

Har du brug for en skærmbrille?

Yngre mennesker har normalt ikke behov for en skærmbrille, men ofte opdages synsfejl ved koncentreret læsning eller skærmarbejde. Løsningen er så en almindelig synskorrigerende brille.

En sådan privatbrille må ikke forveksles med en skærmbrille.

En skærmbrille får man behov for, når man ikke længere kan se skarpt på forskellige afstande og må bruge læsebriller. En almindelig læsebrille er lavet til en læseafstand på 35 til 45 cm, mens afstanden til skærmen er længere (50-70 cm) og kræver derfor en anden styrke.

Aldersbetinget langsynethed findes oftest hos personer over 40 år.

Alle der arbejder ved skærm har ret til en synstest hos en øjenlæge eller en optiker.

Arbejdsgiveren har ret til at bestemme, hvem der skal foretage synstesten, ligesom arbejdsgiveren har ret til at vælge brilleleverandør.

Private briller samt et skema med arbejdspladsens mål skal medbringes til synstesten.

Normalt er en skærmbrille som nævnt at sammenligne med en læsebrille, og derfor med én styrke.

Ved receptioner / skranke og andre kombifunktioner kan flerstyrkeglas dog være nødvendige.

Arbejdsgiveren har ikke pligt til at betale for andet end et standardstel og standardglas.

Det kan føles besværligt at skifte brille, men de små moderne stel giver ikke megen plads til hvert felt, hvis der skal være flere styrker, så hvis man sidder meget foran skærmen giver det mere bevægelsesfrihed med en énstyrkebrille eller eventuelt med et lille læsefelt.

En brille bør ikke styre hovedets bevægelser mere end højst nødvendigt.

En brille er **ikke** løsningen på forkert lysindfald, ringe skærmkvalitet, at man sidder for længe med øjnene klistret til skærmen eller at arbejdspladsen er forkert indrettet m.v.. Alle disse faktorer vil blive vurderet samtidig med opmålingen.

Øjnene holdes våde, ved at vi blinker med passende mellemrum. Det kan dæmpe blinkfrekvensen, at skærmen placeres for højt, bl.a. derfor bør skærmen anbringes, så øverste linie er under øjenhøjde.

Øjnenes muskler har samme behov for variation som andre muskler, derfor er det vigtigt at gøre det til en vane dels at se væk med jævne mellemrum under skærmarbejdet, dels at stille skarpt på forskellige afstande og dels at stille ind på uendeligt. Sørg for at have noget du holder af at se på i området bag din skærm.

Det er en god idé at eksperimentere med afstanden til skærmen samt højde og vinkel på skærmen.

Fladskærmene ser jeg desværre ofte sat alt for langt væk, øjnene styrer os på det ubevidste plan, så hovedet bliver anbragt i den afstand øjnene kræver uanset hvordan ryg og nakke så ser ud.

SDU bruger Synoptik.

Statsaftalen med Synoptik dækker et passende udvalg stel (i alt 40 stel = 20 i metal, 10 i acetat og 10 i titanium) og refleksbehandlede glas.

Både acetat- og titaniumstel kan bruges ved nikkelallergi.

Titaniumstel kræver lægeerklæring eller at man selv betaler differencen.

Er der tvivl om behovet for en skærmbrille, bør synstesten foretages af en øjenlæge!

En skærmbrille er arbejdsgivers ejendom og bør som sådan ligge på arbejdspladsen.