

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

☐ über 45 Jahre

Allgemeine Arbeitszeit am Computer (in Stunden pro Tag):

.....

Bisherige Lösung

☐ Brille

☐ keine Sehhilfe

☐ Kontaktlinsen

☐ Gleitsichtbrille

☐ PC- oder Nahkomfortbrille

☐ Individuelle Lesebrille

☐ Fertig-Lesebrille

Tägliche Sehdistanzen

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

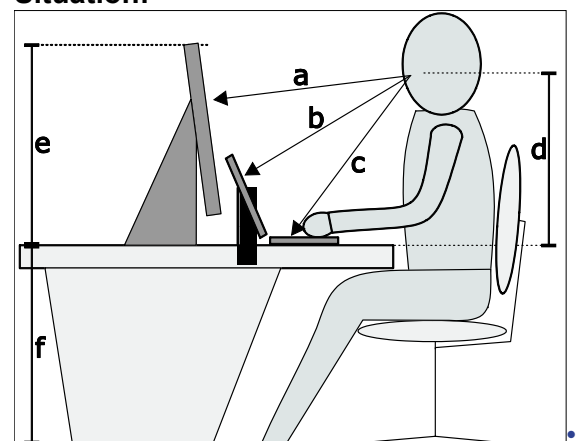
a) Bildschirm = ... cm

b) Vorlage = ... cm

c) Tastatur = ... cm

d) Tisch-Oberkante Monitor = ... c

Situation:



Beleuchtung/Licht

☐ von hinten

☐ von vorne

☐ von oben

☐ von der Seite

Bitte ausfüllen und zum Beratungstermin mitbringen!

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.

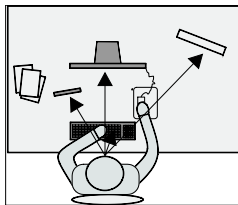
Beleuchtung/Licht

☐ von hinten

☐ von vorne

☐ von oben

☐ von der Seite



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 Meter

Bitte ausfüllen und zum Beratungstermin mitbringen!