



Namn på person som undersöks \_\_\_\_\_ Personbeteckning \_\_\_\_\_

Arbetsuppgift \_\_\_\_\_ Arbetsgivare/enhet \_\_\_\_\_

### REMISSGIVARE

Företagshälsovården \_\_\_\_\_ Ergonomimätning görs av \_\_\_\_\_

Returadress för remissen \_\_\_\_\_

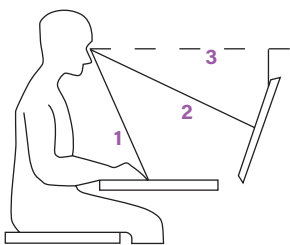
### FAKTURERING

Faktureringsadress för särskilda arbetsglasögon \_\_\_\_\_

Arbetsgivarens begränsningar för särskilda arbetsglasögon Bågar \_\_\_\_\_ € Linser  med ytbehandlingar (hårdhet och antireflex) eller  baslinser (hårdhet)

De särskilda arbetsglasögonen kräver godkännande Godkännarens underskrift \_\_\_\_\_

### Fylls i av remissgivaren



Distansarbete  Hybridarbete

AVSTÅND (cm) OCH JUSTERINGSMÅN (cm)

BILDSKÄRM 1

BILDSKÄRM 2

JUSTERINGSMÅN

1 till tangentbordet \_\_\_\_\_

2 till skärmen \_\_\_\_\_

3 från ögonen till den översta textraderna \_\_\_\_\_

4 annat avstånd t.ex. lässtöd \_\_\_\_\_

I arbetsuppgifterna ingår att titta på objekt som finns på över 1 meters avstånd  ja  nej

Det mest avlägsna objektet \_\_\_\_\_ m Skärmstorlek \_\_\_\_\_ cm Höjd på ett r med små bokstäver på skärmen \_\_\_\_\_ mm

Symtom/problem/tilläggsuppgifter \_\_\_\_\_

### Utlåtande om behov av särskilda arbetsglasögon (optiker specialiserad på arbetssyn eller ögonläkare insatt i ämnet)

#### Alla punkter ska fyllas i

#### SYNSKÄRPA

utan glasögon Höger \_\_\_\_\_ Vänster \_\_\_\_\_ med glasögon Höger \_\_\_\_\_ Vänster \_\_\_\_\_

VANLIGA GLASÖGON  Används  Används inte

enkelslipade läsglasögon  dubbelslipade  behövs inte Styrka på nuvarande glasögon

enkelslipade avståndsglasögon  progressiva  de nuvarande fungerar Höger \_\_\_\_\_

närprogressiva läsglasögon  nya behövs  de nuvarande fungerar Vänster \_\_\_\_\_

SÄRSKILDA ARBETSGLASÖGON  Jakande utlåtande  Nekande utlåtande

enkelslipade  kontorsprogressiva linser  behövs inte Styrka på särskilda arbetsglasögon

närprogressiva  andra, vilka \_\_\_\_\_  de nuvarande fungerar Höger \_\_\_\_\_

nya behövs  de nuvarande fungerar Vänster \_\_\_\_\_

#### MOTIVERING

avvikande linstyp  avvikande montering

avvikande styrka  annan orsak, motivering \_\_\_\_\_

Tilläggsuppgifter \_\_\_\_\_

Utlåtandegivarens namn och yrke \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Underskrift \_\_\_\_\_

Butikens stämpel

# ANVISNINGAR FÖR IFYLLANDE

Denna remiss används när företagshälsovården behöver ett utlåtande om en arbetstagares behov av särskilda arbetsglasögon. Utlåtanden om särskilda arbetsglasögon från dem som utför synundersökningar hos Silmäasema uppfyller de krav som ställs av FPA och i SRb 1405/93.

## 1. Justering av ergonomin vid skrivbordet

- Justera skrivbordet och stolen.
- Kontrollera dataskärmens avstånd och höjd i förhållande till ögonen.
- Kontrollera musens och andra perifera enheters placering.
- Kvaliteten på belysningen samt reflektion och bländning.
- Arbetsställning, arbetsrutiner och fördelning av arbetet.
- Datorns programergonomi.
  - texten ska vara tillräckligt stor i förhållande till avståndet till ögonen (tabell).
  - anvisningar om hur teckenstorleken kan ändras.
- Tillvänjning till de nya justeringarna vid skrivbordet.

Mer information om ergonomi: [www.ttl.fi/ergonomia](http://www.ttl.fi/ergonomia)

## 2. Olika linstypers krav på justeringen av ergonomin

### LÄSGLASÖGON

Läsglasögon har ett visst område där synskärpan är bra. Ju starkare lästillägg (Add), desto sämre skärpedjup. Om arbetstagaren har svårt att se till datorskärmen ska skärmen flyttas närmare.

### PROGRESSIVA/BIFOKALA GLASÖGON

Beroende på glasögonens styrka och möjligheterna att justera ergonomin vid skrivbordet kan man läsa på datorskärmen:

- Med fältet för seende på långt avstånd: skärmen ska vara på tillräckligt långt avstånd. Teckenstorleken (fonten) ska vara tillräcklig.
- Med fältet för närseende: skärmen ska vara tillräckligt lågt nere och på tillräckligt nära avstånd.

Om problemen fortsätter efter justeringen av ergonomin ges en remiss för bedömning av behovet av särskilda arbetsglasögon.

### NÄRPROGRESSIVA/KONTORSPROGRESSIVA LINSER

Genom linsens nedre del ser man tangentbordet och kan läsa pappersdokument med god skärpa. Mitten eller övre delen av linsen har en styrka som är lämplig för seende på avståndet till datorskärmen. Om ergonomin vid skrivbordet tidigare har justerats för progressiva glasögon kan det hända att datorskärmen måste höjas och vid behov flyttas längre bort. Kontrollera då att teckenstorleken är tillräcklig.

## 3. Mätningar av avståndet till ögonen vid skrivbordet

Arbetstagaren ska sätta sig i en naturlig och ergonomiskt korrekt ställning efter sina behov och rutiner. Mätningarna görs när datorn, den övriga utrustningen, skrivbordet och stolen är justerade för en optimal arbetsställning.

## 4. När behövs särskilda arbetsglasögon

Det är främst arbetstagare med ålderssynthet som behöver särskilda arbetsglasögon vid bildskärmsarbete; normalt personer över 50 år vars arbetsmiljö inte kan ändras så att glasögon för allmänt bruk fungerar utan problem. Även om arbetstagaren använder sina glasögon enbart i arbetet är de inte särskilda arbetsglasögon enligt SRb 1405/93 om de lämpar sig för allmänt bruk. Om endast ett par glasögon ordinerats är de antagligen inte särskilda arbetsglasögon. Om arbetstagaren behöver en undersökning hos ögonläkare hänvisas hen till ögonläkarens mottagning. En optiker specialiserad på arbetssyn som genomgått företagshälsovårdens expertutbildning genomför undersökningen om särskilda arbetsglasögon och ger utlåtandet.

Risken för missförstånd minskar om arbetstagarna får tillräcklig information om företagets praxis vad gäller synundersökningar.

1. Justera ergonomin vid skrivbordet så att den är optimal.
2. Skaffa nya glasögon för allmänt bruk om de gamla inte längre är tillräckliga.
3. Särskilda arbetsglasögon får man först när symptomen fortsätter trots ovanstående åtgärder.

Kontaktuppgifter: [silmaasema.fi](http://silmaasema.fi)

