

# Søvnbriller - UV530

## 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 søvnmonster 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 BENYTTET 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 vare 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 vare 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 melatonin-cykklussen 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 melatonin-cykklussen, således at produktionen af melatonin er aftenen 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-cykklussen 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 lysterapi kan hjælpe natarbejdere med at regulere deres døgnrytme og søvnmonster, så de får sovet ordentligt om dagen og kan føle sig friske og veloplagte til natarbejdet.

Arbejder man f.eks. fra kl. 23.00 til 07.00, 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 blå 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. 09.00 til kl. 17.00, 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. 17.00, skal man straks tage lysterapi i ca. 30 minutter. 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](http://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 Lægemiddelstyrelsen, sin læge eller 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 bevirker, at brillerne ikke bør være i nærheden af åben ild eller varme genstande, idet de er brændbare eller kan smelte. Undgå klimatisk hede.

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

#### 7. VERIFICERING

Taiwan Spectacles Industry Association foretager løbende kontrol af brillerne ved hjælp af lysspektralanalyse. 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



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 mærke 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](http://www.melamedic.com) TYPE: UV 530

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

Producent og indehaver af markedsføringstilladelsen til dette produkt:

 **melamedic**  
Denmark  
Reg. No.: DK40641947

Overensstemmelseserklæring er tilgængelig via websiden: [www.melamedic.com](http://www.melamedic.com)

Denne indlægsseddel blev senest redigeret: 2023.08.01