

The light  
you **need**...  
every day®



**LITEBOOK** *Elite*™



**Gebruikershandleiding**

Bedankt voor uw aanschaf van de Litebook® Elite™. Wanneer u dit apparaat correct gebruikt en verzorgt, kunt u jarenlang genieten van een veilige, doeltreffende en probleemloze lichttherapie.

Lees deze handleiding volledig door en houd u aan alle aanwijzingen. U bent dan zeker van een optimaal resultaat. Bewaar deze handleiding voor later.

## ALGEMEEN

Met de Litebook Elite beschikt u op een doeltreffende manier over daglicht. Dankzij de unieke draagbaarheid van het apparaat kunt u gewoon doorgaan met uw normale activiteiten. Ondertussen krijgt u extra licht – in een handige, compacte en efficiënte vorm.

## WERKING VAN DE LITEBOOK ELITE

Zodra de Litebook Elite naar de ogen wordt gericht, sturen lichtreceptoren in het netvlies tal van boodschappen door het lichaam. Uiteindelijk reageren de hersenen alsof het een mooie zonnige zomerdag is, ook al is het midden in de winter. Wanneer u de Litebook Elite dagelijks gebruikt, krijgt u een beter humeur en meer energie en wordt uw slaappatroon hersteld. De meeste mensen merken binnen twee weken resultaat, soms al eerder.

Raadpleeg de gedetailleerde gebruiksaanwijzing hierna.

## LITEBOOK ELITE - ONDERDELEN

Fig. 1

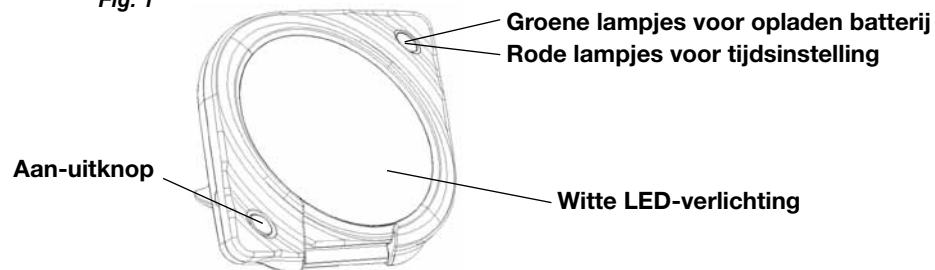
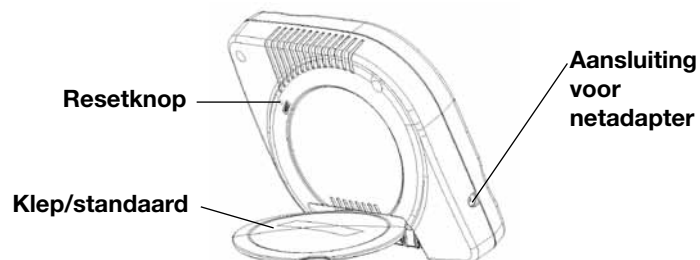
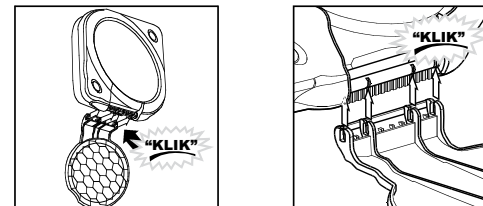


Fig. 2

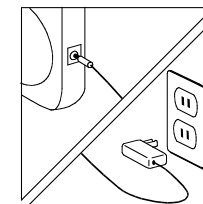


## BEKNOPT INSTALLATIEOVERZICHT:

- 1) KLEP/STANDAARD BEVESTIGEN (indien bij ontvangst nog niet bevestigd):
  - Haal de klep/standaard uit de nylon draagtas.
  - Bevestig het onderste deel van de klep/standaard aan de as aan de onderkant van de Elite. Druk voorzichtig door tot u een klik hoort. Hiermee is de standaard bevestigd.

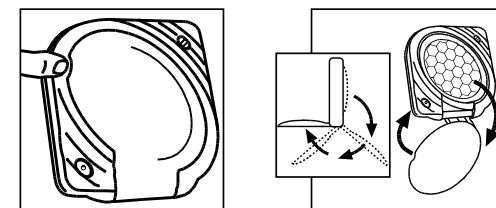


- 2) **VÓÓR HET EERSTE GEBRUIK** INGEBOUWDE BATTERIJ OPLADEN: Steek de netadapter in de Litebook en in het stopcontact. Laat de ingebouwde batterij de eerste keer meer dan vier uur opladen. De batterij is opgeladen wanneer alle vier de groene batterijlampjes branden.



**OPMERKING:** Wanneer u de stekker voor de eerste keer in het stopcontact steekt, wordt het apparaat automatisch geprogrammeerd voor een sessie van 30 minuten. Dit is geschikt voor de meeste gebruikers en toepassingen. Volg de eenvoudige stappen bij 7 hierna als u deze tijd wilt wijzigen. De timer hoeft NIET steeds opnieuw te worden geprogrammeerd.

- 3) Open de klep/standaard van de Litebook Elite zoals hier getoond.



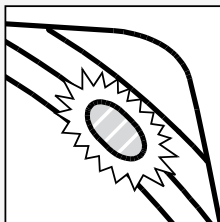
- 4) Druk op de aan-uitknop om de Litebook Elite aan te zetten. (Zie figuur 1 op pagina 2.)
- 5) Start het gebruik. (Zie figuur 3 op pagina 5.)

**6) TIJD INSTELLEN:**

- a) Houd de aan-uitknop vijf seconden ingedrukt en laat de knop weer los. De groene lampjes worden nu rood en beginnen te knipperen. (Zie figuur 1 op pagina 2.)
- b) Druk op de aan-uitknop. U kunt nu de tijdsduur aanpassen.
  - i) 1 rood balkje = 15 minuten
  - ii) 2 rode balkjes = 30 minuten
  - iii) 3 rode balkjes = 45 minuten
  - iv) 4 rode balkjes = 60 minuten
- c) Druk de aan-uitknop steeds opnieuw in tot de gewenste instelling is bereikt. Houd de aan-uitknop vervolgens vijf seconden ingedrukt en laat de knop weer los. De rode lampjes worden groen. Hiermee hebt u de tijdsduur gewijzigd. Als u deze instelling opnieuw wilt aanpassen, voert u de bovenstaande stappen opnieuw uit.
- d) **De timer hoeft niet steeds opnieuw te worden geprogrammeerd.**

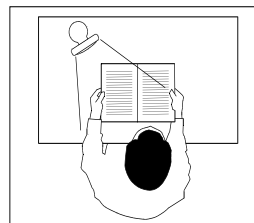
**DE BATTERIJ:**

- De Elite kan worden gebruikt terwijl de stekker in het stopcontact zit en de batterij wordt opgeladen.
- Wanneer er één groen lampje knippert, wil dit zeggen dat de batterij moet worden opgeladen.
- Laat de batterij NIET helemaal leeglopen.
- Het is niet mogelijk om de batterij te veel op te laden.
- De GROENE lampjes hebben niets te maken met de tijdstellingen, alleen met de batterij.
- Wanneer u de Elite voor langere tijd opbergt, moet u de batterij eerst volledig opladen. De batterij gaat dan langer mee.

**AANBEVOLEN GEBRUIK – ALGEMEEN**

- Uw biologische klok moet dagelijks worden gesynchroniseerd. Daarom raden wij u aan uw Litebook Elite (met name de eerste maand) **dagelijks** te gebruiken. Omdat de **geavanceerde LED-technologie** van de Litebook Elite licht produceert met dezelfde golflengte als de **twee piekgolflengten van zonlicht, is 15 tot 30 minuten per dag** voor de meeste mensen voldoende.
- De Litebook Elite moet ongeveer **30 tot 60 centimeter** van uw gezicht staan, **iets uit het midden** zodat u niet wordt verblind. (Zie figuur 3 op pagina 5.)
- Het licht van de Litebook moet **naar uw ogen gericht zijn en u moet uw ogen open houden** om baat te hebben bij het licht. U hoeft NIET in het licht te kijken. Het kan echter geen kwaad als u er af en toe even naar kijkt.
- **Een bril en contactlenzen** hinderen het licht niet en kunnen dus gewoon worden gedragen tijdens de behandeling.

- Doorgaans merkt u zelf wanneer u voldoende lichttherapie hebt gehad, meestal doordat u voelt dat u **alserter bent of meer energie en een beter humeur hebt**.
- In de onderstaande figuur ziet u de juiste opstelling van de Litebook Elite.

**Fig. 3****AANBEVOLEN GEBRUIK – SPECIFIEKE TOEPASSINGEN****WINTERDIP / WINTERDEPRESSIE**

- Wanneer we 's ochtends eerst veel licht te zien krijgen, voelen we ons de hele dag alserter en opgewekter. Daarom raden wij de meeste mensen aan om de Litebook Elite te gebruiken **zo snel mogelijk na het ontwaken** (indien mogelijk in het **eerste uur**), vooral in de winter, wanneer de dagen **korter en donkerder** zijn en uw lichaam meer behoefte heeft aan licht.
- **Dagelijks gebruik** van de Litebook Elite wordt ten zeerste aangeraden tijdens de herfst en winter (**september – maart**). Gebruik de Litebook minimaal twee weken tot een maand.
- Veel gebruikers ervaren blijvende voordelen wanneer ze het apparaat **het hele jaar door dagelijks gebruiken**.

**OUDEREN**

- Bij het ouder worden verschuift het **dag-en-nachtritme**. Daarom hebben zo veel ouderen last van een veranderend slaappatroon met nadelige gevolgen voor hun levenskwaliteit.
- Een belangrijke oorzaak is dat de meeste ouderen **onvoldoende zonlicht** krijgen.
- **Klachten** in deze leeftijdscategorie zijn vermoeidheid overdag, onregelmatig slapen, slaperigheid in de vooravond en wakker liggen in het midden van de nacht, onderbroken slapen en 's nachts rondlopen.
- Ouderen hebben meestal baat bij een blootstelling aan intens licht gedurende **15 tot 30 minuten** in de **vooravond**. De Litebook Elite moet worden gebruikt als onderdeel van de normale avondroutine: tijdens het **avondeten, bij het lezen van de krant, voor de televisie enzovoort**. Zo vertelt u uw lichaam dat het nog steeds licht is en dat u nog wakker en alert wilt zijn. Hierdoor **stelt u uw bedtijd** uit tot later op de avond.
- Sommigen krijgen van een **tweede dosis licht rond de middag** een **extra energiestoot** om de rest van de dag door te komen.
- Dagelijks gebruik zorgt ervoor dat u de hele nacht slaapt en op het gekozen tijdstip wakker wordt.

**SLAPERIGE TIENERS**

- Bij het aanbreken van de puberteit verschuift het dag-en-nachtritme van tieners en ontwikkelen ze een voorkeur voor de avond in plaats van de morgen. Ze gaan laat naar bed en hebben hierdoor moeite met opstaan. Hun **interne klok loopt niet meer gelijk** met hun schooltijden. Onderzoek heeft aangetoond dat scholieren rond de middag alerter en geconcentreerder zijn.
- Een goede oplossing is intens licht gedurende **15 tot 30 minuten elke ochtend**, zo snel mogelijk na het ontwaken.
- Voor een optimaal resultaat moet de Litebook **worden gebruikt op elke schooldag**. Het weekend kan zonder enige nadelige gevolgen van belang worden overgeslagen.
- Het gebruik moet deel uitmaken van de **normale ochtendroutine** van de tiener, bijvoorbeeld **tijdens het ontbijt, bij het checken van de e-mail, het doen van nog wat huiswerk of het aanbrengen van make-up**.
- De Litebook kan dankzij de oplaadbare batterij zelfs **op weg naar school** worden gebruikt (als passagier, nooit als chauffeur).
- Dagelijkse blootstelling aan intens licht ('s morgens) leidt de hele dag tot een **hogere alertheid en beter humeur**.
- Een ander voordeel is dat het **slaappatroon van de tiener verschuift**. Hij of zij zal eerder naar bed willen, **wat beter past** voor iemand die de volgende dag weer naar school moet.

**JETLAG**

- Uit medisch onderzoek (door onder meer de NASA) is gebleken dat uw biologische klok in **slechts twee dagen** kan worden aangepast aan een nieuw tijdzone, **als uw lichaam volgens een bepaalde timing wordt blootgesteld aan intens licht met een specifieke golflengte**.
- Wanneer u de Litebook goed gebruikt, stemt u uw **energie, humeur, concentratie en slaappatroon** af op uw **nieuwe tijdzone** in slechts **60 minuten**, gewoon op de dag van de reis.
- Op onze website (ga naar [www.litebook.nl](http://www.litebook.nl) en klik op Jet Lag) kunt u **online berekenen (voor 171 steden over de hele wereld)** hoe u uw jetlag kunt verminderen.
- Voer het tijdstip in waarop u **normaal gesproken opstaat** (bijvoorbeeld 7 a.m.), voer de **stad van vertrek** en die van **aankomst** in en de calculator berekent een **gepersonaliseerd schema voor uw reis**. Aangegeven wordt wanneer u **licht moet opzoeken** en wanneer u **licht moet vermijden**.
- Dankzij de vier verloopstukjes voor de stekker van de Litebook Elite kunt u het apparaat wereldwijd gebruiken.
- Meer informatie over de Litebook en jetlag, zoals over het belang van het vermijden van licht op bepaalde tijdstippen, vindt u op onze website.

**PLOEGEDIENST**

- Mensen die in ploegendienst of onregelmatige uren werken en hun Litebook op de juiste manier gebruiken, kunnen zich alerter voelen en meer energie hebben, waardoor ze merken dat ze ook op het werk beter presteren.
- Gebruik de Litebook aan het **begin van uw dag, hoe laat dat ook is**, en nog een **tijdens uw shift** als u merkt dat u wel wat **energie** kunt gebruiken.
- Gebruik de Litebook niet en ga niet in de volle zon **aan het eind van uw shift** als dat het tijdstip is waarop u volgens dat werkrooster naar bed gaat. Door het intense licht denkt uw lichaam dat het alert moet zijn, terwijl u in werkelijkheid tot rust wilt komen en wilt gaan slapen.
- Draag onderweg van uw werk een **donkere zonnebril die het licht goed tegenhoudt en uw ogen voldoende afdekken**. Blijf ook uit het licht zodra u thuiskomt. Voor uw lichaam is dit het teken dat de **dag is afgelopen** en dat het tijd is om te gaan slapen.

**VERMOEIDHEID**

- Als u moe bent, kunt u de volgende verschijnselen waarnemen:
  - U ziet niet meer scherp of uw ogen vallen steeds dicht.
  - U praat langzamer en moeilijker.
  - U ziet wazig of u ziet dingen die er niet zijn.
  - Uw gedachten gaan dwalen.
  - U krijgt hoofd- of maagpijn.
  - U wordt slaperig.
  - U hebt geen aandacht meer voor kleine maar mogelijk belangrijke details.
  - U kan niet meer goed denken (geheugen, beslissingen nemen, waarneming).
  - U bent snel afgeleid en geïrriteerd.
  - U bent niet meer geneigd iets te ondernemen.
  - U verliest uw gevoel voor humor.
- Door blootstelling aan intens licht kan het slaappatroon worden verbeterd, doordat de biologische klok aan het lichaam het signaal geeft dat het ochtend is. Blootstelling aan licht kan slapen nooit vervangen, maar licht kan wel energie geven, net als een kop koffie maar dan zonder de bijwerkingen (uitdroging en mogelijke cafeïneverslaving). Intens licht mag dus nooit worden gebruikt om slaap te vervangen of om minder te hoeven slapen. Er is immers niets zo goed als diep en genoeg slapen.

## BELANGRIJK

- GEBRUIK HET APPARAAT ALLEEN OP DE VOORGESCHREVEN MANIER.
- De Litebook Elite produceert een intens wit licht. KIJK NIET RECHTSTREEKS IN DE LICHTBRON. Af en toe kort (enkele seconden) in het licht kijken is NIET schadelijk.
- Wij raden u aan de Litebook Elite te gebruiken wanneer u iets anders aan het doen bent, zoals lezen, eten, make-up aanbrengen of werken achter de computer of aan tafel. Zorg er wel voor dat de Litebook Elite NIET in aanraking komt met water of warmteproducerende apparaten, omdat de Litebook Elite hierdoor schade kan oplopen en brandgevaar ontstaat.
- Als u een oogziekte (maculadegeneratie bijvoorbeeld) hebt of hebt gehad, als u de afgelopen dertig dagen een laserbehandeling aan uw ogen hebt ondergaan of als u momenteel medicijnen neemt (zoals bepaalde antibiotica waardoor u erg gevoelig bent voor licht), raadpleeg dan uw (oog) arts voordat u dit apparaat gebruikt.
- Raadpleeg een arts voordat u de Litebook gebruikt als u lijdt aan (seizoensgebonden) depressies of stemmings- of slaapstoornissen, of als u medicijnen neemt tegen depressie en of stemmingsstoornissen, waaronder fluoxetine (Prozac), fluvoxamine (Fevarin®), paroxetine (Seroxat®), sertraline (Zolof®), venlafaxine (Efexor®), citalopram (Cipramil®), Wellbutrin® of Zyban®. Lichttherapie kan de werking van dergelijke geneesmiddelen versterken.
- Soms kunnen lichte bijwerkingen optreden, zoals hoofdpijn of prikkende ogen, maar meestal verdwijnen deze verschijnselen nadat u het apparaat enkele dagen hebt gebruikt. Als deze of andere niet nader genoemde bijwerkingen na drie dagen niet zijn verdwenen, mag u de Litebook Elite niet meer gebruiken. Raadpleeg eerst een arts. In uiterst zeldzame gevallen en alleen bij overmatig gebruik kan minder dan 1% van de gebruikers een manie doormaken (perioden van een abnormaal en blijvend opgewekte, euforische of geërgerde stemming). Als dit gebeurt, moet u het gebruik van de Litebook Elite meteen stopzetten.
- Gebruik dit apparaat alleen met de meegeleverde voeding.
- Het apparaat heeft GEEN onderdelen die door uzelf kunnen worden gerepareerd. Probeer de ingebouwde batterij niet te vervangen. Neem contact op met Goodlite (zie contactinformatie hierna) als de batterij het niet meer doet.

Als u problemen ondervindt met uw Litebook, volg dan de aanwijzingen hierna onder Problemen oplossen. Als u daarna nog steeds hulp nodig hebt, kunt u bellen met de Nederlands distributeur; Goodlite: 020-4750296

## PROBLEMEN OPlossen

ALS DIT GEBEURT...	MOET U DIT DOEN...
De rode lampjes knipperen.	Houdt de aan-uitknop vijf seconden ingedrukt en laat de knop weer los. Als de groene lampjes nu gaan branden, stond het apparaat in de stand voor het wijzigen van de tijdsduur. (Het apparaat gaat NIET uit als het in deze stand staat.)
De rode lampjes blijven branden.	Druk met een dun pinnetje (bijv. de uiteinde van een paperclip) op de 'resetknop', in het gaatje achter op het apparaat. Zie figuur 2 op pagina 2).
Er knippert één groen lampje.	Het apparaat moet worden opgeladen. Steek de stekker van het apparaat minimaal vier uur in het stopcontact. <b>(Tijdens het opladen van de batterij kan het apparaat gewoon worden gebruikt.)</b>
Het witte LED-licht blijft maar enkele seconden branden.	Steek de stekker van de bijgeleverde adapter in het stopcontact. Het apparaat komt nu uit de demonstratiestand en er wordt een sessie van 30 minuten geprogrammeerd.
De rode en groene lampjes knipperen afwisselend.	Het apparaat moet worden gereset. Druk met een dun pinnetje (bijv. de uiteinde van een paperclip) op de 'resetknop', in het gaatje achter op het apparaat. Zie figuur 2 op pagina 2).
Het apparaat doet het niet.	Probeer een ander stopcontact.
Het apparaat doet het nog steeds niet.	Zorg ervoor dat de pennen stevig in de adapter zitten en dat de stekker stevig in het stopcontact zit.
Het probleem is nog steeds niet opgelost.	Neem contact op met Goodlite voor technische ondersteuning.
Het apparaat doet het alleen met de stekker in het stopcontact.	Laat de stekker een nachtje in het stopcontact om de batterij op te laden.
De groene lampjes blijven knipperen in plaats van continu te gaan branden.	Neem contact op met Goodlite voor technische ondersteuning. <b>Het apparaat kan gewoon worden gebruikt wanneer de stekker in het stopcontact zit.</b>

**VOORZORGSMAATREGELEN VOOR DE BATTERIJ:**

Voor een correcte werking van de lithium-ionbatterij van de Litebook moet u de onderstaande informatie aandachtig doornemen, voordat u het apparaat gebruikt:

**Opladen en ontladen**

- De batterij mag ALLEEN met de bijgeleverde netadapter worden opgeladen.
- Gebruik nooit een aangepaste of beschadigde lader.

**HET APPARAAT HEEFT GEEN ONDERDELEN DIE DOOR UZELF KUNNEN WORDEN GEREpareERD. DE GARANTIE VERVALT ALS U DE BATTERIJ UIT HET APPARAAT HAALT. ZIE BEPALING 1 VAN DE GARANTIEVOORWAARDEN.**

**VERZORGING VAN UW LITEBOOK:**

- Haal de batterij niet uit het apparaat.
- Stel de Litebook niet bloot aan vuur en verbrand het versleten apparaat niet.
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken of trillingen.
- Haal de Litebook niet uit elkaar.
- Houd het apparaat niet onder water.
- Maak de lens en de behuizing schoon met een zachte vochtige doek.

**UITLEG VAN DE SYMBOLEN OP HET LABEL:**

	Fabrikant: The Litebook Company Ltd. #6,941 South Railway St SE, Medicine Hat, AB CANADA T1A 2W3		Intus Healthcare Limited 2 Walton Business Centre 46 Terrace Road Surrey KT12 2SD United Kingdom Tel: +44 844 504 9999
	Productiejaar		Raadpleeg de gebruiksaanwijzing.
	Serienummer		
	Lever het apparaat aan het einde van de levensduur in bij een door de overheid aangewezen inzamelpunt om het te laten recyclen.		

*Deze handleiding bevat algemene productinformatie en is niet bedoeld als alternatief voor medisch advies. De in deze handleiding gegeven informatie is niet beoordeeld door officiële zorginstanties. Dit product is niet bedoeld voor het diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen van ziekten.*

'The Litebook' en 'The Light You Need...Everyday' zijn wettig gedeponeerde handelsmerken van The Litebook Company Ltd.  
© 2010 The Litebook Company Ltd. Alle rechten voorbehouden.  
Gedrukt in Nederland.

The Litebook Company Ltd.

**TWEE JAAR BEPERKTE GARANTIE**

The Litebook Company Ltd. ("Litebook") garandeert overeenkomstig de onderstaande bepalingen dat Litebook dit product kosteloos (werk en onderdelen) zal repareren als het product gebreken vertoont als gevolg van ondeugdelijk materiaal of vakmanschap gedurende de opgegeven garantieperiode.

De garantieperiode is als volgt:

- 1) Werk: twee (2) jaar vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum.
- 2) Onderdelen: twee (2) jaar vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum.

**Voorwaarden**

1. **Ongeoorloofde reparaties, misbruik en dergelijke:** Het apparaat mag niet zijn gewijzigd of gerepareerd door iemand anders dan The Litebook Company Ltd. Het serienummer op het apparaat mag niet zijn gewijzigd of verwijderd. Het apparaat mag niet verkeerd of op een andere manier dan in de handleiding is beschreven, gebruikt zijn. Als het apparaat wordt gebruikt voor commerciële doeleinden of voor de verhuur, dan is de standaardgarantie ongeldig en niet van toepassing.
2. **Correcte bezorging:** Voordat u het apparaat terugstuurt voor reparatie of vervanging, moet u telefonisch contact opnemen met Litebook. In Nederland moet u contact opnemen met **Goodlite** voor retour- en verzendinstructies. Het apparaat moet aangetekend worden verstuurd in de originele verpakking of een soortgelijke verpakking met dezelfde mate van bescherming en met duidelijke vermelding van uw naam en adresgegevens. Tenzij anders overeengekomen zijn de verzendkosten voor rekening van de klant. Na reparatie of vervanging wordt het apparaat of accessoire gratis teruggestuurd naar de klant.
3. **Aankoopbewijs:** De garantie op het apparaat wordt gerekend vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Daarom moet de eigenaar altijd een aankoopbewijs voorleggen (factuur of kassabon).

TENZIJ WETTELIJK VERBODEN WIJST Litebook ALLE OVERIGE UITDRUKKELIJKE DAN WEL STILZWIJGENDE GARANTIES EN VOORWAARDEN, HETZIJ VOORTKOMEND UIT DE WET OF UIT HANDELSGEBRUIKEN, WAARONDER MEDE BEGREPEN IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, UITDRUKKELIJK VAN DE HAND. Litebook KAN IN GEEN GEVAL AANSPRAKELIJK WORDEN GESTELD VOOR EEN BEDRAG DAT HOGER IS DAN DE WERKELIJKE AANSCHAFPRIJS VAN HET APPARAAT OF VOOR BIJZONDERE OF INCIDENTELE DAN WEL GEVOLGSCHADE DIE IS ONTSTAAN IN VERBAND MET HET GENOEMDE ARTIKEL. VOORTS NEEMT Litebook GEEN ENKELE ANDERE VERPLICHTING OF AANSPRAKELIJKHEID OP ZICH DAN HETGEEN IN DEZE VOORWAARDEN IS BEPAALD EN VERLEENT Litebook GEEN ENKELE VERTEGENWOORDIGER OF PERSOON HET RECHT OM ENIGE ANDERE VERPLICHTING OF AANSPRAKELIJKHEID DAN HETGEEN IN DEZE VOORWAARDEN IS BEPAALD OP ZICH TE NEMEN NAMENS Litebook.

**BEWAAR DEZE HANDLEIDING GOED**

**Goodlite**

Postbus 5193  
1410 AD NAARDEN  
+31(0)35-6781474  
[www.goodlite.nl](http://www.goodlite.nl)  
[info@goodlite.nl](mailto:info@goodlite.nl)

**Goodlite**, uw lichttherapiespecialist

Bezoek onze website voor meer informatie over lichttherapie en een breed assortiment van lichttherapielampen voor diverse aandoeningen en (huid)ziekten.