

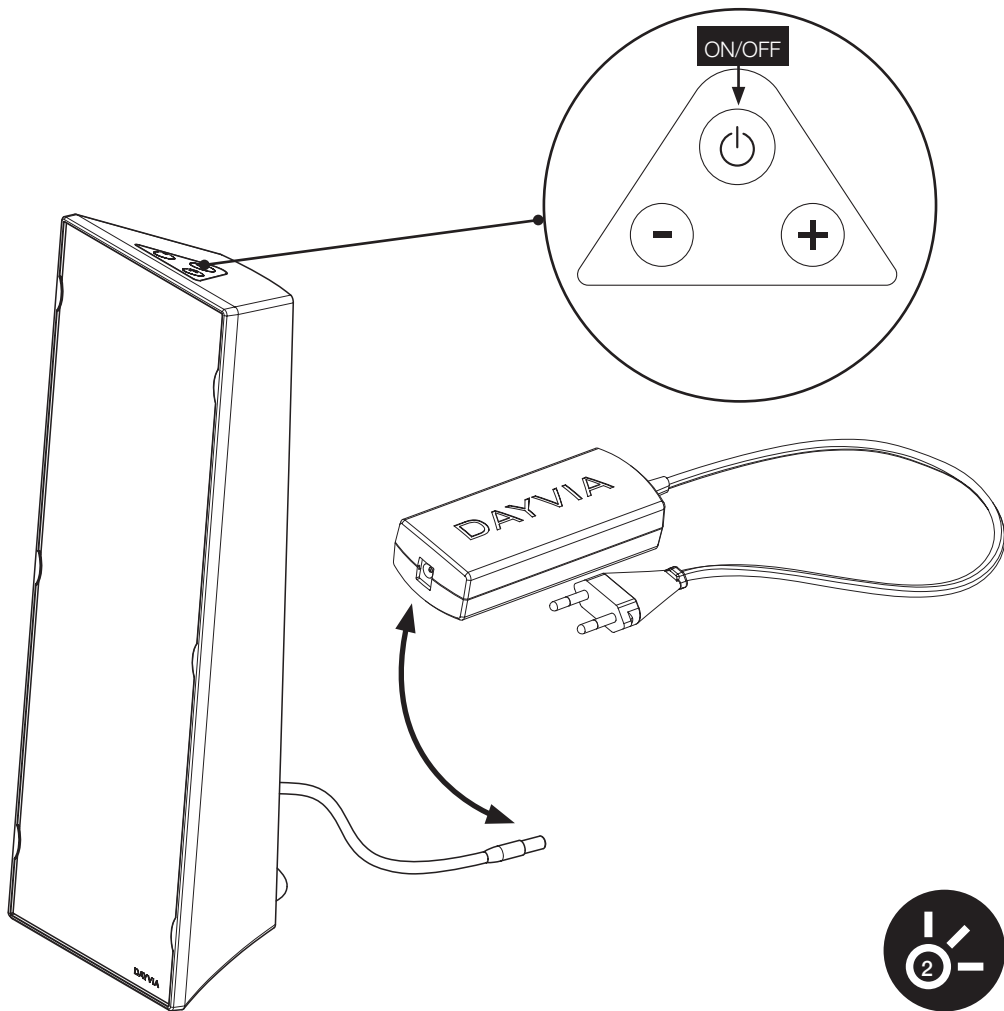
# DAYVIA®

LUMINOTHERAPIE

## SlimStyle



FR	Notice d'utilisation	03
DE	Bedienungsanleitung	07
NL	Gebruiksaanwijzing	11
UK	User's guide	16



## INTRODUCTION

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

Bien utilisée, elle 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 et de l'efficacité au travail liées à un manque d'énergie
- Troubles du sommeil, fatigue chronique
- Troubles de la sexualité (baisse de la libido)

De nombreuses études internationales démontrent que la luminothérapie contribue à retrouver énergie, forme, capacité à se concentrer et bonne humeur comme celle ressentie lorsque que vous vous prenez un bain de soleil l'été.

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).

L'effet de la lumière dépend de son intensité mais surtout de sa courbe spectrale (couleur).

En effet, certains récepteurs situés dans nos yeux sont très sensibles à une lumière de couleur comprise entre 460 et 480nm (bleu), ils ont un rôle majeur sur notre horloge biologique.

Ainsi, une lumière monochromatique bleue peut s'avérer aussi efficace qu'une lumière blanche beau-

coup plus intense

Votre dispositif propose donc 2 possibilités aussi efficaces l'une que l'autre :

- une lumière blanche intense
- une lumière bleue monochromatique

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.

- Utilisez exclusivement le boîtier d'alimentation DAYVIA fourni avec votre lampe de luminothérapie. Ce boîtier d'alimentation est spécifique pour votre lampe, il ne doit pas être utilisé avec d'autres équipements.

- 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 enfants ou des personnes dont les capacités physiques ou intellectuelles sont réduites.

- Toute modification de l'appareil est interdite.

- L'appareil ne doit pas être utilisé si le cordon secteur et/ou le boîtier d'alimentation sont apparemment endommagés ou défectueux.

Français

## PRÉCAUTIONS

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.

Les études ont démontré que la luminothérapie peut être pratiquée en toute sécurité (à titre de comparaison, votre lampe de luminothérapie diffuse une lumière bleue spécifique ou blanche intense jusqu'à 10 000 lux pour le blanc, tandis que l'été sur une plage, l'éclairage peut atteindre jusqu'à 100 000 lux avec en plus des rayons nocifs tels que les UV dont votre lampe est dépourvue).

Néanmoins, 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 photosensibilisants


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

La lampe Dayvia Slim Style est soigneusement contrôlée avant d'être emballée et expédiée. Vous trouverez dans votre emballage la notice d'utilisation, le boîtier d'alimentation et votre lampe.

Nous vous conseillons de conserver votre emballage si un retour s'avérait nécessaire, il devra ensuite être éliminé en observant les prescriptions en vigueur dans votre pays.

Voici les différentes étapes pour mettre en service votre lampe de luminothérapie Dayvia :

1. Insérez le connecteur mâle du cordon basse tension sortant de la lampe dans le connecteur femelle situé sur le boîtier d'alimentation fourni avec la lampe.
2. Vérifiez que la tension indiquée sur le boîtier d'alimentation correspond à la tension secteur locale puis branchez l'appareil.
3. Allumez la lampe, dans un environnement déjà éclairé, avec l'interrupteur on/off  situé au sommet de la lampe lorsqu'elle est en position verticale. Vous pouvez ensuite moduler l'intensité avec les touches - et + situées à côté de l'interrupteur.

Cette première pression sur l'interrupteur déclenche une lumière blanche intense très efficace d'un point de vue thérapeutique. Vous pouvez réduire l'intensité avec la touche -, la lumière deviendra de plus en plus chaude pour un éclairage d'appoint.

Une seconde pression sur le on/off déclenche une lumière bleue monochromatique de faible intensité aussi efficace que la lumière blanche intense.

4. Après la fin d'utilisation éteignez l'appareil par simple pression sur l'interrupteur on/off.
5. Retirez le cordon d'alimentation de la

prise secteur.

## RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

Placer la lampe entre 30 et 70 cm des yeux dans le champ de vision (angle d'environ 30° face à votre visage), inutile de la regarder continuellement avec les yeux, poursuivre normalement son activité (petit déjeuner, lecture, travail de bureau, ordinateur, maquillage ...).

Pour une utilisation agréable, sans ressenti d'éblouissement, veillez toujours à ce que la pièce soit éclairée (surtout les premiers jours d'utilisation) pour minimiser le contraste entre l'éclairage de la lampe et son environnement.

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.

En prévention ou traitement du 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.

### Option lumière blanche intensité maximale :



### Option lumière bleue intensité maximale :



D'une manière générale, toutes les personnes souhaitant compenser leur manque de lumière (saison hivernale, travail en milieu confiné...) par la lumino-

thérapie doivent privilégier une exposition le matin : Nous vous conseillons une exposition entre 30 mn et une heure (voir ci-dessus selon la distance) au niveau d'intensité maximum. Cette exposition matinale idéalement juste après le réveil est également préconisée aux personnes en retard de phase (endormissement trop tardif et difficulté à émerger le matin) et aux personnes se préparant 2 à 3 jours avant un voyage vers l'est (franchissement de plus de 3 fuseaux horaires), les effets du décalage horaire (ou jet-lag) seront ainsi minimisés.

La luminothérapie en fin de journée est réservée aux personnes travaillant la nuit, aux personnes en avance de phase (coucher trop tôt et lever trop matinal) et aux personnes qui se préparent à un voyage vers l'ouest (franchissement de plus de 3 fuseaux horaires) pour éviter le syndrome du décalage horaire.

Après votre séance quotidienne de luminothérapie vous pourrez utiliser votre lampe Dayvia Slim Style en lampe d'appoint ou lampe de bureau tout au long de la journée en réduisant l'intensité de la lumière blanche selon vos envies.

Français



Français



## ENTRETIEN DE L'APPAREIL

Débranchez la lampe et le boîtier d'alimentation du secteur puis 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.

S'agissant de la technologie leds il n'y a aucune maintenance et la durée de vie est supérieure à 30000 heures.

## CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL

Les caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

- Alimentation : 21 W
- Tension de l'équipement : 220-240 V
- Tension de sortie du bloc d'alimentation : 6V
- Fréquence : 50-60 Hz
- Isolation : Classe II
- Altitude d'utilisation < 2000m
- Température d'utilisation : entre + 10°C et + 40°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 des cordons : 3m20
- Dimension du produit : 13.7 x 34.6 x 9,6 (l x H x P en cm)
- Poids de l'appareil hors alimentation : 1,1 kg
- Poids de l'appareil avec alimentation : 1,3 kg

- Dispositif médical de classe II A
- CE0459

A l'issue de nombreux essais dans 3 laboratoires indépendants Français accrédités COFRAC, DAYVIA Slim Style a été certifié conforme à toutes les normes de la directive 93/42/CEE et 2007/47/CEE applicables aux dispositifs médicaux en Europe :

- Conformité en matière de sécurité électrique
- Conformité en matière CEM (champs électromagnétiques)
- Conformité en matière de risques photobiologiques des luminaires : Groupe de risque 0 (aucun risque)

## EXPLICATION DES SYMBOLES SUR LE BOÎTIER D'ALIMENTATION



Consultez la notice d'utilisation fournie.



Cet appareil est classe II



Cet appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères lorsqu'il arrive en fin de vie, déposez le dans un lieu de collecte ou il pourra être recyclé. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.



Appareillage à isolation de sécurité



**CE**<sub>0459</sub> Cet appareil est certifié conforme à la directive relative aux dispositifs médicaux.

Français



## EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Lichttherapielampe DAYVIA.

Bei richtiger Anwendung ermöglicht sie Ihnen, Ihren Lichtmangel auszugleichen.

Lichtmangel macht sich bei manchen Personen über mehrere Symptome bemerkbar :

- Reizbarkeit und schlechte Stimmung
- bedeutende Verstärkung des Appetits
- geringere Aktivität und Antriebslosigkeit bei der Arbeit aufgrund von Energiemangel
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- sexuelle Störungen (Verlust der Libido)

Zahlreiche internationale Studien weisen auf, dass die Lichtdusche dazu beiträgt, Energie, Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit und jene gute Laune wiederzufinden, die Sie bei Ihrem Sonnenbad bekommen werden.

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

Die Wirkung des Lichts hängt von der Intensität ab, vor allem aber von der Spektralkurve (Farbe).

Tatsächlich reagieren einige Rezeptoren im Auge sehr lichtempfindlich auf Farben zwischen 460 und 480 Nm (blau). Sie spielen eine besondere Rolle für die innere Uhr.

Es zeigte sich, dass einfarbiges, blaues Licht genau so wirksam ist, wie deutlich stärkeres weißes Licht.

Dieses Gerät bietet daher 2 Möglichkeiten, die beide

gleichwirksam sind:

- Starkes weißes Licht
- Einfarbiges blaues Licht

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

## SICHERHEITSMABNAHMEN

- Die Lichtdusche DAYVIA niemals in feuchtem Umfeld benutzen (z.B. im Badezimmer, in der Nähe der Badewanne oder Dusche, draußen...)

- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.

- Nutzen Sie ausschließlich den Transformator DAYVIA, der Ihnen mit Ihrer Lichttherapielampe geliefert wurde. Dieser Transformator ist spezifisch für Ihre Lampe und darf nicht an andere Geräte angeschlossen werden.

- Das Netzteil dient der Stromversorgung. Das Gerät muss mit dem leicht zugänglichen Netzteil benutzt werden.

- Diese Lampe darf nicht von Kindern oder Personen mit eingeschränkten körperlichen und geistigen Funktionen benutzt werden.

- Jegliche Modifizierung des Gerätes ist verboten.

- Das Gerät darf nicht benutzt werden, wenn das Netzkabel und/oder der Transformator beschädigt oder defekt ist.

Deutsch



## VORSICHTSMASSNAHMEN

Die Lichttherapielampe sollte in einem durch andere Lichtquellen beleuchteten Umfeld benutzt werden, da sie einen Zusatz zur normalen Beleuchtung (elektrischer oder natürlicher) darstellt.

Im Gegensatz zum Tageslicht oder anderen Lampen auf dem Markt, gibt dieser medizinische Apparat der Lichttherapie keinerlei UV-Strahlen ab.

Studien haben gezeigt, dass die Lichttherapie in völliger Sicherheit praktiziert werden kann. (zum Vergleich : Diese Lichttherapielampe gibt spezielles blaues oder weißes Licht bis zu 10.000 Lux für das Weiße ab, während das Licht im Sommer am Strand bis zu 100 000 Lux erreichen kann, und zusätzlich schädliche Strahlen wie UV-Strahlung aussendet, was nicht auf Ihre Lampe zutrifft.)

Bevor Sie Ihre Behandlung beginnen, suchen Sie dennoch Ihren Arzt auf, wenn:

- Sie unter einer Depression leiden oder gelitten haben
- Sie sehr lichtempfindlich sind
- Sie unter einer Augenkrankheit leiden
- Sie unter psychischen Störungen leiden
- Sie Psychopharmaka oder Medikamente für Lichtempfindlichkeit 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

Die Lampe Dayvia Slim Style wurde vor dem Verpacken und Verschicken sorgfältig kontrolliert.

In Ihrer Verpackung finden Sie die Gebrauchsanweisung, den Transformator und Ihre Lampe.

Wir raten Ihnen dazu, Ihre Verpackung aufzuheben, falls sich eine Rücksendung als nötig erweisen sollte. Sie sollte unter Berücksichtigung der Vorschriften Ihres Landes entsprechend entsorgt werden.

Beachten Sie die folgenden Schritte, um Ihre Lichttherapielampe in Betrieb zu setzen :

1. Schließen Sie den Stecker des aus der Lampe kommenden Kabels niedriger Spannung an den Transformator an, der Ihnen mit der Lampe geliefert wurde.
2. Überprüfen Sie, dass die auf dem Transformator angegebene Spannung jener der Steckdose entspricht und schließen Sie das Gerät an.
3. Schalten Sie die Lampe in einem beleuchteten Umfeld ein. Der Schalter on/off  muss sich in vertikaler Position oberhalb der Lampe befinden.

Sie können nun die Intensität regulieren, indem Sie die Knöpfe – und + bedienen, die sich neben dem Schalter befinden.

Der erste Druck auf den Schalter schaltet das intensive und therapeutisch sehr wirksame weiße Licht ein. Die Stärke lässt sich mit der Taste – regeln. Das Licht wird dann immer wärmer bis hin zu einer Beistelleuchte.

Deutsch



Der zweite Druck auf den on/off-Schalter schaltet das einfarbige blaue, schwache Licht ein, das ebenso wirksam ist wie das intensive weiße Licht.

4. Schalten Sie das Gerät nach Benutzung ab, indem Sie den on/off-Schalter bedienen.
5. Ziehen Sie das Netzkabel aus der Netzsteckdose.

## ANWENDUNGSHINWEISE

Stellen Sie die Lampe 30 bis 70 cm von den Augen entfernt in ihr Blickfeld. (im Winkel von etwa 30° zu ihrem Gesicht) Es ist nicht nötig, ständig in die Lichtquelle zu sehen, Sie können Ihrer Tätigkeit normal nachgehen (frühstücken, lesen, Büroarbeit, PC-Arbeit, schminken ...).

Für eine angenehme Nutzung ohne geblendet zu werden, achten Sie darauf, dass der Raum beleuchtet ist, (vor allem während der ersten Tage der Anwendung) um den Kontrast zwischen dem Licht der Lampe und ihrer Umgebung zu verringern.

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

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.

**Variante weißes Licht mit maximaler Intensität:**



**Variante blaues Licht mit maximaler Intensität:**



Im Allgemeinen sollten alle Personen, die mit Hilfe einer Lichttherapie ihren Lichtmangel ausgleichen möchten, (Winterzeit, Arbeit in Räumen geringer Beleuchtung) die Bestrahlung morgens anwenden : Wir empfehlen Ihnen eine Bestrahlung zwischen 30 min und 1 Stunde (je nach dem oben beschriebenen Abstand) bei maximaler Intensität.

Diese morgendliche Bestrahlung (idealerweise gleich nach dem Aufstehen) empfiehlt sich ebenfalls für Personen mit Phasenverzögerung (zu spätes Einschlafen, Schwierigkeiten morgens munter zu werden) und Personen, die sich 2 oder 3 Tage auf eine Reise in den Osten vorbereiten (Überqueren von mehr als 3 Zeitzonen), die Auswirkungen der Zeitverschiebung (oder des Jet-Lags) werden somit verringert.

Die abends angewandte Lichttherapie empfiehlt sich für Personen, die nachts arbeiten, Personen mit vorgezogene Schlafphase (frühes Einschlafen und zu frühes morgendliches Erwachen) und für Personen, die sich auf eine Reise in den Westen vorbereiten, (Überqueren von mehr als 3 Zeitzonen) um einen Jet Lag zu verhindern.

Nach der täglichen Anwendung der Lichttherapie können Sie Ihre Lampe Dayvia Slim Style tagsüber als zusätzliche Lichtquelle oder als Bürolampe nutzen, indem Sie die Intensität nach Wunsch abschwächen.

Deutsch



## WARTUNG DES GERÄTES

Ziehen Sie den Stecker der Lampe und des Transformators aus der Steckdose 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.

Es handelt sich um LED-Technologie. Das Gerät muss nicht gewartet werden und verfügt über eine Lebensdauer von mehr als 30000 Stunden.

## TECHNISCHE DATEN

Diese Daten können sich ohne Ankündigung ändern.


- Stromversorgung: 21 W
- Spannung des Gerätes: 220-240 V
- Spannung am Ausgang des Transformators: 6V
- Frequenz: 50-60 Hz
- Isolierung: Klasse II
- Höhenlage bei der Anwendung: < 2000m
- Raumtemperatur bei der Anwendung: zwischen + 10°C und + 40°C
- Luftfeuchtigkeit bei der Anwendung: zwischen 30% und 75%
- Temperatur bei Aufbewahrung: zwischen - 5°C und + 45°C
- Überspannungskategorie II
- Kabellänge: 3m20
- Größe: 13.7 x 34.6 x 9,6 (L x H x T in cm)
- Gewicht des Gerätes ohne Netzteil: 1.1 kg
- Gewicht des Gerätes mit Netzteil: 1.3 kg

- Medizinischer Apparat der Klasse II A
- CE0459

Nach zahlreichen Tests in drei unabhängigen französischen Laboren COFRAC akkreditiert, wurde DAYVIA Slim Style gemäß aller Normen der Richtlinien 93/42/CEE und 2007/47/CEE anwendbar für medizinische Apparate in Europa zertifiziert.

- entspricht den Richtlinien elektrischer Sicherheit
- entspricht den Normen der EMV-Richtlinie (elektromagnetische Felder)
- entspricht den Richtlinien photobiologischer Risiken des Lichtes: Risikogruppe 0 (kein Risiko)

## ERKLÄRUNG DER SYMBOLE AUF DEM TRANSFORMATOR

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

 Dieses Gerät gehört der Klasse II an.

 Dieses Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Stattdessen muss es bei den entsprechenden Recyclingstellen abgegeben werden. Sie tragen somit zum Umweltschutz bei.

 Apparat mit isolierter Sicherheit

 <sup>0459</sup> Dieses Gerät entspricht der europäischen Richtlinie für medizinische Apparate.

Deutsch



## INTRODUCTIE

Gefeliciteerd met de aanschaf van deze DAYVIA lichttherapielamp.

Indien goed gebruikt, stelt de lamp u in staat het licht dat u heeft moeten missen aan te vullen. Het gemis aan licht geeft bij bepaalde personen verschillende verschijnselen:

- geïrriteerdheid een somber humeur.
- Aanzienlijke verhoging van de eetlust
- Vermindering van activiteit en efficiëntie op het werk door gebrek aan energie.
- Slaapstoornissen, chronische vermoeidheid
- Sexuele problemen ( verminderd libido)

Talrijke internationale onderzoeken hebben aangetoond dat de lichttherapie bijdraagt aan het terugvinden van de energie, het concentratievermogen en een goed humeur, hetzelfde effect als wanneer u zomers gaat zonnebaden.

De lichttherapielamp draagt ook bij aan het herstellen van het dag/nacht ritme voor personen met late werkdagen ( nachtwerkers) en personen die de slaap pas laat kunnen vatten ( laat inslapen en moeite hebben met wakker worden 's morgens of te vroeg wakker worden 's morgens). Ook mensen die veel reizen en een jetlag hebben door overschrijding van de tijdsgrens hebben baat bij de lamp.

De uitwerking van het licht hangt af van de intensiteit maar vooral van de spectrale licht curve.

Het is namelijk zo dat onze ogen bepaalde "ontvangers" bevatten die zeer gevoelig zijn voor een licht kleur tussen 460 et 480 nm( nano meter ) ( blauw licht).

En dit is van belang met betrekking tot onze biologische klok.

Op die manier kan een enkelvoudig blauw licht net zo efficiënt werken als een wit licht dat veel intenser is.

Uw lamp geeft twee mogelijkheden die allebei even efficiënt zijn.

- een intense wit licht
- een enkelkleurig blauw licht

We verzoeken u vriendelijk deze gebruiksaanwijzing aandachtig te lezen om optimaal gebruik te maken van de voordelen van uw DAYVIA lamp.

## VEILIGHEIDSMATREGELEN.

- Gebruik de lamp niet in een vochtige omgeving ( bijvoorbeeld in een doucheruimte, of dicht bij een badkuip of douche of buitenshuis.)

- Zorg ervoor dat het elektrische snoer ver van verwarmede oppervlaktes ligt.

- Gebruik uitsluitend de bijgeleverde elektriciteitsdoos van DAYVIA voor gebruik van de lichttherapielamp. Deze elektriciteitsdoos is speciaal voor uw lamp gemaakt en mag niet voor andere apparaten gebruikt worden.

- Het stopcontact wordt gebruikt voor de voeding van de lamp. U steekt de stekker van de lamp in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact.

- Deze lamp mag niet gebruikt worden door personen of kinderen met een beperkt lichamelijke of geestelijk vermogen.

Nederlands



- Elke verandering aan de lamp is verboden.
- De lamp mag niet gebruikt worden als de als het elektrische snoer en/of de elektriciteitsdoos zichtbaar beschadigd of kapot zijn.

## VOORZORGSMAATREGELEN.

De lamp voor de lichttherapie dient in een verlichte omgeving gebruikt worden die verlicht wordt door een andere lichtbron, de lamp is aanvullend voor de normale verlichting ( natuurlijk licht of elektrische verlichting) In tegenstelling tot het daglicht of het licht van andere lampen in de handel, geeft dit medische apparaat geen enkele UV straling af.

Studies hebben aangetoond dat de lichttherapie toegepast kan worden in alle veiligheid( ter vergelijking: uw lichttherapielamp verspreidt 10.000 lux terwijl op een zomerdag op het strand de verlichting 100.000 lux kan bereiken daarbij inbegrepen de schadelijke straling zoals de UV straling welke niet door uw lamp wordt afgegeven.

Niettemin, voor het begin van de behandeling is het raadzaam uw arts te raadplegen in geval:

- U aan een depressie lijdt of heeft geleden
- U overgevoelig bent voor licht
- U een oogziekte heeft
- U een psychologisch probleem heeft
- U een behandeling volgt met psychotropische foto-gevoelige medicijnen

Indien u klachten krijgt ( bijvoorbeeld hoofdpijnen of vermoeide ogen heeft) ten gevolge van het gebruik van de lichttherapielamp dient u dit uw huisarts te melden. Het is vaak al voldoende de sessies te verkorten tot 10 minuten et vervolgens elke dag iets te verlengen tot aan de gewenste duur.

## IN WERKING ZETTEN/STOPPEN.

De Dayvia lamp Slim Style is zorgvuldig gecontroleerd voordat deze verpakt en verzonden wordt. In de verpakking bevindt zich de gebruiksaanwijzing, de elektriciteitsdoos en de lamp. We raden u aan de verpakking te bewaren voor het geval dat u de lamp terug zou moeten zenden. U dient voorafgaand na te gaan wat de voorschriften dien aan gaande in uw land zijn.

Hieronder vindt u de verschillende etappes om uw lichttherapielamp te aan te zetten:

1. Steek de stekker van het snoer met lage spanning van de lamp in de ingang van elektriciteitdoos die bij de lamp is meegeleverd.
2. Controleer of de spanning op de elektriciteitsdoos aangegeven, dezelfde is als van het stopcontact in de muur en steek de stekker erin.
3. Doe de lamp aan in een reeds verlichte omgeving, met de aan/uit  knop aan de bovenkant van de lamp als deze in verticale positie staat. U kunt vervolgens de intensiteit van het licht met de toets - of +, die aan de zijkant van knop aan/uit, veranderen.

Een eerste druk op de knop geeft een intens wit licht dat zeer efficiënt is met betrekking tot de lichttherapie. U kunt de intensiteit van het licht verminderen door de knop met - (min) in te drukken. Het licht wordt dan warmer van kleur en geeft een sfeervolle verlichting.

Een tweede druk op de aan/uit knop geeft een enkelkleurig blauw licht van zwakkere intensiteit.

4. Na het gebruik van de lichttherapie doet u de lamp uit door simpelweg op de aan/uit knop te drukken.
5. Trek het snoer uit het stopcontact.

## AANBEVELINGEN VOOR HET GEBRUIK.

Plaats de lamp op 30 tot 70 cm afstand van de ogen in het zichtveld ( met een hoek van ongeveer 30° tegenover het gezicht). Het is niet nodig constant de ogen op de lamp te richten. u kunt gewoon doorgaan met uw werkzaamheden( ontbijten, lezen, bureauwerkzaamheden verrichten, achter de computer werken...).

Voor een aangenaam gebruik van de lamp, zonder dat het licht fel wordt en u zou verblinden, is het raadzaam er op te letten dat het vertrek voldoende verlicht is.( vooral tijdens de eerste dagen van het gebruik). Dit om het contrast minimaal te houden tussen de verlichting door de lamp en het licht van de omgeving.

Het is aan te raden de sessie met lichttherapie te beginnen zodra u een gebrek aan licht opmerkt en voordat de symptomen van een winterdepressie verschijnen.

Ter voorkoming van de symptomen van een winterdepressie is het bij behandeling aan te raden de sessie in de morgen te houden, na het wakker worden.

U kunt beginnen met een sessie elke morgen gedurende 3 weken in de donkere periode van het jaar.

Deze aantallen kunnen aangepast worden aan de behoefte van elke persoon en afhankelijk van het

resultaat na enkele dagen van behandeling.

### Keuze wit licht, maxima le intensiteit:



### Keuze blauw licht, maximale intensiteit:



In het algemeen is het raadzaam personen die gebrek aan licht hebben (bijvoorbeeld tijdens de winterperiode of bij werk op onregelde tijden) die dit willen compenseren met de lichttherapie, de sessie in de ochtend te laten plaats vinden. We raden u een blootstelling aan van tussen de 30 minuten en 1 uur met de knop op de hoogste lichtintensiteit ( zie voor de afstand de onderstaande tabel).

De blootstelling aan de lamp, het liefst in de ochtend, wordt eveneens aangeraden voor personen met slaapproblemen ( laat inslapen s'avonds en moeite met wakker worden in de ochtend) en voor personen die een reis voorbereiden naar het oosten, om 2 tot 3 dagen voorafgaand aan de reis de lichttherapie te starten( bij het overschrijden van 3 tijdzones), zodat de effecten van een jetlag tot een minimum beperkt worden.

Een sessie van de lichttherapie op het einde van de dag is aan te raden voor personen die s'nachts werken en voor personen die vroegtijdig inslapen ( te vroeg inslapen en te vroeg wakker worden) en personen die zich op een reis voorbereiden naar het westen.

Nederlands



Nederlands



ten (bij overschrijden van 3 tijdzones) om de effecten van een jetlag tot een minimum te beperken.

Na uw dagelijkse lichttherapie sessie met de lamp, kunt u de Dayvia Slim Style lamp gebruiken als aanvullende lichtbron op kantoor gedurende de gehele dag en u kunt naar eigen behoefte de intensiteit van het licht vermindering.

## ONDERHOUD VAN HET APPARAAT

Alvorens de lamp schoon te maken, doet u de lamp uit en trekt u de stekker uit het stopcontact en laat de lamp afkoelen. Gebruik een vochtige doek en pas op dat er geen vloeistof in de lamp binnendringt. Aangezien de lamp met led technologie is uitgerust, is geen onderhoud nodig en is de levensduur meer dan 30.000 branduur.

## TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN

De eigenschappen van de lamp kunnen zonder voorafgaande mededeling, wijzigingen ondergaan.

- Alimentatie 21 w
- ingang 220-240 V
- uitgang 6 V
- Frequentie:50-60 Hz
- Isolatie: Klasse II
- Gebruik tot op een hoogte: < 2000 m
- Gebruik bij een temperatuur tussen de 10°C en 40 °C
- Gebruik bij een vochtigheidsgehalte tussen de 30% en de 40%

- Opbergen bij een temperatuur tussen -5°C° tot +45°C
- Overspanning: categorie II
- Lengte van het snoer: 3m20
- Afmeting van de lamp: 13.7 x 34.6 x 9,6 (lengte x hoogte x diepte in cm)
- Gewicht van de lamp zonder elektriciteitsdoos:1.1 kg
- Gewicht van de lamp met elektriciteitsdoos: 1.3 kg
- Medische apparaten: klasse IIA
- CE0459

Naar aanleiding van talrijke testen in 3 onafhankelijke Franse laboratoria met de bevoegdheid COFRAC, heeft DAYVIA SLIM Style lamp het certificaat ontvangen dat het product voldoet aan al de normen en richtlijnen 93/42/CEE en 2007/47/CEE die van toepassing zijn op medische apparaten in Europa.

- Voldoet aan de veiligheidsvoorschriften voor elektriciteit.
- Voldoet aan de voorwaarden voor magnetische velden: CEM
- Voldoet aan de eisen met betrekking tot fotobiologische risico's van verlichting : risico factor 0 (geen enkel risico)


Nederlands



## UITLEG VAN DE SYMBOLEN OP DE ELEKTRISCHE CONTACTDOOS

 Raadpleeg de meegeleverde gebruiksaanwijzing

 Dit apparaat valt onder klasse II

 Dit apparaat mag niet bij het huisvuil gestort worden als de levensduur voorbij is. Lever het in bij een verzamelpunt waar het gerecycled wordt. U draagt zo bij aan de bescherming van het milieu.

 Dit apparaat heeft veilig isolatiemateriaal

 **CE**<sub>0459</sub> Het apparaat is gegarandeerd conform aan de richtlijnen voor medische toepassingen

Nederlands





## INTRODUCTION

Congratulations for purchasing this DAYVIA light therapy lamp.

Used in correct conditions, it will enable you to regain the light that you are lacking.

For certain people, the lack of light can cause various symptoms :

- irritability and sullen mood
- significant increase in appetite
- decrease of activity and the efficiency at work due to a lack of energy
- sleeping disturbances, chronic tiredness
- sexual disturbance (loss of libido)

Many international studies show that light therapy contributes to regaining energy, form, ability to concentrate and good mood, the same that you get whilst sunbathing.

The light therapy lamp also contributes to calming the sleeping rhythm for people who do night shifts, people who suffer from delayed sleep phase syndrome (falling asleep late and difficulties waking up in the morning) or advanced sleep phase syndrome (waking up too early) or people who travel and go across many time zones (jet-lag).

The effect of the light depends on its intensity but especially on its spectral curve (colour).

Indeed, some receptors located in our eyes are very sensitive to a light whose colour ranges between 460 and 480 nm (blue), they play a major part in our biological clock.

So a monochromatic blue light can prove to be as

efficient as a much more intense white light.

Therefore your device offers two possibilities which are as efficient as each other :

- an intense white light
- a monochromatic blue light

Please read this user's guide attentively in order to benefit from all the advantages of your DAYVIA lamp.

## SAFETY MEASURES

-Do not use the DAYVIA lamp in a damp environment (for example in a bathroom, next to a bathtub or shower cubicle, outdoors...).

-Keep the power cord away from heated surfaces.

-Only use the supplied DAYVIA power supply unit with your light therapy lamp. This power supply unit is specifically made for your lamp, it must not be used with any other equipment.

-The plug serves as the power switch. The device must be used with an accessible plug.

-This lamp must not be used by children, or physically or mentally disabled people.

-Any modifications to this lamp are forbidden.

-The light must not be used if the cord and/or the power supply unit are apparently damaged or defective.

## PRECAUTIONS

The light therapy lamp must be used in an environment lit by another source of light, the lamp is complementary to normal light (electric or natural light).

Contrary to natural daylight or to other lamps on the market, this light therapy medical device diffuses no UV rays.

Studies have shown that light therapy can be used in safety (for example your light therapy lamp diffuses a specific blue light or an intense white light – up to 10 000 lux for the white one, whereas on a beach in the summer, the light can reach up to 100 000 lux as well as harmful rays such as UV of which your lamp is devoid).

Nevertheless, before starting your treatment, please consult your general practitioner if :

- You suffer or have suffered from depression
- You are hypersensitive to light
- You suffer from an eye illness
- You suffer from a mental condition
- You are undergoing a treatment with psychotropic or photo-sensitizing medication

If you encounter any problems (for example headaches or eye tiredness) after the use of the light therapy lamp, please tell your general practitioner. Often, all you have to do is start the treatment with shorter sessions (10 minutes) and gradually increase them each day until the recommended duration.


## TURNING ON/OFF

The Dayvia Slim Style lamp is carefully controlled before packaging and expedition.

You will find the user's guide, the power supply unit and your lamp in the package.

We recommend you keep the packaging, in case return is necessary, else it must be disposed of in accordance with your country's regulations.

Here are the different steps to turn on your DAYVIA light therapy lamp :

1. Insert the male connector of the lamp onto the female connector situated on the supplied power supply unit.
2. Check that the voltage indicated on the power supply unit corresponds to the local sector voltage, then plug in the device.
3. Turn on the lamp, in a lit environment, using the on/off  switch located at the top of the lamp (when the lamp is in the vertical position).

You can then adjust the intensity with the + and – buttons next to the on/off switch.

When you press on the switch once, you will get an intense white light which is very efficient from a therapeutic perspective. You can reduce its intensity with the – button, the light will become warmer and warmer for back-up lighting. When you press on the on/off switch a second time, you will get a low-intensity monochromatic blue light which is as efficient as the

English



English



intense white light.

- When finished using the device, turn it off by simply pressing the on/off switch.
- Unplug the device from the socket.

## USER'S RECOMMENDATIONS

Place the lamp between 30 and 70cm from your eyes in the field of vision (at an angle of approximately 30° in front of your face), it is not necessary to continually look at the lamp, pursue your activities normally (breakfast, office work, computing, make-up...).

For a pleasant use, without a dazzling effect, make sure that the room is lit (especially for the first days of use) to minimize the contrast between the lighting of the lamp and that of the environment.

It is advised to start the light therapy sessions as soon as you feel a lack of light, before the first symptoms of seasonal affective disorder (SAD) appear.

As a prevention or treatment for SAD, it is advised to carry out sessions in the morning after waking up.

It is also advised to do one session every morning in 3-week cycles during the dark periods of the year. These figures are to be adapted to each person depending on the results after a few days of treatment.

### Maximum intensity white light option:



### Maximum intensity blue light option:



Generally, all people wanting to compensate their lack of light (SAD, working in a confined room...) with light therapy must give priority to morning exposure : we recommend an exposure of 30 minutes to 1 hour (see above for the distance) at maximum intensity. Morning exposure, ideally just after waking up is recommended for people with delayed sleep phase syndrome (falling asleep late and difficulties waking up in the morning) and for people preparing a trip easterly (crossing more than 3 time zones), the effects of jet-lag will be notably minimized.

Evening light therapy is reserved for people working at night, people with advanced sleep phase syndrome (waking up too early) and for people preparing a trip westerly (crossing more than 3 time zones) to avoid jet-lag.

After your daily light therapy session, you can use your Dayvia Slim Style lamp all day long as a back-up light or a desk lamp by reducing the intensity of the white light according to your wishes.

## DEVICE MAINTENANCE

Unplug the lamp and the power supply unit and leave it to cool down before cleaning it.

Never use abrasive substances or detergents to clean the device : use a damp cloth making sure that no liquid penetrates into the device.

Being a LED technology, there is no maintenance and the lifespan is over 30 000 hours.

English



## TECHNICAL CHARACTERISTICS

The characteristics are prone to modifications without notice.

- Power supply : 21W
- Power supply input voltage (V AC) : 220-240 V
- Power supply output voltage (V DC) : 6 V
- Frequency : 50-60 Hz
- Insulation class : II
- Altitude of use < 2000m
- Temperature of use : from +10°C to +40°C
- Relative humidity level whilst in use : from 30% to 75%
- Storage temperature : from -5°C to +45°C
- Over voltage category II
- Length of cords : 3.2 m
- Dimensions of the device : 34.6 x 13.7 x 9.6 (h x w x d)
- Device weight : : 1.1 kg
- Device weight with power supply : 1.3 kg
- Class II A medical device : CE0459

At the end of numerous trials in 3 French independent laboratories accredited COFRAC, DAYVIA slim style is certified conform to all the guideline norms 93/42/CEE and 2007/47/CEE applied to medical devices in Europe :

- conforms to electrical security
- conforms to EMC (electro magnetic fields)
- conforms to photobiological risks of light : group 0 (no risk).

## THE SYMBOLS ON THE POWER SUPPLY UNIT



Consult the supplied user's guide.



This device is class II.



This device must not be discarded with household wastes, take it to a waste disposal facility where it can be recycled. By doing so, you will contribute to the protection of the environment.



Equipment with safety insulation.



<sup>0459</sup> This device is certified conform to the guideline regulating medical devices.

**DAYVIA®**  
LUMINOTHERAPIE

Immeuble Le leeds  
253 Bd du Leeds  
59777 LILLE



PEFC® Imprimé sur du papier PEFC



0459 D-Notice Slim Style - Rev B - septembre 2014