

Checkliste Büroarbeitsplatz

Bei Sehproblemen am Arbeitsplatz ist es wichtig, die konkret vorhandenen täglichen Distanzen zu kennen. Dieses Messblatt hilft Ihnen, die benötigten Daten vor den augenoptischen Messungen zu erheben.



Tipp: ein weiches Schneider-Messband verwenden!

Altersgruppe:

< 35 Jahre 35-45 Jahre >45 Jahre

Letzter Sehtest:

vor Jahr/en

Bisherige Lösung:

- Brille (Kurzichtig, Übersichtig)
- Kontaktlinsen (Kurzichtig, Übersichtig)
- Kontaktlinsen (Bivisuell Nah+Fern)
- Gleitsichtbrille
- PC- oder Nahkomfortbrille
- Bifokalbrille (Zweistärken-Brille)
- Individuelle Lesebrille
- Fertig-Lesebrille
- Spezialbrille (Katarakt, Prismen etc.)
- keine Sehhilfe

Beleuchtung/Licht:

- von hinten
- von oben
- von vorn
- von der Seite

Tägliche Sehdistanzen:

1) Messen Sie an Ihrem Arbeitsplatz die Distanzen von der Nasenwurzel zu folgenden Punkten:

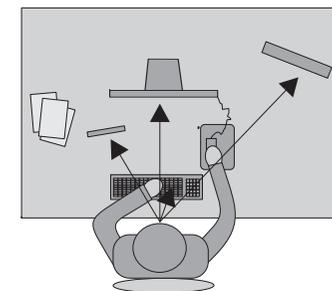
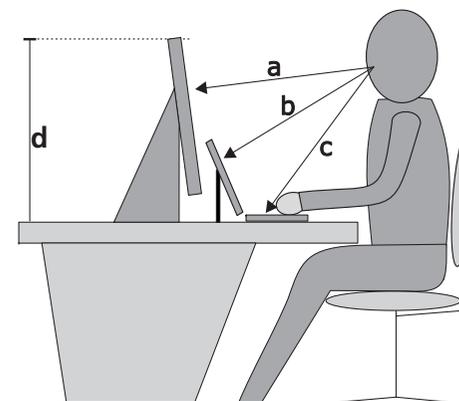
- a) Bildschirm = ____ cm
- b) Vorlage = ____ cm
- c) Tastatur = ____ cm
- d) Tisch-Oberkante Monitor = ____ cm

2) Zeichnen Sie auf einem separaten Blatt bitte eine Aufsichtsskizze Ihres Arbeitsplatzes (siehe Beispiel rechts) mit der Lage von Bildschirm, Vorlage, Tastatur etc. und messen sie auch hier die wichtigsten Distanzen aus.

3) Gibt es Dinge, die Sie ausserhalb Ihres unmittelbaren Arbeitsplatzes scharf sehen möchten? Z.B. die Uhr an der Wand, die Türe zum Büro etc.

Allgemeine Arbeitszeit am Computer:

rund Stunden pro Tag



Messen und notieren Sie sich bitte die weiteste Distanz.

Maximal rund Meter

Bitte ausfüllen und zum Beratungstermin mitnehmen. Merci!