

MILJØ brevkassen

Skærmbriller

Tekst: Vivian Plesner

Hos de fleste af os kommer det snigende

Behovet for skærmbriller forekommer oftest hos personer over 40 år, men også yngre kan få behov for en skærmbrille.

I mange år havde jeg fniset af mine ældre søstre, der ikke længere kunne klare sig uden en brille på næsen. Pludselig stod jeg selv ved brillestativet hos boghandleren og smuglede mine nye læsebriller hjem. På samme måde kan det gå med skærmbrillen. Her opdagede jeg det ved, at jeg havde svært ved at følge med og finde de rette ting på skærmen, hvis jeg skulle ordne noget ikke rutine med en kollega. Først tænkte jeg: Gisp, jeg kan ikke mere følge med, men nu kan jeg lettet erkende, at det i hvert fald hjælper med en skærmbrille.

Andre opdager behovet for skærmbriller ved tørre eller irriteret øjne og evt. hovedpine.

Hvad er skærmbriller?

En skærmbrille er en brille, der afviger i styrke og/eller synsfeltkonstruktion fra den almindelige brille, du har – eller burde have. Den kan derfor ikke benyttes som eller erstatning for en almindelig læse- eller afstandsbrille. Nogen af brillerne har varierende styrke, så de tilgodeser skærmlæsning, samt læsning af tekst på bord.

Hvem kan få skærmbriller?

På Arbejdstilsynets hjemmeside står der følgende om dine rettigheder: Medarbejderne har ret til en passende undersøgelse af øjne og syn, hvis der arbejdes med skærm mere end to timer om dagen. Det gælder

inden medarbejderne begynder at arbejde ved skærmen, med jævne mellemrum herefter, og hvis der opstår synsproblemer eller øjengener, der kan skyldes skærmarbejdet. Undersøgelsen skal foretages af en optiker eller en øjenlæge. Arbejdsgiveren bestemmer, hvilken optiker eller øjenlæge, der skal foretage undersøgelsen. Undersøgelsen samt brillerne betales af arbejdsgiveren, og undersøgelsen skal så vidt muligt foregå inden for normal arbejdstid.

Hvad gør du, hvis du tror, du har behov for skærmbriller?

Det er vigtigt, at arbejdspladsindretningen er i orden inden en vurdering og undersøgelse foretages.

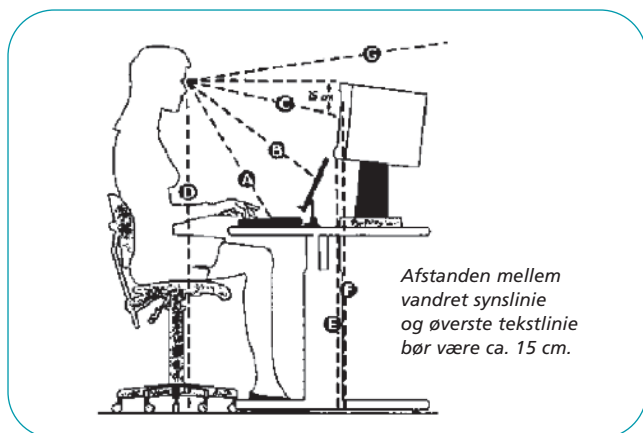
Stol og bord skal være indstillet korrekt efter de gældende regler. Ovenstående mål er dem, der typisk tjekkes af optikeren ved synstesten.

Nogle virksomheder benytter konsulenter til at foretage en vurdering af skærmbrillebehovet ude ved din arbejdsplads. Andre virksomheder vælger at måle op selv ved hjælp af en

Miljøbrevkassen

Har du et arbejdsmiljøproblem kan Miljøbrevkassen måske hjælpe. Du kan skrive til: miljoebrevkassen@dl-f.dk.

Redaktionen består af Jørgen Stage Johansen og Vivian Plesner (brevkasseredaktører) og Trine Hjorth Nielsen (faglig sekretær).



Så tøv ikke, benyt dig af din retting i tide.

Skærmarbejde mere generelt

Skærmbiller er kun én ud af de mange faktorer, som bør være i orden, når man udfører skærmarbejde. Arbejde med tastatur og mus kan give alvorlige invaliderende arbejdsskader. Det er derfor vigtigt, at man er meget opmærksom på faresignalerne, især i form af ømhed, træthed og smerter i hånd, håndled, albue, skulder, nakke samt tørre øjne og hovedpine. Dette kan være et signal om, at man belaster sin krop forkert, fordi arbejdspladsen ikke er hensigtsmæssigt indrettet. Så tal med din arbejdsleder eller arbejdsmiljørepræsentant, hvis du har problemer med skærmarbejdet.

udvalgt person på virksomheden eller en kollega. Her vil din arbejdsmiljørepræsentant være oplagt, da der også kan være generelle problemstillinger, hvis I er flere, der bruger samme skærmpads for eksempel til instrumenterne i laboratoriet.

Ved behov for skærmbiller

Du skal have en rekvisition, der er godkendt af en bemyndiget person i virksomheden, hvor der også står, hvem regningen skal sendes til. Bemærk dog at arbejdsgiveren kun er forpligtet til at betale for standardstel og -glas, så en egen udgift kan komme på tale, hvis du vælger en brille ud over det. For mig som laborant var det en morsom oplevelse at få en

synstest. Normalt har det været mig, der propper prøver i instrumenter. Men denne gang var jeg prøven, der blev målt og testet meget grundigt. Nu er jeg i indkøringsfasen med skærmbiller på næsen. Den kan tage flere uger, da øjnene, der så længe er blevet tvunget til at arbejde under vanskelige forhold, nu tvinges ud i en anden arbejdsposition af brillerne.

LITTERATUR OM EMNET

- At-vejledning D.2.3 om arbejde ved skærme
- At-vejledning D.2.9 om hjemmearbejde
- At-vejledning A.1.15 om arbejdspladsens indretning og inventar
- www.arbejdsmiljoviden.dk søg på skærmarbejde
- www.bar-foka.dk søg på skærmarbejde.