

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	□ 35-4	5 Jahre	☐ über 45 Jahre	
Allgemeine Arbeitszeit am Computer (in Stunden pro Tag):					
Letzter Sehtest vor wie vie	len Monaten?				
Bisherige Lösung					
☐ Brille (Kurzsichtig, Übersichtig)		□ Bifokalbr	☐ Bifokalbrille (Zweistärken-Brille)		
☐ Kontaktlinsen (Kurzsichtig, Übersichtig)		☐ Individue	☐ Individuelle Lesebrille		
☐ Kontaktlinsen (Bivisuell Na	n+Fern)	☐ Fertig-Le	sebrille		
☐ Gleitsichtbrille		☐ Spezialbr	rille (Katarakt, P	rismen etc.)	
☐ PC- oder Nahkomfortbrille		□ keine Sel	hhilfe		
Tägliche Sehdistanzen			↑	a)	
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) 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. Messen und notieren Sie bitte die weiteste Distanz. Maximal rund					
Beleuchtung/Licht	□ von hinten □	I von vorne	□ von oben	□ von der Seite	