

## Silmäaseman yhteystiedot silmäasema.fi

LÄHETTEEN ANTAJA

Työterveyshuolto \_\_\_\_\_ Päiväys \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_

Lähetteen palautusosoite \_\_\_\_\_

LASKUTUS

Tutkimus laskutetaan \_\_\_\_\_

Erityistyölasit laskutetaan \_\_\_\_\_

Työnantajan rajoitukset erityistyölaseille kehys \_\_\_\_\_ € linssit  pinnoitteilla (heijastamaton) tai  perusmuodossa erityistyölasit vaativat hyväksynnän Hyväksyjän allekirjoitus \_\_\_\_\_

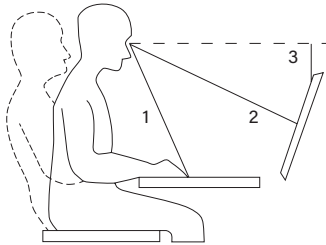
## Lähetteen antaja täyttää

Ergonomiamittausten tekijä \_\_\_\_\_

Tutkittava \_\_\_\_\_ Sotu \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_

Työtehtävä \_\_\_\_\_ Näytön koko \_\_\_\_\_ cm

Työnantaja/yksikkö \_\_\_\_\_ Pienimmän r-kirjaimen korkeus ruudulla \_\_\_\_\_ mm



ETÄISYYDET (cm) JA SÄÄTÖVARAT (cm)

KUVARUUTU 1

KUVARUUTU 2

SÄÄTÖVARA

1 näppäimistöön \_\_\_\_\_

2 kuvaruudulle \_\_\_\_\_

3 katselulinjasta ylöspäin tekstiriiviin \_\_\_\_\_

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

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

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 lähilasi  kaksiteho  syväterävä lähilasi

yksiteho kaukolasi  moniteho

ei tarvita  nykyiset sopivat  tarvitaan uudet

Nykyisten lasien voimakkuus

O \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ ADD \_\_\_\_\_

ERITYISTYÖLASIT

ei tarvita  entiset sopivat  tarvitaan uudet

yksiteho  toimistomoniteho

syväterävä  muu, mikä \_\_\_\_\_

O \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ ADD \_\_\_\_\_

PERUSTELU

poikkeava linssityyppi  poikkeava asennus

poikkeava vahvuus  muu syy, perustelu \_\_\_\_\_

LISÄTIETOJA \_\_\_\_\_

Lausunnon antajan ammatti ja nimi \_\_\_\_\_

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

# 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. Silmälääkärin tutkimusta tarvitsevat

- Silmien terveydentilan tutkimusta ja silmänsairauden hoitoa tarvitsevat henkilöt.
- Jos tutkittavalle on tehty jokin silmiin kohdistunut leikkaus.

Optikon suorittama silmänpaineen mittausta kertoo silmän sisäisen paineen numeroarvon. Matala silmänpaine ei sulje pois silmänpainetaudin mahdollisuutta. Vain silmälääkäri voi antaa lausunnon silmien terveydentilasta.

## 5. 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 ai-noastaan 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.

Hyvä ohjeistus työntekijöille yrityksen näönhuoltokäytännöstä vähentää väärinkäsityksiä.

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

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

