

Innolux Tokio Bright lysterapi- og arbejdslampe

Brugervejledning Tak for dit valg af Innolux Tokio Bright lysterapi- og arbejdslampe.

Tokio Bright er en moderne og smart lysterapi- og arbejdslampe med led-lys. Den fylder ikke meget og er forsynet med en tynd fod, så den ikke fylder særlig meget på skrivebordet. Den lyser godt op med 2.500 lux ved 40 cm. Strømforbruget er kun 12W og der skal aldrig skiftes pærer.

Tokio Bright er endvidere udviklet med knapper for forskelligt lys: Lys til arbejde, læsning, kaffepause og aftenlys. Lysstyrken kan nemt reguleres. Som særlig feature er lampen udstyret med en usb-oplader, så du nemt kan oplade din telefon eller andet. Tokio husker lysindstilling fra sidste gang, den var i brug.

Lys til arbejde (symbol regnemaskine) og lys til læsning (symbol bog) giver hhv. 6.500 og 5.000 Kelvin og egner sig derfor bedst til **lysterapi**. Ret lyset imod ansigtet og lad lysbehandlingen være mellem 30 og 120 minutter. Behandlingstiden afhænger af afstanden fra lampen til øjnene, jo kortere afstand desto kortere behandlingstid. Man kan sagtens arbejde med computer samtidig med lysbehandlingen. Efter lysbehandlingen rettes lyset ned og Tokio benyttes som almindelig skrivebordslampe.

Lyset ved kaffepause (kaffekop) er 4.000 Kelvin og aftenlyset (måne) har 2.700 Kelvin.

Specifikationer for Innolux Tokio lysterapi- og arbejdslampe

Lysstyrke:	10.000 lux på 20 cm og 2.500 lux på 40 cm
Behandlingstid:	30 - 120 minutter dagligt ved fuld styrke, anbefales.
Strømforgbrug:	12 Watt
Tilslutning:	Til stikkontakt med 1,5 m ledning
Lyskilde:	LED's med dagslysspektret hvidt lys, UV-fri og flimmer-fri
Levetid:	40.000 timer
Farvetemperatur:	6.500 Kelvin / 4.000 Kelvin / 2.700 Kelvin
Mål:	31,5 cm i bredden og 47 cm i højden
Vægt:	1 kg
Materiale:	Plast
Farve:	Hvid
CE-Mærkning:	CE 2460
Medical device:	EN ISO 13485

Lysterapi bør normalt tages om morgenen så tidligt som muligt, helst indenfor et par timer efter opvågning. Kan gentages om eftermiddagen, men anbefales ikke om aftenen 2-3 timer før sengetid, da det kan genere nattesøvnen. Læs evt. mere om lysterapi på vores hjemmeside.

Placér Tokio forholdsvis tæt på dig så lyset rammer øjnene. Den optimale position er på et bord, hvor du sidder 30-40 cm fra lampen og retter lampehovedet op, så lyset bestråler dit ansigt. Lyset må godt komme lidt skråt fra siden, så du har mulighed for at beskæftige dig med andre ting samtidig med lysterapien. Du kan f.eks. arbejde ved pc'en, spise, se tv, læse osv. Du behøver ikke kigge direkte ind i lyset, men holde øjnene åbne så lyset rammer dem.

Kontakt læge inden påbegyndelse af lysterapi, hvis du har en øjensygdom, har mentale problemer eller anvender psykofarmaka.