

INDHOLD

1. VELKOMMEN	115
1.1. TILSIGTET ANVENDELSE	116
1.2. SIKKERHEDSOPLYSNINGER	117
1.3. PRODUKTBEKRIVELSE	120
1.4. LYS OG SUNDHED	121
2. ANVENDELSE AF ENHEDEN	122
2.1. GRUNDLÆGGENDE ANVENDELSE	122
2.2. FORESLÅET ANVENDELSE	123
2.3. OPLADNING	124
2.4. INDSTILLING AF LYS	125
2.5. FEJLFINDING	127
2.6. VEDLIGEHOLDELSE OG SERVICE	127
3. BORTSKAFFELSE	128
4. GARANTI OG JURIDISKE OPLYSNINGER	128
5. TEKNISKE SPECIFIKATIONER	129

1. VELKOMMEN

Tak for dit køb af Valkee® lysterapiheadset!

Dit Valkee-sæt indeholder følgende tilbehør og materialer:

- Et opladerkabel
- En pose med propper til ørepuder
- Brugsanvisninger (hurtigvejledning, brugervejledning og tekniske specifikationer)

Denne brugervejledning indeholder vigtige oplysninger om, hvordan du

bruger din Valkee-enhed korrekt.

Læs alle sikkerhedsoplysninger og brugsanvisninger grundigt igennem, før du bruger enheden.

OPBEVAR DENNE BRUGERVEJLEDNING TIL FREMTIDIG REFERENCE.

Besøg www.valkee.com/support nu for at:

- Registrere din enhed, så du kan få fuld udbytte af Valkee brugersupport
- Lære mere om din enhed

Send os din feedback på support@valkee.com, eller del din feedback på Facebook på facebook.com/ValkeeCompany.

1.1. TILSIGTET ANVENDELSE

Valkee 2-enheden til lysterapi er udviklet til behandling af symptomer på SAD (vinterdepression). Enheden kan også anvendes til at fremme tilpasningen til det aktuelle tidspunkt og bidrage til at optimere dit energiniveau, din reaktionstid og din koncentration.

I forhold til behandling af symptomer på SAD (vinterdepression) anses enheden for at være medicinsk udstyr i klasse II(a) i henhold til Direktiv 93/42/EØF, og den er CE-mærket og klinisk testet.

I forhold til at enheden fremmer tilpasning efter tidspunkt på dagen og bidrager til optimering af dit energiniveau, din reaktionstid og din koncentrationsevne, anses den ikke for at være medicinsk udstyr i klasse II(a) i henhold til Direktiv 93/42/EØF.

1.2. SIKKERHEDSOPLYSNINGER

VIGTIGT: For at undgå risiko for personskade eller skade på enheden må enheden kun anvendes som angivet af Valkee. Læs alle advarsler og vigtige oplysninger, før enheden tages i brug.



Enheden er EU-certificeret medicinsk udstyr i CE-klasse II(a) og er klinisk testet. Enheden opfylder kravene i direktiv 93/42/EØF om medicinske anordninger.

KONTRAIKATIONER: Enheden må ikke anvendes til børn eller under graviditet.

Enheden er muligvis ikke egnet til personer, som tager fotosensibiliserende medicin,

eller som lider af maniodepressivitet.

Bivirkninger ved anvendelse af enheden forekommer sjældent, så længe anvisningerne for passende brug følges. De mest almindelige bivirkninger er midlertidig hovedpine under de første dages brug, søvnløshed, rastløshed og reduceret søvnkvalitet eller søvnløshed i de tidlige morgentimer.



ADVARSLER: Henvend dig til din læge, og bed lægen om at kontrollere din aktuelle medicin, før du anvender enheden, hvis:

- Du har lavt blodtryk (hypotension)
- Du har ørebetændelse
- Du lider af eller tidligere har lidt af depression

- Du lider af maniodepressivitet
- Du er overfølsom over for lys (f.eks. pga. epilepsi)
- Du tager:
 - fotosensibiliserende medicin (f.eks. visse antibiotika eller urteblandinger som f.eks. hypericin)
 - antidepressiv medicin (f.eks. neuroleptika eller monoaminoxidasehæmmere eller psykotropisk medicin)
 - malariapiller

FOR AT UNDGÅ farer forårsaget af ørepudernes begrænsning af din hørelse må enheden ikke anvendes, mens du udfører opgaver, der kræver fuld hørelse.

FOR AT UNDGÅ øjenirritation eller øjenskader må du ikke kigge direkte ind i de lysemitterende ørepuder.

FOR AT UNDGÅ skade af øregangene må du ikke tvinge ørepuderne ind i ørerne.

HOLD ENHEDEN og enhedens dele uden for børns rækkevidde. De små dele kan udgøre kvælningfare.

HVIS ENHEDEN bliver beskadiget eller på anden måde går i stykker eller ikke fungerer, skal du undlade at anvende den. Kontakt Valkee for at få assistance.

FOR AT UNDGÅ hygiejnerisici må du ikke dele ørepuderne med andre.

OVERDREVEN BRUG af enheden må ikke finde sted. Dette sikrer, at du undgår kvalme, hovedpine og søvnforstyrrelser. Der findes kun kliniske data for den anbefalede dosering.

FOR AT UNDGÅ kvælning skal du under brug af enheden sørge for, at hverken enheden eller enhedens kabler kan blive fanget i andre genstande.

ENHEDEN INDEHOLDER et integreret og genopladeligt litium-ion-batteri. Enheden må ikke forbrændes, skilles ad eller udsættes for ekstreme temperaturer, da batteriet derved kan overophede og forårsage brand eller eksplosion.

ENHEDEN MÅ IKKE på nogen måde ændres. Kontakt Valkee for at få assistance.

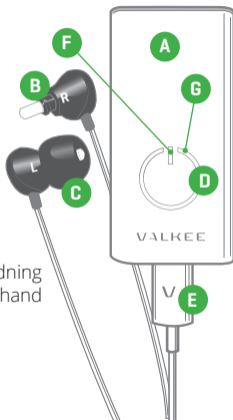


FORSIGTIG: Enheden må ikke anvendes i nærheden af vand. Hvis væske af en eller anden årsag er trængt ind i enheden eller enhedens dele, skal du øjeblikkeligt ophøre med at anvende enheden og kontakte Valkee for at få assistance.

ANDET ELEKTRISK udstyr kan påvirke denne enhed. Enheden skal anvendes i henhold til retningslinjerne for elektromagnetisk kompatibilitet (EMC) som beskrevet i den medfølgende indlægsseddel med EMC-oplysninger.

1.3. PRODUKT- BESKRIVELSE

- A.** Valkee-hovedenhed
- B.** LedSets ørepuder
- C.** Prop til ørepude
- D.** Knappen tænd/sluk
- E.** Tilslutningsport til LedSet og oplader
- F.** Indikatorlampe for batteriniveau og opladning
- G.** Indikatorlampe for behandlings-
tid og -forløb



SYMBOLFORKLARING:

	Følg brugsanvisningerne
L, R	Ørepude til venstre øre, ørepude til højre øre
	Type BF anvendt del
S/N	Serienummer
	EU-certificeret medicinsk udstyr
	Hold tør
	Overholder bekendtgørelsen om indsamling og omarbejdning af affald af elektrisk og elektronisk udstyr og begrænsning af anvendelsen af visse farlige stoffer i elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) (2012/19/EU og 2006/66/EF)

1.4. LYS OG SUNDHED

Hvordan vi har det i dagligdagen varierer alt efter tidspunktet på døgnet. Denne cirkadiske variation (fra circa = omtrent + dies = dag) fremkaldes af vores indre biologiske ur, som igen styres af omgivelsernes cyklus af lys og mørke. Et velsynkroniseret biologisk ur bidrager til at regulere vores humør, søvn, energi, appetit og fordøjelse og bidrager samtidig til vores trivsel. Sommetider er vores indre ur ikke synkroniseret med vores omgivelser,

f.eks. på grund af langdistancerejser eller natarbejde. Dette kan føre til forskellige sundhedsproblemer. Moderne elektrisk lys giver os også mulighed for at fortsætte vores almindelige aktiviteter i nattetimerne.

Disse faktorer kan afbalanceres ved hjælp af lysterapi, der afstemmes efter brugerens behov. Du kan finde yderligere oplysninger om, hvordan du anvender enheden til at optimere din trivsel på www.valkee.com/support.



2. ANVENDELSE AF ENHEDEN

Enheden udsender UV-frit, blåberriget hvidt lys igennem øregangene til hjernens lysfølsomme områder. De fleste mennesker opnår en gavnlig effekt ved at anvende Valkee´n i dens forprogrammerede standardindstilling (se "Tekniske specifikationer") ved at anvende den om morgenen.

Den rigtige timing for anvendelsen af Valkee lysterapi er altafgørende for at opnå de bedste resultater. Det bedste tidspunkt at anvende enheden afhænger af dit tilsigtede formål. Det mest effektive tidspunkt for lysterapi afhænger også af brugeren, så du finder det

bedste tidspunkt for lysterapi (morgen/middag/aften) ved at prøve dig frem.

2.1. GRUNDLÆGGENDE ANVENDELSE

Enheden er gjort klar til brug. Før første anvendelse skal du vælge de propper, der bedst passer til dine ører og sætte dem på ørepuderne. Tilslut derefter LedSet til hovedenheden. Se hurtigvejledningen for illustrationer .

Sådan anvender du enheden til daglig:

1. Placer ørepuderne forsigtigt i øregangene.
2. Start behandlingen ved kort at trykke og

- slippe tænd/sluk-knappen .
3. Genoplad enheden, hvis den ikke starter, og gentag trin 1 og 2.
 4. Nyd lysterapi med Valkee, indtil enheden slukkes automatisk efter 12 minutter (standardindstilling).
 5. Rengør ørepuderne regelmæssigt.
 6. Tag LedSet ud af hovedenheden efter brug og før opbevaring.

BEMÆRK: Du kan afbryde behandlingen ved at trykke på knappen tænd/sluk igen. Hvis du tænder for enheden igen inden for 10 sekunder, kan du genoptage behandlingen fra det punkt, hvor du afbrød den.

BEMÆRK: Hvis du trykker på knappen tænd/sluk for at starte enheden uden først at have tilsluttet LedSet, gives der et fejlsignal (fire bip og fire blink).

2.2. FORESLÅET ANVENDELSE

ALMINDELIG TRIVSEL: Brug enheden hver gang du føler, at du kan gå gavn af lysterapi i løbet af dagen for at forbedre dit humør, din kognitive præstation, øge din daglige energi eller din almindelige trivsel.

Til lindring af typiske symptomer på **SAD (VINTERDEPRESSION)** som f.eks. depression, angst,

DA

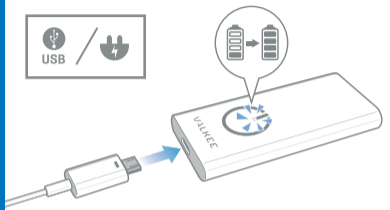
irritabilitet, mangel på interesse i aktiviteter som normalt optager dig, følelse af værdiløshed, håbløshed, hvis du sover over dig, mangel på energi, social tilbagetrukkethed, reduceret fysisk aktivitet, træthed, stærk længsel efter mad med højt kulhydratindhold og vægtstigning, skal enheden anvendes regelmæssigt om morgenen, **på samme tidspunkt hver dag inden for to første timer** efter at du er vågnet.

Hvis dine sæsonmæssige humørsvingninger er mere alvorlige, og du lider af depression, eller hvis du aktuelt tager medicin for depression, skal du konsultere din læge og kun anvende lysterapi efter lægens anvisning.

2.3. OPLADNING

Det anbefales at anvende en godkendt oplader, der sælges eller leveres af Valkee til din enhed. Andre opladere eller strømkilder overstiger muligvis grænserne for bruger- eller patientsikkerheden, der er angivet i IEC 60601-1. Enheden kan dog også oplades med mange opladere til mobiltelefoner eller mikro-USB-opladere til smartphones eller fra en computers USB-port, uden at enheden derved beskadiges.

Hvis du har problemer med opladning, skal du se afsnittet "Fejlfinding".



Oplad enheden, når den nederste indikatorlampe blinker. Tilslut opladeren til hovedenheden. Opladning er i gang, når batteriindikatorlampen blinker; batteriet er fuldt opladet, når alle indikatorlamper lyser konstant. Opladning tager maks. 3 timer.

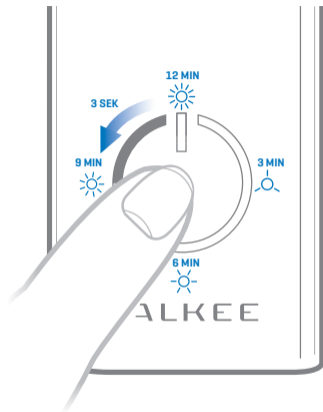
2.4. INDSTILLING AF LYS

Før du overvejer at ændre standardindstillingerne, skal du prøve lysterapien på et andet tidspunkt på dagen: Det er ikke alle, der får gavn af lysterapi om morgenen. Hvis du imidlertid mener, at standardindstillingerne ikke fungerer for dig, eller hvis du oplever negative bivirkninger, som f.eks. hovedpine, kan du ændre lysindstillingerne.

DA

Ved første brug starter lysterapien med standardindstillingerne (se "Tekniske specifikationer"). Standardindstillingerne kan justeres på følgende måde:

1. Sluk for enheden.
2. Tryk på knappen tænd/sluk i tre sekunder for at reducere behandlingstiden med tre minutter og lysstyrken med 25 %. Fortsæt med at holde knappen tænd/sluk nede, hvis du vil reducere behandlingstiden og lysstyrken yderligere.
3. Hvis du ønsker at vende tilbage til standardindstillingerne, skal du fortsætte med at holde knappen tænd/sluk nede. Enheden gemmer dine nye indstillinger på LedSet.



2.5. FEJLFINDING

FEJLTILSTAND: Enheden giver et fejlsignal (fire bip og fire blink af indikatorlamperne), hvis LedSet afbrydes eller beskadiges. Fejlen rettes ved at sikre, at LedSet er korrekt tilsluttet hovedenheden og/eller LedSets ørepuder og ledninger ikke er beskadiget. Hvis fejlen vedvarer, skal du kontakte Valkee.

2.6. VEDLIGEHOLDELSE OG SERVICE

Se "Tekniske specifikationer" for miljøer, der er egnet til brug, transport og opbevaring af enheden.

RENGØRING: Enheden er kun til personlig brug. Rengør ørepuderne og propperne imellem hver brug med en blød, tør klud. Du må aldrig anvende slibende rengøringsmidler eller stærk sæbe til rengøring af enheden. Enheden må ikke skylles i vand.

OPBEVARING: Enheden skal imellem hver anvendelse eller hvis den ikke anvendes i længere tid opbevares i et beskyttende etui eller en pose på et tørt sted. Tag LedSet ud af hovedenheden efter brug og før opbevaring.

SERVICE OG REPARATION: Kontakt Valkee på support@valkee.com, hvis du har spørgsmål om garanti, service eller support.

DA

3. BORTSKAFFELSE

Dette er en elektronisk enhed, der anvender et litium-ion-batteri som intern strømkilde. Enheden må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. Skån miljøet: Enheden skal afleveres på en kommunal genbrugsstation for elektroniske enheder. Kontakt kommunen for at få nærmere oplysninger om korrekt bortskaffelse i dit lokalområde.

4. GARANTI OG JURIDISKE OPLYSNINGER

Valkee begrænsede garantiperiode løber i et år og starter på købsdatoen.

Valkee er ansvarlig for, at enheden er egnet til sit formål og kan anvendes i hele garantiperioden. Garantien dækker materiale-, design- og produktionsfejl, der opstår i garantiperioden. Denne garanti dækker ikke:

- Almindeligt slid af enheden og enhedens dele
- Kosmetiske ændringer på enheden
- Fejl eller skade, der forårsages af anvendelse eller håndtering af enheden på en måde, der er ukorrekt, upassende eller strider imod brugs- og serviceanvisningerne
- Fejl eller skade, der forårsages af kunden, f.eks. ved at åbne enheden eller repa-

- rere, justere eller ændre den
Fejl eller skade, der forårsages af faktorer, som Valkee ikke rimeligt kan forventes at være herre over

Fejl skal rapporteres inden for en rimelig tidsperiode, efter at de forekommer. Når du rapporterer en fejl, skal du præsentere garantibevis, købsbevis eller andet pålideligt bevis for, hvor og hvornår produktet er købt.

Valkee eller en autoriseret Valkee servicetekniker kan vælge at reparere fejlen eller give dig en erstatningsenhed. Hvis en uautoriseret servicetekniker åbner, ændrer eller reparerer enhe-

den, ugyldiggøres denne garanti. Denne garanti begrænser ikke gældende forbrugerlovgivning. Valkee erstatningsansvar er altid maksimalt begrænset til enhedens købspris. Valkee er under ingen omstændigheder erstatningsansvarlig for tilfældige, indirekte eller følgeskader, medmindre kompensation kræves i medfør af gældende lovgivning.

OPHAVSRET: Disse anvisninger er beskyttet af gældende love om ophavsret. Hel eller delvis kopiering af disse anvisninger er kun tilladt efter skriftlig tilladelse fra Valkee. Valkee forbeholder sig ret til at ændre disse anvisninger uden varsel.

5. TEKNISKE SPECIFIKATIONER

BEMÆRK: Se den medfølgende indlægsseddel med EMC-oplysninger.

MODEL Valkee 2

IEC 60601-1 KLASSIFICERING

Driftsform Vedvarende

ENHEDENS ELEKTRISKE SPECIFIKATIONER

Mærkespænding 5 V (DC)
Strømforbrug maks. 0,5 A

BATTERISPECIFIKATIONER

Litium-ion-batteri 3,7 V, 450 mAh
Batteriets opladningstid maks. 3 timer
Batteridrift med en opladning 12 behandlinger
Forventet batterilevetid 3 år

ADAPTERSPECIFIKATIONER (VALGFRIT , VALKEE-VÆGOPLADER A1)

Nominel indgangsspænding Se brugervejledningen, der følger med adapteren
Klassificeret frekvens Se brugervejledningen, der følger med adapteren

DRIFTSFORHOLD

Temperatur fra 5 °C til 40 °C
Relativ luftfugtighed 15-93 % uden kondensering

TRANSPORT- OG OPBEVARINGSFORHOLD

Temperatur fra -25 °C til 70 °C
Relativ luftfugtighed ingen kontrol ved -25 °C, op til 93 % uden kondensering ved 70 °C

FYSISKE EGENSKABER

Mål 75 × 36 × 9 mm
Enhedens forventede levetid 3 år
Anvendte dele LedSet

LYSFUNKTIONER

Typisk behandlingstid 12 min (standardindstilling)
Gennemsnitlig lysintensitet >10.000 lux inden for 1 cm af toppen af lysledningen, 3,5 lumen (standardværdier)
Maksimal bølgelængde 450 nm

Udviklet og fremstillet af Valkee Oy, Elektronikkatie 4, FI-90590 Oulu, 11/2013, versionen 1.1. Ophavsret til disse anvisninger tilhører Valkee Oy, 2013. Valkee er et registreret varemærke tilhørende Valkee Oy. Alle rettigheder forbeholdt.