

## Hand aufs Herz: Sehen Sie so gut wie Sie sollen und wollen?

Leiden Sie unter einer oder mehrerer der folgenden Beschwerden?

- Kopfschmerzen, v. a. gegen Abend
- Mühe beim Autofahren, v.a. bei schlechter Sicht (beim Einnachten, bei Regen)
- Rasches Ermüden beim Fernsehen
- Mühe im Kino, Konzert oder Theater
- Schwierigkeiten bei kleinen Schriften
- Müde Augen am Arbeitsplatz
- Probleme mit dem PC-Bildschirm
- Trockene Augen
- Flimmern/Verschwimmen vor den Augen
- Konzentrationsschwächen

Betrifft Sie einer oder mehrere dieser Punkte, sollten Sie Ihr Sehvermögen demnächst einmal eingehend testen lassen.

## Lassen Sie Ihr Sehvermögen professionell testen!

**Urs Keller**  
Optometrist FAAO  
M.S. in Clinical Optometry  
Funktional-Optometrist  
HANDLE Practitioner

Steistegstrasse 7  
PF 359 CH-6431 Schwyz

Telefon 041 811 77 79  
Fax 041 813 06 02  
info@augenoptikeller.ch

[www.augenoptikeller.ch](http://www.augenoptikeller.ch)

## Wie fit sind Ihre Augen?

### Checkliste für das gute Sehen am Arbeitsplatz



# Checkliste Büroarbeitsplatz

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

Das vorliegende Messblatt hilft, 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 vorn
- von oben                          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

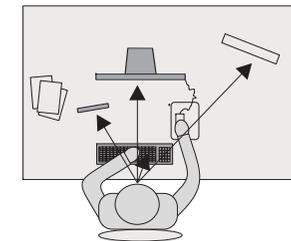
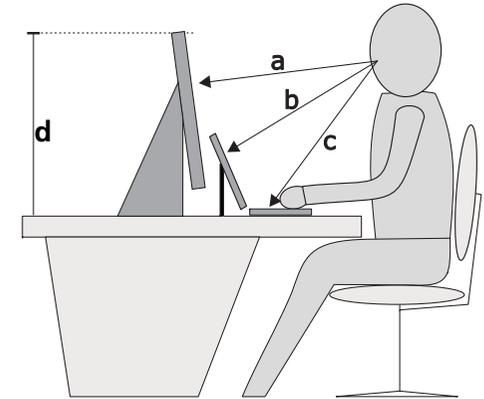
2) Zeichnen Sie auf einem separaten Blatt bitte eine Aufsichtsskizze Ihres Arbeitsplatzes (siehe Beispiel rechts) mit der Lage von Bildschirm, Vorlage, Tastatur etc. und messen sie auch hier die wichtigsten Distanzen aus.

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. Messen und notieren Sie bitte die weiteste Distanz.

**Bitte ausfüllen und zum Beratungstermin mitnehmen. Merci!**

## Allgemeine Arbeitszeit am Computer:

rund ..... Stunden pro Tag



Scharfe Sicht auf weitere Distanzen:

maximal rund ..... Meter