirytmistä. Vuorotyöstä (tämä koskettaa 10% eurooppalaisista työntekeijöistä) ilmenevät ongelmat tunnistetaan tänä päivänä vakaviksi terveydelliseksi ongelmiksi.

Kaikkia näistä ongelmista aiheutuneita vaivoja voidaan helpottaa tai parantaa täysin oikealla valonkäytöllä. Kun luonnollista valoa ei ole tarpeeksi tarjolla, valoterapia on lääkinällinen ratkaisu, joka tarjoaa parhaimmat hyödyt minimaalisilla sivuvaikutuksilla.

### C. Käyttötarkoitus

- Vuodenaikamasennus (kaamosmasennus)
- Väsymys - Energian vähäisyys
- Vuorokausirytmien häiriintyminen
- Aikaerorasitus
- Työnteko antisosiaalisina tunteina

### D. Vasta-aiheet

Hoitaessasi vaivaasi Luminettella®, suosittelemme ettet ylitä päivittäistä käyttöaikaa.

Vasta-aiheita on olemassa vain muutamia.

Jos sinulla on jokin silmäsairaus (esim. glaukooma, verkkokalvon rappeuma tai -sairaus, silmän rappeuma), suosittelemme ennen Luminetten® käyttöä, että olet yhteydessä silmälääkäriisi. Jos kärsit kaihista, valoterapian vaikutus voi olla vähäisempi.

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastava ihminen voi hyötyä Luminetten® käytöstä, jos sitä käytetään oikealla hetkellä, depressiivisessä vaiheessa. On

myös hyvä huomioida, että käyttö voi laukaista maanisen vaiheen. Suositeltavaa onkin käyttää laitetta keskipäivän aikaan, jolloin ihminen on valolle vähiten herkkä ja näin ollen henkilöllä on pienempi riski siirtyä maaniseen vaiheeseen.

Sama asia pätee myös hysteriassa, neuroosissa sekä psykoosissa.

Luminettea® ei tulisi käyttää ajoneuvolla ajaessa, koneita käytettäessä tai laajaa näkökenttää tarvittavissa toiminnoissa.

## E. Mahdolliset haittavaikutukset

Tämän laitteen mahdolliset haittavaikutukset ovat kohtalaisen pieniä ja hetkellisiä. Niitä voivat olla:

- Päänsärky.
- Silmien rasitus.
- Pahoinvointi.

Haittavaikutuksia voidaan välttää, minimoida tai helpottaa seuraavasti:

- Käytä laitetta aina hyvin valaistussa huoneessa.
- Vähennä valotehoa, jos haittavaikutuksia esiintyy.
- Lopeta laitteen käyttö muutamaksi päiväksi, odota haittavaikutuksien katoamista ja kokeile uudelleen.

## F. Turvallisuus

Tämä laite vastaa kaikkia elektronisia lääkinnällisiä laitteita sekä sähkömagneettisia kenttiä (EMF) koskevia standardeja ja säännöksiä. Siirrettävät radiotaajuiset viestintälaitteet voivat vaikuttaa Luminetten® toimintaan, joten niitä ei tulisi käyttää laitteen lähellä. Laitteen mahdolliset korjaukset sekä huollot tulisi tehdä vain valtuutettu ammattilainen. Kysy jälleenmyyjältä lisätietoja.

Näin pidennät Luminettesi® käyttöikää:

- Käytä vain alkuperäisiä osia.
- Älä koskaan laita Luminetteasi® veteen.
- Älä pese Luminetteasi® vesihanalla.
- Älä jätä Luminetteasi® koskaan aurinkoon, kosteisiin tai likaisiin olosuhteisiin.
- Puhdista Luminettesi jokaisen käytön jälkeen.

## Varoitus !

- Muutoksien tekeminen laitteeseen tai sen osiin on kielletty.
- Tätä laitetta ei voida liittää jatkojohtoon tai moniliitäntäiseen laturiin.
- Käytä aina laitteen lataukseen sen mukana tullutta laturia tai muuta käyttöoppaassa erikseen mainittua laitetta.
- Laite voidaan liittää verkkoon laturin avulla, joten pidä se helposti saatavilla.
- Muista, että keskikohdan ulkokuori voi kuumeta 49-asteiseksi.

## II. Käyttö

### A. Mihin voin käyttää Luminettea®?

#### 1. Vuodenaikamasennuksen hoitoon

Onko olosi voimaton ja sinulla ei ole motivaatiota? Tuntuuko aamulla ylös nouseminen vaikealta ja olo on kuin olisit horroksessa? Onko ruokahalusi lisääntynyt ja onko libidosi hukassa? Nämä oireet voivat kertoa sinulle, että kärsit mahdollisesti vuodenaikamasennuksesta («kaamosmasennuksesta»), joka johtuu pimeiden vuodenaikojen vähäisestä valosta.

Suosittelemme valoterapiahoitoa aamulla heti herättyäsi.

#### 2. Väsymyksen ja energian puutteeseen

Luminette jäljittelee luonnollisen auringonvalon energisoivaa vaikutusta stimuloimalla tiettyjä silmän reseptoreja, jotka reagoivat myös auringonvaloon.

Sen avulla voit kukistaa väsymyksen ja tuntea olosi energisemmäksi, aktiivisemmaksi ja mielialasi paremmaksi.

Suosittelemme valoterapiahoitoa heti herättyäsi.

#### 3. Vuorokausi- ja unirytmien parantamiseen

Jotkut uniongelmat voivat johtua kehosi vuorokausirytmien häiriöistä.

Näissä tapauksissa valoterapiasta voi olla apua.

#### Kehosi sisäinen kello on hidas

Valvotko todella myöhään ja sinulle tuottaa vaikeuksia nousta aamulla ylös?

Suosittelemme valoterapiahoitoa heti herättyäsi.

## Kehosi sisäinen kello on nopea

Tuntuuko pitkään valvominen todella vaikealta ja saatat herätä liian aikaisin aamulla?

Suosittelimme valoterapiahoitoa iltapäivän päätteeksi tai aamuillasta, kaksi tai kolme tuntia ennen nukkumaanmenoaikaasi.

### 4. Aikaerorasituksen hoitoon

Aikaerorasitus voi johtua matkustamisesta nopeasti useiden aikavyöhykkeiden läpi, jonka vuoksi kehon vuorokausirytmii voi häiriintyä: seurauksina voi tulla unettomuutta, uneliaisuutta, fyysisiä ja älyllisiä toimintahäiriöitä, mielialan vaihtelua, keskittymisvaikeuksia jne. Muutamat pienet teot ja Luminetteasi® käyttäminen saattavat helpottaa näitä oireita.

- Lennon aikana

Aseta kellosi jo koneessa määränpääsi kellonaikaan, juo paljon vettä ja yritä välttää alkoholia, kahvia ja teetä.

- Kun saavut määränpääsi

Matkustaessasi itään suosittelimme, että saavuttuasi määränpääsi pyrit välttämään ensimmäisenä aamuna auringonvaloa (käytä sinisiä suojalaseja tai hyvin auringonvalolta suojaavia aurinkolaseja). Pyri altistumaan auringonvalolle mahdollisimman paljon keskipäivällä (voit esim. käyttää Luminetteasi®), jotta melatoniinitasosi pysyisivät mahdollisimman alhaalla. Tulevien päivien aikana siirrä hoitosi ajankohtaa muutamalla tunnilla päivässä ja huolehdi ettet ylitä normaalia nukkumaanmenoaikaasi.

Matkustaessasi länteen suosittelimme, että saavuttuasi määränpääsi pyrit valvomaan niin pitkään kuin päivänvaloa riittää ja, että käytät Luminetteasi® iltapäivän alussa (keskipäivän ja kello kolmen välillä). Mene nukkumaan heti, kun ilta pimenee.

### 5. Vuorotyön tehostamiseen

Suosittelimme valoterapiahoitoa juuri ennen töihin lähtemistä, jos teet yötyötä vähintään kolme yötä peräkkäin, sinulla on vaikeuksia pysyä hereillä töissä tai kotimatalla. Suosittelimme myös toista valoterapiahoitokertaa tehtäväksi tauollasi, jos tunnet itsesi väsyneeksi kesken työpäivän.

Suosittelimme myös keskustelemaan lääkärisi kanssa.

Haluaisitko räätälöidyn ohjelman? Lataa ilmainen Myluminette -sovellus App Storesta ja Google Play Storesta.



## B. Kuinka kauan valoterapiahoitokerta kestää?

Yhden hoitokerran suosituskäyttöaika riippuu silmän vastaanottaman valon voimakkuudesta.

Luminetteasi® antaa sinun valita yhden kolmesta valon voimakkuudesta. Alapuolella oleva kaavio kertoo sinulle Luminetteasi® suosituskäyttöajan pituuden riippuen valinnastasi.

Asento (kun laite käynnistetään)	Hoitokerran suosituskäyttöaika (min)
1	45
2	30
3	20

Valitse mieleisesi valon voimakkuus. Kun hoitokerran aika on päättymässä, LED-valot vilkkuvat kolme kertaa ja tämän jälkeen ne jäävät päällä.

## C. Kuinka usein minun pitää käyttää Luminetteani®?

Toivottuja tuloksia saat, kun käytät Luminettea® oikeaan aikaan päivästä. Paitsi silloin, kun yrität toipua aikaerorasituksesta. Silloin suosittelimme käyttämään Luminettea® joka päivä samaan aikaan.

## D. Kuinka nopeasti huomaan vaikutuksen?

Jotkut käyttäjät saattavat tuntea energisoivan vaikutuksen jo yhden käyttökerran jälkeen. Toiset voivat tuntea vaikutuksen vasta, kun laitetta on käytetty päivittäin 1-2 viikon ajan.

## E. Kuinka käytän Luminetteani®? Akun lataaminen

Suosittelimme akun lataamista ennen kuin käytät Luminetteasi® ensimmäistä kertaa.

**Ohjeet:**

- Liitä micro-USB-kaapelin liitin Luminettesi® liitäntään (katso kuva 1) ja liitä kaapelin toinen pää (normaali USB ) laturiin.
- Kytke laturi pistorasiaan.
- Irrota laturi, kun akku on täysi.

Voit myös ladata tietokoneesi avulla Luminettesi®, käyttämällä laitteen mukana tullutta USB-kaapelia.

**Varoitus:** tietokoneesi tulee olla standardi EN 60950-1 mukainen. Tietokoneen ja laitteen yhteen liittäminen muodostaa elektronisen lääkinällisen järjestelmän. Laite toimii vain ladatulla akulla.

**Akun virtavalo:**

- Kun lataat Luminetteasi®, yksi LED -valo (micro-USB -liitäntään lähellä) vilkkuu hitaasti.
- Kun Luminettesi® akku on täynnä, LED -valo lopettaa vilkkumisen ja jää päälle.
- Jos lataamisen yhteydessä ilmenee ongelmia (akku- tai ohjauspiirin vika), tämä LED -valo vilkkuu nopeasti ja yhtäjaksoisesti.
- Laitetta ei voi käyttää latauksen aikana.

**Akun kesto:**

Akun kesto riippuu valitusta valon voimakkuudesta. Oikein ladattu Luminette® pysyy päällä 3 - 6 tuntia.

Kun sammutat laitteen, 1-4 LED -valoa syttyy kertoen sinulle, kuinka paljon akkua on jäljellä (4 LED -valoa palaa = akku on täynnä, 3 LED -valoa palaa = akusta on 3 /4 osaa jäljellä, 2 LED -valoa palaa = akusta on 1/ 2 jäljellä, 1 LED -valo palaa = akku kestää vielä yhden kokonaisen käyttökerran, jonka jälkeen Luminette® pitää ladata, 0 LED -valoa palaa = akku tulee ladata).

Suosittellemme lataamaan Luminettesi®, kun jäljellä on yksi LED -valo sammuttaessasi laitteen.

**Varoitus:**

Akun keston ilmoittaja toimii vain, jos Luminette® on ladattu täydellisesti. Suosittelemme, että lataat Luminetten akun täyteen joka lataus kerralla.

**F. Laitteen käynnistäminen ja sammuttaminen**

**Varoitus:** ennen ensimmäistä käyttökertaa, muista ottaa hologrammin suoja-kalvo pois.

Varmista, että Luminettesi® akku on täysin ladattu, jotta voit nauttia täydellisestä hoitokerrasta. Paina virtanappia hetki pohjassa, käynnistääksesi Luminettesi® (katso kuva 1).

Vaihtaaksesi valon voimakkuutta, paina virtanappi hetkeksi pohjaan. Valon voimakkuus vaihtuu asteittain kiertäen: taso1, taso 2, taso 3 ja se palaa takaisin taso 1 jne.

Paina virtanappia pohjassa (2 sekunnin ajan) sammuttaaksesi Luminettesi®.

**G. Kuinka käytän Luminetteani®**

Saadaksesi parhaimman tuloksen, sinun tulee käyttää Luminetteasi® oikein.

Luminettesi® oikea asento:

- Aseta nenäkappale yhteen nenäkappaleen liitäntäaukon kohtaan (katso kuva 1). Nenäosa on asennettu oikein paikoilleen, kun kuulet klikkauksen.
- Aseta nenäosan pehmustettu osa siihen kohtaan missä nenäsi ja otsasi kohtaavat. Hologrammisen visiirin alareunan tulisi sijaita juuri näkökenttäsi yläpuolella (katso kuva 2), kun katsot suoraan peiliin.

Jos käytät silmälasia huomioithan, että Luminetten® nenäosan tulee olla silmälasiesi takana (katso kuva 3 ).

Pidä silmäsi auki, kun hoitokerta on alkanut. Voit jatkaa toimiasi normaaliin tapaan. Älä katso suoraan kohti LED -valoja.

**H. Kuinka pidän huolta Luminetteistani®**

Tämä laite on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen käyttöön. Jokaisen käyttökerran jälkeen, säilytä laite kuivassa paikassa sen suojakotelossa.

Käytä Luminettesi® puhdistamiseen pehmeää kangasta, joka on kostutettu puhtaalla vedellä. Käsittele varovasti herkästi särkyvää hologrammia, vältä koskemasta siihen sormillasi. Jos se kuitenkin jostain syystä likaantuu, voit puhdistaa sen pumpulilla.

### III. Takuu ja myynnin jälkeinen palvelu

#### A. Takuu

Lucimed antaa takuun laitteillaan, kun niitä on käytetty käyttöohjeen mukaisesti vain alkuperäiseen tarkoitukseen. Viallisista materiaaleista ja/tai huonosta työn laadusta aiheutunut vika takuuajana korvataan myös. Tämän takuun piiriin kuuluvat varaosat sekä korjaus. Jos laite lakkaa toimimasta, Lucimed takaa ostopäivästä alkaen 2 vuoden ajan ilmaisen korjauksen.

Takuu on voimassa vain, jos henkilöllä on esittää ostokuitti tai täytetty ja leimattu takuukortti. Korjaus tulee suorittaa takuuajana.

Takuu ei kata, jos vika on aiheutunut tuotteen kaltoin kohtelusta tai väärinkäytöstä tai että tuotetta on korjannut tai muuttanut joku muu kuin valtuutettu huoltoliike tai henkilö.

Takuu ei anna missään tapauksissa käyttäjälle oikeutta vahingoittaa laitetta tahallisesti.

Lucimed tarjoaa myynnin jälkeistä palvelua takuun aikana ja sen päätyttyä niissä maissa, joissa tuotetta virallisesti jälleenmyydään.

Kuluttajaa suojaavat siviililain artikla 164 mukaisesti asetetut ehdot koskien laillista takuuta.

Kaikissa kirjeenvaihoissa tulee ilmetä laitteen sarjanumero ja ostopäivä. Saadaksesi lisäapua tai -tietoja, ole hyvä ja vieraile osoitteessa [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

Huomio: voit ladata uuden kopion käyttöoppaasta osoitteesta [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com), jos alkuperäinen käyttöoppaasi katoaa.

#### B. Lisäosat

Laitteeseen voidaan ostaa seuraavia lisäosia:

- Lataussovitin (EU): viite KYTW050100BV-02
- Suojakotelo: viite CASE01

### IV. Ympäristö

Suojellaksemme ympäristöämme, hävitettävää laitetta ei saa laittaa talousjätteidensä sekaan vaan se tulee toimittaa kierrätyslaitokseen.

Luminettesi® sisällä oleva ladattava akku sisältää sellaisia aineita, jotka voivat vahingoittaa ympäristöä.

Joten muista poistaa käytetty akku ennen laitteen hävittämistä. Akun voi viedä akkujen keräysastiaan. Jos et saa akkua irti itse, ole hyvä ja palauta laite jälleenmyyjälle.

Näin poistat ladattavan akun:

- Varmista, että laite on pois päältä ja akku on tyhjä.
- Ruuvaa molemmat sangat irti oikean kokoisella ruuvimeisselillä.
- Poista ladattavan akun muovinen suoja.
- Poista AAA -ladattava akku metallisesta pidikkeestä.

### V. Tekniset tiedot

#### A. Tekniset tiedot


Yleiset	
Tavaranimi	Luminette®
Laitteen malli	LUMINETTE 2
Sovittimen malli (EU) + kaapeli	KYTW050100BV-02
Sähkö tiedot	
Sovittimen nimellistulojännite	100-240V AC
Sovittimen nimellistulotaajuus	50-60 Hz
Sovittimen nimellislähtöjännite	5V DC
Sovittimen nimellislähtöteho	5W




Akun tyyppi	
Ladattava A A A -NiMH akku	1.2 V 800 mAh
Luokitus	
Lääkinnällinen laite	Ila
Käyttötila	Jatkuva
Eristysluokan laite	Sisäinen sähkölähde (akku)
Eristysluokan sovitin	II
Kosteudenkestävyys	IP20
Laitteen fyysiset ominaisuudet	
Mitat	18 x 16 x 4.5 cm
Paino	69 gr.
Valon voimakkuus, asento 1	+ - 500 luksia
Valon voimakkuus, asento 2	+ - 1,000 luksia
Valon voimakkuus, asento 3	+ - 1,500 luksia
Yksityiskohtaisempia tietoja	
<b>Huippuaallonpituus 1</b> Aallonpituus Keskitason leveys	468 nm 70 nm
<b>Huippuaallonpituus 2</b> Aallonpituus Keskitason leveys	570 nm 100 nm
Käyttöolosuhteet	
Lämpötila	5 °C - +40 °C
Suhteellinen kosteus	15 % - 93 %
Ilmanpaineen vaihtelu	700 hPa - 1060 hPa

Säilytysolosuhteet	
Lämpötila	-25 °C - +70 °C
Suhteellinen kosteus	15 % - 93 %
Odotettu käyttöikä	
Laitteen käyttöikä	6 vuotta
Sovittimen käyttöikä	3 vuotta

## B. Tuotteen ominaisuudet

Laitteessa voi olla seuraavanlaisia merkintöjä:

Symbolit	Kuvaus
	Valmistuttaja : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgia Puh : +32 4 369 48 36
	Valmistusvuosi
 SN 0000	Sarjanumero
	Lisätietoja laitteen mukana toimitetussa käyttöoppaassa
	Tätä laitetta ei saa hävittää normaalin talousjätteen mukana. Laite tulee toimittaa kierrätyslaitokseen.
	Lue huolellisesti laitteen mukana toimitettu käyttöopas.

<b>IP20</b>	Kosketussuoja vierailta esineitä ja vedeltä
	Pidä kuivana
	Laitteen pakkaus voidaan kierrättää.
<b>CE</b> <b>1639</b>	CE tarkoittaa Eurooppalaista yhdenmukaisuusilmoitusta. Koodi 1639 tarkoittaa, että tarkastuslaitos on SGS Belgium SA.
	Symboli tarkoittaa standardi 60601-1, jolla tarkoitetaan, että liitettävä osa on tyyppi BF. Lisätyillä osilla tarkoitetaan sankoja (oikeaa ja vasenta), keskiosaa sekä nenäsovitinta.

### C. Valmistajan vastuu

Me tuotteen valmistajina olemme vastuussa vain tuotteen turvallisuudesta, luotettavuudesta sekä toiminnasta edellyttäen, että tuotetta on käytetty käyttöohjeen mukaisesti vain alkuperäiseen tarkoitukseen ja, että olemme hyväksyneet henkilökohtaisesti tuotteen korjaukset tai muutokset.

Ole hyvä ja ota yhteyttä valmistajaan, jos tarvitset apua tuotteen käyttöönotossa, käytössä, huollossa tai jos kohtaat odottamattoman ongelman.

**Figura 1 – La Luminette ed i suoi accessori**  
**Figura 2 – Posizionamento della Luminette**  
**Figura 3 – Posizionamento con occhiali da vista**

1. Stanghetta sinistra
2. Stanghetta destra
3. Ologramma
4. Naselli
5. Spazio per i naselli
6. LED
7. Presa micro - USB
8. Pulsante avvio /arresto
9. Caricabatterie
10. Cavo di ricarica
11. Connettore micro -USB
12. Connettore USB
13. Custodia protettiva

## I. Introduzione

Avete appena acquistato Luminette®. Congratulazioni per il vostro acquisto e benvenuti nel mondo della luminoterapia portatile!

### Importante:

Prima di attivare e utilizzare la vostra Luminette®, vi invitiamo a leggere attentamente queste avvertenze ed a conservarle con cura, ma anche a scoprire il vostro apparecchio con l'aiuto della figura 1.

### A. Il ruolo della luce

Il cervello umano usa il ciclo luce/buio per sincronizzare funzioni interne quali l'umore, l'appetito, la digestione, il sonno, la libido, etc. Questi ritmi circadiani, che oscillano su un periodo di circa 24 ore, costituiscono il nostro orologio biologico.

La melatonina viene chiamata comunemente « l'ormone del sonno ». Il cervello la produce dal tramonto, per invitarci così a dormire. Ma dall'alba, in presenza di luce, il cervello ne interrompe la produzione. Ci svegliamo facilmente, siamo

pieni di energia. Oltre all'effetto regolatore sul nostro orologio biologico, la luce ha degli effetti importanti sull'umore, ci rende più vigili e migliora le performance intellettuali e fisiche.

### B. La luminoterapia

In alcune situazioni, l'orologio biologico non è più in sintonia con l'ambiente esterno. I ritmi circadiani diventano quindi « desincronizzati ».

È questo che succede in inverno, quando la luce non è più sufficiente, in alcune persone si manifesta la depressione invernale o depressione stagionale. La si osserva anche in pazienti che hanno la tendenza ad addormentarsi troppo tardi o troppo presto.

La differenza di fuso orario, o « jet lag », è un'altra forma di disturbo dell'orologio biologico. Inoltre anche i problemi legati al lavoro a turni (che interessano più del 10% dei lavoratori in Europa) sono ormai considerati delle vere e proprie patologie.

Tutti questi problemi possono essere attenuati, se non eliminati, utilizzando correttamente la luce e il buio. Laddove la luce non si trova naturalmente, la luminoterapia è la soluzione medica che offre più vantaggi con meno effetti collaterali.

### C. Le applicazioni

- Depressione invernale
- Fatica - calo di energia
- Problemi con i ritmi del sonno
- Fuso orario
- Lavoro a turni

### D. Le controindicazioni

Indipendentemente dalla ragione per cui usate Luminette®, vi consigliamo di non superare la durata d'uso giornaliera raccomandata.

Le controindicazioni sono poche. Sconsigliamo Luminette® principalmente alle persone che soffrono di lesioni alla retina o che presentano uno stato maniaco – depressivo.

Se soffrite di una malattia oculare (glaucoma, retinite o retinopatia, degenerazione maculare), vi consigliamo di consultare uno specialista prima di usare Luminette®. In caso di cataratta, è possibile che la luminoterapia sia meno efficace.



Per le persone con stato maniaco – depressivo, o disturbo bipolare, Luminette® può far bene se usata al momento giusto quando il soggetto è nella fase depressiva. Comunque la prudenza è d'obbligo perchè esiste il rischio di veder attivarsi uno stato maniacale. Si consiglia quindi di programmare una seduta a mezzogiorno, il momento in cui il soggetto è meno sensibile alla luce e quindi meno incline a scivolare in uno stato maniacale. Vale lo stesso per tutti i casi di isteria, nevrosi e psicosi.

Vi consigliamo di non usare Luminette® mentre guidate la macchina o se lavorate con una macchina che richiede un ampio campo visivo e un'attenzione costante.

### E. Reazioni possibili

Le reazioni indesiderate alla luce di questo apparecchio sono relativamente leggere e passeggera. Possono essere :

- Mal di testa.
- Fatica oculare.
- Nausea.

Misure da adottare per evitare, ridurre o attenuare questi effetti indesiderati:

- Usate sempre l'apparecchio in una stanza ben illuminata.
- Riducete l'intensità luminosa se si manifestano queste reazioni.
- Interrompete per qualche giorno l'uso dell'apparecchio fino a quando le reazioni scompaiono, poi provatelo di nuovo.

### F. Sicurezza

Questo apparecchio è conforme alla regolazione tecnica e alle norme di sicurezza applicabili ai dispositivi elettrici medici e relativi all'esposizione ai campi elettromagnetici (CEM). Tuttavia gli apparecchi di comunicazione tramite radiofrequenza portatili e mobili possono interferire con l'uso di Luminette. Non devono quindi essere usati in prossimità dell'apparecchio.

Qualsiasi riparazione e manutenzione deve essere effettuata unicamente da uno specialista. Il vostro fornitore può consigliarvi.

Per garantire la longevità della vostra Luminette®, vi consigliamo di :

- Utilizzare solo accessori originali.
- Non immergere mai in acqua Luminette®.
- Non lavare Luminette® con acqua.

- Non lasciare Luminette® al sole o in un luogo umido o polveroso.
- Pulite Luminette dopo ogni uso

### Attenzione !

- Non è autorizzata nessuna modifica dell'apparecchio e dei suoi accessori.
- Questo apparecchio non può essere collegato ad una prolunga o ad una presa multipla.
- Usate sempre l'apparecchio con l'adattatore fornito o con un sistema compatibile come specificato nelle istruzioni.
- L'adattatore è il dispositivo di suddivisione scollegamento della rete e deve restare sempre facilmente accessibile.
- L'involucro esterno della montatura principale di plastica può raggiungere una temperatura di 49 °

## II. Utilizzo

### A. Quando posso usare la mia Luminette®?

#### 1. Per lottare contro la depressione invernale

Vi mancano energia e motivazione, avete difficoltà ad alzarvi di mattina, sentite il bisogno di andare in letargo, mangiate di più, notate un calo della vostra libido ? Questo è probabilmente un caso di depressione invernale. Chiamato anche « depressione stagionale », questo stato è causato da una riduzione della luminosità in autunno ed in inverno.

Vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena possibile dopo il risveglio.

#### 2. Per lottare contro la fatica e il calo di energia

La Luminette riproduce gli effetti benefici del sole e stimola dei ricettori specifici negli occhi che attiveranno la risposta energizzante del corpo alla luce. Questo vi aiuterà a lottare contro i cali di energia, a sentirvi più in forma, attivi e vigili ed a migliorare il vostro umore. Vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena possibile dopo il risveglio.

#### 3. Per combattere i problemi di ritmo del sonno

Alcuni problemi del sonno sono causati da un anticipo o da un ritardo di fase sull'orologio biologico. In questo caso, la luminoterapia permette di trovare una soluzione.

### Un ritardo di fase

Tendete ad addormentarvi troppo tardi e fate fatica ad alzarvi il mattino? Vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena possibile dopo il risveglio.

### Un anticipo di fase

Fate fatica a stare svegli la sera e vi svegliate troppo presto? Vi consigliamo una seduta di luminoterapia nel tardo pomeriggio o di sera presto, dalle due alle tre ore prima dell'ora in cui volete andare a dormire.

### 4. Per gestire la differenza di fuso orario

La differenza di fuso orario, o « jet lag », che è la conseguenza dell'attraversare rapidamente più fusi orari di solito in aereo, causa un disturbo dei cicli biologici: insonnia, sonnolenza, fatica intellettuale e fisica, disturbi dell'umore e difficoltà nella concentrazione...

Dei semplici consigli uniti all'uso di Luminette® possono ridurre sensibilmente il problema.

- Durante il volo

Regolate il vostro orologio sull'ora del luogo di destinazione, bevete molta acqua e limitate il consumo di alcol, caffè e tè.

- All'arrivo

Se viaggiate verso Est vi consigliamo, una volta arrivati, il primo giorno, di evitare la luce del sole (usando occhiali che filtrano il blu o degli occhiali da sole con una protezione alta) il mattino e di approfittare della luminosità del pomeriggio (o in caso di assenza del sole, della vostra Luminette®) per mantenere un basso tasso di melatonina. I giorni seguenti anticipate la seduta di due ore al giorno ogni giorno, facendo attenzione a non superare la vostra ora di risveglio abituale.

Se viaggiate verso Ovest vi consigliamo, una volta arrivati, di restare svegli fino a quando fa'giorno e di usare la vostra Luminette® nel primo pomeriggio (tra le 12h00 e le 15h00). Ma appena fa' buio, andate a dormire.

### 5. Per ottimizzare il lavoro a turni

Se lavorate di notte per più di tre giorni consecutivi e fate fatica a stare svegli di notte sul lavoro e/o tornando a casa, vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena prima di cominciare il lavoro e, in caso di sonnolenza, una seconda seduta durante la pausa sul lavoro.

Per sicurezza, vi consigliamo di contattare il vostro medico del lavoro.

Volete ottenere un programma personalizzato? Scaricate l'applicazione Myluminette disponibile sull'Apple Store o sul Google Play Store.



### B. Quanto tempo dura una seduta di luminoterapia?

La durata d'uso consigliata dipende dall'intensità luminosa ricevuta dall'occhio.

La vostra Luminette® vi permette di scegliere tre intensità luminose diverse.

La tabella qui sotto vi indica le durate d'uso consigliate per la vostra Luminette® in base alla posizione scelta.

Posizione (all'accensione)	Durata d'uso consigliata (in minuti)
1	45
2	30
3	20

Optate per l'intensità che vi sembra più comoda. Quando è passato il tempo della seduta, i LED lampeggiano 3 volte per avvertirvi. Poi restano accesi per permettervi di continuare la vostra seduta se lo desiderate.

### C. Con che frequenza devo usare la Luminette?

Usate la Luminette tutti i giorni al momento giusto per ottenere i risultati desiderati. A meno che vogliate combattere il jet lag, si consiglia di usare Luminette tutti i giorni alla stessa ora.

### D. Quanto tempo serve per sentirne gli effetti?

Alcune persone iniziano a sentire gli effetti regolatori di Luminette dal primo uso. Altre, dopo 1 o 2 settimane d'uso quotidiano.

### E. Come far funzionare la mia Luminette®? Ricarica della pila

Consigliamo di ricaricare la Luminette prima di accenderla per la prima volta.

**Per farlo:**

- Connettete il connettore Micro USB del cavo nella presa apposita sulla vostra Luminette® (vedi figura 1) e collegate l'altro connettore USB standard alla porta del caricabatterie;
- Attaccate il caricabatterie ad una presa a muro;
- Quando la pila è completamente ricaricata, staccate il caricabatterie. Potete anche ricaricare la vostra Luminette® connettendola al vostro computer con il cavo USB fornito con l'apparecchio.

**Attenzione:** il computer dovrà essere certificato secondo la norma EN 60950-1. Il collegamento del PC con il dispositivo costituisce un sistema elettromedicale.

**Indicazione della carica:**

- Mentre la vostra Luminette® è sotto carica, un solo LED (il più vicino alla porta Micro USB) lampeggia lentamente.
- Quando la vostra Luminette® è caricata, questo LED smette di lampeggiare ma rimane acceso.
- In caso d'errore (incapacità della pila o del circuito), questo LED lampeggia rapidamente, senza interruzione.
- L'apparecchio non funziona mentre è sotto carica.

**Autonomia della batteria:**

L'autonomia dipende dall'intensità scelta. Indicativamente, la Luminette ricaricata correttamente dovrebbe stare accesa tra le 3 e le 6 ore.

Spegnendo l'apparecchio, vedrete ricomparire tra 1 e 4 LED che vi daranno un'indicazione dell'autonomia rimasta (4 LED accesi = autonomia massima; 3 LED accesi = la batteria è carica per tre quarti; 2 LED accesi = la batteria è carica a metà; 1 LED acceso = la batteria è abbastanza carica da fare una seduta completa ma dovrete ricaricarla subito dopo; 0 LED accesi = la batteria non è abbastanza carica per fare una seduta completa).

Vi consigliamo di ricaricare la vostra Luminette® quando allo spegnimento dell'apparecchio rimane acceso solo un LED.

**Attenzione:**

- La rilevazione dell'autonomia funziona correttamente solo se la Luminette è stata ricaricata completamente. Si consiglia quindi di ricaricare la Luminette a fondo ad ogni ricarica.
- L'apparecchio non può essere utilizzato mentre è sotto carica.

**F. Attivazione e spegnimento**

**Attenzione!** Prima del primo utilizzo, assicuratevi di rimuovere la pellicola protettiva sull'ologramma.

Assicuratevi che la pila sia ben carica per permettere alla Luminette® di funzionare durante tutta la durata d'uso programmata, per una seduta di trattamento completa. Premete brevemente il pulsante Avvio-Arresto (vedi figura 1) per accendere la vostra Luminette®.

Per modificare l'intensità della luce, basta premere brevemente il pulsante Avvio-Arresto. Il cambiamento sarà ciclico: livello 1, poi livello 2, poi livello 3, poi di nuovo livello 1, etc. Per spegnere la vostra Luminette®, tenete premuto per 2 secondi il pulsante Avvio-Arresto.

**G. Come posizionare la mia Luminette®?**

Per avere massima efficacia e più comfort, dovete posizionare la Luminette® correttamente sul vostro viso.

Per posizionare bene la vostra Luminette®:

- Regolate i naselli su uno dei tre spazi appositi (figura 1). Il suono di un « clic » indica che i naselli sono inseriti correttamente.
- Mettete la parte morbida dei naselli sull'intersezione di naso e fronte: il bordo inferiore della visiera olografica deve essere situato appena sotto la linea degli occhi (figura 2) mentre vi guardate allo specchio.

Attenzione, se portate gli occhiali, i naselli della vostra Luminette® devono essere posizionati dietro quelli della vostra montatura (figura 3).

Una volta iniziata la seduta, tenete gli occhi aperti. Non esitate a svolgere le vostre attività.

Attenzione: Fate attenzione a non guardare direttamente verso i LED.

**H. Come conservare la mia Luminette® ?**

Questo dispositivo è pensato esclusivamente per un utilizzo personale. Tra un uti-

lizzo e l'altro, tenete l'apparecchio nella sua custodia protettiva in un luogo asciutto.

Per pulire la vostra Luminette®, prendete un panno morbido inumidito con un po' d'acqua pulita.

Proteggete anche la visiera olografica, più fragile, e non toccatela con le dita. Se compaiono delle macchie, pulitele semplicemente con del cotone.

### III. Garanzia e servizio di assistenza

#### A. Garanzia

Lucimed garantisce il funzionamento dei suoi apparecchi nel limite di un uso conforme alle istruzioni e per qualsiasi difetto di fabbrica. Questa garanzia copre gli articoli e la manodopera. In caso di rottura dell'apparecchio, Lucimed assicura la riparazione gratuita per 3 2 anni, a partire dalla data di vendita.

La garanzia può essere richiesta solo presentando una prova (il foglio della garanzia completato e sigillato o la fattura d'acquisto). La data dell'intervento deve essere nel periodo della garanzia. La garanzia non copre i problemi dovuti ad una causa accidentale, ad un cattivo uso o ad una negligenza ed in caso di riparazioni effettuate da persone non qualificate.

Questa garanzia non darà diritto in nessun caso al risarcimento dei danni. Lucimed assicura il servizio di assistenza dopo la vendita durante il periodo della garanzia e dopo in tutti i paesi in cui il prodotto viene ufficialmente venduto e distribuito. Il consumatore in qualsiasi caso gode delle condizioni degli articoli 1641 e seguenti del Codice Civile relativi alla garanzia legale. In tutta la corrispondenza citate il numero di serie e la data di acquisto. Se ci fossero problemi andate sul sito [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com)

Attenzione! Nel caso perdeste queste istruzioni d'uso, ricordatevi che potete scaricarle sul sito [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

#### B. Accessori

Gli accessori seguenti sono disponibili per l'acquisto:

- Adattatore e cavo di ricarica (EU) : riferimento KYTW050100BV-02
- Custodia protettiva : riferimento CASE0

### IV. Ambiente

Quando il vostro apparecchio non funzionerà più, non buttatelo con l'immondizia. La pila ricaricabile integrata nella vostra Luminette® contiene delle sostanze nocive per l'ambiente. Assicuratevi di rimuovere la pila usata del vostro apparecchio prima di buttarlo e mettetela in un luogo apposito. Facendo così proteggerete l'ambiente. Se non riuscite a rimuoverla, portate l'apparecchio dove l'avete acquistato.

Per rimuovere la pila ricaricabile :

- Assicuratevi che l'apparecchio non sia collegato e che la pila sia scarica.
- Svitare le 2 viti delle stanghette con l'aiuto di un cacciavite adatto.
- Rimuovete la copertura in plastica della pila ricaricabile integrata.
- Rimuovete la pila ricaricabile AAA dalla base metallica in cui è inserita.

### V. Dettagli tecnici

#### A. Caratteristiche dell'apparecchio







Generale	
Marchio registrato	Luminette®
Modello apparecchio	LUMINETTE 2
Modello adattatore	KYTW050100BU-02
Elettricità	
Tensione d'entrata nominale dell'adattatore	100-240V AC
Frequenza d'entrata nominale dell'adattatore	50-60 Hz
Tensione di uscita nominale dell'adattatore	5V DC
Potenza di uscita nominale dell'adattatore	5W





Tipo d'alimentazione	
Pila ricaricabile AAA NiMH	1,2 V 800 mAh (Conforme alla norma IEC 62133)
Classificazione	
Classe di apparecchio medico	Ila
Modo di funzionamento	Continuo
Classe d'isolamento in funzione	Fonte elettrica interna (batteria)
Classe d'isolamento in modalità ricarica	II
Indice di protezione	IP20
Caratteristiche fisiche	
Dimensioni	18 x 16 x 4,5 cm
Peso	69 gr.
Intensità luminosa in posizione 1	+ - 500 lux
Intensità luminosa in posizione 2	+ - 1,000 lux
Intensità luminosa in posizione 3	+ - 1,500 lux
Caratteristiche spettrali	
<b>Pic 1</b> Lunghezza d'onda Larghezza di banda	468 nm 70 nm
<b>Pic 2</b> Lunghezza d'onda Larghezza di banda	570 nm 100 nm
Condizioni di funzionamento	
Temperatura	5 °C - +40 °C
Tasso d'umidità relativa	15 % - 93 %
Gamma di pressione atmosferica	700 hPa - 1060 hPa

Condizioni di stoccaggio e di trasporto	
Temperatura	-25 °C - +70 °C
Tasso di umidità relativa	15 % - 93 %
Durata della vita	
Durata della vita dell'apparecchio	6 anni
Durata della vita dell'adattatore	3 anni

## B. Simboli

I seguenti simboli possono apparire sull'apparecchio:

Simboli	Descrizione
	Fabbricato per : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgio Tel : +32 4 369 48 36
	Anno di fabbricazione
 SN 0000	Numero di serie
	Consultate le istruzioni fornite
	Questo apparecchio deve essere eliminato in una struttura di recupero e di riciclaggio appropriata.
	Leggete attentamente il manuale prima dell'uso.
<b>IP20</b>	Grado di protezione contro la penetrazione di corpi esterni e acqua.

	Tenete all'asciutto
	La confezione di questo apparecchio è riciclabile.
	CE significa Conformità Europea. Il codice 1639 indica che l'organismo notificato è SGS Belgium SA.
	Simbolo della norma 60601-1 che significa che la parte applicata è di tipo BF. Le parti applicate sono le stanghette (destra e sinistra) e sui naselli.

### C. Responsabilità del fabbricante

In qualità di fabbricante, ci assumiamo la responsabilità della sicurezza, dell'affidabilità e del funzionamento dell'apparecchio, unicamente se utilizzato secondo le istruzioni d'uso e se le modifiche e le riparazioni sono state effettuate esclusivamente da personale autorizzato da noi.

Contattate il fabbricante se vi serve assistenza per l'installazione, l'uso o la manutenzione dell'apparecchio o se si presenta un problema improvviso.

