

Checkliste Büroarbeitsplatz

Bei Sehproblemen am Arbeitsplatz ist es wichtig, die konkret vorhandenen täglichen Distanzen zu erkennen.

Dieses Messblatt hilft Ihnen, die benötigten Daten vor den augenoptischen Messungen zu erleben.

Altersgruppe:

<35 Jahre 35-45 Jahre über 45 Jahren

Allgemeine Arbeitszeit
am Computer (in Stunden pro Tag):

Letzter Sehtest vor wie vielen Monaten?

Bisherige Lösung:

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

Beleuchtung/Licht:

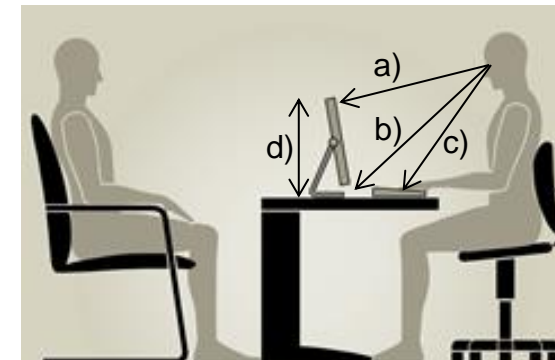
- von hinten
- von oben

- von vorne
- von der Seite

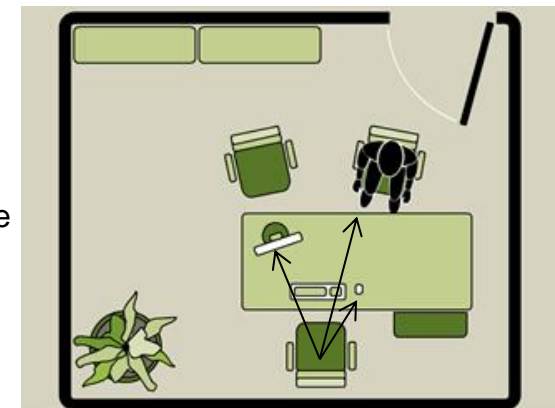
Tägliche Sehdistanzen

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



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



Gibt es Dinge, die Sie ausserhalb Ihres unmittelbaren Arbeitsplatzes scharf sehen möchten? z.B. die Uhr an der Wand, die Türe zum Büro etc. Messen und notieren Sie bitte die weiteste Distanz. Maximal rundMeter

Bitte ausfüllen und zum Beratungstermin mitnehmen. Danke!