

DAYVIA®

LUMINOTHERAPIE



Black072, White072

Notice d'utilisation - 02

Bedienungsanleitung - 07



Introduction

Félicitations pour l'achat de cette lampe de luminothérapie DAYVIA.

Bien utilisé, ce dispositif médical vous permettra de retrouver la lumière dont vous manquez.

Le manque de lumière se manifeste chez certaines personnes par plusieurs de ces symptômes :

- Irritabilité et humeur maussade
- Augmentation significative de l'appétit
- Diminution de l'activité liée à un manque d'énergie
- Troubles du sommeil, fatigue chronique
- Troubles de la sexualité (baisse de la libido)

Si plusieurs de ces symptômes se reproduisent chaque année dès que les jours raccourcissent il peut s'agir de dépression saisonnière (les scientifiques parlent de SAD : Seasonal Affective Disorder) ou de sa forme atténuée : le blues hivernal.

En 2005, les associations psychiatriques américaines ont consacré la luminothérapie comme étant le traitement Numéro 1 de la dépression saisonnière.

La lampe de luminothérapie contribue aussi à recaler le rythme veille/sommeil pour les personnes qui ont des horaires de travail décalés (travailleurs de nuit), les personnes qui souffrent de retard de phase (endormissement tardif et difficulté de se réveiller le matin) ou d'avance de phase (réveil trop matinal) ou encore les personnes qui voyagent et franchissent plusieurs fuseaux horaires (jet-lag).

Nous vous invitons à lire attentivement cette notice d'utilisation pour mieux profiter des avantages de votre lampe DAYVIA.

Mesures de sécurité

- N'utilisez pas la lampe DAYVIA dans un environnement humide (par exemple dans une salle de bain, près d'une baignoire ou douche, à l'extérieur ...)
- Maintenez le cordon d'alimentation éloigné des surfaces chauffées.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé il doit être remplacé par un électricien agréé.
- La prise secteur fait office de sectionneur d'alimentation. L'appareil doit être utilisé avec la prise secteur facilement accessible.
- Cette lampe ne doit pas être utilisée par des personnes dont les capacités physiques ou intellectuelles sont réduites (par exemple les enfants).
- Les tubes ont une durée de vie très longue, si vous devez les changer veillez à toujours utiliser des tubes dont les caractéristiques sont identiques (Voir chapitre entretien de l'appareil).
- Toute modification de l'appareil est interdite.
- L'appareil ne doit pas être utilisé si il est apparemment endommagé ou défectueux.



Précautions

Les études ont démontré que la luminothérapie peut être pratiquée en toute sécurité.

La lampe de luminothérapie doit être utilisée dans un environnement éclairé par une autre source lumineuse, la lampe est complémentaire à l'éclairage normal (lumière électrique ou naturelle).

Contrairement à la lumière du jour ou à d'autres lampes sur le marché, ce dispositif médical de luminothérapie n'émet aucun rayon UV (mesures réalisées et certifiées par le Laboratoire National de Métrologie et d'Essais Français).

Avant de commencer votre traitement, veuillez consulter votre médecin si :

- Vous souffrez ou avez souffert d'une dépression
- Vous êtes hyper sensible à la lumière
- Vous souffrez d'une maladie des yeux
- Vous souffrez de troubles mentaux
- Vous suivez un traitement avec des médicaments psychotropes ou certains antidépresseurs

Si vous rencontrez des problèmes (par exemple maux de têtes ou fatigue oculaire) suite à l'utilisation de la lampe de luminothérapie veuillez en faire part à votre médecin. Il suffit souvent de débiter le traitement par des séances plus courtes (10 minutes) et de les augmenter graduellement chaque jour jusqu'à la durée préconisée.

Mise en service/arrêt

1. Insérez le pied amovible jusqu'au fond des deux trous prévus sur la partie basse au dos de la lampe (Voir document de montage joint dans le sachet).

Vous avez aussi la possibilité d'opter pour une accroche murale : Décoller le logo au dos de la lampe pour faire apparaître le trou prévu à cet effet puis fixer solidement une vis au mur.

2. Vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension secteur locale puis branchez l'appareil.

3. Allumez la lampe avec l'interrupteur Marche (I) / Arrêt (O) situé sur en bas sur le coté droite.

4. Après la fin d'utilisation éteignez l'appareil en positionnant l'interrupteur sur la position O.

5. Retirez le cordon d'alimentation de la prise secteur.

Recommandations de traitement

Il est conseillé de commencer les séances de luminothérapie dès que vous ressentez un manque de lumière avant que les premiers symptômes du blues hivernal n'apparaissent.

Placer la lampe face à son visage dans le champ de vision des yeux, inutile de la fixer continuellement avec les yeux, poursuivre normalement son activité (petit déjeuner, lecture, travail de bureau, ordinateur, maquillage ...).

Pour traiter le blues hivernal, il est préférable de pratiquer les séances le matin après le réveil.

Faire une séance chaque matin par cycle de 3 semaines pendant la période sombre. Ces chiffres sont à



adapter à chaque personne en fonction des résultats obtenus après quelques jours de traitement.

L'objectif est de s'exposer à une lumière de forte intensité.

Une exposition à 10 000 Lux (distance de 21 cm* entre les yeux et la lampe) permet de réduire l'exposition à environ 30 minutes. Dans le cas d'une exposition à 5 000 Lux (distance de 36 cm* entre les yeux et la lampe) il faut compter environ une heure de traitement et dans le cas d'une exposition à 2 500 Lux (distance de 55 cm*) le temps d'exposition est d'environ deux heures.

Pour information, un Lux correspond à l'éclairement généré par une bougie la nuit à une distance de 1 mètre (une journée ensoleillée = 10 000 à 100 000 Lux en été, un bureau éclairé = entre 100 et 400 Lux).

Important : Ces recommandations ne sont que des indications, seul votre médecin pourra adapter au mieux le traitement selon votre cas personnel.

Concernant le traitement pour les avances ou retard de phase ou autres pathologies il est préférable de demander à votre médecin les modalités de traitement.

Entretien de l'appareil

Débranchez la lampe et laissez refroidir avant de la nettoyer.

N'utilisez jamais de produits abrasifs ou détergents pour nettoyer de l'appareil: Utilisez un chiffon humide en veillant à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans l'appareil.

Seuls les tubes sont à remplacer lorsqu'ils ne fonctionnent plus ou après 10 000 heures de fonctionnement. Les tubes doivent être remplacés par des tubes fluorescents de type 2G11 identiques à ceux déjà installés (Osram Dulux 36W/840).

Nous vous conseillons de confier à un électricien agréé le remplacement des tubes. Si vous souhaitez les changer vous mêmes voici la procédure ci-dessous (Illustrations des étapes successives en Annexe 1) :

1. Assurez-vous que l'appareil est bien débranché et munissez vous de gants.
2. Posez l'appareil sur une surface plane, propre et sèche et retirez le pied.
3. Utilisez un outil (tournevis) pour retirer la face avant en déclipant un des points d'accroche supérieur à l'arrière de l'appareil.
4. Retirez le clip en plastique sur le tube. Saisissez la base du tube puis retirez le de son support en le poussant vers le haut. Soulevez la partie supérieure du tube de sa fixation. Si besoin, réalisez la même opération sur l'autre tube.
5. Placez la partie supérieure du nouveau tube dont les caractéristiques sont équivalentes à celui d'origine sur sa fixation et les broches du tube dans les trous correspondants du support. Appuyez vers le bas au niveau de la base pour enclencher le tube dans son support jusqu'au déclic.
6. Remettez la face avant en la clipsant dans chacun des 6 emplacements prévus (conservez les gants pour cette opération).

* Ces performances ont été mesurées et certifiées par le laboratoire national de métrologie et d'essais français. Après 3 000 heures d'utilisation, les performances se situent à environ 90% de celles mesurées et environ 85% en fin de vie des tubes entre 8 000 et 10 000 heures d'utilisation.



Caractéristiques techniques


Les caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

- Alimentation: 72 W
- Tension: 220-240 V
- Fréquence: 50 Hz
- Type d'ampoules : 2 tubes 36 W type 2G11
- Ballast électronique
- Isolation : Classe II
- Altitude d'utilisation < 2000m
- Température d'utilisation : entre + 10°C et + 35°C
- Taux d'humidité lors de l'utilisation : entre 30 % et 75 %
- Température de stockage : entre - 5°C et + 45°C
- Catégorie de surtension II
- Longueur du cordon : 2m20
- Dimension du produit : 35 x 56 x 9 (l x H x P en cm)
- Poids de l'appareil : 2,75 kg
- Support mural sur la face arrière derrière le logo
- Dispositif médical de classe II A
- CE₀₄₅₉

Explication des symboles sur le produit

 Pour votre sécurité lire la notice d'utilisation avant toute manipulation de l'appareil.

 Cet appareil est classe II

 Cet appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères, déposez le dans un lieu de collecte où il pourra être recyclé. Les tubes contiennent des substances qui peuvent nuire à l'environnement.

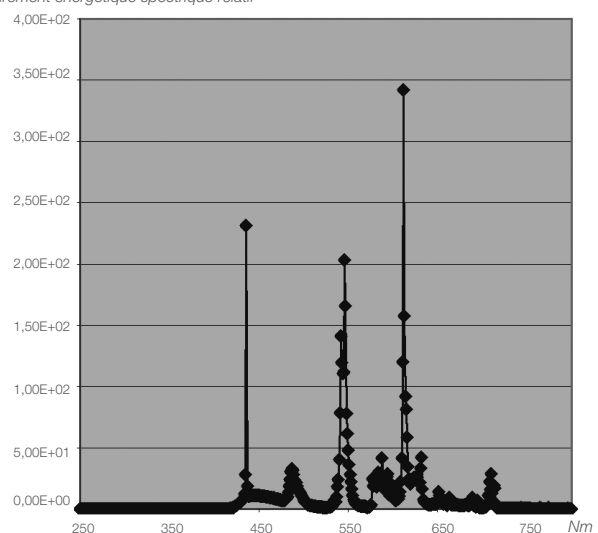
 Il est également important de les déposer dans un endroit de collecte des déchets chimiques s'ils sont remplacés. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.

 Cet appareil est certifié conforme à la directive relative aux dispositifs médicaux.

Courbe spectrale de la lumière Annexe 1

Répartition spectrale relative de la lampe DAYVIA mesurée et certifiée par le laboratoire national de métrologie et d'essais français.

Eclairement énergétique spectrique relatif



Procédure de remplacement des tubes

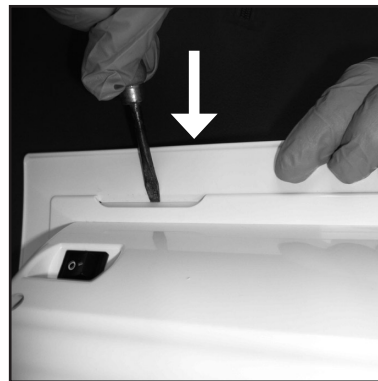
ATTENTION : Avant toute action s'assurer que la lampe est débranchée



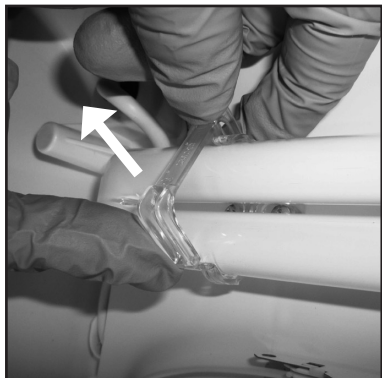
1. Lorsque la lampe est débranchée, munissez-vous de gants.



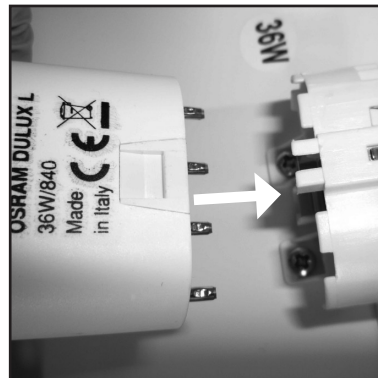
2. Posez la lampe sur une surface plane, propre et sèche et retirez le pied.



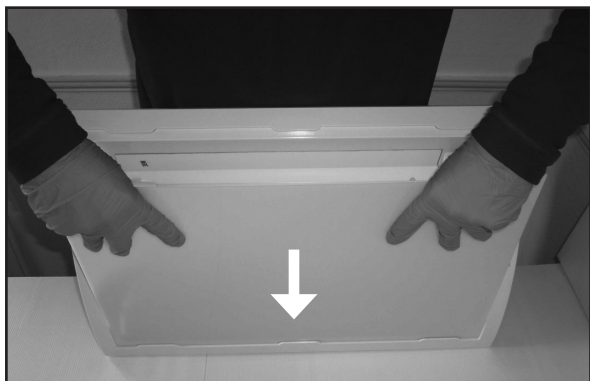
3. Utilisez un tournevis au dos de la lampe pour retirer la face avant.



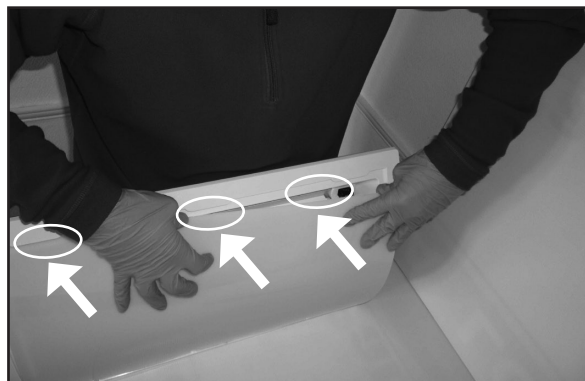
4. Retirer le clip en plastique sur le tube puis enlever le tube : Saisir sa base puis tirer.



5. Insérer et fixer le nouveau tube identique à celui qui est remplacé, puis remettre le clip en plastique.



6. Remettre la face avant en la clipsant dans chacun des 6 points de fixation.





Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Lichtdusche DAYVIA.

Richtig genutzt ermöglicht dieses medizinische Gerät den Lichtmangel, der Ihnen zu schaffen macht, auszugleichen.

Lichtmangel macht sich bei manchen Personen folgendermaßen bemerkbar:

- Reizbarkeit und griesgrämige Stimmung
- Ansteigen des Appetits
- Antriebslosigkeit aufgrund von Energiemangel
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- Sexuelle Störungen (Libidoverlust)

Wenn einige dieser Symptome jedes Jahr wiederkehren, kann es sich um saisonbedingte Depression handeln (Wissenschaftler sprechen von SAD: Seasonal Affective Disorder) oder um ihre schwächere Form, den Winterblues.

Im Jahr 2005 haben die „American Psychiatric Associations“ die Lichttherapie als die wichtigste Behandlungsform der saisonal abhängigen Depression anerkannt.

Die Lichtdusche hilft ebenfalls den Tag-Nacht-Rhythmus bei Personen zu regulieren, die Schichtarbeit leisten, unter einer Phasenverzögerung (Schwierigkeiten morgens aufzuwachen) oder -verkürzung (zu frühes Erwachen) der biologischen Uhr leiden oder aber reisen und mehrere Zeitzonen durchqueren (Jet Lag).

Wir empfehlen Ihnen, diese Gebrauchsanweisung aufmerksam zu lesen, um bestmöglich von den Vorteilen der Lichttherapielampe DAYVIA zu profitieren.

Sicherheitsmaßnahmen

- Die Lichtdusche DAYVIA niemals in feuchtem Umfeld benutzen (z.B. im Badezimmer, in der Nähe der Dusche oder Badewanne, draußen ...).
- Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen fern.
- Sollte das Kabel beschädigt sein, muss es von einem Elektriker ausgetauscht werden.
- Die Netzsteckdose dient der Stromversorgung. Das Gerät muss mit der leicht zugänglichen Netzsteckdose benutzt werden.
- Die Lampe darf nicht von Kindern oder Personen mit eingeschränkten körperlichen und geistigen Funktionen benutzt werden.
- Die Leuchtstoffröhren haben eine sehr lange Lebensdauer. Sollten Sie diese austauschen müssen, achten Sie darauf, Röhren mit identischen Charakteristika einzusetzen (siehe: Kapitel Wartung des Apparates).
- Jegliche Modifizierung des Gerätes ist verboten.
- Das Gerät darf nicht genutzt werden, wenn es offensichtlich beschädigt oder defekt ist.



Vorsichtsmaßnahmen

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Lichttherapie in völliger Sicherheit praktiziert werden kann.

Die Lichtdusche sollte in einem beleuchteten Umfeld genutzt werden, da sie einen Zusatz zur normalen Beleuchtung (elektrischer oder natürlicher) darstellt.

Im Gegensatz zum Tageslicht oder anderen Lampen des Marktes, gibt dieses Gerät keinerlei UV-Strahlen ab (Ergebnis und Zertifizierung einer Messung des nationalen Testlabors Frankreichs).

Bevor Sie die Behandlung beginnen, suchen Sie einen Arzt auf, wenn:

- Sie unter einer Depression leiden oder gelitten haben
- Sie übersensibel auf Licht reagieren
- Sie unter einer Augenkrankheit leiden
- Sie psychische Schwierigkeiten haben
- Sie Psychopharmaka einnehmen.

Falls bei Ihnen während der Benutzung des Gerätes Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, müde Augen) auftreten, teilen Sie dies Ihrem Arzt mit. Oftmals reicht es aus am Anfang kürzere Sitzungen durchzuführen (10 Minuten) und diese langsam jeden Tag zu verlängern, bis die vorgeschriebene Dauer erreicht ist.

Inbetriebnahme/Ausschalten

1. Stecken Sie den abnehmbaren Ständer in die zwei dafür vorgesehenen Löcher im unteren Teil der Lampe (siehe Aufbauanleitung, die in dem Beutel beiliegt).

Sie haben auch die Möglichkeit, die Lampe an der Wand zu befestigen. Ziehen Sie hierfür das Logo auf dem Rücken der Lichtdusche ab, um das zu diesem Zweck vorgesehene Loch aufzudecken. Befestigen Sie anschließend sicher eine Schraube an der Wand.

2. Stellen Sie sicher, dass die auf dem Gerät notierte Spannung mit der Spannung des lokalen Stromnetzes übereinstimmt und stecken Sie den Stecker in die Steckdose.

3. Schalten Sie die Lampe mithilfe des Schalters An (I) / Aus (O) ein, der sich unten rechts befindet.

4. Schalten Sie das Gerät nach der Anwendung ab, indem Sie den Schalter auf O stellen.

5. Ziehen sie den Stecker.

Anwendungshinweise

Es wird empfohlen mit Lichttherapiesitzungen zu beginnen, sobald Sie einen Lichtmangel spüren, noch bevor die Symptome des Winterblues auftreten.

Stellen Sie die Lampe in Augenhöhe auf. Es ist nicht nötig, ständig in die Lichtquelle zu sehen, Sie können ganz normal Ihrer Tätigkeit nachgehen (frühstücken, lesen, Büroarbeit, PC-Arbeit, schminken ...).

Gegen den Winterblues ist es am besten, die Sitzungen morgens nach dem Aufstehen abzuhalten. Während der dunklen Jahreszeit, über einen Zeitraum von 3 Wochen, täglich morgens eine Sitzung machen. Diese Zahlen können individuell, aufgrund der Ergebnisse der ersten Tage, angepasst werden.

Ziel ist es, Licht mit sehr starker Intensität ausgesetzt zu sein.

Durch eine Bestrahlung mit einer Intensität von 10 000 Lux (Abstand von 21 cm* zwischen den Augen und



der Lampe), kann die Behandlung auf etwa 30 Minuten verkürzt werden. Im Falle einer Bestrahlung bei 5 000 Lux (Abstand von 36 cm* zwischen den Augen und der Lampe), beträgt die Behandlungsdauer etwa eine Stunde und im Falle einer Intensität von 2 500 Lux (Abstand von 55 cm*) muss man etwa 2 Stunden für die Behandlung einplanen.

Zur Information, ein Lux entspricht der Helligkeit, die von einer Kerze nachts bei einer Distanz von 1 Meter abgegeben wird (ein sonniger Sommertag = 10 000 bis 100 000 Lux, ein erleuchtetes Büro = 100 bis 400 Lux).

Wichtig: Diese Empfehlungen sind nur Annäherungen. Nur Ihr Arzt kann die Behandlung Ihren persönlichen Beschwerden anpassen.

Bezüglich einer Behandlung bei verzögertem Tag-Nacht-Rhythmus wird empfohlen, Ihren Arzt nach den genauen Anwendungsbedingungen zu fragen.

Wartung des Gerätes

Ziehen Sie den Stecker und lassen Sie die Lampe abkühlen bevor Sie sie reinigen.

Benutzen Sie niemals aggressive oder färbende Mittel um den Apparat zu reinigen.

Benutzen Sie ein feuchtes Tuch, indem Sie darauf achten, dass keine Flüssigkeit in das Gerät dringt.

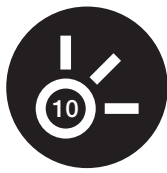
Einzig die Leuchtstoffröhren müssen ausgetauscht werden, wenn Sie nicht mehr funktionieren bzw. nach 10 000 Funktionsstunden.

Die Röhren müssen durch Leuchtstoffröhren des Typs 2G11 ausgetauscht werden, die identisch mit denen sind, die bereits installiert sind (Osram Dulux 36W/840).

Wir empfehlen Ihnen, den Austausch von einem Elektriker machen zu lassen. Wenn Sie sie selbst austauschen wollen, beachten Sie folgende Hinweise (Abbildung der aufeinanderfolgenden Etappen im Anhang 1):

1. Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht angeschlossen ist und ziehen Sie Handschuhe an.
2. Stellen Sie das Gerät auf eine flache, trockene und saubere Oberfläche und schrauben Sie den Fuß ab.
3. Benutzen Sie ein Werkzeug (Schraubendreher), um die Vorderseite abzuheben, indem Sie einen der oberen Haken auf der Rückseite der Lampe öffnen.
4. Ziehen Sie den Clip auf der Fassung ab. Fassen Sie die Basis der Röhre und ziehen Sie diese aus ihrer Fassung, indem Sie sie nach oben drücken. Ziehen Sie den oberen Teil der Röhre aus ihrer Fassung. Wenn nötig, wiederholen Sie den Vorgang mit der anderen Röhre.
5. Stecken Sie den oberen Teil der neuen Röhre, dessen Charakteristika identisch mit denen der alten sind, auf ihre Fassung und die Klammern in die entsprechenden Löcher der Halterung. Drücken Sie die Basis nach unten bis es klickt, um die Röhre vollständig in der Halterung zu befestigen.
6. Setzen Sie die Vorderseite der Lampe wieder auf, indem Sie sie an den 6 vorgesehenen Stellen festklippen (behalten Sie die Handschuhe während dieser Maßnahme an).

*Diese Leistungen wurden vom nationalen Testlabor Frankreichs gemessen und zertifiziert. Nach einer Anwendungsdauer von 3 000 Stunden beträgt die Leistung etwa 90% der gemessenen Werte und ungefähr 85% am Lebensende der Röhren, d.h. nach 8 000 bis 10 000stündiger Benutzung.



Technische Daten


Diese Daten können sich ohne Ankündigung ändern.

- Leistung: 72 W
- Spannung: 220 – 240 V
- Frequenz: 50 Hz
- Leuchtstoffröhre: 2 Röhren à 36 W, Typ 2G11
- Ballastwiderstand
- Isolierung: Klasse II
- Höhenlage bei der Anwendung: < 2000 m
- Raumtemperatur bei der Anwendung: 10°C bis 35°C
- Luftfeuchtigkeit bei der Anwendung: 30 bis 75%
- Temperatur bei Aufbewahrung: - 5°C bis +45°C
- Überspannungskategorie II
- Kabellänge: 2,20 Meter
- Größe: 35 x 56 x 9 (L x H x T in cm)
- Gewicht: 2.75 Kg
- Haken zur Aufhängung an der Wand auf der Rückseite unter dem Logo
- Medizinischer Apparat der Klasse II A
- CE₀₄₅₉

Erklärung der Symbole auf dem Produkt

 Zu Ihrer Sicherheit, lesen Sie zunächst die Beschreibung, bevor Sie den Apparat in Betrieb nehmen.

 Dieses Gerät gehört der Klasse II an.

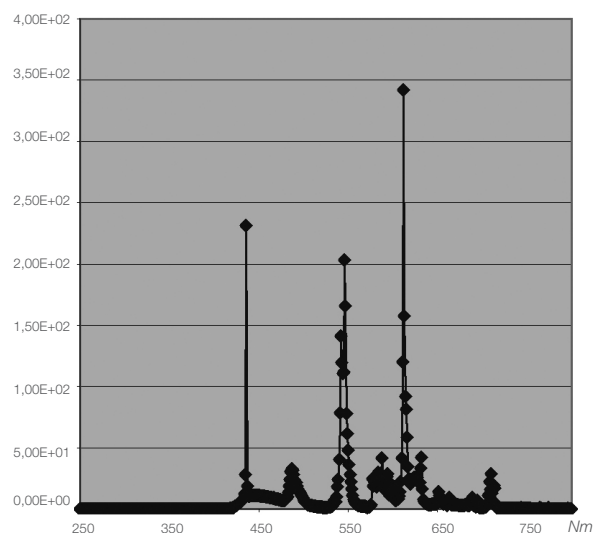
 Dieses Gerät darf nicht in den Hausmüll geworfen werden. Es gehört in den Sondermüll, damit es recycelt werden kann. Die Leuchtstoffröhren bestehen aus für die Umwelt schädlichen Stoffen. Es ist ebenfalls wichtig, sie in einem Depot für chemische Substanzen zu entsorgen, wenn sie ausgewechselt werden. So tun Sie etwas für den Schutz der Umwelt.

 Dieses Gerät ist konform mit der europäischen Richtlinie für medizinische Apparate.

Spektralkurve des Lichts

Vom nationalen Testlabor Frankreich gemessene und zertifizierte spektrale Verteilung der Lampe DAYVIA.

Relative spektrische Bestrahlungsstärke



Anhang I

Abnahme der Vorderseite

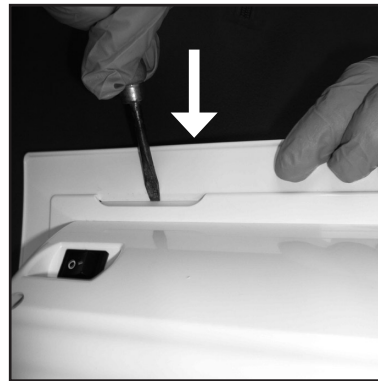
ACHTUNG : Stellen Sie vor jeder Aktion sicher, dass der Stecker gezogen ist.



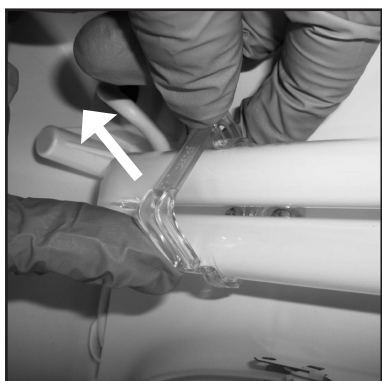
1. Wenn der Stecker gezogen ist, ziehen Sie Handschuhe an.



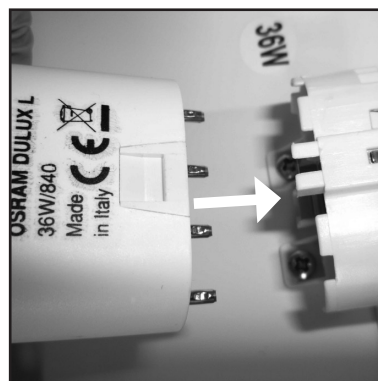
2. Stellen Sie die Lampe auf eine gerade, saubere und trockene Fläche und ziehen Sie den Fuß ab.



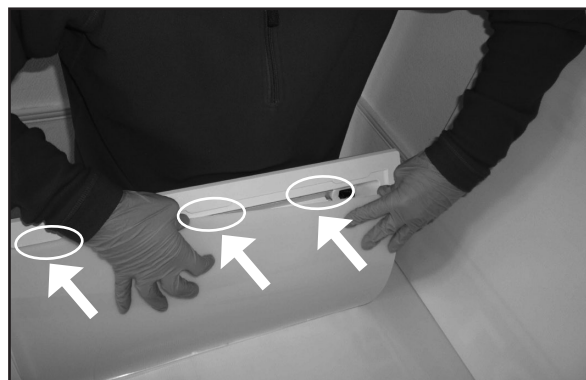
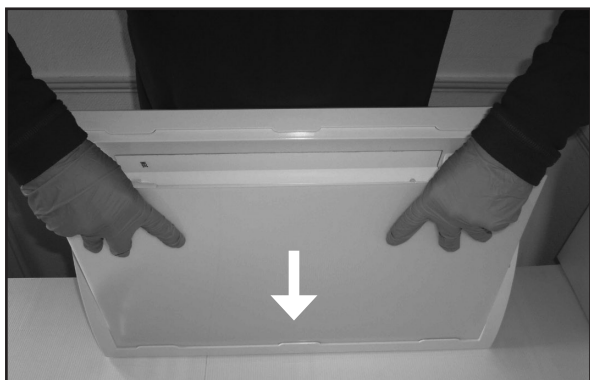
3. Wenden Sie auf der Rückseite der Lampe einen Schraubenzieher an, um die Vorderseite abzunehmen.



4. Nehmen Sie die Klammer ab, die sich auf der Röhre befindet und ziehen Sie sie anschließend heraus: fassen Sie die Basis und ziehen Sie daran.



5. Führen Sie die neue Röhre, die mit der ausgewechselten Röhre identisch ist, ein, befestigen Sie sie und setzen Sie die Plastikklammer wieder ein.



6. Setzen Sie die Vorderseite wieder ein, indem Sie sie an jedem der 6 Punkte festklipsen.

DAYVIA®
LUMINOTHERAPIE

2400 Tour Lille Europe
11 parvis de Rotterdam
F-59777 EURALILLE

CE 0459

