

# lumie<sup>®</sup> brazil<sup>™</sup>



# Safety

If the unit is damaged, please contact Lumie before use.

Keep away from water and damp.



For indoor use only.



The unit gets warm when the light is on so make sure that it is not covered.

Keep the cable away from heated surfaces. If the cable is damaged it must be replaced by Lumie, a Lumie distributor or suitably qualified person.

The only way to disconnect the unit from the power supply is to remove the plug from the mains socket. You should therefore ensure the socket is easily accessible.

Children using the light, or playing near it, should be supervised.

Do not attempt to service or modify any part of the unit.

If the unit has been stored outside the recommended temperature range (5 °C to 35 °C), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.

Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

## Electromagnetic compatibility
















This product conforms to the electromagnetic compatibility (EMC) standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Disposal

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.



 SN	Serial number		Read instructions for use		Fuse
 CE 1639	European Declaration of Conformity: Medical Device Class IIa		Caution		AC (alternating current) power supply
 EC REP	Authorised representative in the European Community		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		Double-insulated (Class II electrical)
	Keep dry		Member of the 'Green Dot' recycling scheme		Push ON/OFF
	For indoor use only		Recyclable		Manufacturer

# Precautions

Research shows that light therapy is very safe. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- You have a major eye problem or have had eye surgery;
- You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photosensitivity;
- You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can also affect your mood.

A few people experience side effects but these are generally mild (including headaches, eye strain, nausea and hyperactivity) and can usually be solved simply by switching off the light. Over the next few days, gradually build up the time you spend in front of it to find a treatment time that works best for you.


Some people complain of difficulty sleeping and often this is down to using the light too close to bedtime.

If you have any problems while using Brazil, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please contact Lumie or speak to your doctor.

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


# Introduction

Using Brazil will provide you with the bright light your body needs during the dark winter months. It can help to boost your energy levels, put you in a better mood and make you feel more awake<sup>1</sup>. Light therapy is safe and is proven to help alleviate the winter blues and SAD (Seasonal Affective Disorder)<sup>2</sup>.

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

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

## Using Brazil

- Remove the packing around the bulbs before first use. See *Troubleshooting*, page 7, for how to remove the screen.
- Plug in the unit and switch on at the mains.
- Press  to turn on/off.
- Position Brazil at arm's length (about 50 cm) so the light is shining towards your face.

Although you don't need to stare at it, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Brazil whilst you're working at the computer, watching TV, reading, etc. Dark glasses, tinted lenses or closing your eyes will all limit the effects of light therapy.

You should notice positive benefits after using Brazil for three or four days in a row.

## When should I use it?

It's best to tackle the winter blues and SAD as soon as possible. Look out for early signs - often in September or October - and if you start to feel lethargic, anxious or irritable, start using Brazil.

Most people can skip a day here and there, especially when the weather is bright. As spring comes around you will probably start to cut back your light therapy; your body will tell you if it's too soon and if you notice your symptoms returning simply use your Brazil again for a few days.

Light therapy is proven to put you in a better mood, to boost alertness and to help you feel more awake. Use Brazil wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

## What time of day?

If you're using Brazil to help with the winter blues or SAD, bright light in the morning has been shown to be most effective so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial.

Whether you're using Brazil for winter blues, SAD or as a general pick-me-up, once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day.

### **I find it difficult to get going in the morning**

Switch on Brazil as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon.

### **I feel sleepy or fall asleep too early**

Use Brazil in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime - within about three hours - as you may find it difficult to get to sleep.

## How long?

Everyone's different, so position Brazil at arm's length (about 50 cm) and start with 30 minutes a day. Some people will find this is enough for effective SAD treatment. If you need to, increase your exposure each day until you find a treatment time that works for you.

Distance (cm)	Light received (lux)	Treatment time (minutes)
35	10,000	30
50	5,000	30–60
80	2,500	60–120

You can get your daily dose of light therapy all in one go or use it on-and-off throughout the day for a cumulative effect. If you're more comfortable with Brazil further away, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer.

There's no harm in using the light for longer than suggested. If you find your eyes ache slightly, try using it further away or switch it off for a while.

## Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

The bulbs will slowly lose their brightness so, to maintain maximum output and benefit, we recommend you replace them every two to three years. Replacement bulbs are available from Lumie.

# Troubleshooting

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

- One or more of the bulbs may have failed. Switch off and unplug the unit. Let it cool if necessary.
- Insert a coin or something similar into the slot at the top centre of the plastic screen and prise it away from the case. Detach from the sides and unhook the screen at the bottom.
- Check that the bulbs are firmly in the sockets. If you need to adjust them, plug in the unit and switch on afterwards to see if this has worked.
- To replace the screen, hook the bottom edge first and push the top and sides to click it back into position.

## **The bulbs are firmly in place but it hasn't fixed the problem**

- If none of the bulbs are working, check the fuses (see below). If the fuses are OK, then you may need to replace the bulbs.
- To remove a bulb, push the red button down hard and slide the bulb out of the socket.
- Gently slide the replacement bulb into the socket until it clicks into position.

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

- Check the internal fuses on each side of the on/off switch - it will be obvious if either has blown. Replace with a 5x20mm cartridge fuse, type F3.15AL250V.
- It is also possible that the plug fuse might have blown. Replace with a 3A fuse to BS1362.

If this doesn't work or if you have any other problems with your Brazil, please call Lumie.


# Warranty

This product is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you need to return the product for servicing, use the original packaging (including internal packing) if possible. Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.

# Technical description

Subject to change without notice.


## Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lamps: 3 x PLL/36 W/840


Operating temperature: 5 °C to 35 °C

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C

Medical Device Class IIa   
1639

# Contact us


If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 or email [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.



# lumie®

## brazil™



# Sécurité

Si l'appareil est endommagé, veuillez contacter votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

Gardez l'appareil à l'abri de l'eau et de l'humidité. 

Pour un usage intérieur uniquement. 

L'appareil est chaud lorsque la lampe est allumée. Assurez-vous donc qu'elle n'est pas couverte.

Maintenez le câble à l'écart des surfaces chauffées. Si le câble est endommagé, il doit être remplacé par Lumie, un distributeur Lumie ou une personne qualifiée.

La seule façon de déconnecter l'appareil de l'alimentation secteur consiste à débrancher de la prise. Vous devez donc vous assurer que la prise est facilement accessible.

Surveillez les enfants qui utilisent Brazil, ou jouent à proximité.

N'essayez pas de réparer une partie de la lampe.

Si l'appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée (de 5 °C à 35 °C), laissez-le reposer durant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.


Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes qui sont inconscientes, anesthésiées ou handicapées, par exemple, sous l'emprise de l'alcool.











## Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence.

Pour de plus amples informations sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, se reporter au site internet : [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Élimination

Au terme de sa durée de vie utile, ne jetez pas l'appareil avec les déchets domestiques habituels. Veuillez l'amener dans la déchetterie de votre ville, qui est prévue à cet effet. 

	Numéro série		Lisez la notice d'utilisation		Fusible
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical de Classe IIa		Attention		Alimentation CA (courant alternatif)
	Représentant autorisé dans la Communauté européenne		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Double-isolation (appareil électrique de classe II)
	Tenir au sec		Membre du programme de recyclage 'Point vert'		Interrupteur MARCHÉ/ARRÊT
	Utilisation uniquement à l'intérieur		Recyclable		Fabricant

# Précautions

Des études ont montré que la luminothérapie est sans danger. Toutefois, veuillez consulter d'abord votre médecin si :

- Vous souffrez d'un problème de vue important ou avez subi une opération oculaire ;
- Il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive ou bien vous prenez des médicaments photosensibles ;
- On vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles du sommeil et de l'humeur. Ce dernier point est particulièrement important si vous prenez également des médicaments, étant donné que la luminothérapie peut affecter votre humeur.


Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez en face de Brazil de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient. Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent Brazil à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de Brazil, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

**IMPORTANT** : Les recommandations contenues dans la présente notice ne constituent pas des instructions médicales destinées au traitement d'un état pathologique. Si votre médecin vous a prescrit la luminothérapie, suivez ces instructions et discutez avec lui des effets.


# Introduction

Brazil permet d'exposer votre corps à la lumière vive dont il a besoin durant les mois sombres d'hiver. Il peut vous aider à retrouver tonus et bonne humeur mais aussi à vous sentir plus éveillé<sup>1</sup>. La luminothérapie est sans danger et des études ont démontré qu'elle contribue à atténuer la dépression hivernale et le TAS (trouble affectif saisonnier)<sup>2</sup>.

Veillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Brazil. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

## Utilisation de Brazil

- Avant d'utiliser la première fois, retirer l'emballage protecteur des tubes. Voir *Conseils de dépannage*, à la page 7, pour savoir comment supprimer l'écran.
- Branchez l'appareil sur le secteur.
- Appuyez sur  pour l'allumer / l'éteindre.
- Placez Brazil à bout de bras (à environ 50 cm) afin que la lumière soit orientée vers votre visage.

La lumière doit atteindre vos yeux pour avoir un effet mais il n'est pas nécessaire de la regarder fixement. Cela signifie que vous pouvez utiliser Brazil tout en travaillant à l'ordinateur, en regardant la télévision ou en lisant, etc. Les verres sombres, les lentilles teintées ou le fait de fermer les yeux limiteront les effets de la luminothérapie.

Vous devriez remarquer des bienfaits au bout de trois ou quatre jours consécutifs d'utilisation de Brazil.

## Quand dois-je commencer ?

Il vaut mieux se débarrasser d'une dépression hivernale et du TAS le plus tôt possible. Recherchez les premiers symptômes, souvent en septembre ou en octobre ; si vous commencez à vous sentir tout mou, à être anxieux, irritable, utilisez alors votre Brazil.

La plupart des personnes peuvent sauter un jour par-ci par là, notamment lorsqu'il fait beau. À l'arrivée du printemps, vous commencerez probablement à réduire votre lumphothérapie ; votre corps fera sentir s'il est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser votre Brazil pendant quelques jours.

Des études ont démontré que la lumphothérapie améliore votre humeur, stimule la vivacité d'esprit et vous aide à vous sentir plus éveillé. Utilisez Brazil partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

## A quel moment ?

Si vous utilisez Brazil comme moyen de traitement d'une dépression hivernale ou d'un TAS, des études ont démontré que l'exposition à une lumière vive le matin est très efficace, essayez donc cela d'abord. Pour certaines personnes, une exposition à la lumière en début de soirée est bienfaisante.

Que vous utilisez Brazil pour une dépression hivernale un TAS ou simplement pour vous remonter, lorsque vous avez trouvé une habitude d'utilisation qui vous convient, essayez de vous y conformer, à la même heure, chaque jour.

### **Si vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin**

Allumez Brazil dès que vous pouvez. Si vous ne disposez pas beaucoup de temps le matin, vous devriez alors compléter ou faire une séance complète dans l'après-midi.

## Si vous avez sommeil ou si vous vous endormez trop tôt

Utilisez Brazil en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il est conseillé de ne pas utiliser Brazil trop près de l'heure du coucher (dans les trois heures qui le précèdent) car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

## Pendant combien de temps ?

Tout le monde est différent. Positionnez donc Brazil à bout de bras (à environ 50 cm) et commencez par 30 minutes par jour. Certaines personnes trouvent que cette durée est suffisante pour traiter efficacement un TAS. S'il le faut, augmentez votre exposition chaque jour jusqu'à convenance.

Distance (cm)	Flux lumineux reçu (lux)	Durée du traitement (minutes)
35	10 000	30
50	5 000	30-60
80	2 500	60-120

Vous pouvez recevoir votre dose quotidienne de luminothérapie en une seule fois ou par intermittence tout au long de la journée pour un effet cumulatif. Si vous vous sentez plus à l'aise lorsque Brazil est plus éloignée, une quantité moindre de lumière parviendra à vos yeux et vous devrez augmenter la durée d'utilisation.

Il n'y a pas de mal à utiliser le dispositif pendant une durée plus longue que celle suggérée. En cas de légère douleur oculaire, éloignez ou éteignez Brazil pendant un moment.

## Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié.

Les tubes perdront progressivement leur luminosité. Pour maintenir une puissance optimale, nous recommandons de les remplacer tous les deux ou trois ans. Les tubes de rechange sont disponibles auprès de votre distributeur Lumie.

# Conseils de dépannage

## La lumière est moins vive ou ne s'allume pas

- Il se peut qu'un ou plusieurs tubes ne fonctionnent plus. Éteignez et débranchez le diffuseur de lumière. Laissez-le refroidir au besoin.
- Introduisez une pièce ou un objet similaire dans la fente en haut et au centre supérieur de l'écran plastique et écarterez l'écran du boîtier. Détachez-le par les côtés et décrochez l'écran par le bas.
- Vérifiez si les tubes sont bien connectés à leur culot. Si vous devez les ajuster, branchez le diffuseur de lumière et allumez ensuite pour voir s'ils fonctionnent.
- Pour reposer l'écran, accrochez d'abord le bord inférieur et enfoncez le haut et les côtés de l'écran pour le remettre en place avec un déclic.

## Les tubes sont bien en place mais le problème n'est toujours pas résolu

- Si aucun tube ne fonctionne, vérifiez les fusibles (voir ci-dessous). Si les fusibles n'ont pas sauté, vous devez peut-être remplacer les tubes.
- Pour enlever un tube, appuyez fort sur le bouton rouge et dégagez-le du culot.
- Enfoncez le tube de rechange dans le culot jusqu'à ce qu'un déclic se fasse entendre.

## J'ai remplacé les tubes mais le diffuseur ne fonctionne toujours pas

- Vérifiez les fusibles internes de chaque côté de l'interrupteur marche/arrêt : ce sera évident si l'un d'eux a sauté.
- Remplacez-les par un fusible à cartouche de 5x20mm, de type F3.15AL250V.

Si le Brazil ne marche toujours pas ou vous rencontrez d'autres problèmes d'utilisation de votre Brazil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

# Garantie

L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie s'ajoute à vos droits prévus par la loi. Si possible, utilisez l'emballage d'origine (y compris les éléments internes) pour renvoyer l'appareil en vue de le faire réparer. Veillez à ce que l'adaptateur secteur ne puisse pas se déplacer pendant le transport et endommager l'appareil. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous serons susceptibles de vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

## Description technique

Sous réserve de modifications sans préavis.

### Lumie Brazil

230 VCA, 50 Hz, 125 W 

Tubes: 3 x PLL/36 W/840


Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C

Plage de températures d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C

Dispositif Médical de Classe IIa   
1639

## Contactez-nous


N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des suggestions d'amélioration de nos produits ou services, ou si vous souhaitez nous communiquer des problèmes d'utilisation, contactez l'assistance client de Lumie à +44 (0)1954 780500 ou par e-mail à [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.




# lumie<sup>®</sup> brazil<sup>™</sup>



# Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler.

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten. 

Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. 

Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Kabel von erwärmten Oberflächen fernhalten. Sollte das Kabel beschädigt sein, müssen es von Lumie, einem Lumie-Fachhändler oder einer entsprechend qualifizierten Person ausgetauscht werden.

Die einzige Möglichkeit, das Gerät vom Stromnetz zu trennen, besteht darin, den Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Sie sollten daher sicherstellen, dass die Steckdose leicht zugänglich ist.

Beaufsichtigen Sie Kinder, wenn sie das Gerät benutzen oder in seiner Nähe spielen.

Versuchen Sie nicht, irgendein Teil des Geräts zu warten.

Sollte das Gerät einmal außerhalb des empfohlenen Temperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert worden sein, sollten Sie mindestens eine Stunde warten, bevor sie es an das Stromnetz anschließen, um Kondensation oder Überhitzen zu vermeiden.


Nicht zur Verwendung durch bzw. an bewusstlosen, betäubten oder beschränkt handlungsfähigen Personen (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuß).
















## Elektromagnetische Verträglichkeit

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit medizinischer Geräte. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte können jedoch die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Entsorgung

Geben Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo man es ordnungsgemäß entsorgen wird. 

 SN	Seriennummer		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Sicherung
 CE 1639	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa		Vorsicht		Stromversorgung Wechselspannung
 EC REP	Bevollmächtigter in der Europäischen Gemeinschaft		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Doppelt isoliert (Elektrogerät, Schutzklasse II)
	Trocken halten		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"		EIN-/AUS-Druckschalter
	Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Recyclebar		Hersteller

# Vorsichtsmaßnahmen

Forschungen haben die generelle Unbedenklichkeit der Lichttherapie nachgewiesen. Sprechen Sie jedoch zuerst mit Ihrem Arzt, falls eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Sie haben ein schweres Augenleiden oder hatten eine Augenoperation;
- Sie sollen helles Licht meiden oder nehmen Medikamente, die unter Umständen zu Lichtempfindlichkeit führen;
- Bei Ihnen wurden Depressionen oder andere affektive/Schlafstörungen diagnostiziert – dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente dagegen einnehmen, da Lichttherapie auch Ihre Stimmung beeinflussen kann.

Einige wenige Anwender verspüren Nebenwirkungen, die jedoch im Allgemeinen geringfügig sind (beispielsweise Kopfschmerzen, überanstrengte Augen, Übelkeit und Hyperaktivität) und für gewöhnlich durch Abschalten des Geräts wieder verschwinden. In den nächsten Tagen sollten Sie die Zeit, die Sie vor Ihrer Brazil verbringen, allmählich steigern, um herauszufinden, welches die optimale Behandlungszeit für Sie ist.


Einige Menschen klagen über Schlafschwierigkeiten, was häufig daran liegt, dass sie die Lampe zu kurz vor dem Schlafengehen verwenden.

Wenn während des Einsatzes Brazil Probleme auftreten oder Sie nach einwöchigem Einsatz noch keine Besserung Ihres Zustands feststellen, rufen Sie bitte Ihren Lumie-Fachhändler an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

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

# Einführung


Durch den Einsatz Brazil brauchen Sie auch in den dunklen Wintermonaten nicht auf das helle Tageslicht zu verzichten, das Ihr Körper braucht. Licht verleiht dem Körper mehr Schwung, hebt die Stimmung und trägt dazu bei, dass man sich wach und munter fühlt<sup>1</sup>. Eine Lichttherapie ist völlig unbedenklich und hat sich zur Behandlung von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression)<sup>2</sup> bestens bewährt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Brazil ziehen. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

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

## Verwendung von Brazil

- Entfernen Sie vor dem ersten Gebrauch die Verpackung von den Glühlampen. Informationen zum Entfernen die Leuchtfächenabdeckung finden Sie unter *Fehlerbehebung* auf Seite 7.
- Schließen Sie dann das Gerät an das Stromnetz an.
- Drücken Sie zum Ein- oder Ausschalten des Geräts auf .
- Stellen Sie Brazil eine Armlänge (etwa 50 cm) von sich entfernt auf, so dass das Licht auf Ihr Gesicht fällt.

Sie brauchen Ihren Blick nicht starr auf die Lampe zu fixieren. Das Licht muss jedoch Ihre Augen erreichen, um eine Wirkung zu erzielen. Das heißt, Sie können Brazil eingeschaltet haben, während Sie am Computer arbeiten, fernsehen, lesen usw. Sollten Sie eine Brille mit dunkel getönten Gläsern oder farbige Kontaktlinsen tragen oder wenn Sie die Augen schließen, beeinträchtigt dies den Erfolg der Lichttherapie.

Erste positive Effekte Brazil stellen sich im Allgemeinen ein, wenn Sie das Gerät drei oder vier Tage in direkter Folge benutzt haben.

## Wann soll ich das Gerät verwenden?

Gegen den Winter-Blues und SAD gehen Sie am besten so schnell wie möglich an. Beachten Sie erste Warnzeichen – oft ab September oder Oktober, und wenn Sie beginnen, sich lustlos, unsicher oder gereizt zu fühlen, benutzen Sie sofort Ihre Brazil.

Vor allem bei schönem Wetter können die meisten Anwender ab und an einen Tag überspringen. Zu Beginn des Frühlings werden Sie die Lichttherapie wahrscheinlich nach und nach reduzieren; Ihr Körper wird Ihnen jedoch sagen, wenn Sie zu früh damit begonnen haben. Wenn Sie die Symptome erneut verspüren, sollten Sie Ihre Brazil wieder einige Tage lang verwenden.

Lichttherapie hebt erwiesenermaßen die Stimmung, steigert die Aufmerksamkeit und hilft Ihnen, sich wacher zu fühlen. Verwenden Sie Brazil immer und überall zur Verbesserung Ihrer Konzentration und Ihrer Gedächtnisleistung.

## Zu welcher Tageszeit?

Zur Behandlung von Winter-Blues oder SAD hat sich helles Licht am Morgen am effektivsten erwiesen, daher sollten Sie Ihre Brazil zunächst zu Beginn des Tages verwenden. Für einige Anwender ist die Verwendung am frühen Abend von Vorteil.

Egal, ob Sie Brazil gegen Winter-Blues, SAD oder ganz allgemein zur Steigerung Ihres Wohlbefindens einsetzen – sobald Sie einen Einsatzrhythmus gefunden haben, der Ihnen liegt, versuchen Sie, diesen täglich einzuhalten.

### **Es fällt mir schwer, morgens in Gang zu kommen**

Schalten Sie Brazil so früh wie möglich ein. Wenn Sie morgens nicht viel Zeit haben, sollten Sie am Nachmittag versuchen, die fehlende Zeit oder die komplette Sitzung nachzuholen.

## Ich bin zu früh müde oder schlafe zu früh ein

Verwenden Sie Brazil am späten Nachmittag oder am frühen Abend. In den drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man helles Licht jedoch lieber vermeiden, da dies Schwierigkeiten beim Einschlafen zur Folge haben kann.

## Wie lange?

Jeder Mensch ist anders. Stellen Sie daher Brazil eine Armlänge (etwa 50 cm) entfernt von sich auf und beginnen Sie mit 30 Minuten pro Tag. In manchen Fällen reicht dies für eine effektive SAD-Behandlung schon aus. Falls erforderlich, können Sie die Behandlungsdauer jedoch jeden Tag etwas steigern, bis Sie herausgefunden haben, was am besten bei Ihnen funktioniert.

Entfernung (cm)	Erhaltenes Licht (Lux)	Behandlungsdauer (Minuten)
35	10.000	30
50	5.000	30–60
80	2.500	60–120

Sie können Ihrem Körper die tägliche Dosis an Lichttherapie in einer durchgehenden Sitzung zuführen oder die Lampe mehrmals verwenden, um eine kumulative Wirkung zu erzielen. Wenn Sie die Lampe lieber etwas weiter wegstellen möchten, fällt weniger Licht in Ihre Augen und Sie müssen sie etwas länger verwenden.

Es schadet auch nicht, die Lampe länger als empfohlen zu verwenden. Wenn beim Einsatz leichte Augenschmerzen auftreten, sollten Sie die Entfernung zur Lampe vergrößern oder sie für kurze Zeit ausschalten.

## Wartung

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch.

Die Glühlampen verlieren nach und nach an Helligkeit. Um eine maximale Leistung und Wirkung zu garantieren, sollten die Lampen daher nach zwei oder drei Jahren ausgetauscht werden. Ersatzglühlampen sind von Ihrem Lumie-Fachhändler erhältlich.

# Fehlerbehebung

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

- Eventuell müssen eine oder mehrere der Glühlampen ausgetauscht werden. Schalten Sie das Gerät ab und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose. Lassen Sie das Gerät wenn nötig abkühlen.
- Stecken Sie eine Münze oder einen ähnlichen Gegenstand in den Schlitz oben in der Mitte der Leuchtflächenabdeckung und drücken Sie sie von dem Gehäuse ab. Lösen Sie die Seiten und haken Sie die Abdeckung am unteren Ende ab.
- Prüfen Sie, ob die Glühlampen fest in ihren Fassungen sitzen. Wenn Sie den Sitz korrigieren müssen, schließen Sie die Brazil danach wieder ans Netz an, schalten das Gerät ein und überprüfen Sie, ob dies das Problem gelöst hat.
- Haken Sie dann die Abdeckung unten wieder ein und drücken Sie das obere Ende und die Seiten wieder an ihren Platz, bis sie einrasten.

## **Die Glühlampen sitzen fest in der Fassung, aber das Problem besteht noch immer**

- Prüfen Sie die Sicherungen (siehe unten), wenn keine der Glühlampen funktioniert. Sind die Sicherungen in Ordnung, müssen Sie wahrscheinlich die Glühlampen ersetzen.
- Zum Herausnehmen einer Glühlampe drücken Sie den roten Knopf fest nach unten und schieben Sie die Glühlampe aus der Fassung.
- Schieben Sie nun die Ersatzglühlampe vorsichtig so weit in die Fassung, bis sie einrastet.

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

- Prüfen Sie die internen Sicherungen an den beiden Seiten des Ein-/Aus-Schalters – wenn eine oder beide von ihnen durchgebrannt sind, ist dies meistens ohne Weiteres erkennbar.

- Ist dies der Fall, müssen sie durch eine 5x20mm Patronensicherung vom Typ F3.15AL250V ersetzt werden.

Wenn das nicht hilft oder wenn Sie andere Probleme mit Ihrer Brazil haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Lumie-Fachhändler.

## Garantie

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 3-jährige Garantie gegen Herstellungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihr Gerät zur Wartung einschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Vergewissern Sie sich, dass das Netzteil so gesichert ist, dass es das Gerät während des Transports nicht beschädigt. Sollte das Gerät versehentlich oder wegen unsachgemäßem Gebrauch in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. In einem solchen Fall setzen wir uns vorher mit Ihnen in Verbindung. Bitte wenden Sie sich mit weiteren Fragen an Ihren Lumie-Fachhändler.

## Technische Daten

Technische Änderungen vorbehalten.


### Lumie Brazil

230 V Wechselstrom, 50 Hz, 125 W 

Glühlampen: 3 x PLL/36 W/840

Betriebstemperatur: 5 °C bis 35 °C

Lagerungs-/Transporttemperatur: -25 °C bis +70 °C

Medizinprodukt der Klasse IIa   
1639



## Kontaktieren Sie uns


Wenn Sie Anregungen haben, wie wir unsere Produkte oder unseren Service verbessern können, oder wenn Sie uns über Probleme informieren möchten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie ist eine eingetragene Marke :

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.

Registernummer: 2647359. Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71.

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.



# lumie<sup>®</sup> brazil<sup>™</sup>



# Veiligheid

Als het apparaat is beschadigd, neem dan vóór gebruik s.v.p. contact op met uw Lumie distributeur.

Uit de buurt van water, vocht en damp houden.



Alleen voor gebruik binnenshuis.



Het apparaat wordt warm als het lampje brandt. Zorg er dus voor dat het niet wordt afgedekt.

Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken. Als het snoer beschadigd is, moet het voor alle veiligheid door Lumie, een Lumie distributeur of een vakbekwaam technicus worden vervangen.

De enige manier om het apparaat los te koppelen van de stroomvoorziening, is door de stekker uit het stopcontact te halen. Zorg er daarom voor dat het stopcontact gemakkelijk toegankelijk is.

Houd kinderen die behandeld worden met de lamp of in de buurt daarvan spelen, goed in de gaten.

Vermijd technisch ingrijpen bij enig onderdeel van de lamp.

Als het apparaat buiten het aanbevolen temperatuurbereik (5 °C tot 35 °C) opgeslagen is, laat het dan ten minste één uur staan voordat u het op de voeding aansluit; dit om condensatie of oververhitting te voorkomen.

Mag niet worden gebruikt door of op personen die bewusteloos, verdoofd of onvermogen zijn, bv. onder de invloed van alcohol.

## Elektromagnetische compatibiliteit

Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron.

Meer gedetailleerde informatie over de elektromagnetische omgeving waarin het apparaat kan worden gebruikt, is te vinden op de website: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Verwijderen

Het apparaat niet met huisvuil wegwerpen. Lever het in bij een officieel afvalinzamelpunt, zodat het op verantwoorde wijze vernietigd kan worden.



 SN	Serienummer		Gebruiksaanwijzing lezen		Zekering
 CE 1639	Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Apparaat Klasse IIa		Let op		AC (wisselstroom) voeding
 EC REP	Gemachtigde in de Europese Gemeenschap		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	Droog houden		Lid van het recycleprogramma "De Groene Punt"		AAN/UIT drukschakelaar
	Uitsluitend voor gebruik binnenshuis		Recyclebaar		Producent

## Voorzorgsmaatregelen

Uit onderzoek is gebleken dat lichttherapie een zeer veilige wijze van behandelen is. Wel is het aan te bevelen om uw arts te raadplegen voordat u lichttherapie gaat toepassen als u:

- Ernstige oogproblemen heeft of een oogoperatie heeft ondergaan;
- Het advies van artsen heeft gekregen om fel licht te vermijden of medicijnen gebruikt die lichtgevoeligheid kunnen veroorzaken;
- De diagnose depressie of een andere stemmings- of slaapstoring bij u is gesteld. Dit is nog extra van belang wanneer u ook medicijnen gebruikt, omdat lichttherapie van invloed kan zijn op uw stemming.


Sommige mensen ervaren neveneffecten (bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeide ogen, misselijkheid en hyperactiviteit), maar die zijn in het algemeen licht en meestal op te lossen door het licht gewoon uit te schakelen. Bouw de tijd die u voor de lamp zit tijdens de eerste dagen geleidelijk op en stel zo vast welke behandeltijd voor u het beste werkt. Sommige mensen hebben moeite om in slaap te komen; dat komt vaak door gebruik van de lamp te kort voor het slapen gaan.

Als u problemen heeft tijdens het gebruik van de Brazil, of als u de lamp een week heeft gebruikt maar geen verbetering ziet, neem dan contact op met uw Lumie distributeur of vraag advies bij uw huisarts.

**BELANGRIJK:** de richtlijnen in deze gebruiksaanwijzing zijn geen medische instructies om een aandoening te behandelen. Volg – als u de lichtbehandeling op doktersadvies uitvoert - de aanwijzingen van uw arts en bespreek de eventuele effecten van de behandeling ook met hem/haar.

# Inleiding


Dankzij het gebruik van de Brazil ontvangt uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden het heldere licht dat het nodig heeft. Hierdoor kunt u uw energie opvoeren, bent u prettiger gestemd en voelt u zich alerter<sup>1</sup>. Lichttherapie is veilig en het is bewezen dat het een winterdepressie en SAD (Seasonal Affective Disorder)<sup>2</sup> kan verlichten.

Neem deze gebruiksaanwijzing grondig door om optimaal te  profiteren van uw Brazil.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

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

## Brazil gebruiken

- Vóór het eerste gebruik dient u de verpakking rondom de lampen te verwijderen. Zie mede *Problemen oplossen*, op pagina 7, voor het verwijderen van het scherm.
- Steek de stekker in het stopcontact.
- Druk op  om het apparaat in/uit te schakelen.
- Plaats de Brazil op armlengte (ongeveer 50 cm) van u vandaan en zodanig, dat het licht naar uw gezicht gericht is.

U hoeft niet naar het licht te staren, maar het moet uw ogen kunnen bereiken om effect te sorteren. Dit betekent dat u de Brazil kunt gebruiken terwijl u op de computer werkt, tv kijkt, leest, etc. Het effect van de lichttherapie wordt verminderd door donkere brillenglazen, gekleurde lenzen of het sluiten van de ogen.

Als u de Brazil drie of vier dagen na elkaar heeft gebruikt, behoort u een positieve uitwerking te bemerken.

## Wanneer?

Het is het beste om uw winterdepressie en SAD zo snel mogelijk te behandelen. Let goed op de eerste symptomen - vaak in September of oktober - en ga de Brazil gebruiken zodra u zich lusteloos, gespannen of prikkelbaar voelt.

Vooral bij helder weer kunnen de meeste mensen af en toe een dag overslaan. Bij het begin van de lente zult u uw lichttherapie waarschijnlijk gaan afbouwen; uw lichaam vertelt u wel of dat te vlug is. Als u merkt dat de symptomen terugkomen, gebruik uw Brazil dan gewoon weer een paar dagen.

Het is bewezen dat u door lichttherapie een betere stemming krijgt, scherper wordt en zich kwieker voelt. Gebruik de Brazil wanneer en waar dat nodig is om uw concentratievermogen te herstellen en uzelf geestelijk op te peppen.

## Op welk moment?

Als u de Brazil gebruikt om uw winterdepressie of SAD te bestrijden, is helder ochtendlicht het meest effectief gebleken; probeer dat dus eerst. Sommige mensen hebben baat bij het licht van de vroege avond. Als u de Brazil gebruikt voor uw winterdepressie of SAD, of als een algemene oppepper, en u heft het patroon gevonden dat bij u past, probeer dat dan elke dag rond dezelfde tijd te herhalen.

### **Ik kom 's ochtends slecht op gang**

Schakel het apparaat zo snel mogelijk in. Als u 's ochtends niet veel tijd heeft, maak de behandeling dan in de middag af, of doe dan de gehele lichtbehandeling.

### **Ik voel me slaperig, of val te vroeg in slaap**

Gebruik de Brazil later op de middag/vroeg in de avond. Overigens kunt u helder licht te kort voor het slapen gaan – circa drie uur - beter vermijden, omdat u anders wellicht moeilijk in slap komt.

## Hoe lang?

Ieder mens is verschillend, dus plaats de Brazil binnen handbereik (ongeveer 50 cm van u af) en begin met 30 minuten per dag. Sommige mensen vinden dit voldoende voor effectieve behandeling van SAD. U kunt de behandeltime desgewenst elke dag verlengen totdat u een voor u geschikte behandeltime heeft gevonden.

Afstand (cm)	Ontvangen licht (lux)	Behandeltijd (minuten)
35	10.000	30
50	5.000	30–60
80	2.500	60–120

U kunt uw dagelijkse dosis lichttherapie in één keer nemen, of de lamp in de loop van de dag zo af en toe gebruiken voor een cumulatief effect. Als u het prettiger vindt om verder van de Brazil vandaan te zitten, ontvangen uw ogen minder licht en moet u de lamp langer gebruiken.

Het kan geen kwaad als u de lamp langer dan de aanbevolen tijd gebruikt. Als u wat last heeft van uw ogen, kan het helpen om de lamp wat verder van u af te gebruiken of deze even uit te schakelen.

## Onderhoud

Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen.

De lampen zullen na verloop van tijd minder helder branden. Om het maximale vermogen te handhaven, raden wij u aan om ze om de twee of drie jaar te vervangen. Vervangende lampen zijn bij uw Lumie-distributeur verkrijgbaar.



# Problemen oplossen

## Het licht is minder helder of gaat niet aan

- Een of meerdere lampen zijn waarschijnlijk defect. Schakel de lichtbak uit en haal de stekker uit het stopcontact. Laat het apparaat zo nodig afkoelen.
- Steek een munt of iets soortgelijks in de sleuf in het midden van de bovenste rand van het kunststof scherm en trek het uit de behuizing. Maak het scherm aan de zijkanten los en haak vervolgens de onderkant los.
- Controleer dat de lampen goed in hun fitting zitten. Als u ze moet afstellen, steek dan daarna de stekker van de lichtbak in het stopcontact en zet hem aan om te controleren dat hij werkt.
- U zet het scherm weer op zijn plaats door de onderste rand eerst vast te haken en dan op de boven- en zijkant te drukken om het weer op zijn plaats te klikken.

## De lampen zitten stevig in de fitting, maar het probleem is niet opgelost

- Controleer de zekeringen (zie hieronder) als geen van de lampen brandt. Als de zekeringen in orde zijn, moet u de lampen wellicht vervangen.
- Om een lamp te verwijderen, moet u de rode knop hard indrukken en de lamp uit zijn fitting schuiven.
- Schuif de nieuwe lamp voorzichtig in de fitting totdat deze op zijn plaats klikt.

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

- Controleer de inwendige zekeringen aan beide zijden van de aan/uitschakelaar; als er één is doorgeslagen, is dat duidelijk te zien. Vervang de zekering door een 5 x 20mm smeltveiligheid, type F3.15AL250V.
- Als de zekeringen van de Brazil herhaaldelijk doorslaan, is er een probleem; neem dan contact met ons op.

Kunt u dit probleem niet oplossen, of als u een ander probleem heeft met uw Brazil, neem dan s.v.p. contact op met uw Lumiedistributeur.


## Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot 3 jaar na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u het apparaat voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze indien mogelijk in de oorspronkelijke verpakking (inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal) te worden verzonden. Zorg ervoor dat de stekker het apparaat tijdens transport niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, zij het door misbruik of accidentele schade, kunnen wij de reparatie eventueel in rekening brengen; wij zullen dan eerst contact met u opnemen. Neem voor meer advise contact op met uw Lumie distributeur.

## Technische omschrijving

Wijzigingen zonder kennisgeving voorbehouden.


### Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lamp: 3 x PLL/36 W/840


Bedrijfstemperatuur: 5 °C tot 35 °C

Opslag-/transporttemperatuur: -25 °C tot +70 °C

Medisch Apparaat Klasse IIa   
1639


## Contact met ons opnemen

Als u suggesties heeft die onze producten of diensten volgens u zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij moeten weten, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie is een gedeponeed handelsmerk van:

Outside In (Cambridge) Limited, met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.  
Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

# lumie®


## brazil™



# Säkerhet

Om produkten är skadad, kontakta din Lumie-återförsäljare före användning.

Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. 

Endast för inomhusbruk. 

Enheten blir varm när ljuset är tätt så se noga till att den inte är övertäckt.

Håll nätsladden borta från varma ytor. Om sladden är skadad det måste ersättas av Lumie, en Lumie-återförsäljare eller på lämpligt sätt kvalificerad person.

Om du vill bryta strömmen till enheten är det enda sättet att bryta den från vägguttaget. Du bör därför se till att uttaget är lättillgängligt.

Ha tillsyn över barn som använder Brazil eller leker i närheten av den.

Försök inte själv att underhålla någon del av enheten.

Om enheten har förvarats i temperatur som inte ryms inom det rekommenderade området (5 °C till 35 °C), låt den anpassa sig i åtminstone en timme innan ström ansluts för att undvika kondensation eller överhettning.


Får ej användas av eller på personer som är medvetlösösa, sövda eller påverkade exempelvis av alkohol.





## Elektromagnetisk kompatibilitets

Denna produkt uppfyller kompatibilitetsstandarden för medicinsk utrustning och det är osannolikt att den ska orsaka störningar som påverkar annan elektrisk eller elektronisk apparatur i dess närhet. Dock kan utrustning för radiosändning, mobiltelefoner och andra elektriska/elektroniska enheter störa denna produkt, om detta skulle hända är det bara att flytta produkten längre bort från störningskällan.

För detaljerad information om den elektromagnetiska miljö som enheten kan användas i, läs mer på: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Avfallshantering

När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållsoporna. Ta den i stället till en återvinningsstation. 

	Serienummer		Läs bruksanvisningen		Säkring
	Överensstämmer med EU standard: Medicinsk Utrustning Klass IIa		Varning		AC (växelström) strömförsörjning
	Auktoriserad representant i Europeiska Gemenskapen		Får ej slängas i hushållsoporna. Lämna till återvinningscentral.		Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
	Förvaras torrt		Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram		Tryck på ON/OFF-omkopplaren
	Endast för inomhusbruk		Återvinningsbar		Tillverkare

# Försiktighetsåtgärder

Forskning visar att ljusterapi är en mycket säker behandlingsform. Skulle något av följande stämma in på dig så rekommenderar vi emellertid att du först kontrollerar med din läkare:

- Du har allvarliga problem med ögonen eller har genomgått ögonoperation;
- Du har blivit tillsagd att undvika starkt ljus eller tar medicin som kan orsaka överkänslighet mot starkt ljus;
- Du har fått diagnosen att du lider av depression eller någon annan form av humör- eller sömnstörningar. Detta är särskilt viktigt om du också medicinerar mot detta eftersom ljusterapi även kan påverka ditt humör.

Några få människor upplever biverkningar men i så fall allmänt sett lindriga (exempelvis huvudvärk, trötthetskänsla i ögonen, illamående och hyperaktivitet) och kan vanligtvis avhjälpas enkelt genom att stänga av lampan. Under de närmast följande dagarna kan du gradvis öka den tid du tillbringar framför den för att hitta den behandlingstid som passar dig bäst.


En del klagar på att de har svårt att sova och detta beror ofta på att de använder ljusbehandlingen för nära inpå sänggåendet.

Om du upplever några problem medan du använder Brazil eller om du har använt den i en vecka utan att uppleva någon förbättring ber vi dig kontakta din Lumie återförsäljare eller tala med din läkare.

**VIKTIGT:** Riktlinjerna i denna broschyr ska inte tolkas som medicinska instruktioner för att behandla någon form av sjukdom. Om din läkare har föreslagit ljusterapi ska du följa dennes instruktioner och diskutera eventuella effekter med denne.

# Inledning


Brazil ger dig det starka ljus som din kropp behöver under de mörka vintermånaderna. Den kan hjälpa dig att stärka energinivån, förbättra ditt humör och få dig att känna dig mer alert<sup>1</sup>. Ljusterapi är säkert och har bevisats kunna lindra vintertrötthet och SAD (årstidsbunden depression - Seasonal Affective Disorder)<sup>2</sup>.

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

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

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

## Använda Brazil

- Ta bort förpackningen runt glödlamporna innan första användningen. Se *Felsökning*, sidan 7, för hur du tar bort skärmen.
- Anslut kontakten till vägguttag.
- Tryck  för att slå på/av.
- Placera Brazil på armlängds avstånd (cirka 50 cm) så att ljuset lyser mot ditt ansikte.

Även om du inte behöver titta rakt in i lampan måste ljuset nå dina ögon för att ge effekt. Detta betyder att du kan använda Brazil medan du arbetar vid datorn, tittar på TV, läser osv. Ljusterapi blir mindre effektiv om du bär mörka glasögon, färgade linser eller om du blundar.

Du bör märka en positiv skillnad efter att ha använt Brazil tre eller fyra dagar i rad.

## När ska jag använda den?

Det bästa är att ta tag i vintertrötthet och SAD så tidigt som möjligt. Håll utkik efter varningstecken – ofta redan i september eller oktober – och om du börjar känna dig orkeslös, orolig eller lättirriterad bör du börja använda din Brazil.

De flesta kan hoppa över en dag då och då, särskilt när det är klart väder. I och med vårens ankomst kommer du förmodligen att börja minska din ljusterapi; din kropp kommer att säga ifrån om det sker för tidigt och om symptomen verkar komma tillbaka är det bara att använda din Brazil några dagar till.

Ljusterapi är bevisligen ett medel för att få dig på bättre humör, mer alert och för att känna dig mer vaken. Använd Brazil när och var som helst du behöver höja din koncentration och ge dig själv en mental energikick.

## Vilken tid på dygnet?

Om du använder Brazil för att motverka vintertrötthet eller SAD så har det visat sig att starkt ljus på morgonen är det mest effektiva, så pröva det först. En del anser att det bästa är att exponera sig för ljus tidigt på kvällen.

Oavsett om du använder Brazil mot vintertrötthet, SAD eller för en allmän uppiggning; när du väl hittat det mönster som fungerar bäst för dig, försök använda det vid ungefär samma tid varje dag.

### **Jag har svårt att komma igång på morgonen**

Tänd ljuset så tidigt du kan. Om du inte har så mycket tid på morgonen kan du försöka få till en påfyllning eller full behandling under eftermiddagen.

### **Jag känner mig sömning eller somnar för tidigt**

Använd Brazil sen eftermiddag/tidig kväll. Det är säkrast att undvika starkt ljus för nära inpå sänggåendet – säg ungefär tre timmar – eftersom du kan uppleva det svårt att somna.

## Hur länge?

Alla är vi olika så placera din Brazil på armlängds avstånd (cirka 50 cm) och börja med 30 minuter per dag. Vissa kommer att finna att detta räcker för effektiv behandling av SAD, men om det inte fungerar för dig kan du sträcka ut tiden tills du hittar den som passar dig.

Avstånd (cm)	Ljus mottaget (lux)	Behandlingstid (minuter)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Du kan få din ljusterapi i ett svep eller använda den till och från under dagen för en kumulativ effekt. Om du föredrar att ha Brazil på längre avstånd kommer mindre mängd ljus att nå dina ögon och då behöver du använda den under längre perioder.

Det finns inga problem med att använda lampan under längre tid än angivet men om du upplever obehag i ögonen kan du försöka flytta den längre bort eller stänga av den en stund.

## Underhåll

Rengör enheten med en ren, fuktad trasa.

Glödlamporna tappar långsamt sin ljusstyrka, så för att upprätthålla maximal effekt och nytta rekommenderar vi att du byter ut dem vartannat eller tredje år. Ersättnings lampor är tillgängliga från din Lumie-återförsäljare.



# Felsökning

## Ljuset är svagt eller tänder inte alls

- Ett eller flera av lysrören kan vara defekt. Dra ur nätsladden. Låt lampan svalna om så behövs.
- Sätt i ett mynt eller liknande i öppningen längst upp på skärmen och lossa lampskärmen från lampan. Lampskärmen lossas sedan från sidorna och släpper så småningom skärmen längst ner.
- Kontrollera att lysrören är fixerade i socklarna. Om du kan justera lysrören, sätt i kontakten i vägguttaget för att se om det har fungerat.
- För att fästa lampskärmen igen, säkra först den nedre kanten och tryck sedan toppen och sidorna på plats. Du kan höra ett klick.

## Lysrören är försiktigt justerade på plats men det har inte löst problemet

- Om ingen av lysrören fungerar, kontrollera säkringarna (se nedan). Om säkringarna är okej kan lysrören behöva bytas ut.
- För att ta bort ett lysrör, tryck den röda knappen hårt nedåt och skjut lysrörslampan ur fattningen.
- Tryck försiktigt i det nya lysröret i sockeln tills det klickar på plats.

## Jag har monterat nya lysrör men det har fortfarande inte löst problemet

- Kontrollera de invändiga säkringarna på vardera sidan av på/av-kopplaren (det är lätt att se om de är trasiga).
- Byt ut med en 5x20mm glasrössäkring, typ F3. 15AL250V.

Om ovanstående inte fungerar eller om du har andra problem med din Brazil, vänligen kontakta din Lumie-återförsäljare.

# Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabriktionsfel under en period av 3 år från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning. Kontrollera att kontakten inte kan röra sig under transporten och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta gärna din Lumie återförsäljare för ytterligare råd.

## Teknisk beskrivning

Med förbehåll för ändringar utan föregående meddelande.


### Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Glödlampa: 3 x PLL/36 W/840

Driftstemperatur: 5 °C till 35 °C

Temperatur under transport/lagring: -25 °C till +70 °C

Medicinsk Utrustning Klass IIa   
1639


## Kontakta oss

Om du har några förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker några problem som du tycker vi borde känna till, ring gärna Lumie Careline på tel +44 (0)1954 780500 eller via e-post till [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:

Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.  
Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71.

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

# lumie<sup>®</sup> brazil<sup>™</sup>



# Sikkerhed

Hvis enheden er beskadiget, bør du kontakte din Lumie-forhandler inden brug.

Må ikke opbevares i nærheden af vand og damp. 

Kun til indendørs brug. 

Enheden bliver varm, når lampen er tændt, så sørg for, at den ikke er tildækket.

Hold kablet væk fra opvarmede overflader. Hvis kablet er beskadiget, skal det udskiftes af Lumie, en Lumie-distributør eller en passende kvalificeret person.

Den eneste måde at afbryde enheden fra strømforsyningen er at frakoble den fra stikkontakten. Du bør derfor sikre, at stikket er let tilgængeligt.

Børn må kun anvende lyset eller lege i nærheden af det under opsyn.

Forsøg ikke at reparere enheden selv.

Hvis enheden har været opbevaret ved temperaturer over eller under det anbefalede temperaturinterval (5 °C til 35 °C), så lad den stå i mindst 1 time, inden der tilføres strøm for at undgå kondens eller overophedning.


Må ikke anvendes af eller til personer, der er bevidstløse, bedøvede eller svækkede, f.eks. påvirkede af alkohol.

## Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produkt overholder standarden for elektromagnetisk kompatibilitet for medicinsk udstyr og vil næppe forårsage forstyrrelser, der påvirker andre elektriske eller elektroniske produkter i nærheden. Radiosenderudstyr, mobiltelefoner og andet elektrisk/elektronisk udstyr kan forstyrre dette produkt. Hvis dette sker, skal produktet blot flyttes væk fra den forstyrrende kilde.

Yderligere detaljerede oplysninger om det elektromagnetiske miljø, som enheden kan anvendes i, findes på webstedet: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Bortskaffelse

Når enheden er udtjent, må den ikke bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald.  Tag den med til en offentlig genbrugsstation, så den bortskaffes på en ansvarlig måde.

 Serienummer	 Læs brugsanvisningerne	 Sikringen
 Europæisk overensstemmelseserklæring: Medicinsk Udstyr i Klasse IIa	 Forsigtig	 Vekselstrøm
 Autoriseret repræsentant i det Europæiske Fællesskab	 Må ikke bortskaffes med husholdningsaffald. Skal bortskaffes på et genbrugscenter.	 Dobbeltisoleret (klasse II, elektrisk)
 Opbevares tørt	 Medlem af "Green Dot"-genbrugsordningen	 Tænd/Sluk knappen
 Kun til indendørs brug	 Kan genbruges	 Producent

# Forholdsregler

Forskning viser, at lysterapi er meget sikkert. Du anbefales dog at forhøre dig hos din læge inden brug, hvis én eller flere af følgende omstændigheder gør sig gældende:

- Du har store problemer med øjnene eller har fået foretaget en øjenoperation;
- Du er blevet rådet til at undgå stærkt lys eller tager medicin, der kan forårsage lysfølsomhed;
- Du har fået diagnosticeret depression eller andre humør-/ søvnrelaterede sygdomme. Dette er særligt vigtigt, hvis du også tager medicin mod dette, eftersom lysterapi også kan påvirke dit humør.

Nogle mennesker oplever bivirkninger, men disse er generelt milde (herunder hovedpine, overanstrengelse af øjet, kvalme og hyperaktivitet) og kan normalt afhjælpes ved simpelthen at slukke lyset. Øg i løbet af de næste par dage gradvist den tid, du tilbringer foran lyset, for at finde frem til den behandlingstid, der fungerer bedst for dig.


Nogle mennesker oplever søvnbesvær, og dette skyldes ofte, at lyset anvendes for tæt på sengetid.

Hvis du oplever problemer i forbindelse med brugen af Brazil, eller hvis du har brugt lyset i en uge og ikke har bemærket nogen virkning, skal du kontakte din Lumie-forhandler eller tale med din læge.

**VIGTIGT:** Retningslinjerne i denne indlægsseddel er ikke medicinske retningslinjer for behandling af sygdomstilstande. Hvis din læge har anbefalet lysterapi, skal du følge dennes anvisninger og diskutere eventuelle virkninger med ham/hende.


# Inledning

Ved hjælp af Brazil kan du forsyne din krop med det stærke lys, den har brug for i de mørke vintermåneder. Den kan bidrage til at hæve dit energiniveau, gøre dig i bedre humør og få dig til at føle dig mere vågen<sup>1</sup>. Lysterapi er en sikker og dokumenteret måde at hjælpe med at mildne vinterdepression og SAD (Seasonal Affective Disorder) på<sup>2</sup>.

Læs denne vejledning omhyggeligt for at få mest muligt ud af din Brazil. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

## Sådan bruger du Brazil

- Fjern emballagen omkring rørene før første brug. Se *Fejlfinding* på side 7, om hvordan du fjerner lampens skærm.
- Sæt enhedens stik i stikkontakten.
- Tryk på  for at tænde/slukke.
- Anbring Brazil en armslængde væk (cirka 50 cm), så lyset skinner mod dit ansigt.

Du behøver ikke at stirre ind i lyset, men det skal dog nå frem til dine øjne for at have nogen effekt. Det betyder, at du kan bruge Brazil, mens du arbejder ved computeren, ser fjernsyn, læser osv. Solbriller, farvede glas eller lukkede øjne begrænser lysterapiens virkning.

Du bør kunne konstatere positive ændringer, når du har brugt Brazil tre eller fire dage i træk.

## Hvornår skal jeg bruge den?

Det er bedst at sætte ind over for vinterdepression og SAD så hurtigt som muligt. Vær opmærksom på advarselssymptomer – disse indtræder ofte i september eller oktober – og hvis du begynder at føle dig sløv, angst eller irriteret, bør du begynde at bruge Brazil.

De fleste kan springe en dag over her og der, især når vejret er klart. Efterhånden som foråret nærmer sig, kan du begynde at skære ned på din lysterapi. Din krop lader dig det vide, hvis det er for tidligt, og hvis du kan mærke, at dine symptomer kommer tilbage, skal du blot bruge din Brazil i endnu et par dage.

Det er bevist, at lysterapi kan forbedre humøret, skærpe årvågenheden og bidrage til, at du føler dig mere vågen. Brug Brazil, når som helst og hvor som helst du har brug for at genoprette koncentrationsevnen og give dig selv en mental vitaminindsprøjtning.

## Hvilket tidspunkt på dagen?

Hvis du bruger Brazil til at afhjælpe vinterdepression eller SAD, bør du som udgangspunkt anvende enheden tidligt på dagen, da stærkt lys om morgenen har vist sig at være mest effektivt i denne sammenhæng. Nogle mennesker har glæde af lyseksposering først på aftenen.

Uanset om du bruger Brazil mod vinterdepression, SAD eller som en generel opstrammer, bør du forsøge at anvende den på nogenlunde samme tid hver dag, når først du har fundet et mønster, der passer til dig.

### **Jeg har svært ved at komme op om morgenen**

Tænd så hurtigt som muligt. Hvis du ikke har meget tid om morgenen, bør du forsøge at klemme en supplerende eller fuld session ind om eftermiddagen.

### **Jeg føler mig træt eller falder i søvn for tidligt**

Brug Brazil sent på eftermiddagen/tidligt om aftenen. Det er bedst at undgå stærkt lys for tæt på sengetid – inden for tre timer – da det kan gøre det svært at falde i søvn.

## Hvor længe?

Alle er forskellige, så placer Brazil-enheden på ca. en armlængdes afstand (omtrent 50 cm), og læg ud med 30 minutter om dagen. For nogle mennesker er dette nok til en effektiv SAD-behandling. Hvis du har behov for det, kan du øge eksponeringen hver dag, indtil du finder den behandlingstid, der passer dig bedst.

Afstand (cm)	Modtaget lys (lux)	Behandlingstid (minutter)
35	10.000	30
50	5.000	30–60
80	2.500	60–120

Du kan få din daglige dosis lysterapi på én gang eller anvende din enhed med mellemrum i løbet af dagen og på den måde opnå en akkumuleret effekt. Hvis du synes, det er mere komfortabelt at have enheden på større afstand, når der mindre lys frem til dine øjne, og du skal derfor anvende den i længere tid.

Der er ikke noget i vejen for at bruge den i længere tid end den anbefalede behandlingstid. Hvis du synes, det værker lidt i øjnene, så prøv at bruge enheden på større afstand, eller sluk for den, og hold en kort pause.

## Vedligeholdelse

Må kun rengøres med en tør eller let fugtig klud.

Pærerne mister langsomt deres lysstyrke, så for at opretholde maksimal ydelse og fordel, anbefaler vi, at du udskifter dem hvert andet til tredje år. Udskiftningspærer fås hos din Lumie-forhandler.



# Fejlfinding

## **Lysset er dæmpet eller tænder slet ikke**

- En eller flere af lysstofrørene kan være defekt. Træk stikket ud af stikkontakten. Lad lampen afkøle om nødvendigt.
- Indsæt en mønt eller noget lignende i åbningen øverst midt på skærmen og vrik lampens skærm løs fra lampen. Lampens skærm løsnes derefter fra siderne og frigør til sidst skærmen i bunden.
- Kontrollér, at lysstofrørene sidder fast i soklerne. Hvis du kan justere lysstofrørene, så skal du tilslutte stikket til stikkontakten for at se, om det har virket.
- For at fastgøre lampens skærm igen, skal du først fastgøre den nederste kant og derefter presse toppen og siderne på plads. Du kan høre et klik.

## **Lysstofrørene er forsigtigt justeret på plads, men det har ikke løst problemet**

- Hvis ingen af lysstofrørene virker, så tjek sikringerne (se nedenfor). Hvis sikringerne er OK, kan det være nødvendigt at udskifte lysstofrørene.
- Hvis du vil fjerne et lysstofrør, så skal du skubbe den røde knap hårdt ned og skubbe lysstofrøret ud af fatningen.
- Skub forsigtigt det nye lysstofrør ind i soklen, indtil den klikker på plads.

## **Jeg har monteret nye lysstofrør, men det har stadigvæk ikke løst problemet**

- Kontrollér de indvendige sikringer på hver side af tænd/sluk-kontakten (det vil være let at se hvis de er sprunget).
- Udskift med en 5x20mm finsikring, type F3. 15AL250V.

Hvis ovennævnte ikke virker, eller hvis du har andre problemer med din Brazil, bedes du kontakte din Lumie-forhandler.

# Garanti

Denne enhed er omfattet af en garanti ved produktionsfejl 3 år fra købsdatoen. Dette er ud over dine lovbestemte rettigheder. Hvis det er muligt, skal du bruge den originale emballage (inklusive den indvendige emballage), hvis du vil indsende din enheden til service. Sørg for, at stikket ikke kan forflytte sig under transport og dermed beskadige enheden. Hvis enheden er beskadiget ved modtagelse som følge af forkert brug eller uheld, kan vi være nødt til at debitere dig for reparationen, men vi kontakter dig først. Ring til din Lumie-forhandler for yderligere rådgivning.

## Tekniske specifikationer

Med forbehold for ændringer uden varsel.


### Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W

Pære: 3 x PLL/36 W/840


Driftstemperatur: 5 °C til 35 °C

Opbevarings-/transporttemperatur: -25 °C til +70 °C

Medicinsk Udstyr i Klasse IIa   
1639


## Kontakt os

Hvis du har forslag, du mener kan hjælpe os med at forbedre vores produkter eller service, eller hvis der er problemer, du synes vi burde kende til, så ring til Lumie Careline på +44 (0)1954 780500, eller send en mail til [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

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

Lumie er et registreret varemærke tilhørende:

Outside In (Cambridge) Limited, der er registreret i England og Wales.  
Registreringsnummer: 2647359. Momsnummer: GB 880 9837 71.

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.



---

Distributor details:

**lumie®**

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge CB23 8UD

UK

© Lumie 2020

Bzi2001

