

# Handleiding



## EMDR Lightbar

Versie 1.1

De meest recente versie is te downloaden op:


<http://www.emdr-lightbar.nl/support/handleiding.pdf>




# Handleiding


Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig door voordat u de EMDR Lightbar in gebruik neemt.


## Gebruiksaanwijzingen

 De netadapter van de EMDR Lightbar zet netstroom van 110 tot 240 Volt om naar een veilige laagspanning. Houdt u rekening met dit bereik in het buitenland.

 Gebruik enkel de meegeleverde netadapter.

 Het totaal leeglopen van de accu kan onherstelbare schade aan de accu veroorzaken. Wanneer de EMDR Lightbar zichzelf uitschakelt, is er nog genoeg lading in de accu over om schade te voorkomen. Echter, vanwege zelfontlading van de accu is het belangrijk dat u de accu snel weer oplaadt. Let hier ook op wanneer u de EMDR Lightbar een lange tijd niet gebruikt.

 Zorg er voor dat de EMDR Lightbar niet blootgesteld wordt aan temperaturen onder de 0 en boven de 50 graden Celsius. Dit kan onherstelbare schade veroorzaken.

 De behuizing is niet waterdicht. Zorg er voor dat de EMDR Lightbar niet in aanraking komt met water of andere vloeistoffen. Dit kan onherstelbare schade veroorzaken.

 Laat de EMDR Lightbar niet vallen en voorkom stevige schokken. Dit kan onherstelbare schade veroorzaken.

## Snel aan de slag

Neem de volgende voorbereidingen om de EMDR Lightbar in gebruik te nemen:

1. Laad de accu volledig op
2. Schroef het statief onder de lichtbalk en sluit hem aan op de controller
3. Optioneel: Sluit de EMDR Pulsers aan op de controller
4. Organiseer de juiste opstelling met de cliënt
5. Schakel de controller in
6. Druk op de start/pauze-knop om de stimulatie te starten
7. Stel de juiste snelheid in
8. Stop de stimulatie met de start/pauze-knop
9. Reset de timer door de start/pauze-knop enkele seconden in te drukken
10. U bent nu klaar met de voorbereiding en kunt het EMDR Protocol starten

De bovengenoemde stappen worden in het vervolg van de deze handleiding uitgebreid beschreven.

## De controller

Met de controller kunt u de EMDR Lightbar bedienen.



## Batterij opladen

De EMDR Lightbar heeft een ingebouwde accu van 5200 mA. Zo laadt u deze accu op:

1. Sluit de netadapter aan op de ingang bij de tekst 'Adapter' (8).
2. Steek de netadapter in het stopcontact.
3. Het rode indicator LEDje (9) naast de adapter-ingang gaat nu branden om aan te geven dat de accu oplaadt.
4. Wanneer het rode indicator LEDje (9) uitgaat is de accu volledig opgeladen.

**i** Een knipperende '8' op het display (1) geeft aan dat de accu opgeladen dient te worden. Na een aantal keer knipperen zal de EMDR Lightbar zichzelf uitschakelen om de accu te beschermen tegen volledige ontlading. Het licht op de lichtbalk knippert mee.

## Aansluiten statief

De EMDR Lightbar wordt standaard geleverd met een klein tafelstatief. De schroefdraad aansluiting op de lichtbalk is een ¼ inch internationale standaardaansluiting en past op alle statieven met dit aansluittype. Om de lichtbalk op het standaardstatief aan te sluiten gaat u als volgt te werk:

1. Houd de lichtbalk stevig vast.
2. Draai het schroefdraad van het statief rechtsom in het gat van de lichtbalk totdat u weerstand voelt. Draai niet te ver door, daarmee kunt u de aansluiting beschadigen.
3. Voor extra stevigheid draait u het ronde 'schijfje' van het statief ook rechtsom aan totdat u weerstand voelt. Hierbij geldt ook: draai niet te ver door zodat u de aansluiting beschadigt.
4. Zet het 'kopje' van het statief in de gewenste stand en draai deze vast met het 'vleugelschroefje'.
5. U kunt nu het statief plaatsten door de drie poten uiteen te trekken. Trek de pootjes uit om het statief op de gewenste hoogte te zetten.

## Aansluiten van de lichtbalk

U sluit de lichtbalk aan door de connector van de lichtbalk aan te sluiten op de ingang bij de tekst 'Lightbar' (7).

## Aansluiten Psytec EMDR Pulsers (extra optie)

Als u de EMDR Pulsers heeft aangeschaft kunt u ook gebruik maken van extra tactiele stimulatie. Steek de connectoren van beide pulsers in de ingangen bij de tekst 'Pulsers' (6) om de pulsers aan te sluiten.

**i** U kunt ook enkel de pulsers gebruiken, de lichtbalk hoeft hiervoor niet aangesloten te zijn.

## Aan/uit

Om de accu te sparen kunt u de EMDR Lightbar in zijn geheel uitschakelen als u hem niet gebruikt. Houd de aan/uit-knop (2) gedurende enkele seconden ingedrukt om het apparaat aan en uit te schakelen.

**i** Bij het inschakelen ziet u eerst twee keer een '8' oplichten met een wisselende intensiteit. Dit is een gevolg van het opstarten van de software.

## Stimulatie starten en pauzeren

Om de visuele stimulatie middels de lichtbalk en/of de tactiele stimulatie middels de pulsers te starten of te pauzeren gebruikt u de start/pauze-knop in het midden van het keypad (5). Wanneer u de stimulatie pauzeert maakt het looplicht op de lichtbalk nog één beweging af om dan vervolgens in het midden stil te blijven staan.

De optionele EMDR Pulsers gaan om-en-om trillen op het moment dat u de start/pauze-knop indrukt (5), gelijk met het looplicht op de lichtbalk.

## De snelheid instellen

Om de belasting goed af te kunnen stemmen, kunt u de snelheid waarmee het looplicht op de lichtbalk heen en weer beweegt instellen. Met de knop met de pijl omlaag (3) gaat de snelheid omlaag en met de knop met de pijl omhoog (4) gaat de snelheid omhoog. Op het display (1) wordt voor enkele seconden de snelheid weergegeven in Hz (het aantal volledige bewegingen per minuut). 1Hz betekent 60 slagen per minuut.

**i** Zolang de EMDR Lightbar ingeschakeld is kunt u op elk moment de snelheid aanpassen: terwijl het looplicht loopt en terwijl het looplicht gepauzeerd is. De snelheid blijft in beide standen gelijk zodat u de snelheid maar één keer per sessie hoeft in te stellen.

**i** Wanneer u de EMDR Lightbar in zijn geheel uitschakelt, wordt de gebruikte snelheid opgeslagen. De volgende keer dat u de EMDR Lightbar gebruikt, is de snelheid dus gelijk aan de laatst ingestelde snelheid.

## De timer

Om u nog meer werk uit handen te nemen is de EMDR Lightbar uitgerust met een automatische timer (1). De EMDR Lightbar houdt twee zaken bij:

- De duur van de 'set' in seconden
- Het aantal minuten dat u totaal bezig bent

### *De duur van de 'set' in seconden*

Bij het starten van de stimulatie begint de timer (1) te lopen en geeft het aantal seconden weer dat het looplicht in beweging is. De timer stopt en gaat weer naar nul wanneer u de stimulatie weer pauzeert. Hiermee kunt u de lengte van een 'set' bijhouden. Deze timer is enkel zichtbaar wanneer de stimulatie loopt.

### *Het aantal minuten dat u totaal bezig bent*

Bij het inschakelen van de EMDR Lightbar start de timer (1) met het bijhouden van het aantal minuten dat verstrijkt, ongeacht of de stimulatie loopt of gepauzeerd is. Deze timer is alleen zichtbaar wanneer de stimulatie gepauzeerd is. Hiermee kunt u de gehele sessie timen of het aantal minuten bijhouden totdat u weer 'back to target' moet gaan. Door de start/pauze-knop (5) enkele seconden ingedrukt te houden kunt u de timer resetten. Deze start dan weer opnieuw met 0 minuten.

## Garantie

Psytec geeft 1 jaar garantie op alle onderdelen van de EMDR Lightbar en de EMDR Pulsers.

## Vragen

Hebt u verder nog vragen neem dan contact op via [klantenservice@psytec.nl](mailto:klantenservice@psytec.nl).