

**DE****Schlafbrille – Blau-Blocker – UV530**

Packungsbeilage: Information für den Benutzer

DK**Søvnbriller – UV530**

Indlægsseddel: Information til brugeren

FI**Sinisen valon suodattavat unisilmälasit – UV530**

Pakkausseloste: Tietoja Käyttäjälle

GB**Sleep Glasses – Blue Light Blocking Glasses – UV530**

Package leaflet: Information for the users

IS**Svefnglæraugu – UV530**

Fylgiseðill: Upplýsingar til notanda

NO**Søvnbriller – UV530**

Bruksanvisning: Informasjon til brukeren

SE**Sömnglasögon – UV530**

Bruksanvisning: Information till användaren

melamedic®
CIRCADIAN EYEWEAR



Lesen Sie bitte diese Packungsbeilage sorgfältig vor dem Benutzen der Schlafbrille.

- Bewahren Sie die Packungsbeilage auf. Sie könnten sie nochmals zum Durchlesen benötigen.
- Fragen Sie Ihren Händler, MelaMedic oder Ihren Arzt, falls Sie mehr wissen wollen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, falls eine Nebenwirkung auftreten sollte.

Übersicht über die Packungsbeilage

1. Wirkung und Anwendung
2. Das sollten Sie vor Gebrauch der Schlafbrille wissen
3. So müssen Sie die Schlafbrille benutzen
4. Nebenwirkungen
5. Aufbewahrung und Reinigung
6. Sicherheit
7. Verifizierung
8. Erklärung der Symbole
8. Weitere Informationen

1. WIRKUNG UND ANWENDUNG

Die Schlafbrillen sind zur Vorbeugung und Linderung von Schlafproblemen bestimmt. Sie dienen auch zur Korrektur von verschobenen Schlafmustern, z. B. im Zusammenhang mit Nachtschichten und Jetlag.

Die Verwendung von Schlafbrillen fördert die Ausschüttung des Signalsubstanzen Melatonin aus der Zirbeldrüse im Gehirn, was unter anderem den Schlaf, die Schlafqualität und andere physiologische Prozesse stimuliert.

2. DAS SOLLTEN SIE VOR GEBRAUCH DER SCHLAFBRILLE WISSEN

Aktivitäten

Fernsehen, lesen, am Computer arbeiten, sowie die Teilnahme an den meisten normalen Aktivitäten während des Abends, sind während des Tragens der Schlafbrille problemlos möglich.

Eingewöhnungszeit und Regelmäßigkeit

Es kann bis zu einer Woche dauern, bis man sich an die neue Schlafbrille gewöhnt und den erwünschten Effekt erzielt hat. Das kommt daher, dass sich die innere Uhr des Körpers umstellen muss. In einzelnen Fällen kann die Eingewöhnungszeit bis zu 30 Tagen dauern. In solchen Fällen gilt es, Geduld zu haben und den Anweisungen genau zu folgen.

Es ist wichtig, die Schlafbrille nach wenigen Tagen immer zur selben Zeit aufzusetzen um die selbe Einstellung der inneren Uhr zu bewahren.

Trägt man beispielsweise die Schlafbrille jeden Abend regelmäßig ab 21 Uhr, wird der Melatoninzyklus typischerweise um 07 Uhr am folgenden Morgen enden. Wachen Sie zu früh auf, zum Beispiel um 06 Uhr, und sind frisch und ausgeruht, können Sie versuchen die Schlafbrille ab 22 Uhr aufzusetzen.

Folgt man den Anweisungen, wird man – so wie die Meisten – schon nach drei bis vier Tagen einen günstigen Effekt auf sein Schlafmuster bemerken.

Es gibt nur wenige Personen, deren Körper nur wenig oder gar kein Melatonin produzieren kann. Für diese Personen kann der Effekt der Anwendung von Schlafbrillen eingeschränkt sein.

Schlafstörungen

Die Ursache für Schlafstörungen sind unter anderem Ungleichgewichte im natürlichen Tagesrhythmus, da die natürliche Produktion von Melatonin hauptsächlich durch das blaue Licht im Lichtspektrum und teilweise durch das grüne Licht im Lichtspektrum gehemmt wird (UV-550). Das blaue Licht wird oft als Lichtverschmutzung am Abend und in der Nacht bezeichnet (künstliche Beleuchtung, Fernseher, PC und Bildschirme).

Schlafbrillen (UV-530) blockieren das gesamte blaue Licht, und durch das Tragen von ihnen 1-3 Stunden vor dem Schlafengehen kann der Melatonin-Zyklus vorverlegt werden, sodass die Ausschüttung von Melatonin abnimmt oder gestoppt wird, bevor man am nächsten Morgen aufwachen muss. Es ist leicht, aufzuwachen und sich frisch zu fühlen, wenn der Melatonin-Spiegel niedrig ist.

Schlafbrillen blockieren das blaue Licht. Indem man sie 1-3 Stunden vor Bettzeit trägt, kann man den Melatoninzyklus vorrücken, so dass die Produktion von Melatonin abgenommen oder ganz aufgehört hat, wenn man aufwacht. Man wacht leichter auf und fühlt sich frisch, wenn der Melatoninspiegel niedrig ist.

Trägt man, wie schon erwähnt, die Schlafbrillen für 1-3 Stunden vor Bettzeit und befindet man sich während des Schlafens im Dunkeln, kann man insgesamt die normale Melatoninproduktion von 8-10 Stunden erreichen.

Trägt man beispielsweise die Schlafbrille jeden Abend regelmäßig ab 21 Uhr, wird der Melatoninzyklus typischerweise um 07 Uhr am folgenden Morgen enden.

Wenn man sich in sein vollständig dunkles Schlafzimmer zurückzieht um schlafen zu gehen, muss man das Licht vor dem Ablegen der Schlafbrille ausschalten. Muss man während der Nacht das Bett verlassen, beispielsweise um auf die Toilette zu gehen, sollte man dies im Dunklen oder mit aufgesetzter Schlafbrille tun.

Selbst wenn man seine Augen nur für kurze Zeit weißem Licht (das blaues Licht enthält) aussetzt, riskiert man dabei die Produktion von Melatonin zu stoppen und den gesamten Effekt zu verlieren, den man mit der Schlafbrille im Laufe der Nacht aufgebaut hat.

Nachtarbeit

Eine Kombination aus Schlafbrille und Lichttherapie kann Menschen, die nachts arbeiten, dabei helfen den Tagesrhythmus und das Schlafmuster zu regulieren, so dass sie tagsüber gut schlafen und nachts frisch und munter zur Arbeit gehen können.

Wenn man beispielsweise von 23:00 Uhr bis 07:00 Uhr arbeitet, wird empfohlen, vor Arbeitsbeginn Lichttherapie anzuwenden. Es ist einfacher, sich frisch und wachsam zu fühlen, da das Licht von Lichttherapielampen zusätzlich viel blaues Licht abgibt, das die Produktion von Melatonin hemmt. Ausserdem ist es vorteilhaft, die Lichttherapie während der Arbeit fortzusetzen.

Sobald die Nachtschicht vorüber ist, sollte man die Schlafbrille tragen, welche das gesamte blaue Licht blockiert und damit dazu beiträgt die Produktion von Melatonin zu erhöhen, was wiederum den Schlaf stimuliert. Es fällt einem deshalb nachfolgend leichter einzuschlafen. Muss man zum Beispiel zwischen 09 und 17 Uhr schlafen, sollte man die Schlafbrille sofort nach Ende der Nachtschicht aufsetzen. Die Schlafbrille bringt den Körper dazu sich zu beruhigen und auf den Schlaf vorzubereiten.

Wacht man um 17 Uhr auf, sollte man sofort eine 30 Minuten lange Lichttherapie anfangen. Danach fängt alles wieder von vorne an.

Jetlag

Die meisten Menschen, die über weite Distanzen reisen, erleben und werden von Jetlag geplagt.

Die Symptome für Jetlag können Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Schlafprobleme, Konzentrationsprobleme, schlechte Laune, weniger Energie und generelles Unbehagen sein.

Jetlag wird von einer Störung der inneren Uhr des Körpers verursacht, die durch eine kleine Gruppe Gehirnzellen verkörpert wird, die den Tagesrhythmus und eine Reihe biologischer Prozesse kontrollieren. Dies umfasst u. a. auch Esszeiten und Schlaf. Die innere Uhr des Körpers ist auf einen gleichmäßigen Rhythmus zwischen Tageslicht und Dunkel eingestellt. Die innere Uhr gerät aus dem Takt, wenn in der neuen Zeitzone Tageslicht und Dunkel zu ungewohnten Zeitpunkten auftreten. Deshalb bekommt man Jetlag.

Umso mehr Zeitzonen man durchquert, besonders wenn man Richtung Osten fliegt, umso mehr verschlimmert sich sicherlich das Erleben des Jetlags. Jetlag tritt auf, wenn man zu lange Strecken zu schnell durchquert. Das liegt daran, dass die innere Uhr des Körpers an die gewöhnliche Zeitzone angepasst ist.

Indem man die Schlafbrille am Abreisetag und eventuell auch am Tag danach nach einem einfachen Zeitplan anwendet, können Symptome für Jetlag deutlich reduziert werden.

Auf www.melamedic.com kann man umsonst einen auf wenigen, spezifischen Informationen beruhenden Jetlag-Führer bekommen, welcher Informationen dazu beinhaltet, wann und wann

man nicht Licht aufsuchen sollte. Somit kann man sich einer neuen Zeitzone innerhalb von 1-2 Tagen anpassen – anstatt den normalen 5-6 Tagen.

4. NEBENWIRKUNGEN

Es sind keine Nebenwirkungen des Gebrauchs von Schlafbrillen nachgewiesen, wenn diese korrekt angewendet werden. Ändert man seinen Tagesrhythmus mithilfe der Schlafbrille, kann bei manchen Benutzern möglicherweise ein Schwindelgefühl während der ersten Tage auftreten.

Sollte Sie Nebenwirkungen erleben, sollten Sie dies umgehend MelaMedic mitteilen.

5. AUFBEWAHRUNG UND REINIGUNG

Die Brille wird in dem dazugehörigen Brillenetui aufbewahrt. Dies gilt beim Weglegen sowie beim Transport. Das Etui sollte keinem Druck und während des Transports keiner Hitze ausgesetzt werden.

Die Brille wird am effektivsten in warmem Wasser gegen Fett, Schmutz, Sand, Kosmetik und ähnliches gereinigt. Polieren Sie danach evt. die Gläser mit einem weichen Lappen aus Baumwolle oder Mikrofaser.

6. SICHERHEIT

⚠ Schlafbrillen dürfen nicht während des Autofahrens oder beim Bedienen von Maschinen benutzt werden, da Schlafbrillen in solchen Situationen ein Sicherheitsrisiko wegen fehlerhafter Wiedergabe von Farben von Lampen und Schildern und erhöhter Müdigkeit darstellen.

⚠ Es ist äusserst wichtig, dass sich der Benutzer an die Anweisungen hält, um die gewünschte Wirkung zu erzielen und unerwünschte Ereignisse zu vermeiden.

⚠ Bei ernsten Krankheitsfällen sollten Schlafbrillen nur nach Absprache mit einem Arzt verwendet werden.

⚠ Schlafbrillen mit evt. sichtbaren Schäden sollten nicht verwendet werden, wegen Gefahr vor Wundschäden an Augen und Gesicht.

⚠ Die Brillengläser sind aus Polykohlenstoff und das Brillengestell aus Nylon hergestellt. Daher sollte die Brille sich nicht in der Nähe eines offenen Feuers oder von heissen Gegenständen befinden, da sie brennen oder schmelzen kann. Klimatische Hitze sollte vermieden werden.

⚠ Die Haltbarkeitszeit für Schlafbrillen ist unmittelbar lange und hängt vom Gebrauch und der Aufbewahrung ab. Die Brille sollte ausgetauscht werden, falls die Gläser wegen angemessener Aufbewahrung, Anwendung oder Reinigung verkratzt oder matt sein sollten.

7. VERIFIZIERUNG

Die Taiwan Spectacles Industry Association überprüft die Brillengläser regelmässig mit Hilfe der Lichtspektralanalyse. Dadurch wird sichergestellt, dass die Schlafbrillen die Anforderungen an die Lichtfilterung bis zu 530 Nanometer erfüllen.



Dieses Produkt wurde gemäss den Anforderungen der Medizinprodukteverordnung 2017/745/EU für Medizinprodukte der Risikoklasse 1 getestet und hergestellt.

8. ERKLÄRUNG DER SYMBOLE

	Dieses Symbol gibt an, dass dieses Produkt vom Hersteller hergestellt wurde, der durch das Symbol gekennzeichnet ist.
	Dieses Symbol zeigt an, dass das Produkt allen EU-Vorschriften und -Richtlinien entspricht.
	Dieses Symbol weist darauf hin, dass die Packungsbeilage vor der Verwendung des medizinischen Geräts gelesen werden muss.
	Dieses Zeichen enthält Sicherheitshinweise für den Benutzer des medizinischen Geräts.

9. WEITERE INFORMATIONEN

Die Produktidentifikation befindet sich auf der Innenseite des Brillengestells:

melamedic

www.melamedic.com TYPE: UV530

 Medical Device Class I - 2017/745/EU
For therapeutic use only
MM-XXX / YYMMDD

Hersteller und Inhaber für dieses Produkt:

 MelaMedic ApS
Trindsoevej 6
8000 Aarhus
Denmark
Reg. No.: DK40641947

Der Konformitätserklärung is verfügbar über:
www.melamedic.com

**Diese Packungsbeilage wurde zuletzt
bearbeitet:**
2024.01.31

Læs denne indlægsseddel grundigt, inden du benytter søvnbrillerne.

- Gem indlægssedlen. Du kan få brug for at læse den igen.
- Spørg forhandleren, MelaMedic eller din læge, hvis der er mere du vil vide.
- Tal med din læge, hvis der opstår bivirkninger.

Oversigt over indlægssedlen

1. Virkning og anvendelse
2. Det skal du vide før du benytter søvnbriller
3. Sådan skal du anvende søvnbriller
4. Bivirkninger
5. Opbevaring
6. Sikkerhed
7. Verificering
8. Symbolforklaring
9. Yderligere oplysninger

1. VIRKNING OG ANVENDELSE

Søvnbriller er beregnet til forebyggelse og lindring af søvnproblemer og jetlag. Søvnbriller kan endvidere anvendes til korrektion af forskudt søvn mønster f.eks. i forbindelse med natarbejde.

Brug af søvnbriller stimulerer produktionen og udskillelsen af signalstoffet melatonin fra koglekirtlen i hjernen, hvilket bl.a. stimulerer søvnen, søvnkvaliteten og andre fysiologiske processer.

2. DET SKAL DU VIDE FØR DU BENYTTER SØVNBRILLER

Aktiviteter

Man kan sagtens se TV, læse, arbejde ved sin computer og deltage i langt de fleste normale aktiviteter om aftenen, mens man bærer søvnbriller.

Tilvænningsstid og regelmæssighed

Det kan være op til en uge at vænne sig til sine nye søvnbriller og opnå den ønskede effekt. Det skyldes, at man er i færd med at omstille sin krops indre ur. I enkelte tilfælde kan tilvænningsstiden være op til 30 dage og her gælder det om at være tålmodig og følge vejledningen nøje.

Det er vigtigt, at man efter få dage tager søvnbrillerne på, samme tid hver aften for at opretholde den samme indstilling af sit indre ur.

Hvis man f.eks. bærer søvnbrillerne regelmæssigt hver aften fra kl. 21, vil melatonincykklussen typisk slutte næste morgen kl. 07. Vågner man op for tidligt, f.eks. kl. 06, og er frisk og udhvilet, så kan man forsøge sig med at bære søvnbrillerne fra kl. 22.

Følger man vejledningen, vil man – som langt de fleste – opleve en gunstig effekt på sit sovemønster allerede inden for tre-fire dage.

Der findes få mennesker, hvis kroppe kun er i stand til at producere lidt eller ingen melatonin. For disse mennesker kan effekten ved brug af søvnbriller være begrænset.

3. SÅDAN SKAL DU ANVENDE SØVNBRILLER

Søvnproblemer

Årsagen til søvnproblemer er bl.a. ubalancer i den naturlige døgnrytme. Den naturlige produktion

af melatonin kan være hæmmet og det skyldes hovedsageligt det blå lys i lysspektret og til dels det grønne lys i lysspektret (UV-550). Det blå lys benævnes om aftenen og om natten som lysforurening (kunstig belysning, TV og PC).

Søvnbriller blokerer for alt det blå lys i lysspektret op til 530 nanometer. Ved at bære søvnbriller 1-3 timer før sengetid kan man fremrykke melatoninrytmen, således at produktionen af melatonin er aftaget eller stoppet, inden man skal vågne op. Det er let at vågne op og føle sig frisk, når melatonin-niveauet er lavt.

Bærer man, som førnævnt, søvnbriller i 1-3 timer før sengetid og opholder sig i mørke under søvnen, kan man sammenlagt opnå en melatonin-produktion på de normale 8-10 timer.

Hvis man f.eks. bærer søvnbrillerne regelmæssigt hver aften fra kl. 21, vil melatonin-rytmen typisk slutte næste morgen kl. 07.

Når man trækker sig tilbage til sit helt mørklagte soveværelse for at sove, skal man slukke lyset, før man lægger søvnbrillerne fra sig. Hvis man skal ud af sengen i løbet af natten, f.eks. for at gå på toilettet, skal man enten gøre dette i mørke eller iføre sig søvnbrillerne.

Udsætter man sine øjne for almindeligt hvidt lys (som indeholder blå lys) selv kortvarigt, risikerer man at nulstille produktionen af melatonin og miste hele den effekt, man har opbygget med søvnbrillerne i løbet af aftenen.

Natarbejde

En kombination af søvnbriller og lystterapi kan hjælpe natarbejdere med at regulere deres døgnrytme og søvn mønster, så de får sovet ordentligt om dagen og kan føle sig friske og veloplagte til natarbejdet.

Arbejder man f.eks. fra kl. 23 til 07, er det en rigtig god idé, at man tager lysterapi, før man møder på arbejdet. Det stærke lys holder simpelthen én vågen, da det indeholder blåt lys, som hæmmer produktionen af melatonin. Desuden er det en stor fordel, hvis det er muligt at fortsætte lysterapien, mens man arbejder.

Så snart man har fri fra natarbejdet, skal man bære søvnbriller, som blokerer for alt det blå lys, hvilket medfører en øget produktion af melatonin, som stimulerer søvnen. Det bliver derfor lettere efterfølgende at falde i søvn. Skal man f.eks. sove fra kl. 09 til kl. 17, bør man tage søvnbrillerne på, så snart man har fået fri fra natarbejdet. Søvnbrillerne får kroppen til at drosle ned og gøre sig klar til at sove.

Når man vågner kl. 17, skal man straks tage lysterapi i ca. 30 min. Og derefter begynder det hele forfra.

Jetlag

De fleste mennesker, som rejser over lange distancer, oplever og plages af jetlag.

Symptomerne på jetlag kan være træthed, fordøjelsesbesvær, søvnproblemer, koncentrationsbesvær, dårligt humør, mindre energi og generel utilpashed.

Jetlag er forårsaget af en forstyrrelse af kroppens indre ur, som er en lille klynge af hjerneceller, der kontrollerer døgnrytmen og en række biologiske funktioner. Dette inkluderer bl.a. også spisetidspunkter og søvn. Kroppens indre ur er konstrueret til en jævn rytme mellem dagslys og mørke. Det indre ur kommer ud af synkronisering, når dagslys og mørke ligger på helt anderledes tidspunkter i den nye tidszone, end kroppen er vant til. Derfor får man jetlag.

Jo flere tidszoner man passerer, især når man flyver mod øst, desto værre bliver oplevelsen af jetlag med sikkerhed. Jetlag forekommer, når man rejser for langt for hurtigt. Det skyldes, at kroppens indre ur er tilpasset den vante tidszone.

Ved at anvende søvnbriller på afrejsedagen og eventuelt den efterfølgende dag i henhold til en simpel tidsplan, kan man reducere symptomerne på jetlag betydeligt.

På baggrund af få specifikke informationer kan man på www.melamedic.com få en gratis Jetlag Guide, med instruktioner om, hvornår man skal henholdsvis opsøge og ikke opsøge lys. Således kan man tilpasse sig en ny tidszone indenfor 1-2 dage – i stedet for de normale 5-6 dage.

4. BIVIRKNINGER

Der er ingen dokumenterede bivirkninger ved at bruge søvnbriller, når man anvender dem korrekt i henhold til vejledningen. Når man ændrer sin døgnrytme ved hjælp af søvnbriller, så kan det formodes at nogle brugere kan føle svimmelhed i de første dage.

Hvis man oplever bivirkninger, skal man straks udføre en indberetning til MelaMedic.

5. OPBEVARING

Brillerne rengøres bedst i lunkent vand mod fedt, snavs, sand, kosmetik osv. Puds evt. derefter linserne med en blød ren klud af bomuld eller microfiber.

Brillerne opbevares i det medfølgende brilleetui. Dette gælder både ved henlæggelse og transport. Undgå tryk på etui og klimatisk hede ved transport.

6. SIKKERHED

⚠ Man må ikke bruge søvnbriller, ved bilkørsel, eller ved betjening af maskiner, da søvnbrillerne i den slags situationer kan udgøre en sikkerhedsrisiko på grund af fejlagtig farvegengivelse fra lamper og skiltning, foruden øget træthed.

⚠ Det er vigtigt at brugeren henholder sig til vejledningen, for at opnå den ønskede virkning.

⚠ Ved alvorlige sygdomstilfælde, bør søvnbrillerne kun anvendes i samråd med læge.

⚠ Søvnbriller med evt. visuelle skader på stel og/eller linser bør ikke anvendes, pga. risiko for sårskade på øjne og ansigt.

⚠ Brillelinserne er fremstillet af polycarbonat og brillestellet er fremstillet af nylon. Dette betyder, at brillerne ikke bør være i nærheden af åben ild eller varme genstande, idet de er brændbare eller kan smelte. Undgå klimatiske hede.

⚠ Søvnbrillernes holdbarhed er umiddelbart langvarig. Dette beror på brugen og opbevaring. Brillerne bør udskiftes, hvis linserne er ridsede eller matte pga. uhensigtsmæssig opbevaring, brug eller rensning.

7. VERIFICERING

Taiwan Spectacles Industry Association foretager løbende kontrol af brillerne ved hjælp af lys-spektralanalyse. Dette sikrer, at brillerne lever op til kravet om bortfiltrering af lys op til 530 nm.



Dette produkt er testet og produceret i overensstemmelse med kravene i Medical Device Regulations 2017/745/EU for risikoklasse 1 medicinsk udstyr

8. SYMBOLFORKLARING

DK

	Dette symbol angiver, at dette produkt er fremstillet af den Producent, som er benævnt ved symbolet.
	Dette mærke angiver, at produktet overholder alle EU reguleringer og direktiver.
	Dette symbol angiver vigtigheden i, at indlægssedlen skal læses før ibrugtagning af det medicinske udstyr.
	Dette mærke angiver forsigtighedsinformation for brugeren af det medicinske udstyr.

9. YDERLIGERE OPLYSNINGER

**Produktidentifikationen er placeret på
brillestellets inderside:**

melamedic

www.melamedic.com TYPE: UV530

 Medical Device Class I - 2017/745/EU
For therapeutical use only
MM-XXX / YYMMDD

**Producent og indehaver af markedsførings-
tilladelsen til dette produkt:**

 MelaMedic ApS
Trindsoevej 6
8000 Aarhus
Denmark
Reg. No.: DK40641947

**Overensstemmelseserklæring er
tilgængelig via websiden:**

www.melamedic.com

Denne indlægsseddel blev senest redigeret:
2024.01.31

Lue tämä pakkausseloste huolellisesti ennen kuin käytät unisilmälaseja.

- Säilytä tämä pakkausseloste. Voit tarvita sitä myöhemmin.
- Jos sinulla on kysyttävää, käänny vähittäismyyjän, MelaMedicin tai lääkärin puoleen.
- Käänny lääkärin puoleen, jos havaitset haittavaikutuksia.

PAKKAUSSELOSTEEN SISÄLTÖ

1. Vaikutus ja käyttötarkoitus
2. Ennen kuin käytät unisilmälaseja
3. Unilasien käyttö
4. Haittavaikutukset
5. Säilytys ja hoito
6. Turvallisuus
7. Tarkastus
8. Symbolien selitykset
9. Lisätietoja

1. VAIKUTUS JA KÄYTTÖTARKOITUS

Unilasit on suunniteltu unihäiriöiden ehkäisyyn ja lievitykseen. Niitä voidaan myös käyttää mm. yötyöstä tai aikaerorasituksesta johtuvien unirytmihäiriöiden korjaamiseen.

Unilasien käyttö stimuloi melatoniinin eritystä aivolisäkkeen käpyrauhasessa, mikä edistää unta, parantaa unenlaatua ja muita fysiologisia prosesseja.

2. ENNEN KUIN KÄYTÄT UNISILMÄLASEJA

FI

Lasien käyttötilanteet

Unilaseja käyttäessäsi voit katsoa televisiota, lukea, käyttää tietokonetta ja tehdä useimpia muita tavallisia toimia iltaisin.

Sopeutumisaika ja säännöllinen käyttö

Uusiin unisilmälaseihin sopeutuminen voi kestää jopa viikon ennen kuin haluttu vaikutus saavutetaan. Tämä johtuu siitä, että elimistön sisäinen kello ajastetaan uudelleen. Joissain tapauksissa sopeutuminen saattaa kestää jopa 30 päivää. Tällöin on vain oltava kärsivällinen ja noudatettava ohjeita huolellisesti.

On tärkeää, että unisilmälaseja käytetään joka ilt samaan aikaan, jotta elimistön sisäinen kello olisi aina samassa tahdissa.

Jos esimerkiksi aloitat unisilmälasien käytön kello 21, niin silloin melatoniinisykli päättyy tavallisesti seuraavana aamuna kello 7. Jos heräät aikaisemmin virkeänä ja levänneenä, voit kokeilla unisilmälasien käyttöä vasta kello 22.

Useimmat ihmiset, jotka noudattavat ohjeita, havaitsevat uni-valverytmin positiivisen muutoksen 3-4 vuorokauden kuluttua.

Joissain harvoissa tapauksissa ihmisen elimistö tuottaa vähän tai ei lainkaan melatoniinia. Näille ihmisille unisilmälasien käyttö ei välttämättä tuota haluttua tulosta.

3. UNILASIEN KÄYTTÖ

Unihäiriöt

Unihäiriöiden syynä voi olla muun muassa luonnollisessa vuorokausirytmissä ilmenevä epätasapaino, koska melatoniinin luonnollista tuotantoa estää pääasiassa valospektriin kuuluva sininen valo ja osittain vihreä valo

(UV-550). Sinistä valoa kutsutaan usein illan ja yön aikaiseksi valosaasteeksi (keinotekoinen valaistus, televisio, tietokone ja näytöt).

Unilasit (UV-530) estävät kaiken sinisen valon, ja käyttämällä niitä 1-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa voi säätää melatoniinin sykliä niin, että sen erityys vähenee tai loppuu ennen seuraavaa aamua. On helppo herätä ja tuntea itsensä virkeäksi, kun melatoniinitaso on alhainen.

Jos käytät unisilmälaseja ohjeen mukaisesti 1-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa ja nukut pimeässä, voit saavuttaa melatoniinitason, joka vastaa normaalia 8-10 tunnin melatoniinieritystä.

Jos esimerkiksi asetat unisilmälasit päähäsi säännöllisesti kello 21, niin silloin melatoniinisykli päättyy tavallisesti seuraavana aamuna kello 7.

Nukkumaan mennessä makuuhuoneen on oltava pimeä. Sammuta valot ennen kuin poistat unisilmälasit. Jos sinun täytyy nousta yöllä esim. vessaan meno varten, sinun on joko tehtävä se pimeässä tai käytettävä unisilmälaseja sen aikana.

Jos altistat silmäsi valkoiselle valolle (jossa on myös sinistä valosta) edes hetkeksi, on olemassa vaara, että melatoniinin tuotanto alkaa alusta ja menetät vaikutuksen, joka oli syntynyt illan kuluessa unisilmälaseja käyttämällä.

Yötyö

Unisilmälasien käytön ja valohoidon yhdistäminen voi helpottaa yövuorotyönte-kijöiden vuorokausi- ja uni-valverytmiä niin, että he voivat nukkua hyvin päivällä ja ovat virkeitä yövuoron aikana.

Niille, jotka työskentelevät esim. klo 23-07 välisenä aikana, suositellaan valoterapiaa ennen

työvuoroa. Valoterapian avulla on helpompaa tuntee itsensä virkeäksi ja valppaaksi, koska valoterapialamput tuottavat ylimääräistä sinistä valoa, joka estää melatoniinin tuotantoa. Myös valoterapian jatkamisesta työskentelyn aikana on apua.

Unisilmälasiin käyttö kannattaa aloittaa heti yövuoron päätyttyä, sillä ne suodattavat sinisen valon, mikä puolestaan lisää melatoniinin eritystä ja aiheuttaa siten väsymystä. Jos esim. nukut kello 9-17, unisilmälaseja olisi käytettävä heti, kun yövuoro on päättynyt. Unisilmälasiin käyttö hidastaa kehon toimintoja ja valmistelelee sitä nukkumista varten.

Kun sitten heräät kello 17:ää, ota valohoitoa noin 30 minuutin ajan. Sen jälkeen jakso alkaa taas uudelleen.

Aikaerorasitus

Useimmat ihmiset kärsivät aikaerorasitus-esta, kun he tekevät pitkiä matkoja.

Aikaerorasituksen oireita voivat olla väsymys, vatsavaivat, unettomuus, unihäiriöt, keskittymiskyvyn heikkeneminen, ärtyisyys ja yleinen huono olo.

Aikaerorasitus johtuu elimistön sisäisen kellon rytmihäiriöstä. Sisäinen kello säätelee vuorokausirytmia ja eräitä muita elimistön toimintoja. Näitä ovat myös ruokahalu ja uni. Elimistön sisäinen kello perustuu valoisuuden ja pimeyden ajan säännölliseen vaihteluun. Sisäisen kellon toiminta häiriintyy, kun valoisa ja pimeä aika ovat eri vuorokaudenaikoina kuin sillä aikavyöhykkeellä, johon elimistö on tottunut. Tämän takia koet aikaerorasitusta.

Aikaerorasitus on sitä suurempi, mitä useamman aikavyöhykkeen yli lennetään. Vaikutus on suurin lennettäessä itään päin.

Aikaerorasiitusta esiintyy, kun matkustetaan liian nopeasti liian kauaksi. Elimistön sisäinen kello ei pysy mukana vaan toimii yhä edelleen totutun aikavyöhykkeen mukaisesti.

Aikaerorasiituksen oireita voi lieventää huomattavasti, jos unisilmälaseja käytetään lähtöpäivänä - ja mahdollisesti vielä seuraavana päivänä - helposti noudatettavien ohjeiden mukaisesti.

Ilmaisen ja henkilökohtaisen aikaerorasiitusoppaan saat syöttämällä muutamia perustietoja verkkosivustolla www.melamedic.com opas neuvoa myös, pitäisikö matkakohteessa välttää valoisaa ympäristöä vai ei. Voit siten sopeutua uuteen aikavyöhykkeeseen 1-2 päivässä tavanomaisen 5-6 päivän sijasta.

4. HAITTAVAIKUTUKSET

Unisilmälasiien käytöllä ei ole tunnettuja haittavaikutuksia, jos niitä käytetään ohjeiden mukaisesti. Kun vuorokausirytmii muutetaan unisilmälasiien avulla, on odotettavissa, että jotkut saattavat kokea ensimmäisten päivien aikana huimausta.

Jos sinulla esiintyy haittavaikutuksia, ota välittömästi yhteys MelaMedic.

5. SÄILYTYS JA HOITO

Käytä lasien puhdistukseen lämmintä vettä. Kuivaa lasit sen jälkeen puhtaalla puuvilla- tai mikrokuituliinalla.

Lasit on säilytettävä mukana toimitetussa silmälasikotelossa. Tämä koskee sekä säilytystä että kuljettamista. Vältä kuljettamisen aikana kotelon altistumista kolhauksille tai korkeille ilman lämpötiloille.

6. TURVALLISUUS

FI

⚠ Älä käytä unisilmälaseja ajon aikana tai käyttäessä konetta, sillä vaaratilanteita voi syntyä, koska merkkivalot eivät näy oikeanvärisinä ja käyttäjä on tavallista väsyneempi.

⚠ On äärimmäisen tärkeää noudattaa ohjeita halutun vaikutuksen saavuttamiseksi ja ei-toivottujen tapahtumien välttämiseksi.

⚠ Käänny aina lääkärin puoleen ennen kuin aloitat unisilmälasien käytön vakavan sairauden aikana.

⚠ Unisilmälaseja, joiden kehyksissä on näkyvä vika, ei saa käyttää, koska siitä voi aiheutua terveydellisiä haittoja silmille tai kasvoille.

⚠ Lasien linssit on valmistettu polykarbonaatista ja kehykset nailonista. Siksi laseja ei tule käyttää avotulen tai kuumien esineiden läheisyydessä, sillä lasien materiaali on tulenarkaa ja lasit voivat sulaa. Vältä korkeita ilman lämpötiloja.

⚠ Unisilmälasilla on normaalisti pitkä käyttöikä. Se riippuu kuitenkin siitä, kuinka niitä käytetään ja säilytetään. Lasit tulee vaihtaa, jos linssit ovat naarmuuntuneet tai himmentyneet epäasiallisen säilytyksen, käytön tai puhdistuksen takia.

7. TARKASTUS

Taiwanin silmälasiteollisuusliitto suorittaa jatkuvaa tarkastusta silmälasien linssille valospektrianalyysin avulla. Tämä varmistaa, että unilasit täyttävät vaatimukset ja suodattavat valoa aina 530 nanometrin aallonpituuteen saakka.

FI



Tämä tuote on testattu ja valmistettu vastaamaan Medical Device Regulations (MDR) 2017/745/EU asetuksen vaatimuksia luokan 1 lääkekäyttöön laitteille.

8. SYMBOLIEN SELITYKSET

	Tämä symboli osoittaa, että tämä tuote on valmistettu kyseisen valmistajan toimesta.
	Tämä symboli osoittaa, että tuote täyttää kaikki EU:n säännökset ja direktiivit.
	Tämä symboli osoittaa, että käyttöohje on luettava ennen tämän lääkekäyttöön laitteen käyttöä.
	Tämä symboli antaa varoitusohjeita tämän lääkekäyttöön laitteen käyttäjälle.

9. LISÄTIETOJA

Tuotetunnistus sijaitsee silmälasien rungon tuotteesta:

melamedic®

www.melamedic.com TYPE: UV530



Medical Device Class I - 2017/745/EU
For therapeutic use only
MM-XXX / YYMMDD

Valmistaja ja markkinoija tästä saatavilla:



MelaMedic ApS
Trindsoevej 6
8000 Aarhus
Denmark
Reg. No.: DK40641947

**Yhdenmukaisuusvakuutus on saatavilla
osoitteessa:**

www.melamedic.com

FI

Tämä käyttäjätiedote on viimeksi päivitetty:

2024.01.31

Read this package leaflet carefully before you use the Sleep Glasses.

- Keep this leaflet. You may need to read it again.
- Consult your retailer, MelaMedic or your doctor if you want to know more.
- Speak to your doctor if you experience any side effects.

Content of the leaflet

1. Effect and application
2. What you need to know before you use Sleep Glasses
3. How to use Sleep Glasses
4. Side effects
5. Storage and cleaning
6. Safety
7. Verification
8. Explanation of Symbols
9. Additional Information

1. EFFECT AND USE

The sleep glasses are intended for the prevention and relief of sleep disorders. They are also used to correct disrupted sleep patterns, for example, in relation to night shifts and jet lag.

The use of sleep glasses stimulates the secretion of the melatonin, a neurotransmitter from the pineal gland in the brain, which promotes sleep, sleep quality, and other physiological processes.

2. WHAT YOU NEED TO KNOW BEFORE YOU USE SLEEP GLASSES

GB

Activities

You can easily watch TV, read, work at your computer and participate in most of your usual activities in the evening, whilst you are wearing your Sleep Glasses.

Adaptation time and regularity

It can take up to a week to get used to your new sleep glasses and achieve the desired effect. This is due to the fact that you are in the process of resetting your body's inner clock. In some cases, the adaptation time can be up to 30 days and then it is a matter of being patient and following the instructions carefully.

It is important to put the Sleep Glasses on at the same time every evening in order to maintain the same setting of your internal clock.

For example, if you wear the Sleep Glasses regularly every evening from 21, then the melatonin cycle will typically stop at 07 the next morning. If you wake up too early and feel refreshed and rested, then you can try to wear the Sleep Glasses from 22.00 instead.

If you follow the instructions, you will – like the vast majority – already experience a positive effect on your sleeping pattern within the space of three – four days.

There are a few people whose bodies are only able to produce little or no melatonin. For these people the effect of using Sleep Glasses can be limited.

3. HOW TO USE SLEEP GLASSES

Sleep disorders

Sleep disorders can be caused by imbalances in the natural circadian rhythm, as the natural production of melatonin is primarily inhibited by blue light in the light spectrum and partially by green light in the light spectrum (UV-550). Blue light is often referred to as light pollution (artificial lighting, TV and screens).

Sleep Glasses (UV-530) block all the blue light, and by wearing them 1-3 hours before bedtime, the melatonin cycle can be advanced so that the secretion of melatonin has decreased or stopped before waking up the next morning. It is easier to wake up and feel refreshed when the melatonin level is low.

If you wear the Sleep Glasses as directed 1-3 hours before bedtime and stay in the dark whilst you are sleeping, then you can achieve a cumulative melatonin production of the normal 8-10 hours.

For example, if you wear the Sleep Glasses regularly every evening from 21, then your melatonin cycle will typically end the next morning at 07.

When you retire to your darkened bedroom to sleep, you must switch off the light before you take the Sleep Glasses off. If you have to get out of bed during the night e.g. to go to the toilet, then you must either do this in the dark or else put on the Sleep Glasses whilst doing so.

If you expose your eyes to normal white light (which contains blue light) even briefly, then you risk resetting the production of melatonin and you will lose the whole effect that you have

built up with the Sleep Glasses over the course of the evening.

GB

Night shift

A combination of Sleep Glasses and light therapy can help night workers to regulate their circadian rhythms and sleep patterns so that they manage to sleep well during the day and can feel refreshed and energetic for their night work.

If you work from e.g. from 23 to 07, it is recommended to use light therapy before starting work. It will be easier to feel fresh and alert as the light from light therapy lamps emits extra blue light, which inhibits melatonin production. It is also beneficial to add light therapy while working.

As soon as you leave your night shift, you must put on the Sleep Glasses, which block all the blue light, which will lead to an increased production of melatonin, stimulating sleep. If, e.g. you sleep from 09 to 17, then you should put on the Sleep Glasses as soon as you leave your night shift. The Sleep Glasses get the body to slow down and get it ready for sleep.

When you wake up at 17, you must immediately perform light therapy for about 30 minutes. And then start all over again.

Jet lag

Most people that travel over long distances experience and are plagued by jet lag.

The symptoms of jet lag could be fatigue, indigestion, insomnia, sleep disorders, concentration difficulties, bad moods, low energy and general malaise.

Jet lag is caused by a disruption of the body's inner clock, which is a little collection of

braincells that control the circadian rhythm and a series of biological functions. This includes mealtimes and sleep. The body's inner clock is constructed according to a regular rhythm between daylight and darkness. The inner clock goes out of sync when daylight and darkness are at completely different times in the new time zone to those the body is used to. That is why you get jet lag.

The more time zones you pass through, especially when flying eastwards, the worse the experience of jet lag is certain to be. Jet lag happens when you travel too far and too fast. It is due to the body's inner clock being adjusted to your usual time zone.

By using the Sleep Glasses on the day of departure and possibly the following day, according to a simple time schedule, you can reduce the symptoms of jet lag significantly.

Based on a few specific details, you can get a free Jet Lag Guide on www.melamedic.com, with instructions on how you should respectively seek or avoid light. In this way, you will be able to adjust to a new time zone within 1-2 days instead of the normal 5-6 days.

4. SIDE EFFECTS

There are no reported side effects to using Sleep Glasses when they are used according to the instructions for use. When you change your circadian rhythm with the aid of the Sleep Glasses then it can be expected that some people may experience dizziness in the first days.

If you experience any side effects, please inform MelaMedic immediately.

5. STORAGE AND CLEANING

GB

The glasses must be stored in the accompanying spectacle case. This applies to both storage and transport. Avoid pressure on the case and climatic heat when transporting.

The glasses are best cleaned in warm water to remove grease, dirt, sand, cosmetics, etc. Polish the glasses afterwards with a soft, clean cloth made out of cotton or microfibre.

6. SAFETY

⚠ Do not use the Sleep Glasses when driving a vehicle or operating machinery as they may pose a security risk due to incorrect colours from lamps and signs in addition to increased fatigue.

⚠ It is crucial for the user to follow the instructions to achieve the desired effect and avoid unintended incidents.

⚠ In severe cases of illness, the Sleep Glasses should only be used in consultation with your doctor.

⚠ Sleep Glasses with any visible damage to the frames should not be used due to the risk of injuries to the eyes and face.

⚠ The spectacle lenses are made out of polycarbonate and the eyeglass frame is made out of nylon. This means that the glasses should not be used close to open flame or hot objects, because they are flammable and can melt. Avoid climatic heat.

⚠ The Sleep Glasses should last a long time. It depends on how they are used and stored. The glasses should be changed if the lenses are scratched or dull due to improper storage, use or cleaning.

7. VERIFICATION

The Taiwan Spectacles Industry Association continuously monitors the glasses using light spectrum analysis. This ensures that the glasses meet the requirement for filtering out light up to 530 nanometers.



This product has been tested and manufactured in accordance with the requirements of Medical Device Regulations 2017/745/EU for Class 1 medical devices.

8. EXPLANATION OF SYMBOLS



This mark indicates that the product is manufactured by the manufacturer specified by the symbol.



This mark indicates that the product complies with all EU regulations and directives.



This symbol indicates the importance of reading the package leaflet before using the medical device.



This mark provides cautionary information for the user of the medical device.

9. ADDITIONAL INFORMATION

GB

The product identification is located on the inside of the frame:

melamedic

www.melamedic.com TYPE: UV530



Medical Device Class I - 2017/745/EU
For therapeutical use only
MM-XXX / YYMMDD

Manufacturer and holder of the marketing authorization for this product:



MelaMedic ApS
Trindsovej 6
8000 Aarhus
Denmark
Reg. No.: DK40641947

The Declaration of Conformity is available through:

www.melamedic.com

This package leaflet was last revised on:
2024.01.31

Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en þú notar svefngleraugun.

- Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar.
- Leitið til söluaðila, til MelaMedic eða til lækni ef þörf er á frekari upplýsingum eða ráðum.
- Hafðu samband við lækni eða lyfjafræðing ef vart verður aukaverkana.

INNIHALD FYLGISEÐILSINS

1. Áhrif og notkun
2. Það sem þú þarft að vita áður en þú notar svefngleraugun
3. Notkun svefngleraugna
4. Aukaverkanir
5. Geymsla
6. Öryggi
7. Staðfesting
8. Skýringar tákna
9. Frekari upplýsingar

1. ÁHRIF OG NOTKUN

Svefngleraugun eru ætluð til að fyrirbyggja og minnka slæmar svefnvenjur sem orsakast til dæmis af næturstörfum eða flugferðum.

Með notkun svefngleraugnanna seytlar boðefnið melatónín seytlað úr heilakönglinum, sem m.a. stuðlar að svefni, svefngæðum og öðrum lífeðlisfræðilegum ferlum.

2. ÞAÐ SEM ÞÚ ÞARFT AÐ VITA ÁÐUR EN ÞÚ NOTAR SVEFNGLERAUGUN

IS

Starfsemi

Þú getur auðveldlega horft á sjónvarpið, lesið, unnið á tölvunni þinni og tekið þátt í flestum venjulegum störfum þínum á kvöldin, á meðan þú ert með svefnglæraugun.

Aðlögunartími og reglubundin notkun þáð getur tekið allt að viku að venjast nýju svefnglæraugunum og að ná árangri. Þetta er vegna þess að þú ert í því ferli að endurstilla innri klukku líkamans. Í sumum tilvikum getur aðlögun tekið allt að 30 daga og hér er þáð mikilvægt að vera þolinmóður og fylgja leiðbeiningunum vel eftir. Þáð er mikilvægt að setja svefnglæraugun á sig á sama tíma á hverju kvöldi til að halda sömu stillingu á innri klukkunni þinni.

T.d., ef þú setur svefnglæraugun reglulega á þig á hverju kvöldi frá klukkan 21:00, þá mun melatónín-hringrásin yfirleitt hætta um klukkan 07:00 næsta morgun. Ef þú vaknar of snemma og ert hress og búinn að hvílast, þá geturðu sett svefnglæraugunum á þig klukkan 22:00 í staðinn.

Ef þú fylgir leiðbeiningunum, munt þú – eins og flest allir – upplifa jákvæð áhrif á svefnmynstri þínu innan þriggja til fjögurra daga.

Þáð eru fáir sem hafa líkama sem er einungis fær um að framleiða lítið eða ekkert melatónín. Fyrir þetta fólk geta áhrif þess að nota svefnglæraugu verið takmörkuð.

3. NOTKUN SVEFNGLERAUGNA

Svefntruflanir

Orsakanir afleiðingar svefntruflana eru ójafnvægi í dægursveiflunni, þar sem náttúrulega framleiðsla melatóníns er aðallega hamlað af bláu ljósi og að vissu leyti af grænu ljósi í ljósrófinu (UV-550). Blátt ljós er oft álitin vera ljósmengun á kvöldin og um nætur (gerviljós, sjónvarp, tölvuskjár og skjáir).

Svefngleraugun (UV-530) hindra allt blátt ljós og með því að nota þau í 1-3 klukkustundir fyrir svefn er hægt að flýta fyrir melatóninframleiðslunni, þannig að framleiðsla melatóníns minnki eða stöðvist áður en maður vaknar næsta morgun það er auðveldara að vakna og líða vel þegar melatónínildi eru lág.

Ef þú ert með svefngleraugu í 1-3 klst fyrir svefninn og ert í myrkri á meðan þú sefur, þá er hægt að ná þeirri venjulegu melatóníns framleiðslu sem fæst á 8-10 klst.

Til dæmis, ef þú ert með svefngleraugun reglulega á hverju kvöldi frá klukkan 21:00, þá mun melatónín hringrásin yfirleitt enda næsta morgun klukkan 07:00.

Þegar þú ferð inn í dimmt svefnherbergi, til að sofa, verður þú að slökkva ljósið áður en þú tekur svefngleraugun af þér.

Ef þú þarft að fara úr rúminu á nóttunni t.d. til að fara á klósettið, þá verður þú annað hvort að gera það í myrkri eða setja á þig svefnleraugun á meðan.

Ef þú ferð með augun í venjulegt hvítt ljós (sem inniheldur blátt ljós) jafnvel í stutta stund, þá er hætt á að þú endurstillir framleiðslu melatóníns og missir allt það sem þú hefur byggt upp með svefngleraugunum um kvöldið.

Næturstörf

Samblanda af svefngleraugum og ljósameðferð getur hjálpað næturvinnustarfsfólki að stjórna svefnmynstri þeirra þannig að þau nái að sofa vel á daginn og vera hress til næturvinnu.

Ef þú vinnur til dæmis frá kl. 23:00 til kl. 07:00 er ráðlagt að nota ljósmeðferð áður en farið er í vinnuna. Það verður auðveldara að vera hress og vakandi þar sem ljósið frá ljósmeðferðarlömpunum gefa frá sér mikið af bláu ljósi sem dregur úr melatóninframleiðslu. Það getur einnig verið hentugt að halda ljósmeðferð áfram á meðan unnið er.

Um leið og þú ert búinn með næturvinnuna, verður þú að setja upp svefngleraugun. Þau loka fyrir öll blá ljós, sem mun leiða til aukinnar framleiðslu melatóníns, og örva svefninn. Ef þú t.d. sefur frá 09:00 til 17:00, þá ættir þú að setja á þig svefngleraugun um leið og þú ert búinn með næturvaktina þína. Svefngleraugun fá líkamann til að hægja á sér og gerir hann tilbúinn fyrir svefninn.

Þegar þú vaknar klukkan 17:00, verður þú að fara í ljósameðferð í u.þ.b. 30 mínútur. Og byrja svo upp á nýtt.

Flugþreyta

Flest fólk sem ferðast langar vegalengdir fá flugþreytu.

Einkenni flugþreytu geta verið þreyta, meltingartruflanir, svefnleysi, svefntruflanir, erfitt með einbeitingu, slæmt skap, lítil orka og almenn vanlíðan.

Flugþreyta stafar af truflunum á innri klukku líkamans, sem er lítið safn af frumum heilans sem stjórna svefnhrynjanda og ýmsum líffræðilegum eiginleikum. Þetta felur í sér

máltíðir og svefn. Innri klukka líkamans er gerð samkvæmt reglulegum takti á milli birtu og myrkurs. Innri klukkan fer úr takt þegar dagsbirta og myrkur eru á allt öðrum tímum en þeim sem líkaminn er vanur. Það er þess vegna sem þú færð flugþreytu.

Því fleiri tímabelti sem þú ferð í gegnum, sérstaklega þegar flogið er austur, því verri er reynslan af flugþreytu. Flugþreyta gerist þegar þú ferðast of langt og of hratt. Það er vegna þess að innri klukka líkamans er löguð að þínu venjulega tímabelti.

Með því að nota svefngleraugu á brottfarardegi, og hugsanlega daginn eftir, í samræmi við einfalda tímaáætlun, getur þú dregið úr einkennum flugþreytu verulega.

Byggt á nokkrum tilteknum upplýsingum, er hægt að fá ókeypis flugþreytu handbók á www.melamedic.com, með leiðbeiningum um hvernig þú ættir hins vegar að leita eftir eða forðast ljós. Á þennan hátt, getur þú aðlagð þig nýja tímabeltinu innan 1-2 daga í stað yfirleitt 5-6 daga.

4. AUKAVERKANIR

Það eru engar aukaverkanir við að nota svefngleraugu, þegar þau eru notuð í samræmi við leiðbeiningar um notkun. Þegar þú breytir svefnhrynjanda með aðstoð svefngleraugna, þá má búast við að sumir geta fundið fyrir svima á fyrstu dögum.

Ef þú finnur fyrir einhverjum aukaverkunum, skaltu tilkynna það MelaMedic strax.

5. GEYMSLA

IS

Svefngleraugu eru best að hreinsa í volgu vatni til að fjarlægja fitu, óhreinindi, sand, snyrtivörur, o.fl.
Þússið gleraugun síðan með mjúkum, hreinum klút úr bómul eða örtrefjum.

Svefngleraugu skal geyma í meðfylgjandi hylki. Þetta á bæði við undir geymslu og flutninga. Forðastu þrýsting á hylkið og hita við flutning.

6. ÖRYGGI

⚠ Ekki skal nota svefngleraugu þegar aka skal bifreið eða stjórna skal vélum vegna þess að þau skapa vissa hættu vegna rangra lita frá lömpum og merkjum og líka vegna aukinnar þreytu.

⚠ Mjög mikilvægt er að notandinn fylgi leiðbeiningunum til að fá þau áhrif sem vonast má til og koma í veg fyrir óæskileg atvik.

⚠ Í alvarlegum veikindum eiga svefngleraugu aðeins að notast í samráði við lækni.

⚠ Svefngleraugu með einhverjum sýnilegum skemmdum á umgjörð og/eða gleri ætti ekki að nota vegna hættu á meiðslum í augum og andliti.

⚠ Glerið er gert úr polycarbonate og umgjörðin er gerð úr nylon. Þetta þýðir að gleraugun ætti ekki að nota nálægt opnum eldi eða heitum hlutum, vegna þess að þau eru eldfim og geta bráðnað.
Forðastu heitt loftslag.

⚠ Svefngleraugun ættu að endast í langan tíma. Það fer eftir hvernig þau eru notuð og geymd. Ef svefngleraugun eru rispuð eða mött vegna óviðeigandi geymslu, notkunar eða hreinsunar, ættir þú að skipta um gleraugu.

7. STAÐFESTING

Taiwan Spectacles Industry Association framkvæmir stöðuga eftirfylgni á gleraugunum með rofgreiningu. Þetta tryggir að svefnglæraugun mæta kröfum síun ljóss allt upp í 530 nanómetra bylgjulengd.

	Þessi vara hefur verið prófuð og framleidd samkvæmt kröfum Medical Device Regulation 2017/745/EU um lækniþjálfunartæki í öryggisflokk 1.
---	---

8. SKÝRINGAR TÁKNA

	Þetta tákn gefur til kynna að þessi vara sé framleidd af þeim framleiðanda sem er táknaður með táknuinu.
	Þetta merki gefur til kynna að varan uppfyllir allar EU-reglugerðir og leiðbeiningar.
	Þetta tákn gefur til kynna mikilvægi þess að lesa fylgiseðilinn áður en notað er lækningatækið.
	Þetta merki veitir notanda lækningatækisins viðvörunarupplýsingar.

9. FREKARI UPPLÝSINGAR

IS

Auðkenni vörunnar er á innri hlið vörunnar:

melamedic

www.melamedic.com TYPE: UV530



Medical Device Class I - 2017/745/EU
For therapeutical use only
MM-XXX / YYMMDD

Framleiðandi og markaðsleyfishafi vörunnar:



MelaMedic ApS
Trindsovej 6
8000 Aarhus
Denmark
Reg. No.: DK40641947

Samræmisyfirlýsing er tiltækt á:
www.melamedic.com

Þessi fylgiseðill var síðast uppfærður:
2024.01.31

Les denne bruksanvisning nøye før du bruker søvnbrillene.

- Ta vare på denne bruksanvisning. Du kan få behov for å lese det igjen.
- Spør forhandleren MelaMedic eller legen din hvis du vil lære mer.
- Snakk med legen din dersom det skulle oppstå reaksjoner.

Oversikt over bruksanvisningen

1. Virkning og bruk
2. Dette skal du vite før du benytter søvnbrillene
3. Sånn skal du bruke søvnbriller
4. Bivirkninger
5. Oppbevaring og rengjøring
6. Sikkerhet
7. Verifisering
8. Forklaring av symboler
9. Ytterligere informasjon

1. VIRKNING OG BRUK

Søvnbrillene er beregnet for forebygging og lindring av søvnproblemer. De kan også korrigere forskyvet søvnmønster, for eksempel i forbindelse med nattarbeid og jetlag.

Bruk av søvnbriller stimulerer utskillelsen av signalstoffet melatonin fra konglekjertelen i hjernen, noe som blant annet stimulerer søvn, søvnkvalitet og andre fysiologiske prosesser.

2. DETTE SKAL DU VITE FØR DU BENYTTET SØVNBRILLENE

NO

Aktiviteter

Du kan enkelt se på TV, lese, jobbe ved datamaskinen og delta i de fleste normale aktiviteter om kvelden mens du bruker søvnbriller.

Tilvenningstid og regelmessighet

Det kan ta opptil en uke å venne seg til sin nye søvnbrillene og oppnå ønsket effekt. Det er fordi du er i ferd med å konvertere kroppens indre klokke. I noen tilfeller, kan tilvenningsperioden vare opp til 30 dager, og her er det viktig å være tålmodig og følge instruksjonene nøye.

Det er viktig at man etter noen dager tar av seg søvnbrillene til samme tid hver kveld for å opprettholde den samme innstillingen i din indre klokke.

Hvis man f. eks. bruker søvnbrillene regelmessig hver kveld fra kl. 21, vil melatoninsyklusen vanligvis slutte neste morgen kl. 07. Våkner man opp for tidlig, for eksempel f.eks. kl 06, og er frisk og uthvilt, kan du prøve å bruke søvnbrillene fra kl. 22.

Følger du veiledningen, vil du som oftest oppleve en gunstig effekt på ditt søvnmonster allerede innen for tre-fire dager.

Det finnes noen få mennesker, hvor kroppen kun er i stand til å produsere litt eller ingen melatonin. For disse menneskene kan effekten ved bruk av søvnbriller være begrenset.

3. SÅNN SKAL DU BRUKE SØVNBRILLER

Søvnproblemer

Årsaken til søvnproblemer inkluderer ubalanser i døgnrytmen, ettersom den naturlige produksjonen av melatonin hovedsakelig hemmes av blått lys i lysspekteret og delvis av grønt lys i lysspekteret (UV-550). Blått lys blir ofte referert til som lysforurensing om kvelden og natten (kunstig belysning, TV, PC og skjermer).

Søvnbriller (UV-530) blokkerer alt det blå lyset, og ved å bruke dem 1-3 timer før leggetid kan man fremskynde melatonin-syklusen slik at utskillelsen av melatonin avtar eller stopper før man skal våkne opp neste morgen. Det er lettere å våkne opp og føle seg opplagt når melatonin-nivået er lavt.

Braker du, som nevnt ovenfor, søvnbriller 1-3 timer før sengetid og oppholder deg i et mørkt rom under søvnen, kan du til sammen oppnå en normal melatoninproduksjon i 8-10 timer.

Hvis man f.eks. bruker søvnbrillene regelmessig hver kveld fra kl. 21, vil melatonin-sykklussen typisk slutte neste morgen kl. 07.

Når du trekker deg tilbake til det mørklagte soverommet for å sove, bør du slukke lyset før du legger søvnbrillene fra seg. Hvis du skal ut av sengen i løpet av natten, f.eks. for å gå på toalettet, kan du enten gjøre dette i mørke eller med søvnbrillene.

Utsetter man øynene for vanlig hvitt lys (som inneholder blått lys) selv for kort tid, risikerer man å nulstille produksjonen av melatonin og miste hele effekten man har bygget opp med søvnbrillene i løpet av kvelden.

Nattarbeid

En kombinasjon av søvnbriller og lysterapi kan hjelpe nattarbeidere med å regulere deres døgnrytme og søvnmonster, så de får sove ordentlig om dagen og kan føle seg friske og opplagte til natten.

Hvis man for eksempel jobber fra kl. 23:00 til kl. 07:00, anbefales det å bruke lysterapi før man begynner på arbeidet. Det er lettere å føle seg opplagt og våken da lyset fra lysterapi-lamper avgir ekstra mye av det blå lyset som hemmer produksjonen av melatonin. Det er også en fordel å fortsette lysterapi-behandlingen men man jobber.

Så snart man har fri fra nattarbeidet, skal man bruke søvnbriller, som blokkerer alt blått lys, hvilket medfører en økt produksjon av melatonin, som stimulerer søvnen. Det blir derfor lettere å få sove senere. Skal man f.eks. sove fra kl. 09.00 til kl. 17.00, bør man ta søvnbrillene på så snart man er ferdig med nattarbeidet. Søvnbrillene får kroppen til å roe seg ned og gjøre seg klar til at sove.

Når man våkner kl. 17.00, skal man straks ta lysterapi i ca. 30 minutter. Og deretter ta det hele forfra igjen.

Jetlag

De fleste mennesker, som reiser over lange distanser, opplever og plages av jetlag.

Symptomene på jetlag kan være trøtthet, fordøyelsesproblemer, søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer, dårlig humør, mindre energi og generell utilpasshet.

Jetlag er forårsaket av en forstyrrelse av kroppens indre klokke, som er en liten klynge av hjerneceller, som kontrollerer døgnrytmen og en rekke andre biologiske funksjoner.

NO

Dette inkluderer bl.a. også spisetidspunkter og søvn. Kroppens indre ur er konstruert for en jevn rytme mellom dagslys og mørke. Den indre klokken kommer ute av sync når dagslys og mørke er på helt forskjellige tider i en annen tidssone enn kroppen er vant til. Derfor får du jetlag.

Jo flere tidssoner du passerer, spesielt når man flyr østover, jo verre blir helt sikkert opplevelsen av jetlag. Jetlag oppstår når du reiser for langt for fort. Dette er fordi kroppens indre klokke er tilpasset til den vante tidssonen.

Ved å bruke søvnbriller på avreisedagen og eventuelt den neste dagen i henhold til en enkel tidsplan, kan man redusere symptomene på jetlag betydelig.

På bakgrunn av noen spesifikke detaljer kan du på www.melamedic.com få en gratis Jetlag Guide, med instruksjoner om, hvor og når man skal henholdsvis oppsøke og ikke oppsøke lys. Slik kan man tilpasse seg en ny tidssone innen 1-2 dager – i stedet for normalt 5-6 dager.

4. BIVIRKNINGER

Der er ingen dokumenterte bivirkninger ved å bruke søvnbriller, når man anvender dem korrekt og i henhold til veiledningen. Når man endrer sin døgnrytme ved hjelp av søvnbriller kan det tenkes at noen brukere kan føle svimmelhet de første dagene.

Hvis man opplever bivirkninger, skal man straks ta kontakt med MelaMedic.

5. OPPBEVARING OG RENGJØRING

NO

Brillene oppbevares i det medfølgende brille-etuiet. Dette gjelder både når man legger det fra seg og ved transport. Unngå trykk på etuiet og klimatisk varme ved transport.

Brillene rengjøres best i lunkent vann mot fett, smuss, sand, kosmetikk, etc. Puss deretter linsen med en myk ren klut av bomull eller mikrofiber.

6. SIKKERHET

⚠ Man må ikke bruke søvnbriller, i bilen, eller vedbetjening av maskiner, da søvnbrillene i den slags situasjoner kan utgjøre en sikkerhetsrisiko på grunn av feilaktig fargegjevning fra lys og skilting, i tillegg økt trøtthetsfølelse.

⚠ Det er svært viktig at brukeren følger instruksjonene for å oppnå ønsket effekt og unngå utilsiktede hendelser.

⚠ Ved alvorlige sykdomstilfeller, bør søvnbrillene kun anvendes i samråd med lege.

⚠ Søvnbriller med evt. visuelle skader på innfatningen og/eller linsen bør ikke anvendes, pga. risiko for skade på øyne og ansikt.

⚠ Brillelinsen er fremstillet av polykarbonat og brillestellet er fremstilt av nylon. Dette betyr, at brillene ikke bør være i nærheten av åpen ild eller varme gjenstander siden de er brennbare eller kan smelte. Unngå klimatisk varme.

⚠ Søvnbrillenes holdbarhet er langvarig. Dette er avhengig av bruk og oppbevaring. Brillene bør utskiftes dersom linsene er ripete eller matt på grunn feil oppbevaring, bruk eller rengjøring.

7. VERIFISERING

Taiwan Spectacles Industry Association utfører jevnlig kontroll av brilleglassene ved hjelp av lysspekteranalyse. Dette sikrer at søvnbrillene oppfyller kravet til filtrering av lys opp til 530 nanometer.



Dette produktet er testet og produsert i samsvar med kravene i Medical Device Regulations 2017/745/EU for medisinsk utstyr i risikoklasse 1.

8. FORKLARING AV SYMBOLER



Dette symbolet indikerer at dette produktet er produsert av produsenten som er navngitt ved symbolet.



Dette symbolet indikerer at produktet overholder alle EU-reguleringer og direktiver.



Dette symbolet indikerer viktigheten av å lese pakningsvedlegget før det medisinske utstyret tas i bruk.



Dette symbolet indikerer forsiktighetsinformasjon for brukeren av det medisinske utstyret.

9. YTTERLIGERE OPPLYSNINGER

NO

Produktidentifikasjonen er plassert på innsiden av brillestellet:

melamedic®

www.melamedic.com TYPE: UV530



Medical Device Class I - 2017/745/EU
For therapeutical use only
MM-XXX / YYMMDD

**Producent og innehaver av markedsførings-
tillatelsen for dette produktet:**



MelaMedic ApS
Trindsoevej 6
8000 Aarhus
Denmark
Reg. No.: DK40641947

EU samsvarserklæring er tilgjengelig via:

www.melamedic.com

Dette pakningsvedlegg ble sist redigert:

2024.01.31

Innan du använder dig av sömnglasögonen, bör du noga läsa innehållet i denna bruksanvisning.

- Spara bruksanvisningen. Du kan eventuellt få behov av att läsa den igen.
- Fråga återförsäljaren, MelaMedic eller din läkare, om du vill veta mer.
- Tala med din läkare om någon biverkning uppstår.

Översikt över bruksanvisningen

1. Verkan och användning
2. Det skall du veta innan du använder sömnglasögon
3. Så här använder du sömnglasögon
4. Biverkningar
5. Förvaring och rengöring
6. Säkerhet
7. Verifiering
8. Symbolförklaring
9. Ytterligare information

1. VERKAN OCH ANVÄNDNING

Sömnglasögon är avsedda för förebyggande och lindring av sömnproblem. Dessutom för korrigering av förskjuten sömncykel, till exempel i samband med nattarbete och jetlag.

Användning av sömnglasögon stimulerar frisättningen av signalsubstansen melatonin från talpkottkörteln i hjärnan, vilket bland annat främjar sömnen, sömnkvaliteten och andra fysiologiska processer.

2. DET SKALL DU VETA INNAN DU ANVÄNDER SÖMNGLASÖGON

SE

Aktiviteter

Medan man har sömnglasögon på sig kan man titta på TV, läsa, arbeta framför datorn och delta i flesta normala aktiviteter på kvällen.

Tillvänjningstid och regelmässighet

Det kan ta upp till en vecka att vänja sig till sina nya sömnglasögon och uppnå den önskade effekten. Det beror på att man är i färd med att ställa om kroppens inre klocka. I vissa fall kan tillvänjningsperioden vara upp till 30 dagar och här gäller det om att ha tålamod och följa vägledningen noga.

Det är viktigt, att man efter några dagar tar på sig sömnglasögonen vid samma tid varje kväll för att upprätthålla samma inställning av sin inre klocka.

Om man exempelvis bär sömnglasögon regelmässigt varje kväll från kl. 21, kommer melatonin cykeln vanligtvis att sluta nästa morgon kl. 07. Vaknar man upp för tidigt, t.ex. kl. 06, och är fräsch och utvilad, kan man försöka med att bära sömnglasögon från kl. 22.

Följer man vägledningen, kommer man – som de flesta – att uppleva en gynnsam effekt på sitt sovmönster redan inom tre-fyra dagar.

Det finns få människor, vars kroppar endast är i stånd att producera lite eller ingen melatonin alls. För dessa människor kan effekten vid användning av sömnglasögon vara begränsad.

3. SÅ HÄR ANVÄNDER DU SÖMNGLASÖGON

Sömnpbblem

Orsaken till sömnpbblem är bland annat obalans i den naturliga dygnsrytmen, eftersom den naturliga produktionen av melatonin främst hämmas av det blå ljuset i ljusspektrumet och delvis av det gröna ljuset i ljusspektrumet (UV-550). Det blå ljuset kallas ofta för ljusförorening på kvällen och natten (konstgjord belysning, TV, PC och skärmar).

Sömnglasögon (UV-530) blockerar allt det blå ljuset och genom att bära dem 1-3 timmar före läggdags kan man förflytta melatonin-cykeln, så att frisättningen av melatonin minskar eller stoppar innan man vaknar upp nästa morgon. Det är lätt att vakna upp och känna sig pigg när melatoninnivån är låg.

Bär man, som tidigare nämnt, sömnglasögonen i 1-3 timmar innan sängdags och uppehåller sig i mörker under sömnen, kan man sammanlagt uppnå en melatoninproduktion på normala 8-10 timmar.

Om man t.ex. bär sömnglasögon regelmässigt varje kväll från kl. 21, kommer melatonin cykeln vanligtvis att sluta nästa morgon vid kl. 07.

När man drar sig tillbaka till sitt helt mörklägda sovrum för att sova, skall man släcka ljuset, innan man lägger sömnglasögonen ifrån sig. Skall man upp ur sängen under natten, exempelvis för att gå på toaletten, bör man antingen göra det i mörker eller ta på sig sömnglasögonen medan man utträttar bestyren.

Utsätter man sina ögon för normalt vitt ljus (som innehåller blått ljus), även kortvarigt, riskerar man att nollställa produktionen av melatonin och förlora hela effekten, man har

byggt upp med hjälp av sömnglasögonen under loppet av kvällen.

SE

Nattarbete

En kombination av sömnglasögon och ljusterapi kan hjälpa nattarbetare med att reglera deras dygnsrytm och sömnmönster, så att de får sova ordentligt om dagen och kan känna sig fräscha och utvilade inför nattarbetet.

Om man arbetar till exempel från kl. 23.00 till 07.00, rekommenderas att använda ljusterapi innan man börjar arbeta. Det är lättare att känna sig pigg och vaken eftersom ljuset från ljusterapilampor avger extra mycket av det blå ljuset som hämmar produktionen av melatonin. Dessutom är det fördelaktigt att fortsätta ljusterapibehandlingen under arbetet.

Så snart man har slutat sitt nattskift, skall man bära sömnglasögon, som blockerar allt blått ljus, vilket medför en ökad produktion av melatonin, vilket i sin tur stimulerar sömnen. Det blir därför lättare efterföljande att somna. Skall man t.ex. sova från kl. 09 till kl. 17, bör man ta sömnglasögonen på, så snart man har slutat nattskiftet. Sömnglasögonen får kroppen att varva ner och göra sig klar för att sova.

När man vaknar kl. 17, skal man omgående ta ljusterapi i ca 30 minuter. Och därefter börjar det hela om från början.

Jetlag

Flesta människor som reser över långa distanser, upplever och pågas av jetlag.

Symptomen på jetlag kan vara trötthet, matsmältningsproblem, sömnproblem, koncentrationsbesvär, dåligt humör, mindre energi och generell missanpassning.

Jetlag förorsakas av en störning av kroppens inre klocka, som är en liten grupp av hjärnceller, som kontrollerar dygnsrytmen och en rad andra biologiska funktioner. Detta inkluderar bl.a. även måltidstidpunkter och sömn. Kroppens inre klocka är konstruerad för en jämn rytm mellan dagsljus och mörker. Den inre klockan kommer ur synkroniseringen, när dagsljus och mörker ligger på helt annorlunda tidpunkter i den nya tidzonen, än kroppen är van till. Därför får man jetlag.

Ju fler tidzoner man passerar, särskilt när man flyger mot öst, desto värre blir upplevelsen av jetlag med säkerhet. Jetlag förekommer, när man reser för långt för snabbt. Det beror på att kroppens inre klocka är anpassad den vana tidzonen.

Genom att använda sömnglasögon på avresedagen och eventuellt den efterföljande dagen i överensstämmelse med en enkel tidsplan, kan man reducera symptomen på jetlag betydligt.

Med syfte om att få specifik information, kan man på www.melamedic.com få en gratis Jetlag Guide, med instruktioner om när man skall söka upp och respektive inte söka upp ljus. Således kan man anpassa sig en ny tidszon inom 1-2 dagar – i stället för normala 5-6 dagar.

4. BIVERKNINGAR

Det finns inga dokumenterade biverkningar vid användning av sömnglasögon, när man använder dem korrekt i överensstämmelse med vägledningen. När man ändrar sin dygnsrytm med hjälp av sömnglasögon, kan det förmodas att vissa användare kan känna yrsel under första dagar.

Om man upplever biverkningar, skall man omgående utföra en inlämning till MelaMedic.

SE

5. FÖRVARING

Glasögonen rengörs bäst i ljummet vatten mot fett, smuts, sand, kosmetik osv. Putsa eventuellt därefter linserna med en mjuk, ren trasa av bomull eller microfiber.

Glasögonen förvaras i det medföljande glasögonetui. Detta gäller både vid icke användning som transport. Undvik tryck på etui och klimatisk hetta vid transport.

6. SÄKERHET

⚠ Man får inte använda sömnglasögon, vid bilkörning, eller vid betjäning av maskiner, eftersom sömnglasögon i den typen av situationer kan utgöra en säkerhetsrisk på grund av felaktig färgåtergivning från lampor och skyltar, förutom ökad trötthet.

⚠ Det är mycket viktigt att användaren följer bipacksedeln för att uppnå önskad effekt och undvika oönskade händelser.

⚠ Vid allvarliga sjukdomsfall bör sömnglasögon endast användas i samråd med läkaren.

⚠ Sömnglasögon med eventuella visuella skador på båge och/eller linser bör inte användas, pga. risken för sårskada på ögon och ansikte.

⚠ Glasögonlinser är tillverkade av polycarbonat och bågen är tillverkad av nylon. Detta medför att glasögonen inte bör vara i närheten av öppen eld eller varma föremål, eftersom de är brännbara eller kan smälta. Undvik klimatisk hetta.

⚠ Sömnglasögonens hållbarhet är omedelbart långvarig. Detta beror på användning och förvaring. Glasögonen bör bytas ut, om linserna är repiga eller matta pga. olämplig förvaring, användning eller rengöring.

7. VERIFIERING

Taiwan Spectacles Industry Association genomför löpande kontroll av glasögon-linserna med hjälp av ljusspekteranalys. Detta garanterar, att sömnglasögonen uppfyller kravet på filtrering av ljus upp till 530 nanometer.

	Denna produkt är testad och tillverkad i enlighet med kraven i Medical Device Regulations 2017/745/EU för medicinsk utrustning i riskklass 1.
---	--

8. SYMBOLFÖRKLARING

	Denna symbol indikerar att denna produkt är tillverkad av tillverkaren som anges med symbolen.
	Denna symbol indikerar att produkten uppfyller alla EU-regler och direktiv.
	Denna symbol indikerar vikten av att läsa bruksanvisningen innan man använder medicinsk utrustning.
	Denna symbol innehåller försiktighetsinformation för användaren av medicinsk utrustning.

9. YTTERLIGARE INFORMATION

SE

Produktidentifikationen finns på insidan av glasögonbågen:

melamedic®

www.melamedic.com TYPE: UV530



Medical Device Class I - 2017/745/EU
For therapeutical use only
MM-XXX / YYMMDD

**Tilverkare och innehavare av marknads-
föringstillståndet för denne produkt:**



MelaMedic ApS
Trindsoevej 6
8000 Aarhus
Denmark
Reg. No.: DK40641947

**Försäkran om överensstämmelse finns
tilgänglig via:**

www.melamedic.com

Denna bruksanvisning redigerades senast:

2024.01.31

All rights reserved

All of the content in this leaflet including product images, trademarks, illustrations, design, icons, photographs, artwork and images are copyrights, trademarks and other intellectual property owned and controlled by MelaMedic.

References**Bipolar Disorder, 2016 May;18(3):221-32**

Blue-Blocking glasses as additive treatment for mania: a randomized placebo-controlled trial.

J Adolesc Health, 2015 Jan;56(1):113-9

Blue Blocker glasses as a countermeasure for alerting effects of evening light-emitting diode screen exposure in male teenagers.

Chrono Physiology and Therapy, 2013 January 4

Treatment of attention deficit hyperactivity disorder insomnia with blue wavelength light-blocking glasses.

Med Hypotheses, 2008;70(2):224-9

Dark therapy for bipolar disorder using amber lenses for blue light blockade.

Journal of Pineal Research, 2006 Aug;41(1):73-8

Blue Blocker glasses impede the capacity of bright light to suppress melatonin production.

Chronobiology International, 2006;23(1-2):475-84

Thermoregulatory effects of melatonin in relation to sleepiness.

Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2005 May;90(5):2755-61

Blocking low-wavelength light prevents nocturnal melatonin suppression with no adverse effect on performance during simulated shift work.

Journal of Neuroscience, 2001 Aug 15;21(16):6405-12

Action spectrum for melatonin regulation in humans: evidence for a novel circadian photoreceptor.

Journal of Physiology, 2001 Aug 15;535(Pt 1):261-7

An action spectrum for melatonin suppression: evidence for a novel non-rod, non-cone photoreceptor system in humans.

Hormone Research, 1998;49(3-4):118-24

Effect of seasonal changes in daylength on human neuroendocrine function.

melamedic®
C I R C A D I A N E Y E W E A R