

Tips voor gebruik – Liroma Daglichtlamp

Tijdstip van gebruik

Gebruik de lamp in de ochtend, bij voorkeur tussen 07:00 en 10:00 uur.
Dit helpt je biologische klok te reguleren en bevordert alertheid overdag.

Duur van de sessie

Begin met 20 tot 30 minuten per dag.
Opbouwen tot maximaal 60 minuten indien wenselijk.

Afstand tot de lamp

Plaats de lamp op 40–60 cm afstand van je gezicht.
Je hoeft niet direct in de lamp te kijken, maar het licht moet je ogen bereiken.

Tijdens dagelijkse bezigheden

Gebruik de lamp tijdens ontbijten, werken, lezen of computeren.
Zorg voor voldoende licht op het gezicht zonder discomfort.

Vermijd gebruik in de avond

Niet gebruiken na 17:00 uur om verstoring van het slaapritme te voorkomen.

Contra-indicaties

Niet gebruiken bij (lichtgevoelige) epilepsie tenzij afgestemd met arts.
Voorzichtig bij ernstige migraine of oogziekten (zoals glaucoom, retinopathie).
Overleg bij gebruik van medicatie die lichtgevoeligheid verhoogt (bv. sommige antidepressiva, antibiotica).
Stop bij klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid of visuele overprikkeling.

