



Tutkittavan nimi \_\_\_\_\_ Sotu \_\_\_\_\_

Työtehtävä \_\_\_\_\_ Työnantaja/yksikkö \_\_\_\_\_

**LÄHETTEEN ANTAJA**

Työterveyshuolto \_\_\_\_\_ Ergonomiamittauksen tekijä \_\_\_\_\_

Lähetteen palautusosoite \_\_\_\_\_

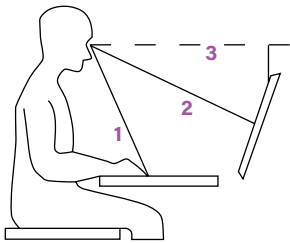
**LASKUTUS**

Erityistyölasien laskutusosoite \_\_\_\_\_

Työnantajan rajoitukset erityistyölaseille Kehys \_\_\_\_\_ € Linssit  pinnoitteilla (kova ja heijastamaton) tai  perusmuodossa (kovapinnoite)

erityistyölasit vaativat hyväksynnän Hyväksyjän allekirjoitus \_\_\_\_\_

**Lähetteen antaja täyttää**



Etätyö  Hybridityö

**ETÄISYYDET (cm) JA SÄÄTÖVARAT (cm)**

**NÄYTTÖ 1**

**NÄYTTÖ 2**

**SÄÄTÖVARA**

1 näppäimistöön \_\_\_\_\_

2 näytölle \_\_\_\_\_

3 katselulinjasta ylipään tekstiriiviin \_\_\_\_\_

4 muu etäisyys esim. lukuteline \_\_\_\_\_

Työtehtävissä on katselukohteita yli metrin etäisyydellä  kyllä  ei Kaukaisin kohde \_\_\_\_\_ m

Näytön koko \_\_\_\_\_ cm Pienimmän r-kirjaimen koko ruudulla \_\_\_\_\_ mm

Oireet/ongelma/lisätiedot \_\_\_\_\_

**Lausunto erityistyölasien tarpeesta (työnäköoptikko tai asiaan perehtynyt silmälääkäri)**

**Kaikki kohdat täytettävä**

**NÄÖNTARKKUUS**

ilman laseja O \_\_\_\_\_ V \_\_\_\_\_ laseilla O \_\_\_\_\_ V \_\_\_\_\_

**YLEISLASIT**  On käytössä  Ei ole käytössä

- yksiteho lähilasit  kaksiteho  ei tarvita  
 yksiteho kaukolasit  moniteho  nykyiset sopivat  
 syväterävä lähilasi  tarvitaan uudet

Nykyisten lasien voimakkuus

O \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_

ADD \_\_\_\_\_

**ERITYISTYÖLASIT**  Lausunto puoltava  Lausunto kieltävä

- yksiteho  toimistomoniteho  ei tarvita  
 syväterävä  muu, mikä \_\_\_\_\_  nykyiset sopivat  
 tarvitaan uudet

Erityistyölasien voimakkuus

O \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_

ADD \_\_\_\_\_

**PERUSTELU**

- poikkeava linssityyppi  poikkeava asennus  
 poikkeava vahvuus  muu syy, perustelu \_\_\_\_\_

Lisätietoja \_\_\_\_\_

Erityistyölasilausunnon antajan nimi ja ammatti \_\_\_\_\_

Päiväys \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Myyvälän leima

# TÄYTTÖOHJEET

Tätä lähetettä käytetään silloin, kun työterveyshuolto tarvitsee lausunnon työntekijän erityistyölasien tarpeesta. Silmäasemien näöntutkijoiden erityistyölasilausunnot täyttävät KELA:n ja VNp:n 1405/93 niille asettamat vaatimukset.

## 1. Työpisteen ergonomian säätäminen

- Työpöydän ja istuimen säätäminen.
- Tietokoneen näytön etäisyys ja korkeus silmistä.
- Hiiren ja oheislaitteiden sijoittelu.
- Valaistuksen laatu, heijasteet ja häikäisy.
- Työskentelyasento, -rutiinit ja työn jaksotus.
- Tietokoneiden ohjelmistoergonomia
  - tekstin koon tulee olla riittävä suhteessa katseluetäisyyteen (taulukko)
  - ohjeet fonttikoon suurentamiseksi.
- Totuttelu työpisteen uusiin säätöihin.

Lisätietoa ergonomiasta: [www.ttl.fi/ergonomia](http://www.ttl.fi/ergonomia)

## 2. Eri linssityyppien vaatimukset ergonomiasäädöille

### LUKULASIT

Lukulaseilla on tietty alue, jolla näkyy tarkasti. Mitä vahvempi lukulisäys (Add), sitä vähemmän niillä on syvyysterävyttä. Jos on ongelmia nähdä ruudulle, siirrä näyttöä lähemmäksi.

### MONITEHO-/ 2-TEHOLASIT

Lasien voimakkuuksista ja työpisteen säätömahdollisuuksista riippuen näyttöä voi katsoa:

- Kauko-osalla: näyttö on vietävä riittävän kauas. Merkkikoko (fontti) tulee olla riittävän suuri.
- Lukuosalla: näyttö on säädettävä riittävän alas ja lähelle.

Jos ongelmat jatkuvat ergonomiasäätöjen jälkeen, annetaan lähete erityistyölasien tarpeen arviointiin.

### SYVÄTERÄVÄT/ TOIMISTOMONITEHOLINSSIT

Papereihin ja näppäimistöille näkyy tarkasti linssin alaosalla. Näytön etäisyyttä vastaava voimakkuus on linssin keskellä tai sen yläosassa. Jos työpiste on säädetty aikaisemmin moniteholaseille, voi näyttöä joutua nostamaan ylöspäin ja tarvittaessa siirtämään kauemmaksi. Varmista, että merkkikoko on tällöin riittävän suuri.

## 3. Työpisteen katse-etäisyyksien mittaukset

Työntekijä asettuu istumaan luontevaan, ergonomisesti oikeaan asentoon, joka vastaa hänen omia tarpeitaan ja tottumuksiaan. Katse-etäisyyksien mittaukset tehdään, kun työvälineet ja kalusteet on sijoitettu ja säädetty työasennon kannalta optimaalisesti.

## 4. Milloin erityistyölasit

Erytyistyölasit näyttöpäätetyössä ovat yleensä tarpeen vain aikuisikäisillä työntekijöillä, yleensä yli 50-vuotiailla, joiden työympäristöä ei voi muuttaa siten, että yleiskäyttöön soveltuvat lasit toimivat moitteetta. Vaikka silmälasia käytettäisiin ainoastaan työtehtävissä, ne eivät ole VNp:n 1405/93 tarkoittamat erityistyölasit, jos ne soveltuvat yleiskäyttöön. Jos määrätään vain yhden lasin, ne eivät juuri koskaan ole erityistyölasit. Mikäli työntekijä tarvitsee silmälasin tutkimusta, ohjataan työntekijä silmälasin vastaanotolle. Työterveyshuollon asiantuntijakoulutuksen saanut työnäköoptikko tekee erityistyölasitutkimuksen ja antaa lausunnon erityistyölasien tarpeesta.

Hyvä ohjeistus työntekijöille yrityksen näönhuoltokäytännöstä vähentää väärinkäsityksiä.

1. Työpisteen ergonomian kuntoon.
2. Omien yleislasiensa ajan tasalle saattaminen.
3. Erytyistyölasit vasta, jos oireet jatkuvat.

**Yhteystiedot: [silmäasema.fi](http://silmäasema.fi)**

