

Gebruik daglichtbril

Waarvoor dient een lichttherapiebril?

Een lichttherapiebril compenseert de gevolgen van te weinig daglicht door gebruik te maken van blauw licht, het werkzame gedeelte van licht.

Hoe werkt een lichttherapiebril?

U zet de bril iedere ochtend 20 à 30 minuten op, volgens de instructie van de leverancier. Hierdoor verhoogt u de energiebalans en voelt u zich minder vermoeid. Het licht helpt om de biologische klok te herstellen.

Voordat u de daglichtbril gebruikt, lees dan eerst de hieronder beschreven waarschuwingen en instructies.
Het gebruik van de daglichtbril is op eigen risico.

WAARSCHUWINGEN

Kinderen jonger dan 4 jaar moeten ten allen tijden uit de buurt van het AYO-apparaat worden gehouden.

De daglichtbril niet aanbevelen voor gebruik door:

- Kinderen onder de 18 jaar
- Personen met lichtgevoeligheid, epilepsie of een voorgeschiedenis van epileptische aanvallen;
- Personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of door personen met onvoldoende ervaring en/of kennis om een dergelijk apparaat te bedienen.

Raadpleeg een arts voordat u de daglichtbril gebruikt:

- Als u lijdt aan een bipolaire stoornis (manische depressie), SAD (seizoensgebonden affectieve stoornis) of als u in de familie een oogziekte heeft gehad.
- Als u een oogziekte heeft (glaucoom, retinitis of retinopathie, of maculaire degeneratie)
- Als u 1 of meer van de volgende medicijnen gebruikt zoals pijnstillers, bloeddrukverlagers, of antidepressiva of antibiotica, antihistaminica, geneesmiddelen voor chemotherapie, hart-, diabetes- en huidmedicatie, enz gebruikt, dient u uw arts te raadplegen voordat u een lichttherapie bril gebruikt.
- Voordat u een lichttherapiebril gebruikt moeten mensen met netvliesandoeningen en diabetes worden onderzocht en geadviseerd door een oogarts.

Mochten 1 of meerdere bovenstaande waarschuwingen op u van toepassing zijn dan is het uw verantwoordelijkheid om het gebruik van de daglichtbril te overleggen met uw behandelaar of arts. Indien gewenst kan een begeleider van de RIBW u hierbij ondersteunen.

Gebruik van de bril:

- Wij adviseren om de bril niet langer dan 1 uur per dag te gebruiken.
- Aanbevolen tijd is 20 tot 30 minuten per sessie

Stop met het gebruik van de bril

als je last krijgt van hoofdpijn, droge mond, vermoeide ogen, misselijkheid of hyperactiviteit

Deze bijwerkingen zijn over het algemeen mild en van voorbijgaande aard, dus kun je het apparaat over een paar dagen weer proberen. Als de bijwerkingen blijven, moet u stoppen met het gebruik van het apparaat en contact opnemen met u arts voor advies.

Tips om het gebruik van de bril tot een nieuwe gewoonte te maken:

- Maak een lijstje op welke momenten je hem wilt gaan gebruiken. Wanneer je een sessie hebt gedaan, zet je een vinkje.
- Leg de bril op een zichtbare plek. Hierdoor blijf je er alert op.
- Combineer het gebruik van de bril met een andere gewoonte, bijvoorbeeld tandenpoetsen.

Doorslapen tijdens de nacht?

Ben je 's avonds vaak slaperig en rond 4/5 uur in de ochtend klaarwakker?

Een lichttherapie sessie van 20 tot 30 minuten maximaal 2 uur voor dat je gaat slapen gaan kan helpen.

Last van winterblues?

Gebruik de bril in de ochtend en gedurende de dag als je een natuurlijke oppepper kan gebruiken.

Energie boost tijdens de dag

Elke dag heb je wel een moment dat je een krachtige, natuurlijke energie boost kunt gebruiken.

Het inleveren van de bril:

- De bril schoonmaken met de meegeleverde alcohol doekjes voordat ze wordt ingeleverd
- De bril opgeladen weer terug inleveren.

Gebruik van de bril:

1. Wij adviseren om de bril niet langer dan 1 uur per dag te gebruiken
2. Aanbevolen tijd is 20 tot 30 minuten per sessie

Dag	Tijd:	Tijd:	Tijd:
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			