

# Handleiding P1, M2

## Gefeliciteerd met de (eventuele...) aankoop van uw goLITE™

Bezoek [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com) (voorlopig enkel in het Engels):

- Om uw goLITE™ te registreren
- Om de waarborgkaart in te vullen
- Om toebehoren te bestellen
- Om uw dagelijkse behandeling te bepalen

## Waarom blauwe LEDs?

**BLUEWAVE™** is een combinatie van bepaalde lichtgolven met de juiste intensiteit die bewezen heeft het beste resultaat te bieden bij de behandeling van dagelijkse ritme stoornissen.

**BLUEWAVE™** is het resultaat van recent klinisch onderzoek om depressies te verminderen en slaap te verbeteren.



## Veilig en doeltreffend

Onafhankelijke overheidstesten hebben uitgewezen dat BLUEWAVE™ veilig is voor de ogen en klinische onderzoeken van het NIH hebben uitgewezen dat BLUEWAVE™ doeltreffend is.

(zie [www.mygolite.com/research.html](http://www.mygolite.com/research.html))

## Het comfort van blauw licht

Door BLUEWAVE™ LEDs te gebruiken is de goLITE™ P1 in staat de meest werkzame lichtgolven te produceren. Schadelijk UV licht en vermoeidheid van de ogen als gevolg van behandelingen met intens licht wordt uitgesloten.

## Veiligheid eerst

Lees alle veiligheidsrichtlijnen voor u uw goLITE™ gebruikt. Deze veiligheidsvoorschriften moeten worden in acht genomen om mogelijke risico's te vermijden die kunnen leiden tot lichamelijke letsels of beschadiging van uw toestel.

Gebruik nooit beschadigde of versleten adapters of stekkers.

Het gebruik van beschadigde of versleten adapters of stekkers kan leiden tot een elektrische schok, brandwonden of brand.

Plaats geen zware voorwerpen op het netsnoer.

Uittrekken van het toestel doet u door de stekker vast te nemen om beschadiging van de adapter te vermijden.

Trek nooit aan het snoer om de stekker uit het stopcontact te halen.

Voorkom dat er vloeistof gemorst wordt op om het even welk deel van het toestel, om schade aan de goLITE™ te vermijden

Stel uw toestel nooit bloot aan water of regen.

## DISCLAIMER:

Raadpleeg een arts over de lichttherapie als u aan ernstige depressie lijdt, als u om het even welk medisch of oogprobleem heeft of als u een geneesmiddel neemt dat uw gevoeligheid voor licht beïnvloedt.

Onze producten staan niet genoteerd als medische toestellen.

Wij kunnen niet bepalen wie lichttherapie zou moeten ontvangen noch kunnen wij de verantwoordelijkheid dragen voor om het even welke ongunstige gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van onze producten.

## Inleiding tot de P1

### goLITE™ P1 Kenmerken

Veilig - onschadelijk UV licht

- LEDs met lange levensduur (454-484nm blauw licht)
- Automatische uitschakeling
- Ingebouwde digitale klok
- Tijdsaanduiding
- Slaat tot drie persoonlijke instellingen op
- Heldere LED beschermingslens
- Duurzaam lichtgewichtplastic
- Kantelbaar deksel voor goede zichtbaarheid, beschermt de lens wanneer het toestel is dichtgeklapt
- Regelbare lichtintensiteit

### In gebruik nemen

Bezoek [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com)

### Het toestel aansluiten

"Uw goLITE™ wordt geleverd met een 9V AC adapter. U kunt ook een ""batterijpack"" bestellen op [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com)"

### Gebruikersadviezen

Omdat de reactie door randstimulatie wordt bekomen, laat u het licht van het toestel onder een lichte hoek op uw gelaat vallen (zie diagram 1), en kijkt u niet recht in het licht.

Om het meest doeltreffende resultaat te bekomen, zit u op ongeveer 50cm van het toestel.

Om het beste gebruikspatroon te bepalen, bezoek [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com)

### Bedieningsknoppen en voorschriften

Draai het deksel open en laat het toestel er op rusten (Zie diagram 2)

- "AAN/UIT - om het toestel aan en uit te schakelen, druk op de ""POWER"" knop"
- "KLOK INSTELLEN - terwijl u zowel de ""LIGHT"" als de ""TIMER"" knop indrukt, drukt u op de ""+ -"" knoppen."
- "LICHT AAN - om het licht aan of uit te zetten, drukt u op de ""LIGHT"" knop. Het toestel moet ingeschakeld zijn vooraleer het licht kan aangezet worden."
- "LICHT AAN MET TIJDSINSTELLING - om een behandeling met tijdsinstelling te starten druk op ""TIMER"" , het woord ""Timer"" zal beginnen knippen, druk op ""+ -"" om de gewenste behandelingstijd in te stellen. Het licht zal automatisch aan gaan na 3 seconden."
- "VERANDER DE TIJDSDUUR - om de tijdschakelaar te veranderen terwijl het licht aan is, druk op ""TIMER"" en daarna op de ""+ -"" knoppen om de gewenste tijd in te stellen."
- "VERANDER DE LICHTINTENSITEIT - om de lichtintensiteit te veranderen terwijl het licht aan is, druk op de ""+ -"" knoppen. U kunt de intensiteit instellen in stappen van 10%. "
- "TIJDSLEZING - om de tijd te lezen terwijl het toestel af staat, druk op de ""+"" knop."

### Instellingen bepalen

*Persoonlijke instellingen bepalen en bewaren*

De goLITE™ P1 laat u toe tot drie verschillende persoonlijke instellingen op te slaan (A, B of C).

Elke persoonlijke instelling komt overeen met een programma met een vooraf ingestelde tijdsduur en lichtintensiteit.

*Nota: vooraleer u een persoonlijke instelling kunt oproepen, moet u eerst uw persoonlijke instelling in het toestel programmeren.*

Bezoek zeker [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com) om te bepalen welke instellingen voor u het best geschikt zijn.

## Persoonlijke behandeling bepalen of veranderen

Nota: het toestel moet uitgeschakeld zijn voor u begint te programmeren.

"1. Druk op knop "PROGRAM" tot het woord "Program" begint te knippen op het scherm."

"2. Druk op de "+ -" knoppen om A, B of C te kiezen voor uw programma,"

"3. Druk opnieuw op knop "PROGRAM" en het woord "TIMER" en de minuten zullen beginnen knippen."

"4. Druk op de "+ -" knoppen om de gewenste tijdsduur in te stellen,"

"5. Druk opnieuw op knop "PROGRAM" en de intensiteitstroken zullen beginnen knippen."

"6. Druk op de "+ -" knoppen om de gewenste lichtintensiteit in te stellen,"

"7. Druk opnieuw op knop "PROGRAM" en de persoonlijke behandeling instellingen zullen opgeslagen worden."

Nota: Tot 3 verschillende behandeling instellingen kunnen bewaard of veranderd worden door de bovenstaande stappen te herhalen.

## Een persoonlijke behandeling uitvoeren.

"Druk de "PROGRAM" knop en de letter (A, B of C) zal beginnen knippen."

"Druk op de "+ -" knoppen om het programma te selecteren dat u wilt uitvoeren."

"Het gekozen programma zal starten door opnieuw op de "PROGRAM" knop te drukken of na 3 seconden wachten."

## Een behandeling afbreken.

"Druk op de "LIGHT" knop wanneer u de behandeling wil afbreken. "

## Verander de programma instellingen tijdens de behandeling

"Druk op "TIMER" om de tijdsduur te veranderen, of druk op de "+ -" knoppen om de lichtintensiteit aan te passen."

## Gebruiksaanwijzingen

### Optimaliseer uw behandeling

Om optimale resultaten te bekomen, moet u op ongeveer 50 cm van het toestel verwijderd zijn.

Om het beste resultaat te bereiken, moet uw gezicht baden in het licht.

U kunt lezen, eten, op de computer werken, TV kijken of u schminken tijdens de behandeling.

Raadpleeg een arts over de lichttherapie als u aan een ernstige depressie lijdt, als u om het even welk medisch of oogprobleem heeft of als u een geneesmiddel neemt dat uw gevoeligheid voor licht beïnvloedt.

Uw ogen moeten open zijn om optimale resultaten te verkrijgen.

De hormonale reactie werkt door het netvlies van de ogen, niet via de huid.

*Dit licht bruint niet.*

In feite genereert Apollo's BLUEWAVE™ Technology bepaalde lichtgolven die voor een doeltreffende behandeling zorgen terwijl ze de risico's van UV licht uitsluiten en de vermoeidheid van de ogen verminderen of verdrijven.

Onthoud dat u niet in het licht moet kijken.

Zolang u zich binnen de aanbevolen afstand bevindt, volstaat dit om een doeltreffende behandeling te ondergaan.

Als u ondervindt dat u gevoelig is voor het licht, pas dan de lichtintensiteit en de tijdsduur van de behandeling aan.

U kunt ook [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com) bezoeken om een self-assessment (zelftest) onderzoek uit te voeren of [www.apollohealth.com/CustomerStories.html](http://www.apollohealth.com/CustomerStories.html) raadplegen om te leren hoe anderen hun lichttherapie toestel gebruiken.

U kunt het beste ook uw eventuele behandelaar raadplegen tijdens de behandeling.

## Circadiaanse of dagelijks wekerende ritmes

Wij hangen mede van de zon voor onze gezondheid en ons welzijn. De zon geeft ons leven en energie en helpt ons om op tijd te slapen en wakker te zijn. In feite gebruikt een plaats in de hypothalamus in de hersenen signalen zoals zonlicht om te weten wanneer we moeten ontwaken, wanneer we moeten gaan slapen en hoe actief we moeten zijn.

"Omdat deze signalen veranderen van ochtend tot nacht, worden zij circadiaanse of dagelijks weerkerende ritmes genoemd."

Circadiaans komt van het Latijn: ongeveer een dag.

### **Circadiaanse ritmes**

Onze moderne manier van leven heeft onze circadiaanse ritmes gewijzigd. Spijtig genoeg heeft onze moderne manier van leven de natuurlijke signalen ingrijpend veranderd.

Een moderne dag begint niet bij het krieken van de dag en stopt niet om acht uur 's avonds.

Werkdagen worden langer. Sommige mensen lijden onder het werken met verschoven uurregelingen.

En bijna alle sociale contacten en persoonlijke activiteiten verschuiven naar 's nachts.

Deze elementen hebben het natuurlijke vermogen van ons lichaam om onze lichaamsklok te regelen verminderd.

### **Wat is circadiaanse ritme storing?**

Een circadiaanse ritme storing betekent dat het lichaam de verkeerde hormonen, chemisch stoffen en prikkeloverdragers produceert op verkeerde momenten gedurende de dag.

Dit uit de pas lopend ritme kan dikwijls de oorzaak zijn voor stemming-, vitaliteit- en slaapproblemen.

### **Circadiaanse ritme storingen (CRS-en) begrijpen?**

Omdat Circadiaanse ritme storingen (CRS-en) mensen op verschillende manieren kunnen treffen, is het voor herstel van cruciaal belang te begrijpen hoe dit bij u gebeurt.

Weten op welk moment van de dag u het toestel best gebruikt kan het verschil maken tussen herstel in enkele dagen in plaats van in weken, of misschien zelfs helemaal geen resultaat verkrijgen.

Deze aanwijzingen zullen u helpen te begrijpen hoe licht uw lichaamsklok beïnvloedt en wanneer u het licht moet gebruiken om het beste resultaat te verkrijgen.

### **Circadian Rhythm Assessment test**

Om te weten te komen welke omstandigheden en welk tijdstip voor u het best zijn om het licht te gebruiken, heeft Apollo de "Circadian Rhythm Assessment" test ontwikkeld.

De test zal u de ernst van uw probleem tonen en zal een persoonlijk behandelingsschema opstellen om u te helpen zo snel mogelijk te reageren.

Om de test te doen, bezoek [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com)

### **Circadiaanse ritmes**

- Circadiaanse ritme storingen (CRS-en) dragen bij tot volgende aandoeningen:
- Seasonal Affective Disorder (SAD) - Seizoensgebonden stoornissen
- Depressie en aanverwante stemmingsproblemen
- Buitensporige vermoeidheid en uitputting
- Slapeloosheid
- Chronische slapeloosheid
- Shiftwerk - Ploegenarbeid
- Jetlag

## Hoe BLUEWAVE™ Technology CRS-en behandelt

BLUEWAVE™ Technology heeft bewezen de meest doeltreffende manier te zijn om circadiaanse ritmes terug hun normaal patroon te geven.

BLUEWAVE™ Technology genereert licht met een speciaal ontworpen golflente, kleur en intensiteit zonder risico van schade aan de ogen of de huid.

BLUEWAVE™ is speciaal ontworpen om de productie van hoofdstoffen in de hersenen te stimuleren.

BLUEWAVE™ heeft natuurlijke veilige effecten op de lichaamsklok door:

Terugzetten van de lichaamsklok, zodat de juiste signalen op het juiste moment van de dag worden geproduceerd. Regelen van de nacht, vermindering van het hormoon melatonine. Producteren van serotonine en andere stimulerende hormonen.

## Circadiaanse ritmes

Wat is SAD (Seasonal Affective Disorder - Seizoensgebonden stoornis)?

Wanneer iemand een langdurig tekort aan zonlicht ervaart, dan zal zij/hij waarschijnlijk ook SAD ondervinden. SAD is echt een seizoengebonden uiting van een circadiaanse ritme stoornis.

Het lichaam is niet in staat om de noodzakelijke signalen uit normaal zonlicht te ontvangen om het circadiaans ritme te herstellen.

Dit leidt tot abnormale slaappatronen en zorgt er voor dat het lichaam op het verkeerde moment van de dag bepaalde hormonen produceert.

Dit gebrek aan synchronisatie uit zich in verschillende symptomen: verlangen naar koolhydraten, slaapproblemen, gebrek aan vitaliteit, gewichtstoename, depressie en benauwdheid.

Bezoek [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com)

## SAD

Seasonal Affective Disorder (SAD) - Seizoensgebonden depressie (winterdepressie)?

## Wie krijgt SAD?

Er zijn twee grote groepen van SAD-lijdende.

Sommigen hebben te lijden gedurende de herfst en de winter ten gevolge van de verminderde uren daglicht. Anderen hebben te lijden gedurende het hele jaar ten gevolge van leef- en werkomstandigheden die hen binnenshuis houden.

Geen van beide groepen ontvangt genoeg zonlicht om een gezond circadiaans ritme te handhaven.

## BLUEWAVE™™ licht gebruiken voor SAD

De meeste mensen zullen best reageren door hun licht toestel in de ochtend te gebruiken

Men begint zich gewoonlijk binnen enkele dagen beter te voelen bij een gebruik van de goLITE™ gedurende 15-30 minuten/dag.

Omdat de lichaamsklok verschilt van persoon tot persoon, moeten sommige mensen het licht 's avonds gebruiken.

Andere mensen moeten misschien gedurende de eerste dagen een verschoven behandelingsschema gebruiken.

*Om de beste resultaten te krijgen, bezoek [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com) en doe de "Circadian Rhythm Assessment" test.*

De test zal een persoonlijk behandelingsschema opleveren om u te helpen zo snel mogelijk resultaat te verkrijgen.

## Andere stoornissen

### Depressie

Depressie is een verlies aan levenslust en werklust gedurende meer dan een paar weken.

De meeste depressielijders ondervinden ook slaapproblemen, voelen zich slecht op bepaalde momenten van de dag en ondervinden meer last in de winter en in donkerdere klimaten.

Deze feiten hebben onderzoekers doen besluiten dat circadiaanse ritmes een onderliggende factor kunnen zijn bij depressieve aandoeningen.

### Gebruik van licht bij depressie en aanverwante gemoedstoestandproblemen

Omdat licht stemmingshormonen regelt, is aangetoond dat licht depressiesymptomen verbetert.

Alhoewel dagelijkse blootstelling aan gespecialiseerde BLUEWAVE™ licht op eender welk moment van de dag kan helpen, kunt u beter de "Circadian Rhythm Assessment" test uitvoeren om te bepalen of een bepaalde periode van de dag de beste resultaten oplevert.

Bijkomende informatie over depressiebehandeling met licht is te vinden op [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com)

### **Slapen**

Slapeloosheid en aanverwante slaapproblemen kunnen ontstaan uit een verscheidenheid aan oorzaken.

Helder licht is de krachtigste regelaar van onze slaappatronen en gespecialiseerd licht is heel doeltreffend bevonden voor het verbeteren van het inslapen, het doorslapen en het ontwaken.

Als u last ondervindt van slaapproblemen, voer dan eerst de "Circadian Rhythm Assessment" test uit ([www.mygolite.com](http://www.mygolite.com)) om te zien of uw circadiaans ritme bijdraagt tot de slaapproblemen."

Deze test zal een doeltreffend licht behandelingsprogramma ontwikkelen om de beste slaap resultaten te verkrijgen.

### **Slaap verbeteren**

Als u worstelt met het inslapen of het moeilijk heeft met het ontwaken, dan is lichtbehandeling in de ochtend de meest doeltreffende behandeling.

Als u over het algemeen makkelijk inslaapt maar te snel wakker wordt, dan is een lichtbehandeling in de avond aanbevolen.

### **Shiftwerk - Ploegenarbeid**

Omdat deze slaapproblemen een preciezer tijdstip van de belichting vereisen, moet u de assessment test uitvoeren op [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com).

Als u geen verschoven circadiaans ritme probleem merkt, gebruik dan het licht wanneer je 's morgens wakker wordt.

Gebruik het licht 's avonds opnieuw gedurende eenzelfde tijdsduur.

Onthoud dat u 's avonds ongeveer tweemaal zo ver van het toestel dient verwijderd te zijn.

Dit zal uw lichaamsklok helpen het sterker ochtend signaal te onderscheiden van het avond signaal.

[Gebruik geen lichtbehandeling na 21 uur omdat licht de nachthormonen gedurende tenminste twee uur onderdrukt. U zou niet in staat zijn in te slapen.](#)

### **Verslapen**

Donkerder omstandigheden of een slecht functionerende lichaamsklok zullen er voor zorgen dat het lichaam te veel nachthormoon melatonine aanmaakt.

Dit wordt beschouwd als een belangrijke oorzaak van verslapen.

Personen die last hebben van verslapen hebben typisch ook een verschoven circadiaans ritme.

De "Circadian Rhythm Assessment" test zal helpen het probleem te identificeren en genereert een doeltreffend behandelingsprogramma om u te helpen dit probleem te verhelpen.

### **Shiftwerk - Ploegenarbeid**

Shiftwerk of ploegenarbeid is één van de moeilijkste omstandigheden om in te werken of mee te leven, omdat hierbij het werkschema niet in de pas loopt met de slaap/waak cyclus.

Dit probleem is dikwijls complex omdat shiftwerk schema's dikwijls onlogisch zijn.

### **Bij het begin van het shiftwerk**

Nieuw onderzoek toont aan dat het ontvangen van een lichtbehandeling van 30 minuten voor het shiftwerk en dan 15 minuten per 2 uur tijdens het shiftwerk niet alleen de alertheid en de prestaties verhoogt maar ook de lichaamsklok aanpast.

Binnen de drie dagen zal de lichaamsklok opgeschoven zijn naar een nachtshift schema.

Het nemen van ontspannende melatonine bij thuiskomst kan het aanpassen van de lichaamsklok versnellen.

Na de tweede dag zou melatonine niet nodig meer zijn en zal de lichaamsklok aangepast zijn aan het nieuwe werkschema.

Terwijl men in een nachtshift werkt, is het belangrijk een zonnebril te dragen en fel licht te vermijden wanneer men naar huis gaat.

### **Bij het stoppen van het shiftwerk**

Wanneer men met het shiftwerk stopt mag men geen zonnebril dragen, omdat het nu belangrijk is helder ochtendlicht te ontvangen.

Bij thuiskomst moet de shiftwerker de lichtbehandeling gedurende ongeveer 30 minuten toepassen en hij/zij moet minstens 3 uur wachten alvorens te gaan slapen.

Na het ontwaken kan hij/zij de ontspannende melatonine in de vroege avond (16-19 uur) nemen om zijn/haar lichaamsklok versneld aan te passen aan het normale tijdschema.

### **Waarschuwingen met melatonine**

Nadat men 's namiddags of 's avonds wakker te wordt, kan men best enkele uren wachten vooraleer melatonine in te nemen omdat dit slaperigheid kan veroorzaken.

Deze procedure zou slechts één of twee maal moeten herhaald worden vooraleer een normaal slaap/waak patroon bereikt wordt.

Voor meer gedetailleerde voorschriften voor shiftwerk, bezoek [www.mygolite.com](http://www.mygolite.com).

## **Jetlag**

Snel reizen doorheen verscheidene tijdzones doet een conflict ontstaan tussen de interne lichaamsklok en de nieuwe externe tijd.

Dit veroorzaakt niet alleen problemen met de slaap/waak cyclus, maar beïnvloedt ook de stemming en de vitaliteit.

Omdat speciaal licht het meest doeltreffend hulpmiddel is om het circadiaans ritme te verschuiven, kan de

lichtbehandeling snel iemands ritme aanpassen aan de nieuwe tijdzone.

De beste strategie om jetlag te bestrijden is uw lichaamsklok één of twee dagen voor het vertrek te verschuiven.

## **Jetlag**

### *Oostwaarts reizen*

Gebruik een lichtbehandeling in de ochtend 2 tot 3 dagen voor het vertrek.

Het aantal tijdzones die overbrugd worden stemt overeen met het aantal uren dat de lichaamsklok opgeschoven moet worden.

Sta de eerste dag één uur vroeger op en gebruik een lichtbehandeling gedurende 30 tot 45 minuten.

Dit zal uw lichaamsklok twee tot drie tijdzones opschuiven.

De volgende dag(en) moet u een paar uur vroeger opstaan en deze behandeling herhalen.

Het nemen van ontspannende melatonine in de vroege avond of de late namiddag kan helpen om het opschuiven van de lichaamsklok te versnellen.

De slaapschema's zouden ook dagelijks moeten aangepast worden.

Bij aankomst moet elk zonlicht vermeden worden voor 10 uur, door het dragen van een zonnebril.

Bij terugkeer moet men de lichtbehandeling 's avonds toepassen gedurende enkele dagen en moet men elk ochtendlicht vermijden.

### *Westwaarts reizen*

Gebruik 's avonds een lichtbehandeling van 30 tot 45 minuten enkele dagen voor het vertrek en herhaal dit een paar uur later gedurende de volgende dagen.

Elke dag dat u de lichtbehandeling gebruikt, verschuift uw lichaamsklok tot 3 uur. U kunt ze tot 6 uur per dag opschuiven door 's ochtends melatonine te nemen.

Bij terugkeer moet men helder licht vermijden in de namiddag en de avond en moet men 's ochtends een lichtbehandeling krijgen gedurende enkele dagen.

Voor meer gedetailleerde informatie over lichaamsklok verschuivingen bij jetlag, bezoek

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

## **Bijwerkingen**

Bijwerkingen van blootstelling aan licht zijn zeldzaam en behandelbaar.

De meest voorkomende bijwerking is hoofdpijn als gevolg van vermoeidheid van de ogen.

Andere mogelijke bijwerkingen zijn misselijkheid en onrust.

Het NIH (National Institute of Health) van de Verenigde Staten heeft geen langdurige negatieve effecten tengevolge van blootstelling aan helder licht vastgesteld.

Als u een ongemak ondervindt, stop dan de lichtbehandeling gedurende enkele dagen.

Dit laat toe het lichaam te normaliseren alvorens het tijdstip en/of de duur van de lichtbehandeling te veranderen.

## **Bijwerkingen verhelpen**

De meeste bijwerkingen zijn een gevolg van de lichtbehandeling op een verkeerd moment van de dag. Soms merken mensen nieuwe symptomen na het gebruik van de lichtbehandeling gedurende een paar weken.

Dit komt gewoonlijk voor omdat zij vergeten de behandelingstijd te reduceren nadat hun lichaamsklok zich heeft aangepast.

## **Hoofdpijn, vermoeidheid van de ogen, misselijkheid, enz.**

Deze bijwerkingen ontstaan gewoonlijk door overgevoeligheid voor licht.

Sommigen zullen het nodig vinden om te wennen aan de lichtbehandeling door te starten met enkele minuten per dag en door daarna de behandelingstijd geleidelijk op te drijven.

Anderen zullen vinden dat zij veel gevoeliger zijn voor licht en dat zij niet zo'n sterke prikkels nodig hebben om het gewenste resultaat te verkrijgen.

Als u een blanke huid, lichtkleurig haar of lichtkleurige ogen heeft, kunt u gevoeliger zijn voor de lichtbehandeling.

Doe de lichtbehandeling in een goed verlichte omgeving om vermoeidheid van de ogen te vermijden.

*P.M.: Raadpleeg een arts over de lichttherapie als u aan ernstige depressie lijdt, als u om het even welk medisch of oogprobleem heeft of als u een geneesmiddel neemt dat uw gevoeligheid voor licht beïnvloedt.*

## Frequently Asked Questions

*Moet ik mijn bril afnemen wanneer ik het toestel gebruik?*

Neen, dit soort licht is ontworpen voor gebruik met en zonder bril.

*Zijn er belangrijke bijwerkingen?*

Het geproduceerde licht is veilig. Hoewel er enkele meldingen zijn van tijdelijke hoofdpijn of misselijkheid, wordt dit gewoonlijk opgelost door verder van het toestel te zitten.

Onderzoek toont geen lange termijn bijwerkingen van de lichtbehandeling.

*Kan ik zonnebrand krijgen van de lichtbehandeling?*

Neen. Terwijl typische fluorescentielampen UV licht produceren, elimineert de ""BLUEWAVE™ Technology™"" bijna alle meetbaar UV licht en is het veiliger dan normaal binnenshuis licht.

*Moet ik de lichtbehandeling elke dag toepassen?*

U doet best dagelijks de lichtbehandeling, in het bijzonder gedurende de wintermaanden.

Veel mensen vinden dat zij de lichtbehandeling niet nodig hebben gedurende de zomer.

Anderen gebruiken het toestel gedurende het hele jaar omdat zij binnenshuis werken of op een appartement wonen.

*Kan het licht schade berokkenen aan kinderen of huisdieren?*

Neen, het toestel is veilig voor kinderen en huisdieren.

Het toestel zal eerder huisdieren aantrekken om erbij te komen zitten.

### FAQ'S

Mag ik het toestel meermaals per dag gebruiken?

Voor de meeste mensen volstaat één behandeling per dag.

Toch kunt u het aantal behandelingen per dag verhogen als dit noodzakelijk is.

Let er op dat een lichtbehandeling 's avonds (na 21 uur) uw slaap ongunstig kan beïnvloeden.

*Wat is de levensduur van de LEDs?*

De LED's gaan 100.000 uur mee - bij normaal gebruik.

### Oogheekundige problemen

Als u lijdt aan een oogziekte of als er oogziekten voorkomen in uw familie, moet u uw oogarts raadplegen voor u een lichttherapie toestel gebruikt.

Ook wanneer u last ondervindt van tijdelijke oogproblemen, wacht dan tot de problemen verholpen zijn alvorens de lichtbehandeling te hervatten.

Wanneer ze gebruikt worden volgens de aanwijzingen, leveren de lichtbehandeling producten van Apollo geen risico's op voor het oog, zoals deze verbonden met ultraviolet licht: zij produceren een veilig verstrooid licht.

De lichttoestellen van Apollo zijn getest op veiligheid voor de ogen en zijn gebruikt in meerdere klinische studies.

Meer vragen: mail naar [info@golite.nl](mailto:info@golite.nl)