

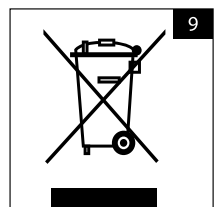
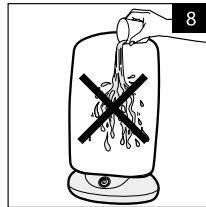
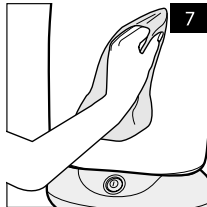
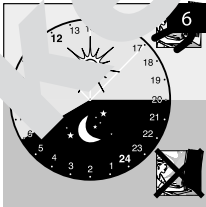
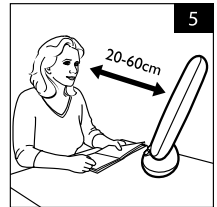
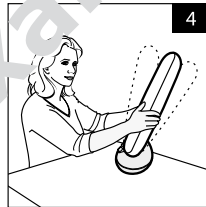
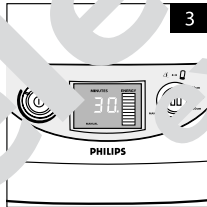
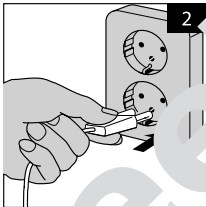
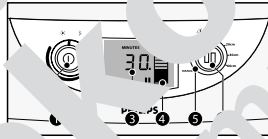
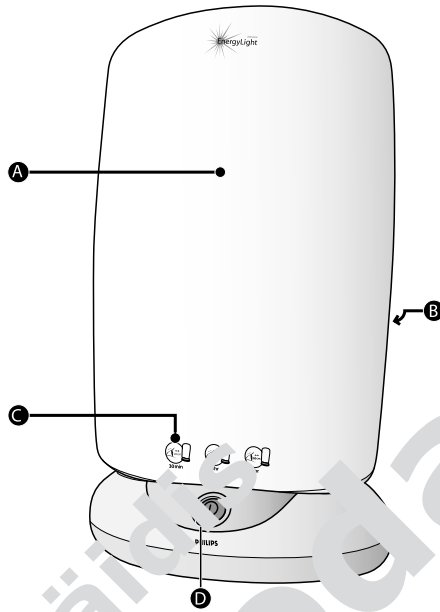
Valgusravilamp

HF3309, HF3308



Kasutusjuhend

PHILIPS



Seade sobib nii valgusraviks kui ka tavaliseks valgustiks. Valgusvannid aitavad vähendada sügisel ja talvel päevade lühenedes ja pimenedes paljudel inimestel esinevat väsimust, tujulangust ja energiapuudust. Neid sümptomeid, mille põhjuseks peetakse bioloogilise kella häiret, nimetatakse sageli talvemasenduseks. Ka valgusepuudus võib une ja ärkveloleku rütmile halvasti mõjuda.

EnergyLight ja talvemasendus

Talvemasendust iseloomustab mitmete sümptomite kogum: väsimus, energiapuudus ja suurenenud unevajadus, ootamatud meeleolumuutused, hommikused peavalud, raskused ning keskendumishäired. Mõnikord võib talvemasendus põhjustada ka kehakaalu suurenemist, kuna keha vajab suhkru- ja süsivesikuterikast toitu, näiteks pasta ja šokolaadi. Talvemasendus esineb aasta pimedamal ajal, st septembrist märtsini. Rohkem kui 60% elanikest kannatab mõne talvemasenduse sümptomi all. Paljud terviseekspertid arvavad, et talvemasendust aitab vähendada ereda valguse käes viibimine. Ere valgus täiendab loomuliku päeva valgust. Talvel on valguskiirguse tugevus palju madalam kui suvel. Hilisel talvepäeval on valgustugevus 2500 – 10 000 luksit, samas kui selgelt tugev päeval võib see ulatuda kuni 100 000 luksini. Lisaks sellele veedab enamik inimesi talvel palju aega siseruumides, kas siis kodus või töökohas tehisvalguse tugevus on sageli madal: 500 luksit ja mõnikord veelgi vähem. Selle spetsiaalse valguseadme mõjus Philips välja koostöös talvemasenduse ravimisega terapeudid teadlaste ja neuroloogidega. Selle seadme abil saate talvemasendusele endale sobivaks vajaliku valguse koguse ohutul viisil. Kliinilised uuringud on tõestanud ereda valguse mõju. Umbes 90% juhtudest kaob talvemasendus EnergyLighti regulaarse kasutamise järel. Valgusvannide võtmist peetakse üheks kõige ohutumaks tõhusamaks talvemasenduse vastu võitlemise viisiks.

EnergyLight ning une ja ärkveloleku rütm

Häiritud une ja ärkveloleku rütm on üks peamisest põhjustajaid on valgusepuudus. Hormoone ei toodeta enam täpselt saadaval päevaajal, öö läbi sügavalt magamine on raskendatud ning kasvuhormooni vajadus päevaste uinakute järele. Uuringud on näidanud, et valguse puudus häirib und, vähendab une ja ärkveloleku rütmi ning parandab seeläbi nii une kvaliteeti kui ka päevast tegutsemisvõimet. Selle valguse lisadoosi annab EnergyLight.

Seadme valguse mõjust tervisele vaadake veebileheküljelt www.philips.com, otsingusõna „EnergyLight”.



Lisainfo saamiseks EnergyLighti kasutamise kohta vahetustega töö negatiivsete mõjude vähendamiseks võtke ühendust meie spetsialiseerunud edasimüüjaga: MediluX BV, tel +32 (0)411-642834.

Seadme osad (joonis 1)

- A Energialambid
- B Seatava kaldenurgaga lambikate
- C Info kasutajale
- D Toitenupp (ainult mudelil HF3308)
- E Juhtpaneel (ainult mudelil HF3309)
 - 1 = toitenupp
 - 2 = valgustugevuse valits
 - 3 = taimer
 - 4 = energiataseme näidik
 - 5 = kaugusevalits
 - 6 = pausinupp

Oluline info

Enne seadme esmakasutust lugege paketi kasutusjuhendit hoolikalt läbi ja hoidke see edaspidiseks kasutamiseks alles.

- ▶ Enne seadme vooluvõrgu ühendamist kontrollige, et seadmele märgitud pinge vastab kohaliku vooluvõrgu pingele.
- ▶ Ärge pange seadet vette! Ärge kasutage seadet niiskes ruumis (nt vannitoas või basseini läheduses).
- ▶ Viga saanud toitejuhe tuleb kohe eemaldamiseks lasta selle vastu välja vahetada kas Philipsi volitatud hooldustöötajal või vastava valdusega spetsialistil.
- ▶ Pärast kasutamist eemaldage alati seadme toitejuhtme pistik pistikupesast.
- ▶ Hoidke seadet väljaspool laste käulatu.
- ▶ Valgusvanni keskkõrgus seadme ja kasutaja vahelisest kaugusest. Teavet õige kasutuskauguse ja asustuse kohta vaadake osast „Seadme kasutamine”. Võtke valgusvanni võrkmahtu päeval ja öösel. Teile sobival ajal, harjumuse kujundamiseks soovite avada iga päev samal ajal. Uut valgusvannitsükli (viis päeva või enam) võite alustada alati, kui selleks vajadust tunnete.
- ▶ Kasutage seadet üksiks tavalisele koduvalgustusele (päikesevalgus, elektrivalgus). Ärge kasutage seadet ruumis, kus ei ole ühtki teist valgusallikat.
- ▶ Ei ole soovitatav liiga kaua valgusesse vaadata.
- ▶ Pärast paari esimest valgusvanni võite tunda silmades väsimust ja/või nõrka nägemist. Need kõrvalmõjud kaovad tavaliselt kiiresti.

Konsulteerige enne EnergyLighti kasutamist arstiga järgmistel juhtudel:

- kui Teil on olnud või on raske depressioon;
- kui Te olete valguse suhtes ülitundlik (nt diabeetikud ja epileptikud);
- kui Teil on silmadega probleeme;
- kui võtate teatud ravimeid (st mõningad antidepressandid, psühhotroopsed ravimid või malaariatabletid);
- kui Teil on kõrge vererõhk.