

Du skal ikke finde dig i det

Din skærm skal stå skarpt
– uden at du skærer ansigt.
Løsningen hedder skærmbriller



En enkel løsning som skærmbryller kan være nøglen til, at du opnår større koncentrations-evne, mindre træthed og dermed bedre trivsel i hverdagen. Med skærmbryller minimerer du trætte og tørre øjne, hovedpine og ømhed i nakke og skuldre. Det er vigtigt at huske, at læse- og skærmbryller ikke er det samme. Behovet for skærmbryller bliver aktuel i bestemte situationer, som vi beskriver her.



Hvornår skal du vælge skærmbryller?

Aldersbetinget synsnedsættelse starter som regel omkring 40-års alderen, hvor det nære syn gradvist bliver dårligere. Det viser sig som regel ved, at du skal have avisen længere og længere væk fra ansigtet for at kunne stille skarpt. Eller at bogstaverne flyder sammen, så du kniber øjnene sammen for at få fokus.

Du vil typisk have behov for skærmbriller, hvis du kan genkende dig selv i disse situationer:

- Du lægger hovedet tilbage (knækker i nakken) for at læse gennem den del af dit progressive brilleglas, der passer til indholdet på skærmen
- Du sidder bøjet ind over bord og tastatur for at kunne læse skriften på skærmen med din læsebrille
- Du kan ikke stille skarpt på skærmen

De uhensigtsmæssige arbejdsstillinger kan give følgende problemer:

- Man bliver træt i øjnene efter en arbejdsdag
- Man har ofte hovedpine og smerter i nakke og ryg

Hvorfor får vi behov for skærmbriller?

Aldersbetinget synsnedsættelse (også kaldet presbyopi) er, når din evne til at se skarpt på nær afstand, nedsættes. Det sker, fordi linsens evne til at ændre krumning bliver nedsat med alderen. Og ændringer af linsens krumning er en forudsætning for, at du kan ændre fokus og både stille skarpt på nær og lang afstand. Linsen styres af små muskler i øjet. Når musklerne strammes, vil linsen blive mere rund og samle lyset i øjet - og du kan derved se ting tæt på. Med alderen bliver linsen mere stiv og uflexibel, og det bliver derfor sværere at se ting tæt på.

Hvad kan du gøre?

Det er helt naturligt, at linsen i øjet bliver mere stiv med alderen, og presbyopi vil ikke forsvinde, når det først har vist sig. I en periode vil du opleve, at brillestyrken skal øges gradvist, men efterhånden vil forandringerne stabilisere sig, hvorefter der går længere mellem, at du skal skifte brilleglas.

LOVEN ER TIL DIN FORDEL

Loven siger, at din arbejdsgiver skal betale for dine skærmbriller. Det vil sige alt fra synsprøve til standardstel og -glas. Skærmbrillerne er arbejdsgiverens ejendom, men I kan fx aftale, at du selv betaler merprisen for et dyrere stel og derved får ret til skærmbrillen som personlig ejendom.



INDRET DIN ARBEJDSPLADS OPTIMALT

Det er en god idé at undersøge, om din arbejdsplads er indrettet hensigtsmæssigt. Der er især 4 områder, der er vigtige:

- Undgå reflekser i skærmen fra vinduer og belysning. Løs problemet med afskærmning eller vend skrivebordet. Filter på skærmen er ikke en god løsning, da det ødelægger skarphed og kontrast
- Når du lægger hænderne midt på tastaturet, skal underarmen være vandret og fødderne skal kunne nå gulvet
- Den øverste linje af skærmen skal være minimum 15 cm under øjenhøjde, for at du ikke 'knækker' nakken bagover
- Du skal kunne overskue skærmens størrelse, uden at du skal dreje hovedet væsentligt, ellers skal afstanden til skærmen øges.



KOM IND OG FÅ EN SNAK OM DIT SYN

For at vi kan vurdere, hvilken skærmbrille der passer bedst til din arbejdsituation, anbefaler vi, at du udfylder et udmålingskema. Udmålingskemaet finder du på næste side. Alternativt kan du også hente et fyldestgørende skema på vores hjemmeside, under fanene briller/skærmbriller. Tag det udfyldte skema med i butikken, så har vi et godt udgangspunkt for at vurdere, hvilken løsning der passer bedst til dig.

MÅLESKEMA TIL SKÆRMBRILLER

Udfyld nedenstående måleskema med dine personlige mål, og tag skemaet med til din lokale optiker

- A** Afstand fra øjnene til dit tastatur
_____ cm
- B** Afstand fra øjnene til dit dokument
_____ cm
- C** Afstand fra øjnene til din skærm
_____ cm
- D** Afstand fra øjnene til gulvet
_____ cm
- E** Afstand fra gulv til øverste tekstlinje
_____ cm
- F** Afstand fra øjnene til "kunden"
_____ cm
- Korteste nær-afstand (læseafstand)
_____ cm



