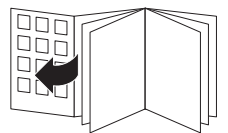


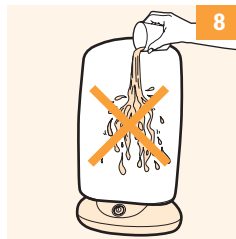
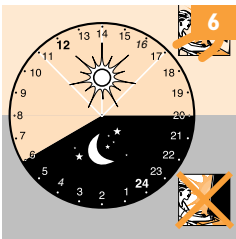
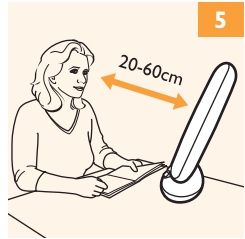
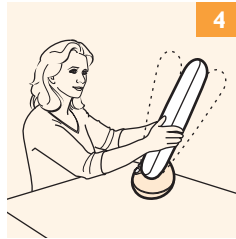
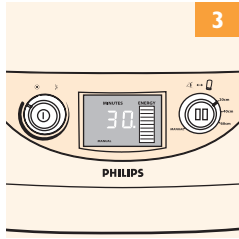
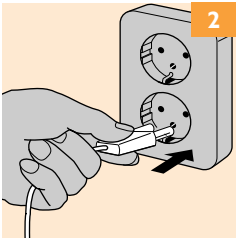
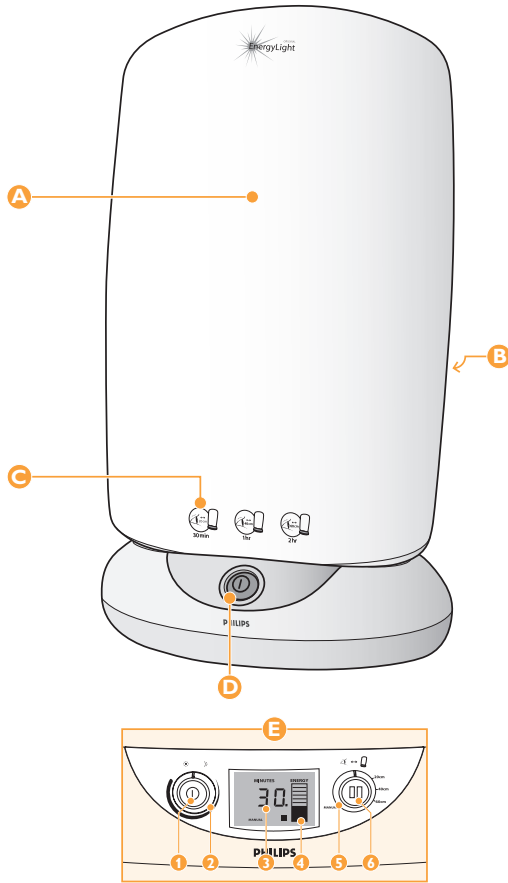
# EnergyLight

HF3309, HF3308



**PHILIPS**







**ENGLISH 6**

**DEUTSCH 10**

**FRANÇAIS 15**

**NEDERLANDS 19**

**ITALIANO 23**

**NORSK 27**

**SVENSKA 31**

**SUOMI 35**

**DANSK 39**

## Introduction

The appliance is suitable for both light baths and for normal lighting. Light baths will help counteract the tiredness, low spirits and the lack of energy that many people experience in autumn and winter, when the days are darker and shorter. These symptoms, which are thought to be caused by a disruption of our biological clock, are often referred to as the winter blues. A shortage of light can also have a negative effect on our sleep-wake rhythm.

EnergyLight and the winter blues:

The winter blues are characterised by a combination of symptoms: tiredness, lack of energy and a need for more sleep, unexpected mood changes, having difficulty getting out of bed in the morning and having trouble concentrating. Sometimes the winter blues can also cause you to gain weight, as your body craves food that is rich in sugar and carbohydrates, such as pasta and chocolate. The winter blues occur during the darker period of the year, i.e. from September until March. More than 60% of the population is troubled by one or more symptoms of the winter blues. Many health experts agree that the winter blues can be counteracted by exposure to bright light. 'Bright light' means daylight with a certain intensity. In winter, the light intensity is often much lower than in summer: on a gloomy winter day the light intensity will vary between 2,500 and 10,000 lux, whereas this may be as much as 100,000 lux on a bright summer day. Moreover, in winter most people spend a lot of time indoors, either at home or at work, where artificial light often has an intensity of as little as 500 lux and sometimes even less. Together with scientists and medical specialists in the field of treating the winter blues, Philips has developed this special lighting appliance. This appliance allows you to safely get the amount of light you need to make the winter blues disappear. Clinical tests have shown that bright light works. In approx. 90% of all cases, the winter blues disappear when the EnergyLight is used regularly. Taking light baths is generally accepted as one of the safest and most effective ways of fighting the winter blues.

EnergyLight and the sleep-wake rhythm

A shortage of light plays a major role in the disruption of our sleep-wake rhythm. Hormones are no longer produced at exactly the right time of day, it becomes harder to sleep soundly throughout the night and the need for short naps during the day increases. Research has shown that an extra dose of light reinforces our sleep-wake rhythm and thus improves the quality of our sleep as well as the way we function during the day. The EnergyLight provides this extra dose of light.

For more information about the health benefits, see [www.philips.com](http://www.philips.com), search word 'EnergyLight'.



For more information about the use of the EnergyLight to counteract the negative effects of shift work, you can contact our specialised distributor:

MediluX BV, tel.: 0411-642834

## General description (fig. 1)

- A Energy lamps
- B Lamp housing with angle adjustment
- C User information
- D On/off button (HF3308 only)
- E Control panel (HF3309 only)

- 1 = on/off button
- 2 = light intensity ring
- 3 = timer
- 4 = energy level indicator
- 5 = distance selection ring
- 6 = pause button

### Important

Read these instructions for use carefully before using the appliance and save them for future reference.

- ▶ Check if the voltage indicated on the appliance corresponds to the local mains voltage before you connect the appliance.
- ▶ Keep this appliance away from water! Do not use this appliance in damp environments (e.g. in a bathroom or near a swimming pool).
- ▶ If the mains cord is damaged, it must be replaced by Philips, a service centre authorised by Philips or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- ▶ Always unplug the appliance after use.
- ▶ Keep the appliance out of the reach of children.
- ▶ The duration of the light bath depends on the distance at which the appliance is used. See chapter 'Using the appliance' for the appropriate distance and duration. Repeat the light bath on at least five successive days (take them at a time that suits you and make this a daily habit during the course). You can start a new light bath course (5 or more successive days) whenever you feel you need it.
- ▶ Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home. Do not use the appliance in a room that is not illuminated by any other light source.
- ▶ It is not advisable to look into the light too long.
- ▶ After the first few light baths you may experience some eye strain and/or a light headache. These side effects tend to disappear quickly.
- ▶ Consult your doctor before you start using the EnergyLight if:
  - you have suffered from or are suffering from severe depression;
  - you are hypersensitive to light (e.g. diabetics and epileptics);
  - you have eye complaints;
  - you are on specific medication (i.e. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets);
  - you have high blood pressure.
- ▶ If using the appliance causes you to become too active, we advise you to reduce the light dose. If there is no improvement, we advise you to consult your doctor.
- ▶ If you feel exhausted, distressed or restless and/or suffer from sleeping problems (e.g. insomnia) after having used the appliance, it is always advisable to consult your doctor or psychotherapist.
- ▶ This appliance meets the requirements of MDD 93/42/EEC for medical appliances.

### Preparing for use

- 1 Place the appliance on a tabletop.
- 2 Put the plug in a wall socket (220-240V) (fig. 2).
- 3 Switch the appliance on by pressing the on/off button.

**HF3308:**

The advisable duration of the light bath depends on the distance at which the appliance is used:

- approx. 2 hours at a distance of 60 cm
- approx. 1 hour at a distance of 40 cm
- approx. 30 minutes at a distance of 20 cm

**HF3309:**

- 1** Set the distance by turning the distance selection ring to the appropriate position.
  - 2** Set the light intensity by turning the light intensity ring to the appropriate position.
- When you set the distance selection ring to 20, 40 or 60 cm, the display shows the duration of the light bath. You can always adapt this time by setting a different light intensity. Lowering the light intensity leads to a longer duration and vice versa. For example, when you select the maximum light intensity and a distance of 20 cm, the duration of the light bath will be 30 minutes (fig. 3).
  - It is possible that the display does not show a light bath duration. This indicates that the set distance and light intensity will not yield the positive effects that can be expected if the prescribed combination of distance and time is observed. This may for instance occur if you select a too long distance (60 cm) in combination with a low light intensity.
  - When you set the distance ring to the manual setting, you can use the appliance when you are unable to sit at a set distance from it. At this setting you can adjust the light intensity but the display will not show a light bath duration. Because no distance has been selected, the effect cannot be measured or guaranteed.

When you switch the appliance on, it will start operating at the highest light intensity. After a few seconds, the light intensity will adjust itself to the level you have selected.

### Using the appliance

It is advisable to start using the EnergyLight as soon as you feel the winter blues coming on or when you feel like you need extra light.

- 1** Position yourself near the appliance and turn the screen in such a way that you can comfortably look in the direction of the light (fig. 4).

Make sure there is a distance between your face and the screen of 20 to 60 cm.

- You do not need to sit right in front of the appliance (fig. 5).
- **HF3309 only:** The energy level indicator shows the total amount of energy that has already been emitted during the light bath. The indicator is divided into ten parts that each represent 10% of the emitted energy.
- You do not have to take the whole light bath without interruption. If it suits your schedule better, you can interrupt your light bath and continue later.

- 2** **HF3309 only:** Press the pause button if you want to interrupt the light bath. The pause symbol in the display starts blinking. Press the pause button again if you want to continue with the light bath.

- 3** Look into the light every now and then.

Do not look into the light continuously! You can simply engage in other activities such as reading, writing, embroidering or handicraft while taking a light bath and look into the light every now and then.

- 4** Preferably take your light baths between 6 o'clock in the morning and 8 o'clock in the evening (fig. 6).

- ▶ *Note: if you want to readjust your biological clock, we advise you to take an extra light bath in the morning, immediately after waking up.*



**5 Repeat the light baths until you feel better.**

Generally, improvements will occur within 1 week.

You may repeat the light bath as often as you like during the dark period of the year. Take a light bath on at least 5 successive days.

**6 HF3308: Switch the appliance off after use and remove the mains plug from the wall socket.**

- ▶ **HF3309:** Approx. 2 minutes before the end of the light bath, the time on the display blinks during 1 minute. After this minute, the energy level indication also starts blinking until the appliance automatically switches off.

**7 Remove the mains plug from the wall socket.****Cleaning the appliance**

Always unplug the appliance and let it cool down before cleaning it.

**1 Clean the outside of the appliance with a damp cloth (fig. 7).****2 Make sure that no water runs into the appliance (fig. 8).**

Do not use abrasives, scourers or liquids such as alcohol, petrol or acetone.

**Replacement****Tube lamps**

- ▶ When the tube lamps stop working or after a period of 10,000 burning hours (after many years of normal use), they have to be replaced. Tube lamps must always be replaced by Philips or a service centre authorised by Philips, as special tools and/or parts are required.

The tube lamps must always be replaced with Philips Original EnergyLight PL-L 36W tube lamps.

**Environment**

Tube lamps contain substances that may pollute the environment. The lamps of the appliance contain substances that can be harmful to the environment. When you discard the lamps, do not throw them away with the normal household waste but hand them in at an official collection point.

- ▶ **Do not throw the appliance away with the normal household waste at the end of its life, but hand it in at an official collection point for recycling. By doing this you will help to preserve the environment (fig. 9).**

**Guarantee & service**

If you need information or if you have a problem, please visit the Philips website at [www.philips.com](http://www.philips.com) or contact the Philips Customer Care Centre in your country (you will find its phone number in the worldwide guarantee leaflet). If there is no Customer Care Centre in your country, turn to your local Philips dealer or contact the Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## Einleitung

Das Gerät eignet sich sowohl für Lichtbäder als auch zur normalen Beleuchtung. Lichtbäder helfen bei der Bekämpfung von Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und Energiemangel, unter denen viele Menschen im Herbst und Winter leiden, wenn die Tage dunkler und kürzer werden. Diese Symptome werden auf eine Störung der biologischen Uhr zurückgeführt und häufig als Winterblues bezeichnet. Auch kann ein Mangel an Licht unseren Schlaf-/Wachrhythmus beeinträchtigen.

### EnergyLight und Winterblues

Als Winterblues bezeichnet man eine Kombination von verschiedenen Symptomen: von Müdigkeit, Energiemangel, erhöhtem Schlafbedarf, plötzlichem Stimmungswechsel, Konzentrationsmangel und Schwierigkeiten beim morgendlichen Aufstehen. Manchmal können Winterblues auch zu einer Gewichtszunahme führen, da der Körper nach zuckerhaltigen und kohlehydratreichen Lebensmitteln (z. B. Schokolade und Teigwaren) verlangt. Winterblues treten während der dunkleren Jahreszeit auf, also zwischen September und März. Mehr als 60% der Bevölkerung ist von einem oder mehreren dieser Symptome betroffen. Viele Gesundheitsexperten sind sich einig, dass man durch helles Licht den Winterblues entgegenwirken kann. "Bright Light" bedeutet Tageslicht mit einer gewissen Intensität. Häufig ist die Lichteinstrahlung im Winter wesentlich geringer als im Sommer. An einem düsteren Wintertag variiert die Lichtintensität zwischen 2.500 Lux und 10.000 Lux, während sie an einem heiteren Sommertag bis zu 100.000 Lux erreichen kann. Die meisten Menschen halten sich im Winter überwiegend in geschlossenen Räumen auf (zu Hause oder am Arbeitsplatz), wo das künstliche Licht oft nur 500 Lux oder noch weniger erreicht. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Medizinern, die sich auf die Behandlung von Winterblues spezialisiert haben, hat Philips EnergyLight entwickelt. Dieses Gerät liefert Ihnen gefahrlos die Lichtmenge, die Sie zur Bekämpfung von Winterblues benötigen. Klinische Tests haben gezeigt, dass spezielle Lichtbäder wirksam sind. In 90% aller Fälle konnten die Symptome der Winterblues durch die regelmäßige Anwendung von EnergyLight behoben werden. Lichtbäder sind als eine besonders sichere und wirksame Methode zur Bekämpfung von Winterblues allgemein anerkannt.

### EnergyLight und der Schlaf-/Wachrhythmus

Lichtmangel spielt eine wichtige Rolle bei Störungen unserer normalen Schlaf- und Wachperioden. Hormone werden nicht mehr zur richtigen Tageszeit produziert, es fällt uns schwerer, die ganze Nacht tief durchzuschlafen, und wir empfinden einen erhöhten Bedarf, im Laufe des Tages ein kurzes Nickerchen zu halten. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass zusätzliche Lichteinstrahlung unseren Schlaf-/Wachrhythmus unterstützt, indem sie unsere Schlafqualität und somit unsere Tagesform verbessert. EnergyLight liefert dieses zusätzliche Licht.

Weitere Informationen über die Vorteile für die Gesundheit finden Sie unter [www.philips.com](http://www.philips.com), Stichwort "EnergyLight".



Für weitere Informationen über die Anwendung von EnergyLight zur Bekämpfung der negativen Auswirkungen von Schichtarbeit wenden Sie sich bitte an unseren Spezialvertrieb: MediluX BV, Tel. 0411-642834.

## Allgemeine Beschreibung (Abb. I)

- A Energielampen
- B Lampengehäuse mit einstellbarem Neigungswinkel
- C Informationen für den Anwender
- D Ein-/Ausschalter (nur HF3308)
- E Bedienfeld (nur HF3309)
  - 1 = Ein-/Ausschalter
  - 2 = Helligkeitsregler
  - 3 = Timer
  - 4 = Energieanzeige
  - 5 = Abstandsregler
  - 6 = Pausentaste

## Wichtig

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem ersten Gebrauch des Geräts sorgfältig durch und bewahren Sie sie zur späteren Einsichtnahme auf.

- Prüfen Sie, bevor Sie das Gerät anschließen, ob die Spannungsangabe auf dem Gerät mit der örtlichen Netzspannung übereinstimmt.
- Halten Sie das Gerät von Wasser fern! Verwenden Sie es nicht in feuchter Umgebung, z. B. in Badezimmern oder in der Nähe von Schwimmbecken.
- Wenn das Netzkabel defekt oder beschädigt ist, darf es nur von einem Philips Service-Center oder einer von Philips autorisierten Werkstatt durch ein Original-Ersatzkabel ausgetauscht werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Ziehen Sie nach Gebrauch stets den Netzstecker.
- Halten Sie das Gerät außer Reichweite von Kindern.
- Die Dauer des Lichtbades hängt vom Abstand zwischen Ihnen und dem Gerät ab. (Siehe Kapitel "Benutzung des Geräts" zu Abstand und Dauer der Anwendung). Wiederholen Sie das Lichtbad an mindestens fünf aufeinander folgenden Tagen zu einer für Sie angenehmen Zeit, und machen Sie die Lichtbäder zu einer täglichen Gewohnheit. Danach können Sie ganz nach Bedarf eine neue Lichtbäderkur von 5 oder mehr aufeinander folgenden Tagen beginnen.
- Setzen Sie das Gerät als Ergänzung zu der normalen Lichteinstrahlung (Sonnenlicht und künstliches Licht im Haus/am Arbeitsplatz) ein. Verwenden Sie EnergyLight nur in einem Raum, der zusätzlich von einer anderen Lichtquelle beleuchtet wird.
- Schauen Sie nicht länger als empfohlen in die helle Lichtquelle.
- Nach den ersten Lichtbädern fühlen sich Ihre Augen möglicherweise müde an und/oder Sie verspüren leichte Kopfschmerzen. Diese Erscheinungen gehen normalerweise schnell vorüber.
- Konsultieren Sie vor der Anwendung von EnergyLight Ihren Arzt, wenn Sie -
  - unter schweren Depressionen leiden oder gelitten haben;
  - extrem lichtempfindlich sind, z. B. bedingt durch Diabetes oder Epilepsie;
  - ein Augenleiden haben;
  - spezielle Medikamente einnehmen, welche die Lichtempfindlichkeit erhöhen, z.B. Antidepressiva und andere Psychopharmaka oder Malaria-Tabletten;
  - unter hohem Blutdruck leiden.
- Sollten Sie durch die Anwendung von EnergyLight zu lebhaft werden, empfiehlt es sich, die Dauer des Lichtbades zu reduzieren. Stellt sich danach keine Besserung ein, so konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
- Sollten Sie sich erschöpft, bedrückt oder ruhelos fühlen und/oder Schlafstörungen empfinden, so ist es stets ratsam, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen.
- Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der Bestimmung MDD 93/42/EEC für medizinische Geräte.

## Vorbereitung zum Gebrauch

- 1 Stellen Sie das Gerät auf eine Tischplatte.
- 2 Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose (220-240 V) (Abb. 2).
- 3 Schalten Sie das Gerät am Ein-/Ausschalter ein.

### HF3308:

Die angemessene Dauer eines Lichtbades ist vom Abstand des Geräts zu Ihrem Gesicht abhängig:

- Ca. 2 Stunden bei einem Abstand von 60 cm
- Ca. 1 Stunde bei einem Abstand von 40 cm
- Ca. 30 Minuten bei einem Abstand von 20 cm

### HF3309:

- 1 Stellen Sie den Abstand ein, indem Sie den Ring des Abstandsreglers in die gewünschte Position drehen.
  - 2 Stellen Sie die Lichtintensität ein, indem Sie den Helligkeitsregler in die gewünschte Position drehen.
- Wenn Sie den Abstandsregler auf 20, 40 oder 60 cm einstellen, erscheint die Dauer des Lichtbades auf dem Display. Diese Zeiteinstellung können Sie jederzeit ändern, indem Sie eine andere Helligkeitsstufe wählen. Die Reduzierung der Lichtintensität verlängert die Lichtbaddauer und umgekehrt. Wenn Sie beispielsweise die höchste Helligkeitsstufe bei einem Abstand von 20 cm wählen, dauert das Lichtbad 30 Minuten (Abb. 3).
  - Möglicherweise zeigt das Display keine Dauer des Lichtbades an. Dies bedeutet, dass der eingestellte Abstand und die gewählte Lichtintensität nicht die positive Wirkung erzielen, die Sie bei der empfohlenen Kombination von Abstand und Zeit erwarten können. Das wäre beispielsweise der Fall, wenn Sie einen zu großen Abstand (60 cm) in Verbindung mit einer niedrigen Helligkeitsstufe wählen.
  - Mit dem Abstandsregler auf manueller Einstellung können Sie das Gerät benutzen, wenn Sie nicht in der Lage sind, in einem bestimmten Abstand zum Gerät zu sitzen. Bei dieser Einstellung können Sie die Lichtintensität regulieren, auf dem Display erscheint jedoch keine Zeitangabe des Lichtbades. Da in diesem Fall keine Abstandseinstellung erfolgt ist, kann die Wirkung nicht gemessen oder garantiert werden.

Wenn Sie das Gerät einschalten, leuchtet es zuerst auf der höchsten Helligkeitsstufe. Nach wenigen Sekunden stellt sich die Lichtintensität auf die von Ihnen eingestellte Stufe ein.

## Benutzung des Geräts

Es empfiehlt sich, EnergyLight anzuwenden, sobald die ersten Anzeichen von Winterblues auftreten oder wenn Sie zusätzlichen Bedarf an Licht verspüren.

- 1 Setzen Sie sich in die Nähe des Geräts und stellen Sie EnergyLight so, dass Sie bequem in die Richtung des Lichtes sehen können (Abb. 4).

Halten Sie einen Abstand von 20 bis 60 cm zwischen Ihrem Gesicht und dem Gerät ein.

- Sie brauchen nicht unbedingt direkt vor dem Gerät zu sitzen (Abb. 5).
- Nur HF3309: Die Energieanzeige zeigt die gesamte Energiemenge an, die im Laufe des Lichtbades bereits abgegeben wurde. Die Anzeige teilt sich in 10 Abschnitte auf, die jeweils 10% der ausgestrahlten Energie darstellen.
- Das tägliche Lichtbad muss nicht unbedingt in nur einer einzigen Sitzung eingenommen werden. Sie können die Anwendung jederzeit unterbrechen, um sie später fortzusetzen.

- 2** Nur HF3309: Drücken Sie die Pausentaste, wenn Sie das Lichtbad unterbrechen möchten. Das Pausensymbol blinkt auf dem Display. Drücken Sie die Pausentaste nochmals, wenn Sie das Lichtbad fortsetzen möchten.
- 3** Schauen Sie hin und wieder in das Licht.  
Nicht permanent in das Licht schauen! Sie können sich während des Lichtbades mit Lesen, Schreiben, Handarbeit oder Basteln beschäftigen. Es reicht, wenn Sie nur gelegentlich ins Licht schauen.
- 4** Es empfiehlt sich, das Lichtbad in der Zeit zwischen 6 und 20 Uhr einzunehmen (Abb. 6).  
▶ *Hinweis: Um Ihre biologische Uhr wieder zu regulieren, ist es ratsam, morgens unmittelbar nach dem Aufwachen ein zusätzliches Lichtbad zu nehmen.*
- 5** Wiederholen Sie die Lichtbäder, bis Sie eine Besserung verspüren.  
Im Allgemeinen setzt die erste Wirkung nach etwa einer Woche ein. Sie können die Lichtbäder während der dunklen Jahreszeit beliebig oft wiederholen. Nehmen Sie an mindestens 5 aufeinander folgenden Tagen jeweils ein Lichtbad.
- 6** HF3308: Schalten Sie das Gerät nach dem Gebrauch aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- ▶ HF3309: Ungefähr 2 Minuten vor Ende des Lichtbades blinkt die Zeit 1 Minute lang auf dem Display. Nach Ablauf dieser Minute blinkt die Energieanzeige ebenfalls, bis sich das Gerät automatisch abschaltet.
- 7** Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

## Reinigung des Geräts

Ziehen Sie vor jeder Reinigung den Netzstecker aus der Steckdose, und lassen Sie das Gerät abkühlen.

- 1** Wischen Sie das Gerät von außen mit einem feuchten Tuch ab (Abb. 7).
- 2** Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt (Abb. 8).

Verwenden Sie keine Scheuermittel/-schwämme und keine Lösungsmittel wie z. B. Alkohol, Benzin oder Azeton.

## Ersatz und Reparatur

### Leuchtröhren

- ▶ Wenn die Leuchtröhren nicht mehr funktionieren oder nach 10.000 Betriebsstunden (also nach etlichen Jahren normaler Benutzung), müssen die Röhren ausgetauscht werden. Die Leuchtröhren müssen immer von Philips oder einem Philips Service Center ausgewechselt werden, da der Austausch Spezialwerkzeug und Original-Ersatzteile erfordert.

Die Leuchtröhren dürfen nur durch Philips Original EnergyLight PL-L 36 W Röhren ersetzt werden.

## Umweltschutz

Leuchtröhren enthalten Substanzen, welche die Umwelt gefährden können. Die Lampen in diesem Gerät enthalten Substanzen, die umweltschädlich sein können. Geben Sie die Lampen zur Entsorgung nicht in den normalen Hausmüll, sondern bringen Sie sie zu einer offiziellen Sammelstelle.

- ▮ Geben Sie das Gerät am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Hausmüll. Bringen Sie es zum Recycling zu einer offiziellen Sammelstelle. Auf diese Weise helfen Sie die Umwelt zu schonen (Abb. 9).

### **Garantie und Kundendienst**

Benötigen Sie weitere Informationen oder treten Probleme auf, wenden Sie sich bitte an Ihren Philips-Händler oder setzen Sie sich mit einem Philips Service-Center in Ihrem Land in Verbindung (Tel. Nr. 0180/5356767). Besuchen Sie auch die Philips Website ([www.philips.com](http://www.philips.com)).

## Introduction

L'appareil a été conçu pour prendre des bains de lumière et pour l'éclairage normal. Les bains de lumière peuvent vous aider à lutter contre la fatigue, l'apathie et le manque d'énergie qui interviennent souvent en automne et en hiver quand les journées sont courtes. Ces symptômes, qui peuvent être la conséquence d'un dérèglement de l'horloge biologique, sont souvent appelés "blues de l'hiver". L'insuffisance de lumière peut avoir aussi un effet négatif sur le cycle veille-sommeil.

EnergyLight et le "blues de l'hiver":

Le "blues de l'hiver" est caractérisé par une combinaison de symptômes: fatigue, manque d'énergie, un besoin de dormir plus que d'habitude, des changements d'humeur intempestifs, des difficultés à se lever et un manque de concentration durant la journée. Parfois, le "blues de l'hiver" peut vous faire prendre du poids car votre corps demande davantage d'aliments riches en sucres et hydrates de carbone tels que les pâtes ou le chocolat. Le "blues de l'hiver" arrive souvent durant les périodes de faible luminosité, de septembre à mars. Plus de 60% de la population peut être affecté par un des ces symptômes. Des études scientifiques ont mis en évidence que les bains de lumière peuvent combattre le "blues de l'hiver". "Bright light" veut dire lumière du jour à intensité modulable. En hiver l'intensité lumineuse est plus faible qu'en été: pendant une journée sombre d'hiver, l'intensité de la lumière varie entre 2.500 et 10.000 lux tandis qu'elle arrive à 100.000 lux par une belle journée ensoleillée. De plus, en hiver les gens passent plus de temps à l'intérieur, chez eux ou au bureau, avec un éclairage artificiel qui dépasse rarement les 500 lux. Des recherches menées, sur le traitement du "blues de l'hiver" par Philips, en étroite collaboration avec des spécialistes de la santé, ont permis le développement d'une lampe spéciale pour bain de lumière. Cette lampe vous apporte la quantité de lumière nécessaire pour faire disparaître l'effet du "blues de l'hiver". Plusieurs tests cliniques ont montré que 90% des personnes exposées régulièrement à la lumière de EnergyLight n'ont plus souffert de "blues de l'hiver". Prendre des bains de lumière est une des façons les plus sûres et efficaces pour combattre le "blues de l'hiver".

EnergyLight et le rythme veille-sommeil

Le manque de lumière est responsable de la perturbation du rythme veille-sommeil. La sécrétion des hormones diminue, on ne réussit pas à dormir profondément et on a envie de dormir de plus pendant la journée. Une dose supplémentaire de lumière renforce notre rythme veille-sommeil, améliore la qualité du sommeil et on est remis sur les rails grâce à la dose supplémentaire de lumière de l'EnergyLight.

Pour plus d'informations sur les bénéfices pour la santé, voir le site Internet [www.philips.com](http://www.philips.com), mot clé "EnergyLight".



Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'EnergyLight pour contrecarrer les effets négatifs sur le travail par postes, vous pouvez contacter notre distributeur spécialisé: MediluX BV, tel.: 0411-642834

## Description générale (fig. 1)

- A Lampes
- B Support des lampes avec réglage d'angle
- C Information utilisateur
- D Bouton marche/arrêt (HF3308 uniquement)

### **E** Tableau de commande (HF3309 uniquement)

- 1 = bouton marche/arrêt
- 2 = bague d'intensité de la lumière
- 3 = minuteur
- 4 = indicateur du niveau d'énergie
- 5 = bague de distance
- 6 = bouton pause

### **Important**

Lisez soigneusement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour une consultation ultérieure.

- Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension de votre réseau.
- Tenez l'appareil à l'écart de l'eau! N'utilisez jamais l'appareil dans un environnement humide (par ex. dans la salle de bain ou près d'une piscine).
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il ne doit être remplacé que par Philips ou par un Centre Service Agréé pour éviter tout accident.
- Débranchez toujours l'appareil après utilisation.
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants.
- La durée recommandée du bain de lumière dépend de la distance de fonctionnement sélectionnée. Voir chapitre "Utilisation de l'appareil" pour la distance et la durée recommandée. Répétez le bain de lumière pendant au moins 5 jours consécutifs (prenez-les quand cela vous convient le mieux). Vous pouvez commencer une nouvelle cure de bains de lumière lorsque vous en ressentez le besoin (cinq jours consécutifs ou plus).
- Employez la lumière de cet appareil comme complément à l'éclairage normal de votre domicile (lumière du jour, éclairage électrique). N'employez pas l'appareil dans une pièce sans aucun autre éclairage.
- Il n'est pas recommandé d'orienter le regard en permanence vers la lampe.
- Après les premiers bains de lumière une certaine fatigue des yeux et/ou des maux de tête peuvent apparaître. Ces effets secondaires disparaissent très rapidement.
- Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser EnergyLight si:
  - vous souffrez ou avez souffert d'une dépression grave;
  - vous êtes hypersensible à la lumière (par ex. diabétiques et épileptiques);
  - vous avez des yeux sensibles;
  - vous prenez certains médicaments (par ex. antidépresseurs, psychotropes, comprimés pour malaria);
  - vous avez une tension artérielle élevée.
- Si l'usage de l'appareil fait augmenter trop fortement votre activité, nous vous conseillons d'en raccourcir l'usage.
- Si vous vous sentez fatigué, déprimé ou anxieux et/ou si vous souffrez d'insomnies graves après avoir utilisé l'appareil, il est dans tous les cas conseillé de consulter votre médecin ou votre psychothérapeute.
- Cet appareil est soumis aux normes MDD 93/42/CEE telles qu'elles sont définies pour les appareils médicaux.

### **Préparation à l'emploi**

- 1** Posez l'appareil sur une table.
- 2** Enfoncez la fiche dans la prise de courant (220-240V) (fig. 2).
- 3** Mettez l'appareil en marche en appuyant sur l'interrupteur marche/arrêt.



**HF3308:**

La durée recommandée du bain de lumière dépend de la distance de fonctionnement sélectionnée:

- environ 2 heures à une distance de 60 cm
- environ 1 heure à une distance de 40 cm
- environ 30 minutes à une distance de 20 cm

**HF3309:**

- 1** Pour régler la distance, tournez la bague de distance sur la position appropriée.
  - 2** Pour régler l'intensité de la lumière, tournez la bague d'intensité sur la position appropriée.
- ▶ Lorsque vous positionnez la bague de distance sur 20, 40 ou 60 cm, la durée du bain de lumière sera affichée. Vous pouvez ajuster la durée à tout moment en réglant une intensité différente. Moins l'intensité de la lumière est forte, plus longue sera la durée du traitement et vice-versa. Par exemple, lorsque vous sélectionnez l'intensité maximale et une distance de 20 cm, la durée de la séance sera de 30 minutes (fig. 3).
  - ▶ Il est possible que la durée du bain de lumière ne soit pas affichée. Dans ce cas, la distance et l'intensité réglées ne correspondent pas aux combinaisons qui puissent générer les effets positifs. Par exemple, si vous sélectionnez une distance trop longue (60 cm) en combinaison avec une intensité de lumière trop basse.
  - ▶ Lorsque vous réglez la bague de distance sur le réglage manuel, vous pouvez utiliser l'appareil si vous ne pouvez vous asseoir à une certaine distance de celui-ci. À l'aide du réglage manuel vous pouvez ajuster l'intensité de la lumière mais la durée de la séance ne sera pas affichée. Vu qu'aucune distance n'a été sélectionnée, l'effet ne peut pas être mesuré ou garanti.
- Quand vous mettez l'appareil en marche, il fonctionnera à la position la plus élevée. Après quelques secondes, l'intensité de la lumière se réglera au niveau sélectionné par vous.

**Mode d'emploi**

Il est conseillé de commencer à utiliser le EnergyLight lorsque vous sentez venir le "blues d'hiver".

- 1** Prenez place devant l'appareil et tournez l'écran afin de regarder confortablement dans la direction de la lumière (fig. 4).  
La distance entre votre visage et l'écran doit être de 20 à 60 cm.
- ▶ Vous ne devez pas vous asseoir directement en face de l'appareil (fig. 5).
- ▶ HF3309 uniquement: L'indicateur du niveau d'énergie indique la quantité totale d'énergie émise durant le bain de lumière. L'indicateur est divisé en dix segments qui correspondent à 10% de l'énergie émise.
- ▶ Vous ne devez pas prendre tout le bain de lumière en une fois. Si cela convient mieux à votre plan d'activité vous pouvez interrompre le bain de lumière et le poursuivre plus tard.
- 2** HF3309 uniquement: Appuyez sur le bouton pause si vous voulez interrompre le bain de lumière. Le symbole pause sur l'affichage commencera à clignoter. Appuyez sur le bouton pause à nouveau pour continuer le traitement.
- 3** Regardez de temps en temps vers la lampe.  
Ne regardez pas la lampe en permanence non plus! Vous pouvez donc par exemple lire, écrire, exercer une activité manuelle ou bricoler durant le bain de lumière tout en levant le regard de temps en temps.
- 4** Prenez le bain de lumière de préférence entre 6 heures du matin et 8 heures du soir (fig. 6).  
▶ *Note: Si vous voulez resynchroniser votre horloge biologique, vous devez prendre un bain de lumière supplémentaire le matin, immédiatement après le réveil.*
- 5** Répétez les bains de lumière jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Le plus souvent, l'amélioration intervient dans un délai d'une semaine.

Vous pouvez répéter le bain de lumière aussi fréquemment que vous le voulez pendant "la période sombre" de l'année. Prenez un bain de lumière au moins 5 jours consécutifs.

**6** HF3308: Arrêtez l'appareil après utilisation et retirez la fiche de la prise de courant.

► HF3309: Environ 2 minutes avant la fin du bain de lumière, la durée affichée clignote pendant 1 minute. Après cela, l'indicateur du niveau d'énergie commence à clignoter jusqu'à ce que l'appareil s'arrête automatiquement.

**7** Débranchez d'abord l'appareil.

### Nettoyage de l'appareil

Débranchez toujours l'appareil et laissez-le refroidir avant de le nettoyer.

**1** Vous pouvez nettoyer l'extérieur du solarium avec un chiffon humide (fig. 7).

**2** Veillez à ne pas laisser d'eau pénétrer dans l'appareil (fig. 8).

N'utilisez pas d'abrasifs, de tampons à récurer ni de liquides tels que de l'alcool, de l'essence ou de l'acétone.

### Remplacement

#### Les lampes

► Si les lampes ne fonctionnent plus, ou après 10.000 heures (c'est à dire après plusieurs années d'usage normal), il est conseillé de les remplacer. Les lampes doivent être remplacées par Philips ou un Centre Service Agréé Philips, car des outils et/ou pièces spécifiques sont nécessaires.

Remplacez les lampes uniquement par des lampes rechange d'origine de type Philips Original Bright Light PL-L 36W.

### Environnement

Les lampes tubulaires contiennent des substances qui peuvent être nuisibles pour l'environnement. Lorsque vous remplacez les lampes, prenez soin de les séparer des ordures ménagères ordinaires et placez-les à un endroit assigné à cet effet.

► **Ne jetez pas l'appareil en fin de vie avec les ordures ménagères, mais déposez-le à un endroit prévu à cet effet par les pouvoirs publics pour son recyclage. Vous aiderez, ainsi, à protéger l'environnement (fig. 9).**

### Garantie et service

Pour plus d'informations, visitez notre site Internet : [www.philips.com](http://www.philips.com) ou veuillez contacter le Service Consommateurs Philips de votre pays (vous trouverez le numéro de téléphone dans le dépliant sur la garantie internationale). S'il n'y a aucun Service Consommateurs Philips dans votre pays, contactez votre distributeur ou le Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## Inleiding

Dit apparaat is geschikt voor het nemen van een lichtbad en is tevens te gebruiken als normale verlichting. Lichtbaden kunnen de vermoeidheid, neerslachtigheid en het gebrek aan energie tegengaan die veel mensen in de herfst en winter ervaren wanneer de dagen donkerder en korter zijn. Deze symptomen, waarvan aangenomen wordt dat ze het gevolg zijn van ontregeling van onze biologische klok, worden vaak aangeduid als de 'winterblues'. Een tekort aan licht kan tevens een negatief effect hebben op ons slaap-waakritme.

De EnergyLight en de winterblues

De winterblues worden gekenmerkt door een combinatie van symptomen: vermoeidheid, een gebrek aan energie en de behoefte aan meer slaap, onverwachte stemmingswisselingen, moeite hebben met opstaan in de ochtend en concentratieproblemen. Soms kunnen de winterblues leiden tot een gewichtstoename, omdat uw lichaam behoefte heeft aan voedsel dat rijk is aan suiker en koolhydraten, zoals pasta en chocola. De winterblues treden op gedurende de donkere periode van het jaar, d.w.z. tussen september en maart. Meer dan 60% van de bevolking heeft last van één of meer symptomen van de winterblues. Veel gezondheidsdeskundigen zijn het erover eens dat de winterblues tegen kunnen worden gegaan door blootstelling aan helder licht. Met helder licht wordt bedoeld daglicht met een bepaalde intensiteit. Tijdens de winter is de lichtintensiteit veel lager dan in de zomer: op een sombere winterdag zal de lichtintensiteit variëren van 2.500 tot 10.000 lux, terwijl de lichtintensiteit op een heldere zomerdag kan oplopen tot wel 100.000 lux. Bovendien brengen mensen in de winter veel tijd binnen door, thuis of op het werk, waar kunstlicht vaak een intensiteit heeft van slechts 500 lux en soms zelfs nog minder. Philips heeft dit speciale lichtapparaat ontwikkeld samen met wetenschappers en medische specialisten op het gebied van het behandelen van de winterblues. Met dit apparaat kunt u op een veilige manier de hoeveelheid licht opnemen die nodig is om de winterblues te laten verdwijnen. Klinische tests hebben aangetoond dat helder licht werkt. In ongeveer 90% van de gevallen verdwijnen de winterblues bij regelmatig gebruik van de EnergyLight. Het nemen van lichtbaden wordt algemeen gezien als één van de veiligste en effectiefste manieren om de winterblues tegen te gaan.

De EnergyLight en het slaap-waakritme

Een tekort aan licht speelt een belangrijke rol in de verstoring van ons slaap-waakritme. Hormonen worden niet langer op het juiste moment van de dag geproduceerd, het wordt moeilijker om de hele nacht goed door te slapen en de behoefte aan het doen van dutjes overdag neemt toe. Onderzoek heeft aangetoond dat een extra dosis licht ons slaap-waakritme versterkt en daardoor de kwaliteit van onze slaap en ons functioneren overdag verbetert. De EnergyLight geeft deze extra dosis licht.

Wilt u meer informatie over de gezondheidsvoordelen, ga dan naar [www.philips.com](http://www.philips.com) en zoek op 'EnergyLight'.



Wilt u meer informatie omtrent het gebruik van de EnergyLight bij het tegengaan van de negatieve effecten van het werken in ploegendienst, dan kunt u contact opnemen met onze gespecialiseerde distributeur: MediluX BV, tel. 0411-642834.

**Algemene beschrijving (fig. 1)**

- A** Energjelampen
- B** Lampbehuizing met instelbare hoek
- C** Gebruikersinformatie
- D** Aan/uitknop (alleen HF3308)
- E** Bedieningspaneel (alleen HF3309)
  - 1 = aan/uitknop
  - 2 = lichtintensiteitring
  - 3 = timer
  - 4 = energieniveau-indicator
  - 5 = afstandinstelling
  - 6 = pauzeknop

**Belangrijk**

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om hem indien nodig te kunnen raadplegen.

- Controleer of het voltage aangegeven op het apparaat overeenkomt met de plaatselijke netspanning voordat u het apparaat aansluit.
- Houd dit apparaat uit de buurt van water! Gebruik dit apparaat niet in vochtige ruimtes (bijv. in de badkamer of in de buurt van een zwembad).
- Indien het netsnoer beschadigd is, moet het vervangen worden door Philips, een door Philips geautoriseerd servicecentrum of personen met vergelijkbare kwalificaties om gevaar te voorkomen.
- Haal na gebruik altijd de stekker uit het stopcontact.
- Houd het apparaat buiten het bereik van kinderen.
- De duur van het lichtbad hangt af van de afstand waarop het apparaat gebruikt wordt. Zie het hoofdstuk 'Gebruik van het apparaat' voor de juiste duur en afstand. Neem een lichtbad op minstens vijf achtereenvolgende dagen (neem de lichtbaden op een tijd die u schikt en maak er een gewoonte van). U kunt een nieuwe kuur (van vijf of meer achtereenvolgende dagen) starten wanneer u denkt dat nodig te hebben.
- Gebruik het licht van dit apparaat als een aanvulling op het normale licht (zonlicht of elektrisch licht) in uw huis. Gebruik het apparaat niet in een kamer die door geen enkele andere lichtbron wordt verlicht.
- Het is af te raden te lang in het licht te kijken.
- De eerste paar keer dat u het apparaat gebruikt kunt u na gebruik last hebben van vermoeide ogen en/of lichte hoofdpijn. Deze neveneffecten verdwijnen meestal spoedig.
- Raadpleeg uw arts voordat u de EnergyLight gaat gebruiken indien:
  - u aan een ernstige depressie lijdt of heeft geleden;
  - u overgevoelig bent voor licht (bijv. omdat u suikerziekte of epilepsie heeft);
  - u een oogandoening heeft;
  - u bepaalde voorgeschreven medicijnen gebruikt (m.n. anti-depressiva, psychofarmaca, malariatabletten);
  - u heeft een hoge bloeddruk heeft.
- Als u door het gebruik van het apparaat te actief wordt, adviseren we u de dosis licht te verminderen. Als dit effect daardoor niet verdwijnt, raden we u aan uw arts te raadplegen.
- Als u zich uitgeput, verdrietig of rusteloos voelt en/of lijdt aan slaapproblemen (bijv. slapeloosheid) na gebruik van het apparaat, is het altijd aan te raden uw arts of psychotherapeut te raadplegen.
- Dit apparaat voldoet aan de eisen van de Richtlijn Medische Hulpmiddelen MDD 93/42/EEG.

## Klaarmaken voor gebruik

- 1 Plaats het apparaat op een tafel.
- 2 Steek de stekker in een stopcontact (220-240V) (fig. 2).
- 3 Zet het apparaat aan door op de aan/uitknop te drukken.

### HF3308:

De aanbevolen duur van het lichtbad hangt af van de behandelaafstand:

- ongeveer 2 uur bij een afstand van 60 cm
- ongeveer 1 uur bij een afstand van 40 cm
- ongeveer 30 minuten bij een afstand van 20 cm

### HF3309:

- 1 Stel de afstand in door de afstandinstelring naar de juiste stand te draaien.
  - 2 Stel de lichtintensiteit in door de lichtintensiteitring naar de juiste stand te draaien.
- Wanneer u de afstandinstelring op 20, 40 of 60 cm instelt, toont het display de duur van het lichtbad. U kunt deze tijd altijd aanpassen door een andere lichtintensiteit in te stellen. Een lagere lichtintensiteit leidt tot een langere lichtbadduur en omgekeerd. Wanneer u bijvoorbeeld de maximumlichtintensiteit instelt bij een afstand van 20 cm, dan zal de duur van het lichtbad 30 zijn (fig. 3).
  - Het is mogelijk dat het display geen lichtbadduur laat zien. Dit geeft aan dat de ingestelde afstand en lichtintensiteit niet de positieve effecten zullen leveren die te verwachten vallen wanneer de voorgeschreven combinatie van afstand en tijd in acht genomen wordt. Dit kan bijvoorbeeld optreden wanneer u een te grote afstand (60 cm) in combinatie met een lage lichtintensiteit instelt.
  - Wanneer u de afstandinstelring op de handmatige stand zet, kunt u het apparaat gebruiken wanneer u niet in staat bent op een vaste afstand van het apparaat te gaan zitten. Op deze stand kunt u de lichtintensiteit aanpassen maar laat het display geen lichtbadduur zien. Omdat er geen afstand is ingesteld, kan het effect van het apparaat niet gemeten of gegarandeerd worden.

Wanneer u het apparaat inschakelt, begint het op de hoogste lichtintensiteit te werken. Na enkele seconden past de lichtintensiteit zich automatisch aan aan het niveau dat u ingesteld heeft.

## Gebruik van het apparaat

We raden u aan de EnergyLight te gaan gebruiken zodra u last begint te krijgen van de winterblues of wanneer u het gevoel heeft dat u extra licht nodig heeft.

- 1 Ga dichtbij het apparaat zitten en draai het scherm zo dat u makkelijk in de richting van het licht kunt kijken (fig. 4).

Zorg ervoor dat de afstand tussen uw gezicht en het scherm tussen de 20 en 60 cm bedraagt.

- U hoeft niet recht voor het apparaat te zitten (fig. 5).
  - Alleen HF3309: De energieniveau-indicator toont het percentage energie dat er tijdens het lichtbad al door het apparaat is afgegeven. De indicator bestaat uit 10 delen die ieder 10% van de totale hoeveelheid af te geven energie weergeven.
  - U hoeft het hele lichtbad niet in één keer te nemen. Als dat beter in uw schema past, kunt u uw lichtbad onderbreken en later weer verder gaan.
- 2 Alleen HF3309: Druk op de pauzeknop als u het lichtbad wilt onderbreken. Het pauzesymbool op het display begint dan te knipperen. Druk nogmaals op de pauzeknop wanneer u het lichtbad wilt hervatten.

### 3 Kijk af en toe in het licht.

U hoeft niet voortdurend in de richting van het licht te kijken, maar slechts af en toe. U kunt ondertussen iets anders doen, bijvoorbeeld lezen, schrijven, borduren of handwerken.

### 4 Neem het lichtbad bij voorkeur tussen 6 uur 's ochtends en 8 uur 's avonds (fig. 6).

► NB: Als u uw biologische klok wilt aanpassen, raden we u aan 's ochtends gelijk na het ontwaken een extra lichtbad te nemen.

### 5 Herhaal de lichtbaden totdat u zich beter voelt.

Verbeteringen treden gewoonlijk binnen een week op.

Tijdens de donkere periode van het jaar mag u het lichtbad zo vaak herhalen als u maar wilt. Neem een lichtbad op minstens 5 achtereenvolgende dagen.

### 6 HF3308: Schakel het apparaat na gebruik uit en haal de stekker uit het stopcontact.

► HF3309: Ongeveer 2 minuten voor het einde van het lichtbad knippert de tijd op het display gedurende 1 minuut. Na deze minuut begint ook de energieniveau-indicator te knippen totdat het apparaat automatisch uitschakelt.

### 7 Haal de stekker uit het stopcontact.

## Het apparaat schoonmaken

Haal altijd de stekker uit het stopcontact en laat het apparaat afkoelen voordat u het gaat schoonmaken.

### 1 Maak de buitenkant van het apparaat met een vochtige doek schoon (fig. 7).

### 2 Zorg ervoor dat er geen water in het apparaat loopt (fig. 8).

Gebruik geen schuurmiddelen, schuursponsjes of vloeistoffen zoals alcohol, benzine of aceton.

## Vervanging

### Buislampen

► De buislampen moeten vervangen worden wanneer ze ophouden met branden of na 10.000 branduren (na vele jaren normaal gebruik). De buislampen moeten altijd vervangen worden door Philips of een door Philips geautoriseerd servicecentrum, omdat hiervoor speciale gereedschappen en/of onderdelen vereist zijn.

De buislampen moeten altijd vervangen worden door Philips Original EnergyLight PL-L 36W buislampen.

## Het milieu

De lampen van het apparaat bevatten stoffen die schadelijk kunnen zijn voor het milieu. Als u de lampen weggooit, gooi ze dan niet bij het normale huisvuil, maar lever ze apart in op een door de overheid daartoe aangewezen plaats.

► Gooi het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet weg met het normale huisvuil, maar lever het in op een officieel verzamelpunt om het te laten recyclen. Op deze wijze helpt u om het milieu te beschermen (fig. 9).

## Garantie & service

Als u informatie nodig heeft of als u een probleem heeft, bezoek dan de Philips website ([www.philips.com](http://www.philips.com)), of neem contact op met het Philips Customer Care Centre in uw land (u vindt het telefoonnummer in het 'worldwide guarantee' vouwblad). Als er geen Customer Care Centre in uw land is, ga dan naar uw Philips dealer of neem contact op met de afdeling Service van Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## Introduzione

L'apparecchio è adatto sia per i bagni di luce che per la normale illuminazione. I bagni di luce aiutano a combattere la stanchezza, il malumore e la mancanza di energia che molte persone avvertono in autunno e in inverno, quando le giornate sono più buie e più corte. Questi sintomi, che sembrano causati da un disturbo del nostro orologio biologico, vengono spesso definiti come "depressione invernale". Una mancanza di sonno può ripercuotersi negativamente anche sul ritmo sonno-veglia.

EnergyLight e la depressione invernale

La depressione invernale è caratterizzata da un insieme di sintomi: stanchezza, mancanza di energia e il bisogno di dormire di più, improvvisi sbalzi di umore, difficoltà ad alzarsi dal letto al mattino e problemi di concentrazione. A volte la depressione invernale determina anche un aumento del peso corporeo, in quanto l'organismo predilige cibi ricchi di zuccheri e carboidrati, come pasta e cioccolato. La depressione invernale colpisce nei periodi più bui dell'anno, in genere da settembre a marzo. Oltre il 60% della popolazione è affetta da uno o più sintomi di questo disturbo. Molti esperti sono concordi nel ritenere che l'esposizione a una luce intensa può contrastare la depressione invernale. Per "luce intensa" si intende la luce del giorno a una certa intensità. In inverno, l'intensità della luce è spesso molto inferiore rispetto all'estate: in una cupa giornata invernale l'intensità della luce può variare fra 2.500 e 10.000 lux, mentre nelle luminose giornate estive questo valore può arrivare anche a 100.000 lux. Inoltre in inverno le persone trascorrono gran parte delle loro giornate al chiuso, a casa o al lavoro, dove la luce artificiale ha spesso un'intensità di soli 500 lux, a volte addirittura inferiore. Insieme a medici e scienziati che si occupano della cura della depressione invernale, Philips ha progettato questo speciale apparecchio, che permette di offrirvi con la massima sicurezza la quantità di luce che vi occorre per scongiurare la depressione invernale. I test clinici hanno dimostrato che la luce intensa funziona davvero! In circa il 90% dei casi analizzati, la depressione invernale è scomparsa utilizzando l'EnergyLight con regolarità. E' ormai risaputo che i bagni di luce sono il modo più sicuro e più efficace per scongiurare la depressione invernale.

EnergyLight e il ritmo sonno-veglia.

La carenza di luce svolge un ruolo fondamentale nello sconvolgimento del ritmo sonno-veglia. Gli ormoni non vengono più prodotti al momento giusto, diventa più difficile dormire profondamente per tutta la notte e aumenta il bisogno di concedersi brevi pisolini nel corso della giornata. Le ricerche condotte hanno dimostrato che una dose extra di luce rafforza il ritmo sonno-veglia, migliorando così la qualità del nostro sonno e il funzionamento del nostro organismo nel corso della giornata. L'EnergyLight fornisce questa dose extra di luce.

Per ulteriori informazioni sui benefici per la salute, vi preghiamo di consultare il sito [www.philips.com](http://www.philips.com) - cercando "EnergyLight".



Per ulteriori informazioni sull'uso dell'EnergyLight per contrastare gli effetti negativi dei turni di lavoro, potete contattare il nostro distributore specializzato: MediluX BV, tel: 0411-642834.

## Descrizione generale (fig. 1)

- A Lampade Energy
- B Alloggiamento lampada con angolazione regolabile
- C Informazioni utente

- D** Pulsante on/off (solo HF3308)
- E** Pannello di controllo (solo HF3309)
- 1 = pulsante on/off
- 2 = ghiera intensità luce
- 3 = timer
- 4 = indicatore livello energia
- 5 = ghiera selezione distanza
- 6 = pulsante pausa

### Importante

Prima di usare l'apparecchio, leggete attentamente le istruzioni per l'uso e conservatele per eventuali riferimenti futuri.

- Prima di collegare l'apparecchio, controllate che la tensione indicata sull'apparecchio corrisponda a quella della rete locale.
- Tenete l'apparecchio lontano dall'acqua! Non usate l'apparecchio in ambienti umidi (ad esempio in bagno o vicino ad una piscina).
- Nel caso il cavo di alimentazione fosse danneggiato, dovrà essere sostituito da Philips, presso un Centro Autorizzato Philips o personale comunque qualificato, per evitare situazioni a rischio.
- Dopo l'uso togliete sempre la spina dalla presa di corrente.
- Tenete l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini.
- La durata del bagno di luce dipende dalla distanza alla quale viene usato l'apparecchio. Vedere il capitolo "Come usare l'apparecchio" per conoscere la durata e la distanza più indicate. Ripetete il bagno di luce per almeno cinque giorni consecutivi (fate in modo che diventi una piacevole abitudine quotidiana). Potrete iniziare un nuovo ciclo di bagni di luce (5 o più giorni) ogni volta che ne avvertirete l'esigenza.
- Utilizzate la luce di questo apparecchio in aggiunta alla luce normalmente utilizzata in casa (luce del sole, lampade ecc.). Non usate l'apparecchio in un locale sprovvisto di altre fonti luminose.
- Vi consigliamo di non fissare troppo a lungo la luce.
- Dopo i primi bagni di luce, potrete avvertire una leggera tensione agli occhi e/o un leggero mal di testa. Si tratta di effetti collaterali destinati a scomparire rapidamente.
- Prima di usare l'EnergyLight consultate il medico se:
  - avete sofferto o soffrite di gravi forme depressive
  - siete ipersensibili alla luce (es. diabetici o epilettici)
  - avete disturbi agli occhi
  - state assumendo farmaci (come alcuni antidepressivi, farmaci per profilassi malarica e altri)
  - avete la pressione alta
- se usando l'apparecchio vi sentite iperattivi, vi consigliamo di ridurre la quantità di luce. Nel caso non ci siano miglioramenti, vi consigliamo di rivolgervi al medico.
- Se dopo aver usato l'apparecchio vi sentite stanchi, spossati e/o soffrite di disturbi del sonno (es. insonnia), rivolgetevi al medico o allo psicoterapeuta.
- Questo termometro è conforme alle norme MDD 93/42/EEC per gli apparecchi medicali.

### Come preparare l'apparecchio

- 1** Appoggiate l'apparecchio su un tavolo.
- 2** Inserite la spina nella presa di corrente (220-240V) (fig. 2).
- 3** Accendete l'apparecchio premendo il pulsante on/off.



**HF3308:**

La durata consigliata per i bagni di luce dipende dalla distanza alla quale viene utilizzato l'apparecchio:

- circa 2 ore a una distanza di 60 cm.
- circa 1 ora a una distanza di 40 cm.
- circa 30 minuti a una distanza di 20 cm.

**HF3309:**

- 1** Impostate la distanza ruotando la ghiera di selezione distanza nella posizione più adatta.
- 2** Impostate l'intensità della luce ruotando la ghiera dell'intensità della luce nella posizione più adatta.
- 3** Dopo aver impostato la ghiera della selezione distanza su 20, 40 o 60 cm, il display indicherà la durata del bagno di luce. Potete sempre regolare questa durata impostando una diversa intensità della luce. La riduzione dell'intensità della luce determina una durata maggiore e viceversa. Ad esempio, selezionando l'intensità massima della luce e una distanza di 20 cm, la durata del bagno di luce sarà di 30 minuti (fig. 3).
- 4** E' possibile che il display non mostri la durata del bagno di luce. Il display indica che l'intensità della luce e la distanza impostata non pregiudichi gli effetti positivi che si possono ottenere con la combinazione prevista di distanza e tempo. Può succedere, ad esempio, selezionando una distanza troppo grande (60 cm) insieme a un'intensità troppo bassa.
- 5** Impostanto

Quando accendete l'apparecchio, inizierà a funzionare all'intensità massima di luce. Dopo alcuni secondi, l'intensità della luce verrà regolata in base al livello che avete selezionato.

### Come usare l'apparecchio

Vi consigliamo di iniziare a usare EnergyLight non appena avvertite l'insorgere della depressione invernale o se sentite il bisogno di un po' di luce in più.

- 1** Mettetevi vicino all'apparecchio e girate lo schermo in modo tale che possiate guardare comodamente in direzione della luce (fig. 4).

Controllate che fra il viso e lo schermo ci sia una distanza di 20-60 cm.

- 2** Non è necessario sedersi esattamente davanti all'apparecchio (fig. 5).
- 3** Solo HF3309: L'indicatore del livello di energia mostra la quantità totale di energia che è già stata emessa durante il bagno di luce. L'indicatore è diviso in dieci parti, ognuna delle quali rappresenta il 10% dell'energia emessa.
- 4** Non è necessario che il bagno di luce sia preso senza interruzioni. Se lo preferite, potete anche interrompere il bagno di luce e riprenderlo più tardi.
- 5** Solo HF3309: Premete il pulsante pausa se volete interrompere il bagno di luce. Il simbolo pausa posto sul display inizierà a lampeggiare. Premete nuovamente il pulsante pausa se volete continuare il bagno di luce.

- 3** Ogni tanto guardate direttamente la luce.

Non tenete lo sguardo fisso sulla luce! Durante il bagno di luce potete dedicarvi ad altre attività: leggere, scrivere, ricamare o altro, alzando ogni tanto gli occhi per osservare la luce.

- 4** Di preferenza, concedetevi i bagni di luce fra le 6 del mattino e le 8 di sera (fig. 6).

► *Nota: se volete regolare il vostro orologio biologico, vi consigliamo di concedervi un bagno di luce supplementare al mattino appena alzati.*

- 5** Continuate con i bagni di luce fino a quando non vi sentirete meglio.

Di norma, i primi miglioramenti si notano dopo una settimana.

Potete ripetere i bagni di luce ogni volta che volete, durante il periodo più buio dell'anno. Ricordate di fare un bagno di luce per almeno cinque giorni consecutivi.

- 6** HF3308: Spegnete l'apparecchio dopo l'uso, e togliete la spina dalla presa di corrente.
- D** HF3309: circa 2 minuti prima del termine del bagno di luce, il tempo sul display lampeggerà per 1 minuto. Trascorso questo minuto, l'indicazione del livello di energia inizierà a lampeggiare fino a quando l'apparecchio si spegnerà automaticamente.
- 7** Togliete la spina dalla presa di corrente.

### Pulizia

Prima di procedere alla pulizia, staccate sempre la spina dalla presa di corrente e lasciate raffreddare l'apparecchio.

- 1** Usate un panno umido per pulire la parte esterna dell'apparecchio (fig. 7).
- 2** Fate in modo che non entri acqua all'interno dell'apparecchio (fig. 8).

Non usate prodotti abrasivi, pagliette o liquidi come alcool, benzina o acetone.

### Sostituzione

#### Lampade

- D** Quando le lampade smettono di funzionare o dopo 10.000 ore di funzionamento (con un uso normale, questo si verificherà dopo parecchi anni), si dovrà procedere alla loro sostituzione. Le lampade devono essere sostituite da Philips o presso un Centro Autorizzato Philips, in quanto sono necessari utensili e/o pezzi speciali.

Le lampade devono essere sostituite sempre con lampade originali Philips EnergyLight PL-L-36W.

### L'ambiente

Le lampade contengono sostanza che possono inquinare l'ambiente. Le lampade di questo apparecchio contengono sostanze che possono essere nocive per l'ambiente. Quando verrà il momento di gettare le lampade, ricordate di non gettarle insieme ai normali rifiuti domestici, ma depositatele presso un centro di raccolta differenziato.

- D** **A fine vita non gettare questo apparecchio nella normale raccolta dei rifiuti, ma portalo presso uno dei punti di raccolta autorizzati. In questo modo contribuirai a preservare l'ambiente (fig. 9).**

### Garanzia e Assistenza

Per ulteriori informazioni o in caso di problemi, vi preghiamo di visitare il sito Philips su [www.philips.com](http://www.philips.com) oppure contattare il Centro Assistenza Philips del vostro paese (troverete il numero di telefono sull'opuscolo della garanzia). Qualora nel vostro paese non ci siano Centri Assistenza Clienti, rivolgetevi al rivenditore autorizzato Philips oppure contattate il Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## Introduksjon

Dette apparatet egner seg både til lysbad og vanlig belysning. Lysbad motvirker tretthet, nedstemthet og manglende energi, som mange mennesker opplever om høsten og vinteren når dagene er mørkere og kortere. Disse symptomene, som man tror skyldes en forstyrrelse i den biologiske klokken, kalles gjerne for vinterdepresjon. Mangel på lys kan også ha en negativ innvirkning på søvnrytmen.

EnergyLight og vinterdepresjon:

Symptomene på vinterdepresjon er flere: tretthet, mangel på energi og økt søvnbehov, humørsvingninger, vanskeligheter med å stå opp om morgenen og konsentrasjonsvansker. I noen tilfeller kan vinterdepresjon også føre til vektøkning ettersom man får trang til å spise mat som inneholder mye sukker og karbohydrater, som pasta og sjokolade. Vinterdepresjon oppstår i mørketiden, dvs. fra september til mars. Mer enn 60 % av befolkningen har ett eller flere symptomer på vinterdepresjon. Mange helseeksperter er enige om at vinterdepresjon kan motvirkes med eksponering for sterkt lys. Med sterkt lys menes dagslys med en viss lysstyrke. Om vinteren er lysstyrken ofte mye lavere enn om sommeren. På en dunkel vinterdag vil lysstyrken variere mellom 2,500 og 10,000 lux, mens den på en lys sommerdag kan være opptil 100,000 lux. I tillegg tilbringer de fleste mennesker mye tid innendørs om vinteren, enten på jobb eller hjemme, der kunstig lys ofte har en lysstyrke på bare 500 lux og noen ganger enda mindre. Sammen med forskere og medisinske eksperter på behandling av vinterdepresjon har Philips utviklet dette spesielle lysapparatet. Ved å bruke dette apparatet kan du trygt få den mengden av lys du trenger for å bekjempe vinterdepresjon. Kliniske tester har vist at sterkt lys virker: I ca. 90 % av alle tilfellene forsvant vinterdepresjonen ved regelmessig bruk av EnergyLight. Lysbad regnes for å være en av de tryggeste og mest effektive måtene å bekjempe vinterdepresjon på.

EnergyLight og søvnrytmen

Mangel på lys spiller en vesentlig rolle ved forstyrrelser i søvnrytmen. Hormonene produseres ikke lenger på den rette tiden av døgnet, det blir vanskeligere å sove godt gjennom hele natten og behovet for å hvile om dagen øker. Forskning viser at ekstra tilførsel av lys forsterker søvnrytmen, noe som forbedrer søvnkvaliteten og måten vi fungerer på på dagtid. Med EnergyLight får du denne ekstra tilførselen av lys.

Hvis du vil vite mer om helsegevinstene ved å bruke dette apparatet, kan du besøke [www.philips.com](http://www.philips.com) og bruke søkeordet EnergyLight.



Hvis du vil vite mer om hvordan bruk av EnergyLight kan motvirke de negative virkningene av skiftarbeid, kan du kontakte vår spesialistdistributør:

MediluX BV, tlf.: 041 1-642834

## Generell beskrivelse (fig. 1)

- A Energilamper
- B Lampehus med justerbar vinkel
- C Brukerinformasjon
- D Av/på-knapp (gjelder kun HF3308)

**E** Kontrollpanel (gjelder kun HF3309)

- 1 = av/på-knapp
- 2 = ring for regulering av lysstyrke
- 3 = tidtaker
- 4 = indikator for energinivå
- 5 = ring for valg av avstand
- 6 = pauseknapp

**Viktig**

Les denne bruksanvisningen nøye før apparatet tas i bruk, og ta vare på den for senere referanse.

- Kontroller at spenningen som er angitt på apparatet, stemmer overens med nettspenningen, før du kobler til apparatet.
- Vann og strøm er en farlig kombinasjon! Bruk derfor aldri apparatet i fuktige omgivelser (f.eks. nær dusj, badrom eller svømmebasseng).
- Dersom nettleidingen er ødelagt, må den skiftes ut av Philips, et servicesenter autorisert av Philips eller liknende kvalifisert personell slik at man unngår farlige situasjoner.
- Trekk alltid støpselet ut av kontakten etter bruk.
- Oppbevar apparatet utilgjengelig for barn.
- Varigheten av lysbadet avhenger av avstanden til apparatet. Se kapitlet "Bruke apparatet" for informasjon om riktig avstand og varighet. Gjenta lysbadet minst fem dager på rad (utfør behandlingen på et tidspunkt som passer for deg, og gjør det til en daglig vane så lenge behandlingen pågår). Du kan starte en ny omgang med lysbad (5 eller flere påfølgende dager) når du føler behov for det.
- Bruk apparatets lys som tilleggslys til normalt lys (sollys eller elektrisk lys). Bruk ikke apparatet i et rom som ikke er opplyst av en annen lyskilde.
- Det anbefales ikke å stirre inn i lampene.
- Når du først begynner å ta lysbad, kan du oppleve noe øyeirritasjon og/eller en lett hodepine. Disse bivirkningene gir seg vanligvis raskt.
- Rådfør deg med lege før du begynner å bruke EnergyLight-apparatet hvis:
  - du lider av eller har lidd av alvorlig depresjon;
  - du er overfølsom for lys (f.eks. diabetikere og epileptikere);
  - du har øyelidelser:
  - hvis du bruker spesielle antidepressive medisiner eller andre medisiner mot psykiske lidelser eller epilepsi;
  - du har høyt blodtrykk.
- Hvis bruk av apparatet øker din aktivitet for mye, anbefaler vi at du reduserer lysbehandlingen. Hvis dette ikke fører til noen forbedring, anbefaler vi deg å ta kontakt med lege.
- Hvis du føler deg utslitt, bedrøvet eller urolig og/eller lider av søvnproblemer (insomnia), er det å anbefale at du tar kontakt med lege eller psykolog.
- Dette apparatet tilfredsstiller kravene i MDD 93/42/EØS til medisinsk utstyr.

**Før bruk**

- 1** Plasser apparatet på en bordplate.
- 2** Sett støpselet i et nettuttak (220-240V) (fig. 2).
- 3** Slå på apparatet ved å trykke på på/av knappen.

**HF3308:**

Den anbefalte varigheten av lysbehandlingen avhenger av den valgte avstanden:

- ca. 2 timer med en avstand på 60 cm
- ca. 1 time med en avstand på 40 cm
- ca. 30 minutter med en avstand på 20 cm

**HF3309:**

**1** Angi avstanden ved å dreie ringen for regulering av avstand i riktig posisjon.

**2** Angi lysstyrken ved å dreie ringen for regulering av lysstyrke i riktig posisjon.

- Når ringen som regulerer avstanden, settes til 20, 40 eller 60 cm, vises varigheten av lysbadet på displayet. Du kan tilpasse denne tiden ved å angi en annen lysstyrke. Når du reduserer lysstyrken, øker varigheten av lysbadet, og omvendt. Hvis du for eksempel velger den høyeste lysstyrken og en avstand på 20 cm, vil varigheten av lysbadet være 30 minutter (fig. 3).
- Det kan hende at displayet ikke viser noen varighet. Dette indikerer at den angitte avstanden og lysstyrken ikke vil gi den positive effekten som du kan forvente hvis du bruker den angitte kombinasjonen av avstand og tid. Dette kan for eksempel forekomme hvis du velger en lang avstand (60 cm) kombinert med en lav lysstyrke.
- Når du velger den manuelle innstillingen, kan du bruke apparatet når du ikke har mulighet til å sitte i en bestemt avstand fra det. Ved denne innstillingen kan du justere lysstyrken, men varigheten av lysbadet vil ikke vises på displayet. Når det ikke er angitt en avstand, er det ikke mulig å måle eller garantere effekten av behandlingen.

Når du slår på apparatet, vil det innledningsvis virke med den høyeste lysstyrken. Etter noen sekunder vil lysstyrken automatisk bli justert til det nivået du har valgt.

## Bruke apparatet

Det anbefales at du begynner å bruke EnergyLight-apparatet så snart du merker at vinterdepresjonen melder seg, eller når du har behov for ekstra lys.

**1** Sett deg i nærheten av apparatet og snu skjermen slik at du lett kan se mot lyset (fig. 4).

Sørg for at avstanden mellom ansiktet ditt og skjermen er mellom 20 og 60 cm.

- Du trenger ikke sitte rett foran apparatet (fig. 5).
- Gjelder kun HF3309: Indikatoren for energinivå viser den totale mengden med energi som allerede er sendt ut i løpet av lysbadet. Indikatoren er inndelt i ti deler der hver del representerer 10 % av den utsendte energien.
- Du trenger ikke å ta hele lysbehandlingen under ett. Hvis det passer deg bedre, kan behandlingen avbrytes og du kan fortsette senere.

**2** Gjelder kun HF3309: Trykk på pauseknappen hvis du vil avbryte lysbadet. Pausesymbolet på displayet begynner å blinke. Trykk på pauseknappen igjen for å fortsette med lysbadet.

**3** Se mot lyset av og til.

Ikke se inn i lampene hele tiden! Du kan fritt involvere deg i aktiviteter som lesing, skriving eller håndarbeid mens du tar lysbehandling, og se mot lyset av og til.

**4** Ta fortrinnsvis lysbehandlingen mellom kl 08.00 og kl 20.00 (fig. 6).

- ▶ *Merk: Hvis du ønsker å justere din biologiske klokke, anbefales det at du tar et ekstra lysbad om morgenen, like etter at du har våknet.*

**5** Gjenta lysbehandlingen til du føler deg bedre.

Generelt vil forbedringer finne sted i løpet av én uke.

Du kan gjenta lysbadet så ofte du ønsker i den mørke årstiden. Ta et lysbad daglig minst fem dager på rad.

- 6** HF3308: Slå av apparatet etter bruk, og trekk støpselet ut av stikkkontakten.
- ▶ HF3309: Ca. 2 minutter før lysbadet er slutt blinker tiden på displayet i ett minutt. Etter dette begynner også indikatoren for energinivå å blinke til apparatet automatisk slås av.
- 7** Dra støpselet ut av stikkkontakten.

### Rengjøring av apparatet

Trekk alltid støpselet ut av kontakten og la apparatet kjøles ned før rengjøring.

- 1** Rengjør apparatet utvendig med en fuktig klut (fig. 7).
- 2** Pass på at det ikke renner vann inn i apparatet (fig. 8).

Bruk ikke slipemidler, avfettingsmidler eller væsker som alkohol, bensin eller aceton.

### Utskifting

#### Lysrør

- ▶ Når lysrørene slutter å virke, eller etter 10,000 virketimer (etter mange års ordinær bruk), må de skiftes ut. Lysrørene må alltid skiftes av Philips eller et Philips-autorisert servicesenter siden det krever spesielle verktøy og/eller deler.

Lysrørene må alltid erstattes med Philips Original EnergyLight PL-L 36 W lysrør.

### Miljøet

Lysrør inneholder stoffer som kan være skadelige for miljøet. Lysrørene på dette apparatet inneholder stoffer som kan være skadelige for miljøet. Lysrørene skal ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall, men leveres på mottak for spesialavfall.

- ▶ **Ikke kast apparatet sammen med vanlig husholdningsavfall når produktets levetid er over, men lever det på et anvist oppsamlingssted for resirkulering. Ved å gjøre dette, vil du hjelpe til å verne miljøet (fig. 9).**

### Garanti og service

Hvis du trenger service eller informasjon, kan du se Philips' webområde på [www.philips.com](http://www.philips.com) eller kontakte Philips Kundetjeneste (se telefonnummer i garantiheftet). Hvis det ikke er noe Philips Kundetjeneste-senter i landet hvor du befinner deg, kan du kontakte den lokale Philips-forhandleren eller serviceavdelingen ved Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## Inledning

Apparaten är lämplig för både ljusbad och vanlig belysning. Ljusbad hjälper till att motverka trötthet, nedstämdhet och brist på energi som många människor lider av på hösten och vintern när dagarna är mörkare och kortare. De symptom som man anser orsakade av rubbning av vår biologiska klocka kallas ofta för vinterdepression. Brist på ljus kan också ha en negativ effekt på vår sömn-vakenhetsrytm.

EnergyLight och vinterdepression:

Vinterdepressionen karakteriseras av en kombination av symptom: trötthet, brist på energi, större sömnbehov, plötsliga humörsvängningar, svårt att komma ur sängen på morgnarna och koncentrationssvårigheter. Ibland kan vinterdepression också leda till ökad vikt, då kroppen kräver föda som är rik på socker och kolhydrater, t.ex. pasta och choklad. Vinterdepressionen inträffar under den mörka perioden på året, dvs. från september till mars. Mer än 60 % av befolkningen lider av ett eller flera symptom av vinterdepression. Många hälsoexperter menar att vinterdepression kan motverkas av inverkan från strålände ljus genom bright light. 'Bright Light' innebär dagsljus med en viss ljusintensitet. På vintern är ljusintensiteten ofta mycket lägre än på sommaren: en grå och mulen vinterdag kan ljusintensiteten variera mellan 2.500 och 10.000 lux, medan den kan uppgå till så mycket som 100.000 lux en strålände sommardag. Dessutom tillbringar de flesta av oss mer tid inomhus på vintern, antingen hemma eller på jobbet, där artificiellt ljus ofta har en ljusintensitet så låg som 500 lux och ibland t.o.m. lägre. I samarbete med forskare och medicinska specialister på området vinterdepression, har Philips utvecklat denna speciella ljusutrustning. Apparaten ger på ett säkert sätt den mängd ljus du behöver för att få vinterdepressionen att försvinna. Kliniska tester har visat att bright light fungerar. I cirka 90 % av alla fallen försvann vinterdepressionen efter regelbunden användning av EnergyLight. Att ta ljusbad är allmänt accepterat som ett av de säkraste och mest effektiva sätten att motverka vinterdepression.

EnergyLight och sömn-vakenhetsrytmen

Bristen på ljus spelar en stor roll i rubbningen av vår sömn-vakenhetsrytm. Hormoner produceras inte längre på exakt rätt tid på dagen, det blir svårare att sova gott hela natten och behovet av korta tupplurer ökar under dagen. Forskning har visat att en extra dos ljus förbättrar vår sömn-vakenhetsrytm och på så sätt förbättrar sömnkvaliteten och hur vi fungerar under dagen.

EnergyLight ger denna extra dos med ljus.

Du finner mer information om hälsofördelarna på [www.philips.com](http://www.philips.com) med sökordet 'EnergyLight'.



Om du önskar mer information om användningen av EnergyLight för att motverka de negativa effekterna av skiftarbete kan du kontakta vår fackdistributör: Medilux BV, tel.: 0411-642834

## Allmän beskrivning (fig. 1)

- A Energilampor
  - B Lamphölje med vinkeljustering
  - C Användarinformation
  - D Till/frånknapp (endast HF3308)
  - E Kontrollpanel (endast HF3309)
- | = till/frånknapp

## 32 SVENSKA

- 2 = ljusreglering
- 3 = timer
- 4 = energinivåindikator
- 5 = avståndreglering
- 6 = pausknapp

### Viktigt

Läs noggrant igenom de här instruktionerna innan du använder solariet och spara dem för framtida referens.

- Kontrollera att spänningen som anges på apparaten motsvarar den lokala elspänningen innan du kopplar in den.
- Håll apparaten borta från vatten! Använd den inte på fuktiga ställen (t.ex. i ett badrum eller nära swimmingpoolen).
- Om nätsladden är skadad, måste den bytas av Philips, ett av Philips auktoriserat serviceombud eller en likaledes kvalificerad person för att fara inte ska uppstå.
- Dra alltid ut kontakten ur vägguttaget efter användningen.
- Håll apparaten utom räckhåll för barn.
- Effekten av ett ljusbad beror på avståndet mellan dig och apparaten under ljusbadet. Se kapitlet 'Användning av apparaten' för rätt avstånd och effekt. Upprepa ljusbadet minst 5 efterföljande dagar (välj dem under en period som passar dig och ta det som en daglig vana). Du kan starta en ny omgång ljusbad (5 eller fler efterföljande dagar) när du vill eller känner behov av det.
- Använd ljuset från den här apparaten som ett komplement till vanligt dagsljus (solljus, elektriskt ljus) hemma. Använd inte apparaten i ett rum som inte är upplyst av någon annan ljuskälla.
- Det är inte tillrådligt att stirra rakt in i ljuskällan alltför länge.
- Efter de första ljusbaden kan du känna viss stramhet i ögonen och/eller lätt huvudvärk. Dessa biverkningar går vanligen över mycket fort.
- Rådgör med din läkare innan du börjar använda EnergyLight om:
  - du lider (har lidit) av allvarlig depression,
  - du är överkänslig för ljus (t.ex. som diabetiker eller epileptiker),
  - du har ögonbesvär,
  - du har särskild medicin (t.ex. vissa antidepressiva medel, psykotropiska läkemedel eller malariatabletter),
  - du har högt blodtryck,
- vid användning av apparaten det leder till att du blir alltför aktiv. Vi råder dig då att minska ljusmängden. Om ingen förbättring uppträder rekommenderar vi att du rådgör med läkare,
- om du känner dig utmattad, betryckt eller orolig och/eller lider av sömnproblem (t.ex. sömnlöshet). Då är det alltid tillrådligt att du rådgör med en läkare eller psykoterapeut.
- Denna utrustning uppfyller kraven i MDD 93/42/EEC för medisk apparatur.

### Förberedelser

- 1 Ställ apparaten på ett bord.
- 2 Sätt stickproppen i vägguttaget (220-240 V) (fig. 2).
- 3 Starta apparaten genom att trycka på till/från knappen.

#### HF3308:

Ljusbadets längd beror på avståndet mellan ansiktet och apparaten:

- ca 2 timmar vid ett avstånd på 60 cm
- ca 1 timme vid ett avstånd på 40 cm
- ca 30 minuter vid ett avstånd på 20 cm



**HF3309:**

- 1** Ställ in avståndet genom att vrida avståndsregleringen till önskat läge.
- 2** Ställ in ljusintensiteten genom att vrida ljusregleringen till önskat läge.
- D** När du ställer in avståndsregleringen på 20, 40 eller 60 cm visas ljusbadets längd i teckenfönstret. Du kan alltid anpassa tiden genom att ställa in en annan ljusintensitet. Om du sänker ljusintensiteten varar ljusbadet längre och vice versa. Exempel: om du väljer den högsta ljusinställningen och ett avstånd på 20 cm kommer ljusbadet att vara i 30 minuter (fig. 3).
- D** Det kan hända att längden på ljusbadet inte visas i teckenfönstret. Detta indikerar att det inställda avståndet och ljusintensiteten inte ger de positiva effekter som kan väntas om den fastställda kombinationen av avstånd och tid följs. Detta kan till exempel inträffa om du väljer för långt avstånd (60 cm) i kombination med låg ljusintensitet.
- D** När du ställer in avståndsregleringen på manuell inställning kan du använda apparaten när du inte kan sitta på ett inställt avstånd från den. Vid denna inställning kan du justera ljusintensiteten men ljusbadets längd visas inte i teckenfönstret. Eftersom inget avstånd valts kan inte effekten mätas eller garanteras.

När du startar apparaten tänds lamporna med högsta ljusintensitet. Efter några sekunder kommer ljusintensiteten att justera sig själv till den nivå du valt.

### Användning av apparaten

Det är tillrådligt att börja använda EnergyLight så snart som du känner att vintertröttheten börjar komma eller när du känner att du behöver extra ljus.

- 1** Sätt dig nära apparaten och rikta skärmen på ett sådant sätt att du kan titta bekvämt i riktning mot ljuset (fig. 4).

Avståndet mellan ansiktet och skärmen måste vara 20 till 60 cm.

- D** Du behöver inte sitta precis framför apparaten (fig. 5).
- D** Endast HF3309: Energinivändindikatorn visar den totala mängden energi som redan avgetts under ljusbadet. Indikatorn är indelad i tio delar som varje motsvarar 10% av avgiven energi.
- D** Du behöver inte ta hela ljusbadet på en gång utan avbrott. Om det passar dig bättre kan du avbryta och ta resten av ljusbadet vid ett senare tillfälle.

- 2** Endast HF3309: Tryck på pausknappen om du vill avbryta ljusbadet. Pausymbolen i teckenfönstret börjar blinka. Tryck på pausknappen igen om du vill fortsätta med ljusbadet.

- 3** Titta in i ljuset då och då.

Stirra inte in i ljuskällan hela tiden. Du kan under tiden syssla med annat som t.ex. att skriva, läsa, brodera eller annat handarbete medan du tar ljusbadet och allt emellanåt tittar in i ljuset.

- 4** Ta helst ljusbaden mellan kl. 6 på morgonen och 8 på kvällen (fig. 6).

► *Obs! Om du vill återställa din biologiska klocka rekommenderar vi att du tar ett extra ljusbad på morgonen, omedelbart efter du vaknat.*

- 5** Upprepa ljusbaden tills du mår bättre.

I allmänhet märks förbättringar inom 1 vecka.

Du kan upprepa ljusbaden så ofta du vill under den mörka perioden på året. Ta ett ljusbad under minst 5 på varandra följande dagar.

- 6** HF3308: Stäng av apparaten efter användningen och dra ut stickkontakten ur vägguttaget.

**D** HF3309: Tiden i teckenfönstret blinkar under 1 minut ungefär 2 minuter innan ljusbadet tar slut. Efter denna minut börjar även energinivändindikatorn att blinka tills apparaten automatiskt stängs av.

- 7** Dra ut stickkontakten ur vägguttaget.

## Rengöring

Dra alltid ut stickproppen ur vägguttaget och låt solariet svalna före rengöring.

- 1** Rengör utsidan med en fuktad trasa (fig. 7).
- 2** Var noga med att inget vatten rinner in i apparaten (fig. 8).

Använd inte några aggressiva eller slipande medel eller vätskor såsom alkohol, bensin eller acetone.

## Byte

### Lysrör

- När lysrören slutar fungera eller efter en period på 10.000 drifttimmar (efter många år av normal användning) ska de bytas ut. Lysrören ska alltid bytas ut av Philips eller av ett serviceombud auktoriserat av Philips eftersom speciella verktyg och/eller delar krävs.

Lysrören ska alltid ersättas med Philips Original EnergyLight PL-L 36W lysrör.

## Miljön

Lysrör innehåller ämnen som kan förorena miljön. Apparaternas lampor innehåller ämnen som kan vara skadliga för miljön. När du kasserar lysrören får du inte kasta dem med de vanliga hushållssoporna utan lämna in dem på en offentlig insamlingsstation.

- När apparatens livslängd är slut ska du inte slänga den med de vanliga hushållssoporna utan lämna in den på en offentlig återvinningsstation. Om du gör det hjälper du till att skydda miljön (fig. 9).

## Garanti och service

Om du behöver service eller information eller har något problem ska du söka upp Philips webbsida på adressen [www.philips.com](http://www.philips.com) eller kontakta Philips kundtjänst i ditt land (rätt telefonnummer finner du världsgarantibroschyren). Om det inte finns någon kundtjänst i ditt land ska du vända dig till din lokala återförsäljare eller kontakta serviceavdelningen på Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

## Johdanto

EnergyLight-laite soveltuu sekä valohoitoon että tavanomaiseksi valaisimeksi. Valohoito auttaa torjumaan monien ihmisten syksyn ja talven lyhyin ja pimeinä päivinä kokemaa väsymystä, alakuloisuutta ja energian puutetta. Näihin oireisiin, joiden uskotaan johtuvan biologisen kellomme häiriöstä, viitataan usein nimellä kaamosrasitus. Valonpuute voi haitata myös uni-valve-rytmiä.

EnergyLight ja kaamosrasitus:

Kaamosrasitukseen liittyy monenlaisia oireita: väsymys, energian puute ja lisääntynyt unentarve, odottamattomat mielen tilan muutokset sekä heräämis- ja keskittymisvaikeudet. Kaamosrasitus voi myös aiheuttaa painonlisäystä, koska elimistö kaipaa ruokaa, jossa on paljon sokeria ja hiilihydraatteja, kuten pastaa ja suklaata. Kaamosrasitusta esiintyy vuoden pimeimpänä aikana eli syyskuusta maaliskuuhun. Yli 60 % väestöstä kärsii yhdestä tai useammasta kaamosrasituksen oireesta. Monet terveydenhoidon ammattilaiset ovat sitä mieltä, että kaamosrasitusta voidaan lieventää kirkasvalohoidolla. "Kirkasvalo" tarkoittaa kirkkaudeltaan riittävän voimakasta valoa. Talvella auringonvalon voimakkuus on usein paljon alhaisempi kuin kesällä: synkkänä talvipäivänä valon voimakkuus on 2 500 - 10 000 luksia, kirkkaana kesäpäivän jopa 100 000 luksia. Lisäksi valtaosa ihmisistä viettää talvella enemmän aikaa sisätiloissa, joko kotona tai töissä, keinovalossa, jonka voimakkuus saattaa olla vain 500 luksia tai jopa vähemmän. Philips on kehittänyt tämän erityisvalolaitteen yhdessä kaamosrasitukseen erikoistuneiden tutkijoiden ja lääketieteellisten asiantuntijoiden kanssa. Laitteen avulla saat turvallisesti riittävästi valoa, jotta kaamosrasitusoireilu häviää. Kliiniset testit ovat osoittaneet kirkasvalon tehon. Noin 90 %:ssa tapauksista EnergyLight-laitteen säännöllinen käyttö karkottaa kaamosrasituksen. Valohoitoa pidetään yhtenä turvallisimmista ja tehokkaimmista kaamosrasituksen hoitomuodoista.

EnergyLight ja uni-valve-rytmi:

Valonpuutteella on keskeinen rooli uni-valve-rytmin häiriöissä. Kun elimistö ei tuota hormoneja oikeaan aikaan päivästä, nukkuminen läpi yön vaikeutuu ja lyhyiden torkkujen tarve päiväsaikaan lisääntyy. Tutkimusten mukaan ylimääräinen valoannos vahvistaa unirytmää ja parantaa unen laatua samoin kuin toimintakykyä päivisin. EnergyLight-laitteen avulla saat tämän tarvitsemäsi lisävaloannoksen.

Lisätietoja käytön terveysvaikutuksista on osoitteessa [www.philips.com](http://www.philips.com). Käytä hakusanaa EnergyLight.



Lisätietoja EnergyLight-laitteen käytöstä lieventämään vuorotyöskentelyn vaikutusta elimistöön antaa erikoistunut jakelijamme MediluX BV, puh. +32 (0)411 642834.

## Laitteen osat (kuva 1)

- A** Energialamput
  - B** Säädetty lamppukotelo
  - C** Tietoja käyttäjälle
  - D** Käynnistuspainike (vain HF3308)
  - E** Ohjauspaneeli (vain HF3309)
- 1 = käynnistuspainike
  - 2 = voimakkuudenvälitsin
  - 3 = ajastin

- 4 = energiatason näyttö
- 5 = etäisyydenvalitsin
- 6 = taukopainike

### Tärkeää

Lue tämä käyttöohje huolellisesti, ennen kuin alat käyttää laitetta. Säilytä käyttöohje vastaisen varalle.

- Tarkasta, että laitteen jännitemerkintä vastaa paikallista verkkojännitettä, ennen kuin yhdistät laitteen sähköverkkoon.
- Vesi ja sähkölaitteet eivät sovi yhteen! Tämän takia laitetta ei saa käyttää kosteissa tiloissa (esimerkiksi suihku- tai kylpyhuoneessa tai uima-altaan lähellä).
- Jos verkkoliitosjohto on vaurioitunut, se on vaaratilanteiden välttämiseksi vaihdattava Philips Kodinkoneiden valtuuttamassa huoltoliikkeessä.
- Irrota pistotulppa pistorasiasta aina käytön jälkeen.
- Pidä laite poissa lasten ulottuvilta.
- Valittu käyttöetäisyys määrää kirkasvalohoidon keston. Katso ohjeita etäisyyden ja keston valinnasta kohdasta "Käyttö". Toista kirkasvalohoito vähintään viitenä peräkkäisenä päivänä (ota hoito itsellesi sopivaan aikaan ja mielellään samaan aikaan päivittäin). Voit aloittaa uuden viisi päivää tai pidempään kestävä hoitajakson heti, kun tunnet sitä tarvitsevasi.
- Käytä laitteen valoa kotona normaalin valon (auringonpaiste, sähkövalo) lisäksi. Älä käytä laitetta huoneessa, jossa ei ole mitään muuta valaistusta.
- Ei ole suositeltavaa katsoa suoraan lamppuihin ohjeita pidempään.
- Muutaman ensimmäisen kirkasvalohoitokerran jälkeen saattaa esiintyä silmien räsytystä ja/tai päänsärkyä. Nämä sivuvaikutukset häviävät yleensä nopeasti.
- Kysy neuvoa lääkäritäsi ennen kuin aloitat EnergyLight-laitteen käytön, jos:
  - olet kärsinyt tai kärsit vakavasta masennuksesta
  - olet yliherkkä valolle (esimerkiksi diabeetikot ja epileptikot)
  - sinulla on silmävaivoja
  - olet erityislääkityksellä (muun muassa tietyt depressiolääkkeet, psykoaktiiviset lääkkeet, malarialääkkeet)
  - sinulla on kohonnut verenpaine.
- Jos laitteen käyttö saa aikaan yliaktiivisuutta, hoitoaikaa kannattaa lyhentää. Ellei tilanne korjaannu, kannattaa kysyä neuvoa lääkäriltä.
- Jos laitetta käytettyäsi tunnet itsesi uupuneeksi, ahdistuneeksi tai levottomaksi ja/tai kärsit unettomuudesta, kannattaa aina kysyä neuvoa lääkäriltä tai psykoterapeutilta.
- Laite on EU:n lääkinnällisiä laitteita koskevan direktiivin 93/42/ETY vaatimusten mukainen.

### Käyttöönotto

- 1 Aseta laite pöydälle.
- 2 Työnnä pistotulppa pistorasiaan (220 - 240 V) (kuva 2).
- 3 Käynnistä laite painamalla käynnistyskytkintä.

#### HF3308:

Suosittelava hoitoaika riippuu hoitoetäisyydestä:

- noin 2 tuntia 60 cm:n etäisyydellä
- noin 1 tunti 40 cm:n etäisyydellä
- noin 30 min 20 cm:n etäisyydellä

#### HF3309:

- 1 Valitse etäisyys kääntämällä etäisyydenvalitsinta.
- 2 Valitse valon voimakkuus kääntämällä voimakkuudenvalitsinta.

- Kun valitset etäisyydenvalitsimella etäisyydeksi 20, 40 tai 60 cm, valohoidon kesto tulee näyttöön. Voit halutessasi muuttaa hoidon kestoa voimakkuusvalintaa muuttamalla. Voimakkuuden vähentäminen lisää hoidon kestoa ja päinvastoin. Maksimivoimakkuudella ja 20 cm:n etäisyydellä valohoidon kesto on 30 minuuttia (kuva 3).
- Näyttö ei aina näytä valohoidon kestoa. Se merkitsee sitä, että valitulla etäisyydellä ja valon voimakkuudella ei saavuteta positiivisia vaikutuksia, joita saavutetaan noudatettaessa etäisyydestä ja kestosta annettuja ohjeita. Näin käy, jos esimerkiksi liian suuri etäisyys (60 cm) yhdistetään alhaiseen valon voimakkuuteen.
- Kun asetat etäisyydenvalitsimen asentoon manuaalinen, voit käyttää laitetta silloin, kun et voi istua hoidon aikana tietyn etäisyyden päässä laitteesta. Manuaalinen valinta mahdollistaa sen, että voit muuttaa valon voimakkuutta, mutta valohoidon kestoa ei näytetä näytössä. Kun etäisyyttä ei ole valittu, hoidon tehoa ei voida mitata tai taata.

Kun käynnistät laitteen, valo syttyy ja on aluksi voimakkaimmillaan. Voimakkuus vaihtuu muutaman sekunnin kuluttua valitsemallesi tasolle.

## Käyttö

Suosittellemme, että aloitat EnergyLight-laitteen käytön heti, kun tunnet kaamosrasitusta tai tunnet tarvitsevasi lisää valoa.

- 1** Asetu laitteen viereen ja käännä lamppukotelo sellaiseen asentoon, että voit mukavasti katsoa valon suuntaan (kuva 4).

Varmista, että etäisyys kasvojesi ja lamppukotelon välillä on 20 - 60 cm.

- Ei ole tarpeen istua suoraan laitteen edessä (kuva 5).
- Vain HF3309: Energiatason näyttö ilmaisee energiamäärän, jonka lamppu on säteilyt kirkasvalohoidon aikana. Näyttö on jaettu kymmeneen osaan, joista jokainen edustaa 10 %:a käytetystä energiasta.
- Koko valohoitoa ei tarvitse ottaa yhtäjaksoisesti. Voit välillä keskeyttää valohoidon ja jatkaa myöhemmin, jos tällainen sopii sinulle paremmin.

- 2** Vain HF3309: Paina keskeytyspainiketta, kun haluat keskeyttää valohoidon. Keskeytysymboli alkaa vilkkua näytössä. Paina keskeytyspainiketta uudelleen, kun haluat jatkaa valohoitoa.

- 3** Katso valoon päin aina välillä.

Älä katso valoa kohti jatkuvasti! Voit tehdä jotain muuta koko ajan, voit esimerkiksi lukea, kirjoittaa, ommella tai tehdä käsitöitä samalla kun otat valohoitoa ja aina välillä katsot valoon päin.

- 4** Ota hoito mieluiten kello 6.00:n ja kello 20.00:n välillä (kuva 6).

- ▶ *Huomautus: Jos haluat sopeuttaa biologista kelloa, suosittelemme, että otat ylimääräisen valohoidon aamulla heti herättyäsi.*

- 5** Jatka valohoitoa, kunnes tunnet olosi paremmaksi.

Yleensä olo paranee 1 viikossa.

Voit ottaa kirkasvalohoitoa niin usein kuin haluat vuoden pimeänä aikana. Ota valohoitoa vähintään viitenä peräkkäisenä päivänä.

- 6** HF3308: Katkaise laitteesta virta käytön jälkeen ja irrota pistotulppa pistorasiasta.

- HF3309: Noin 2 minuuttia ennen valohoidon päättymistä näytössä näkyvä aika vilkkuu minuutin ajan. Kun minuutti on kulunut, myös energiatason näyttö alkaa vilkkua ja vilkkuu, kunnes laitteen virta katkaistaan automaattisesti.

- 7** Irrota pistotulppa pistorasiasta.

## Puhdistus

Irrota pistotulppa pistorasiasta ja anna laitteen jäähtyä ennen puhdistusta.

- 1** Pyyhi laitteen ulkovaippa kostealla liinalla (kuva 7).
- 2** Pidä huoli, ettei laitteen sisään pääse vettä (kuva 8).

Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä puhdistusaineita tai alkoholia, bensiiniä tai asetonia laitteen puhdistukseen.

## Huolto

### Loisteputket

- Loisteputket on vaihdettava, kun ne lakkaavat toimimasta tai noin 10 000 tunnin käytön jälkeen (normaalikäytössä usean vuoden kuluttua). Laite tulee aina toimittaa Philips Kodinkoneille tai Philipsin valtuuttamaan huoltoliikkeeseen lamppujen vaihtoon, koska vaihdossa tarvitaan erikoistyökaluja ja/tai osia.

Loisteputket tulee aina korvata Philips Original EnergyLight PL-L 36W -loisteputkillla.

## Ympäristöasiaa

Loisteputket sisältävät aineita, jotka voivat saastuttaa ympäristöä. Laitteen lamput sisältävät aineita, jotka voivat olla haitallisia ympäristölle. Kun hävität lamput, älä heitä niitä pois tavallisen kotitalousjätteen mukana, vaan toimita ne asianmukaiseen keräyspaikkaan.

- Älä hävitä loppuun käytettyä laitetta tavallisen kotitalousjätteen mukana, vaan toimita se asianmukaiseen keräyspisteeseen. Näin autat suojelemaan ympäristöä (kuva 9).

## Takuu & huolto

Jos haluat lisätietoja tai laitteen suhteen tulee ongelmia, katso Philipsin www-sivuja osoitteesta [www.philips.com](http://www.philips.com) tai ota yhteys Philipsin asiakaspalveluun (puhelinnumero löytyy takuulehtisestä). Voit myös kääntyä lähimmän Philips-kauppiaan puoleen tai ottaa suoraan yhteyden Hollantiin Philips Domestic Appliances and Personal Care BV:n Service-osastoon.

## Introduktion

Lysterapilampen egner sig til både lysbade/lysterapi og almindelig belysning. Lysbade modvirker træthed, dårligt humør og manglende energi, som mange mennesker plages af i efterårs- og vinterperioden, når dagene bliver mørkere og kortere. Disse symptomer, som man mener skyldes en forstyrrelse af vores biologiske ur, kaldes ofte vintertræthed. Mangel på lys kan også have en negativ indvirkning på vores døgnrytme.

EnergyLight og vintertræthed:

Vintertræthed er karakteriseret ved en kombination af symptomer: Træthed, manglende energi og større søvnbehov, uforklarlige humørsvingninger, problemer med at komme op om morgenen og koncentrationsbesvær. Nogle gange kan vintertræthed også medføre vægtforøgelse, fordi kroppen kræver fødevarer med et højt indhold af sukker og kulhydrater såsom pasta og chokolade. Vintertræthed forekommer i årets mørkeste tid, dvs. perioden fra september til marts. Mere end 60 % af befolkningen oplever et eller flere symptomer på vintertræthed. Mange sundhedseksperter mener, at vintertræthed kan modvirkes ved at udsætte kroppen for klart lys. Med 'klart lys' menes dagslys med en bestemt lysintensitet. Om vinteren er lysintensiteten ofte meget lavere end om sommeren: På en mørk vinterdag ligger lysintensiteten på mellem 2.500 og 10.000 lux, hvorimod den kan være på op til 100.000 lux på en lys sommerdag. Desuden tilbringer de fleste mennesker meget tid indendørs om vinteren, både hjemme og på jobbet, hvor det kunstige lys ofte har en intensitet på helt ned til 500 lux eller endda mindre. Philips har i samarbejde med forskere og medicinske specialister på området for behandling af vintertræthed udviklet denne særlige lysterapilampe. Lysterapilampen giver dig uden risiko det lys, du har brug for til at få vintertrætheden til at forsvinde. Kliniske tests har vist, at klart lys har en gavnlig effekt. I ca. 90 % af tilfældene forsvinder vintertrætheden ved regelmæssig brug af EnergyLight. Lysbade anses generelt som en af de sikreste og mest effektive metoder til bekæmpelse af vintertræthed.

EnergyLight og døgnrytmen

Mangel på lys er en af de væsentligste årsager til, at døgnrytmen forstyrres. Hormonproduktionen foregår ikke længere på det rette tidspunkt af døgnet, det bliver sværere at sove igennem om natten, ligesom behovet for en kort lur eller to i løbet af dagen øges. Forskning har vist, at en ekstra dosis lys styrker døgnrytmen, hvilket forbedrer søvnkvaliteten og det almene velbefindende i løbet af dagen.

EnergyLight giver denne ekstra dosis lys.

Du kan finde yderligere oplysninger om de sundhedsmæssige fordele, hvis du klikker ind på adressen [www.philips.com](http://www.philips.com) og søger efter 'EnergyLight'.



Du kan få flere oplysninger om, hvordan brugen af EnergyLight modvirker den negative effekt af skiftehølsarbejde, ved at kontakte vores specialforhandler MediluX BV på telefon +31 411 642 834.

## Generel beskrivelse (fig. 1)

- A Lyskilder
- B Lampekabiner med vinkeljustering
- C Brugerinformation
- D On/off-knap (kun HF3308)

**E** Betjeningspanel (kun HF3309)

- 1 = on/off-knap
- 2 = lysintensitetsvælger
- 3 = timer
- 4 = energiindikator
- 5 = afstandsvælger
- 6 = pauseknap

**Vigtigt**

Læs brugsvejledningen omhyggeligt igennem, inden apparatet tages i brug, og gem den til eventuelt senere brug.

- **Kontrollér, at spændingsangivelsen på apparatet svarer til den lokale netspænding, før du slutter apparatet til lysnettet.**
- **Hold apparatet væk fra vand! Brug ikke apparatet i fugtige omgivelser (f.eks. på badeværelset eller nær en swimmingpool).**
- **Hvis netledningen beskadiges, må den kun udskiftes af Philips, et autoriseret Philips-serviceværksted eller af en tilsvarende kvalificeret fagmand for at undgå enhver risiko ved efterfølgende brug.**
- **Tag altid stikket ud af stikkontakten umiddelbart efter brug.**
- **Hold apparatet uden for børns rækkevidde.**
- **Lysbadets varighed afhænger af brugerens afstand til apparatet. I afsnittet 'Brug af lysterapilampen' finder du oplysninger om passende afstand og varighed. Gentag lysbadene mindst 5 dage i træk (på det tidspunkt, der passer dig bedst, og på ca. samme tidspunkt hver dag). Du kan påbegynde en ny serie lysbade (af en varighed på 5 eller flere dage i træk) når som helst, du føler behov for det.**
- **Brug lyset fra dette apparat som supplement til almindeligt lys (sollys, elektrisk lys). Brug ikke apparatet i rum, som ikke er oplyst af andre lyskilder.**
- **Undlad at kigge direkte ind i lyset i længere tid.**
- **Efter de første lysbade kan du opleve træthed i øjnene og/eller let hovedpine. Disse bivirkninger forsvinder som regel hurtigt.**
- **Du bør spørge din læge til råds, før du tager EnergyLight i brug, hvis:**
  - du lider eller har lidt af alvorlig depression.
  - du er overfølsom over for lys (f.eks. på grund af diabetes eller epilepsi).
  - du har nogen form for øjenlidelser.
  - du indtager særlige former for medicin (dvs. visse antidepressionsmidler, psykotroper eller malariapiller).
  - du har for højt blodtryk.
- **Hvis brug af apparatet bevirker, at du bliver for aktiv, anbefaler vi at afkorte lysbadet. Hjælper dette ikke, anbefales du at konsultere din læge.**
- **Hvis du føler dig udmattet, nedtrykt eller rastløs og/eller lider af søvnproblemer (f.eks. søvnløshed) efter brug af apparatet, anbefales du at konsultere din læge eller en psykolog.**
- **Dette apparat opfylder kravene i direktivet MDD93/42/EEC for medicinsk udstyr.**

**Klargøring**

- 1** Stil lampen på et bord.
- 2** Sæt stikket i en stikkontakt (220-240 V), som tændes (fig. 2).
- 3** Tænd for lampen ved at trykke på on/off-knappen.



**HF3308:**

Den anbefalede varighed af et lysbad afhænger af afstanden til lampen:

- ca. 2 timer ved en afstand på 60 cm
- ca. 1 time ved en afstand på 40 cm
- ca. 30 minutter ved en afstand på 20 cm

**HF3309:**

**1** Drej afstandsvælgeren til den ønskede position.

**2** Drej lysintensitetsvælgeren til den ønskede position.

- Når du indstiller afstandsvælgeren til 20, 40 eller 60 cm, ses lysbadets varighed i displayet. Du kan til enhver tid regulere varigheden ved at vælge en anden lysintensitet. Hvis du reducerer lysintensiteten, forøges lysbadets varighed, og omvendt. Hvis du f.eks. indstiller lysintensiteten til maksimum og afstanden til 20 cm, bliver lysbadets varighed 30 minutter (fig. 3).
- I visse tilfælde ses lysbadets varighed ikke i displayet. Derved indikeres, at kombinationen af den indstillede afstand og lysintensitet ikke har den forventede positive virkning. Det sker for eksempel, hvis du vælger en for stor afstand (60 cm) sammen med en for lav lysintensitet.
- Hvis du sætter afstandsvælgeren til manuel indstilling, kan du bruge lysterapilampen, når du ikke kan komme til at sidde i en indstillet afstand. Når du bruger denne indstilling, kan du justere lysintensiteten, men lysbadets varighed ses ikke i displayet. Da der ikke er valgt nogen afstand, kan effekten ikke måles eller garanteres.

Når du tænder for lysterapilampen, lyser den med højeste lysintensitet. Efter nogle få sekunder justeres lysintensiteten til det valgte niveau.

### Brug af lysterapilampen

Det anbefales at begynde at bruge EnergyLight, så snart du mærker begyndende vintertræthed, eller hvis du føler; at du har behov for ekstra lys.

**1** Sæt dig ved siden af apparatet, og drej lysskærmen, så du på en behagelig måde kan se hen imod lyset (fig. 4).

Kontrollér; at afstanden mellem ansigt og skærm er mellem 20 og 60 cm.

- Du behøver ikke at sidde lige foran apparatet (fig. 5).
- Gælder kun HF3309: Energiindikatoren angiver den samlede mængde energi, som allerede er udsendt i løbet af lysbadet. Indikatoren er opdelt i 10 blokke, som hver repræsenterer 10 % af den udsendte energi.
- Du behøver ikke at gennemføre hele lysbadet på én gang. Hvis det passer bedre ind i dine planer, kan du afbryde lysbadet og fortsætte senere.

**2** Gælder kun HF3309: Tryk på pauseknappen, hvis du vil afbryde lysbadet midlertidigt. Pausesymbalet begynder at blinke i displayet. Tryk på pauseknappen igen, når du vil genoptage lysbadet.

**3** Kig ind i lyset med jævne mellemrum.

Kig ikke direkte ind i lyset konstant! Du kan sagtens foretage dig andre ting under et lysbad, f.eks. læse, skrive, brodere eller andet håndarbejde, blot du husker at kigge ind i lyset med jævne mellemrum.

**4** Det bedste tidspunkt til et lysbad er mellem kl. 06.00 og kl. 20.00 (fig. 6).

- ▶ *Bemærk! Hvis du har brug for at justere dit biologiske ur, anbefaler vi, at du tager et lysbad om morgenen, umiddelbart efter at du er vågnet.*

**5** Fortsæt med lysbadene, indtil du føler dig bedre tilpas. Normalt vil du kunne mærke en forbedring i løbet af en uge.

Du kan tage lybade så ofte, du vil, i årets mørke tid. Tag dog altid en serie på 5 lysbade fordelt på 5 dage i træk.

- 6** Gælder kun HF3308: Sluk for lampen efter brug, og tag stikket ud af stikkontakten.
- D** Gælder kun HF3309: Ca. 2 minutter før lysbadets afslutning blinker tidsangivelsen i displayet i 1 minut. Når der er ca. 1 minut tilbage, begynder energiindikatoren også at blinke og fortsætter, indtil lampen slukker automatisk.
- 7** Tag stikket ud af stikkontakten.

### **Rengøring**

Tag altid stikket ud af stikkontakten, og lad lampen afkøle, inden den rengøres.

- 1** Tør lampens yderside af med en fugtig klud (fig. 7).
- 2** Sørg for, at der ikke trænger vand ind i lampen (fig. 8).

Brug ikke skrappe eller slibende rengøringsmidler såsom sprit, rensebenzin, acetone eller ligende til rengøring af lampen.

### **Udskiftning af dele**

#### **Lysrør**

- D** Når lysrørene holder op med at fungere efter 10.000 timers brændtid (svarende til mange års normal brug), skal de udskiftes. Lysrørene skal altid udskiftes af Philips eller et Philips-autoriseret serviceværksted, da processen kræver særligt værktøj og/eller specialdele.

De lysrør, som sættes i, skal altid være Philips Original EnergyLight PL-L 36W lysrør.

### **Miljøhensyn**

Lysrørene indeholder stoffer, som kan være miljøskadelige. Når lysrørene kasseres, må de ikke bortskaffes sammen med det almindelige husholdningsaffald, men skal afleveres på din lokale genbrugsstation.

- D** Smid ikke apparatet ud sammen med det almindelige husholdningsaffald, når det til sin tid kasseres. Indlevér det istedet på det kommunale indsamlingssted for genbrugsmaterialer. Derved er du med til at beskytte miljøet (fig. 9).

### **Reklamationsret og service**

For alle yderligere oplysninger eller ved eventuelle problemer med apparatet henvises venligst til Philips' hjemmeside på adressen: [www.philips.com](http://www.philips.com) eller det lokale Philips Kundecenter (telefonnummeret findes i vedlagte "World-Wide Guarantee"-folder). Hvis der ikke findes et kundecenter i dit land, bedes du venligst kontakte din lokale Philips-forhandler eller serviceafdelingen i Philips Domestic Appliances and Personal Care BV. - Dette apparat overholder de gældende EU-direktiver vedrørende sikkerhed og radiostøj.








**PHILIPS DAP B.V.**  
Drachten (NL)  
Fax: +31(0)512594316

**CE** 0344



[www.philips.com](http://www.philips.com)

 100% recycled paper  
100% papier recyclé

4222 002 61592