



orthoptik austria

Verband der Orthoptistinnen
und Orthoptisten Österreichs

BESCHWERDEFREI AM BILDSCHIRM



www.orthoptik.at

Impressum: Ausgabe 2016

Herausgeber:



orthoptik austria
Verband der Orthoptistinnen und
Orthoptisten
Österreichs
Tel. +43 (0)699/106 25 114
vorsitz@orthoptik.at

Quellenverzeichnis:

- Bildschirmarbeitsverordnung, BGBl. Nr. 450, idgF. Verordnung der Bundesministerin für Arbeit, Gesundheit und Soziales über den Schutz der Arbeitnehmer/innen bei Bildschirmarbeit
- ArbeitnehmerInnenschutzgesetz ASchG, ÖGB Verlag des Österreichischen Gewerkschaftsbundes GmbH (Hrsg.), Bundesgesetz über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit, Wien, 2001
- Statistik Austria (2014). Arbeitsbezogene Gesundheitsprobleme. Modul der Arbeitskräfteerhebung 2013. Statistik Austria, Wien, unter: https://www.destatis.de/DE/Publikationen/WirtschaftStatistik/Arbeitsmarkt/ArbeitsunfaelleGesundheitsprobleme_92014.html

Abbildungen:

Titelbild: Fachhochschule Salzburg, Studiengang Orthoptik, Studierende im Projekt Auge und Bildschirm (2014)

Inhalt und Idee:

Mag. Ruth E. Resch , **Layout:** Philipp Sprung BSc.

Orthoptistin/Orthoptist

Der gesetzlich geregelte Gesundheitsberuf der Orthoptistinnen und Orthoptisten gehört zur Gruppe der gehobenen medizinisch-technischen Dienste (MTD). Die Tätigkeit der Berufsgruppe besteht in der Prävention, Diagnostik und Therapie von Störungen des Einzelauges sowie von Störungen in der Zusammenarbeit beider Augen. Die Ausbildung erfolgt an Fachhochschulen nach gesetzlichen Grundlagen.

Bildschirmarbeit ist heute (fast) nicht mehr zu vermeiden

Eine Studie von Statistik Austria (2014) zeigt auf: 35% der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen empfinden die Anstrengung der Augen am Arbeitsplatz als massive Belastung. Damit sind Augenbeschwerden neben psychischen Belastungen und Zeitdruck die am häufigsten genannten Stressfaktoren.

Tatsächlich blickt man an Bildschirmarbeitsplätzen an einem Tag circa 30.000mal zwischen Bildschirm, Tastatur und Vorlage hin und her. Bildschirmarbeit stellt also hohe Anforderungen an unsere Augen.

Orthoptik Austria, der Verband der Orthoptistinnen und Orthoptisten Österreichs, möchte Sie dabei unterstützen, trotz Bildschirmarbeit beschwerdefrei und augengesund zu bleiben.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Informationen (Tipp 1-9) und Anleitungen zu einfach umsetzbaren Augen-Entspannungsübungen 

Mit einfachen Tipps und Übungen zur Beschwerdefreiheit

- gesetzliche Regelungen zur Bildschirmarbeit beachten
- ergonomisch richtige Gestaltung des Arbeitsplatzes (weitere Informationen dazu erhalten Sie bei der Arbeitsmedizin)
- Arbeiten Sie augenschonend
 - a) optimaler Blickwinkel zum Monitor (geringer Abblick)
 - b) Abstand zum Monitor (50-70 cm – probieren Sie es aus)
 - c) richtiges Licht, aber keine Blendung
 - d) etwas gegen trockene Augen tun
 - e) verordnete Brillen tragen
- Bildschirmpausen einhalten

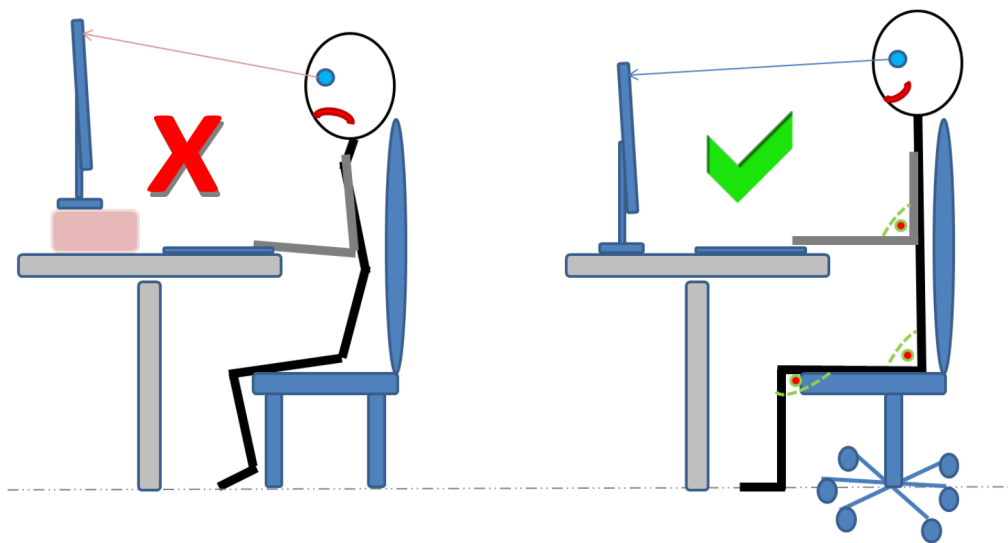
Tipp 1 – Der ideale Arbeitstisch

- ist reflexionsarm
- erlaubt Beinfreiheit

Tipp 2 – Der ideale Arbeitsstuhl

- ist ein beweglicher, aber stabiler Drehstuhl
(Fußkreuz mit mindestens 5 Rollen)
- ist höhenverstellbar

Augenschonend und ergonomisch richtig sitzen



Blickrichtung

X anstrengender Blick nach oben

✓ angenehmer Blick gering nach unten

Sessel

X nicht beweglich
X nicht höhenverstellbar
X angestrenzte Sitzposition
X verkrümmte Sitzhaltung
 (Beine, Füße, Rücken, Nacken)

✓ beweglich
 ✓ höhenverstellbar
 ✓ gute Sitzposition mit
 entspannter Armhaltung,
 Bein- und Fußstellung
 „90° Regel“ und entspanntem
 Rücken

Tipp 3 – Der Bildschirm

- 17 Zoll (für CAD ideal mindestens 21 Zoll)
- drehbar, neigbar (Blickdistanz und Blickwinkel änderbar)
- reflexionsarm

Tipp 4 – Darstellung am Monitor

- Schriftgröße: mindestens 3,5mm hoch (mindestens 12pt)
- Positivdarstellung (schwarze Schrift auf hellem Grund)

Vermeiden Sie:

- *Kursivschrift* oder GROSSDRUCK
- zu viele Farben
- zu viele Animationen

Vermeiden Sie Stress , denn **Stress** kann sich auch **negativ** auf das Sehen auswirken! Sorgen Sie für ein **gutes soziales Klima** am Arbeitsplatz.

Tipp 5 – Das Raumklima

- ideal sind Temperaturen zwischen 20-24 °C
- Luftfeuchtigkeit zwischen 40-70 Prozent
- Vorsicht : Ventilatoren können trockene Augen verursachen!

Licht und Beleuchtung

Bei gutem Licht ist das Sehen weniger anstrengend.

Bei Büroarbeiten ist gute Ausleuchtung daher besonders wichtig, denn hier ist anhaltendes genaues Schauen nötig.

Tageslicht wäre ideal, ist aber oft nicht ausreichend.

Zu viel Licht

Bei Blendung kneifen wir automatisch die Augen zu, um Überblendung zu vermeiden. Wer kneift, kann nicht so gut blinzeln. Schlechte Beleuchtung fördert also auch die Entstehung von trockenen Augen.

👉 Planen Sie „Schau-Pausen“ ein

Wir können nicht „Nicht-Schauen“, der Mensch ist ein „Augenwesen“.

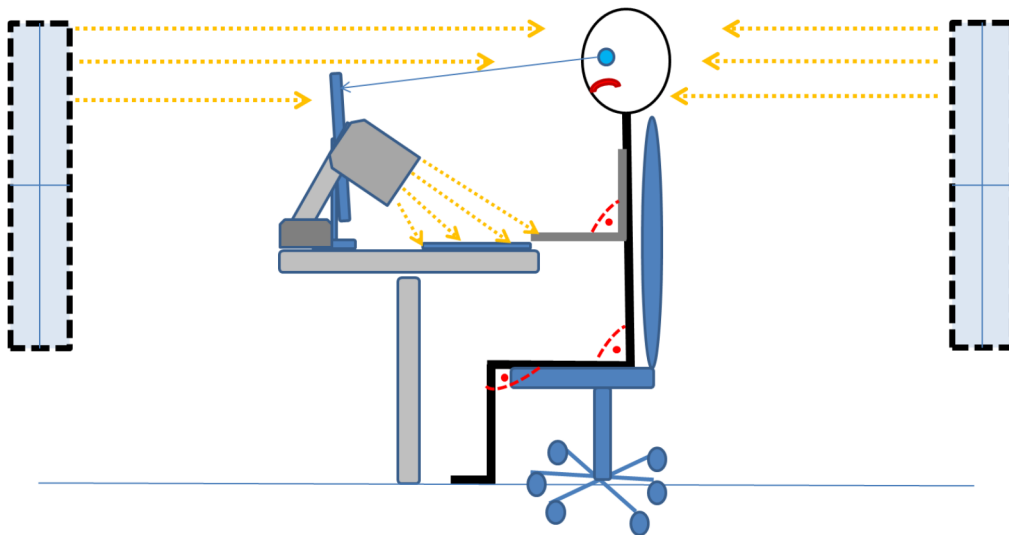
Um die Augen völlig zu entspannen, müssen wir sie schließen. Es kann helfen, dazu mit den Handflächen die Augen abzudecken (Palmieren).

Wer dabei immer noch Arbeitslisten vor dem inneren Auge sieht, kann sich folgendermaßen behelfen:

- an ein tolles Urlaubsbild erinnern und in Gedanken mit den Augen über das Bild schweifen
- manchmal hilft es, sich ein solches Bild auf den Schreibtisch zu stellen, dann gelingt die Vorstellung nach dem Schließen der Augen leichter

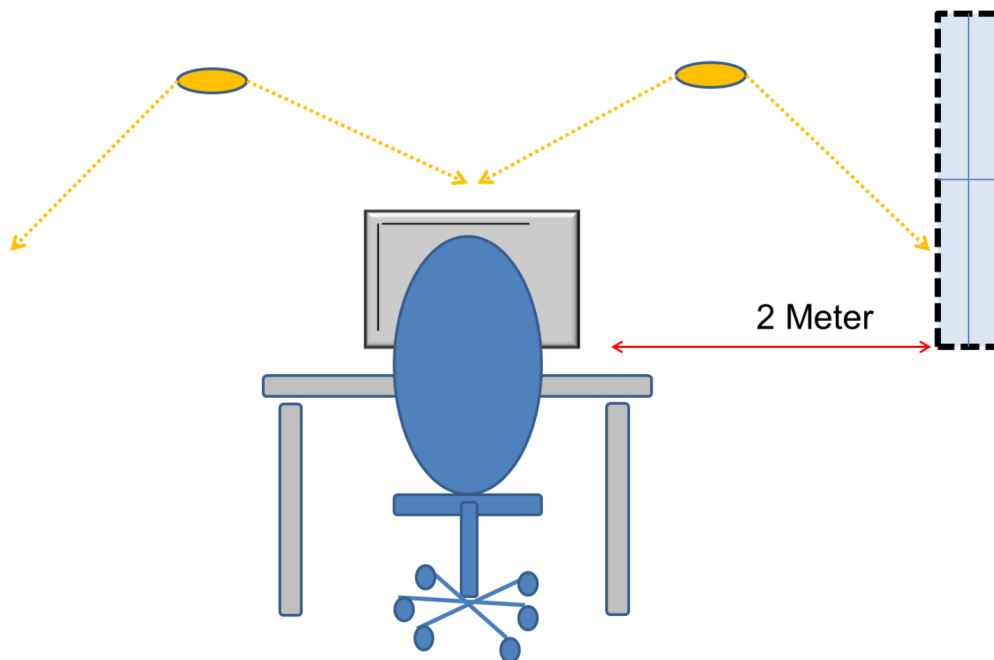
Tipp 6 – Beleuchtung**Vermeiden Sie:**

- das Sitzen mit Blick zu einem Fenster
- das Sitzen mit Fenster im Rücken
- punktuelles Ausleuchten durch Arbeitslampen
(zu große Helligkeitsunterschiede)



Tipp 7 – Die ideale Beleuchtung

- gute Ausleuchtung durch 2 Lichtquellen ohne Schattenbildung
- parallele Sitzweise zum Fenster (ideal 2 Meter Abstand)
- beschatten Sie die Fenster, wenn Sie unter Blendung leiden



Etwas gegen „trockene Augen“ tun

Beim jedem Lidschlag wird Tränenflüssigkeit auf dem Auge verteilt. Tränenflüssigkeit ist wichtig, um das Auge zu befeuchten, zu ernähren und zu kühlen. Ein Lidschlag wird bei Augen- und Kopfbewegungen ausgelöst. Auch wenn wir ein trockenes Gefühl im Auge spüren, zwinkern wir.

Doch bei Konzentration „vergessen“ wir oft darauf. Im Alltag wird 20-40mal in der Minute geblinzelt, beim Lesen eines Buches nur noch 10mal. Bei der Bildschirmarbeit kann sich die Blinzelrate auf bis zu 5-7 Lidschläge pro Minute reduzieren.

Mögliche Folgen sind gerötete, tränende Augen und ein Fremdkörpergefühl. Manche klagen auch über Lichtempfindlichkeit .

Bei den beschriebenen Beschwerden ist eine professionelle medizinische Augenuntersuchung zum Ausschluss anderer Ursachen für die Beschwerden anzuraten.

Gähnen Sie herzlich

Gähnen treibt Tränenflüssigkeit in die Augen.

Der Gähnreflex lässt sich auslösen, indem Sie den Unterkiefer fallen lassen und tief durch den geöffneten Mund einatmen.

Blinzeln Sie mehrmals hintereinander fest

Das Blinzeln fördert die Tränenproduktion. Sie spüren sofort eine leichte Besserung.

Tipp 8 – Bei trockenen Augen zum Profi

Beim Eye-Care Team – Orthoptistin/Orthoptist und Facharzt/Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie – sind Sie richtig aufgehoben.

Hier wird das gesamte System Auge untersucht. Dies beinhaltet folgende Untersuchungen:

- organische Abklärung (trockenes Auge diagnostizieren und Therapie planen)
- Suche nach Störungen im Zusammenspiel beider Augen
- Suche nach Sehfehlern. Auch durch eine (leichte) (Bildschirm)Brille können die Beschwerden oft behoben werden.

👍 Tränenersatzmittel

Benetzende Augentropfen helfen bei 70% der Betroffenen.

Fragen Sie beim Eye-Care Team nach (Orthoptistin/Orthoptist und Facharzt/Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie).

👍 Flüssigkeitszufuhr nicht vergessen

Trinken Sie genügend Wasser bzw. Tee. Oft ist dies als „Therapie“ ausreichend.

Bildschirmpausen einhalten

Die Bildschirmarbeitsverordnung (BGBL. Nr. 450) empfiehlt „Bildschirmarbeitern“ nach 50 Minuten Tätigkeit am Monitor eine 10minütige Bildschirmpause.

Als Bildschirmarbeit ist jede Tätigkeit definiert, bei der im Durchschnitt täglich 2 Stunden am Stück oder aber im Tagesschnitt mehr als 3 Stunden am Monitor gearbeitet wird.

Tipp 9 – Bildschirmpausen nutzen

- versuchen Sie Ihre Arbeitsposition zu verändern (Korrekturlesen, zum Kopierer gehen,...)
- denken Sie an die nötige Flüssigkeitszufuhr
- lüften Sie wenn möglich (siehe auch Luftfeuchtigkeit und Raumtemperatur)
- machen Sie Augenentspannungsübungen (geringer Zeitaufwand, rasche Wirkung)

 Kühlende Gesichtswaschung

Der Augenbereich erwärmt sich etwas, wenn Sie wenig zwinkern. Gönnen Sie sich eine kühle Waschung im Augenbereich (Augen geschlossen).

 Blick in die Ferne schweifen lassen

Das „Akkommodationssystem“ ist durch die Naharbeit in Dauerbelastung. Der Zoom-Mechanismus kann durch Blick in die Ferne gut entspannen. Schauen Sie – wenn möglich – locker „ins Grüne“ ohne auf Details zu achten, oder „durch die Wand“ („Narrnkastl-Schauen“).

 Massagen

Wenn etwas schmerzt, greifen wir automatisch an diese Stelle. Nutzen Sie diese Form von „intuitiver Massage/ Akupressur“: Schließen Sie die Augen und wischen (drücken oder kreisen) Sie über den Bereich der Augenbrauen, der Schläfen oder unter dem Auge.

Aber: Niemals aufs Auge drücken!

 Ausgleich nach der Arbeit

Wenn möglich AB INS GRÜNE und Entspannung der Augen durch Blick in die Ferne.

Alle Tipps versucht, aber nicht beschwerdefrei?**Typische Beschwerden bei bzw. nach Bildschirmtätigkeit**

Augenschmerzen, Kopfschmerzen, brennende, gerötete Augen, müde Augen, verschwommenes Sehen bis hin zu Doppelbildern usw.

Mögliche Ursachen**- Unkorrigierte (leichte) Sehfehler**

Auf wahrgenommene Bildunschärfe reagieren wir mit Augenkneifen - dabei wird der Blick angestrengt und die gesamte Gesichtsmuskulatur verspannt sich.

Es kann sein, dass erst bei längerer Belastung durch die Naharbeit am PC Sehfehler Beschwerden machen.

- Schwierigkeiten länger auf Bildschirmdistanz scharf zu sehen

Auch vor Eintritt der Alterssichtigkeit kann es sein, dass das lange Schauen in der Nähe nicht beschwerdefrei möglich ist.

Wenn der Scharfstellmechanismus (die Akkommodation) überfordert ist, helfen leichte Arbeitsbrillen (Bildschirmarbeitsbrillen).

- Störungen der Zusammenarbeit der Augen.

Bereits kleine Ungenauigkeiten im Zusammenspiel der Augen können Augenbeschwerden bis hin zu Doppelbildern auslösen.

Orthoptistinnen und Orthoptisten sind SpezialistInnen für die Diagnose und Therapie bei diesen beidäugigen Problemen.

Unter **www.orthoptik.at** finden Sie eine KollegIn in Ihrer Nähe.

Augenuntersuchung

Die **Bildschirmarbeitsplatzverordnung** (BS-V § 11 (1)) empfiehlt, schon vor Aufnahme der Bildschirmtätigkeit eine angemessene Untersuchung der Augen durchführen zu lassen. Arbeitgeber sind verpflichtet, diese Untersuchung der Augen und des Sehvermögens anzubieten. In einem Abstand von maximal 3 Jahren sind regelmäßige **Kontrolluntersuchungen** vorgesehen. Bei Auftreten von Sehbeschwerden wird empfohlen, eine augenärztliche Untersuchung vornehmen zu lassen. Die Kosten der Untersuchung hat der Arbeitgeber zu tragen. Wenn Sie bereits unter trockenen Augen leiden oder Kontaktlinsen tragen, ist eine Augenuntersuchung besonders wichtig.

Bildschirmarbeitsbrille (BS-V §12)

Eine Bildschirmarbeitsbrille ist eine Sehhilfe für die atypische Sehdistanz von etwa 50 bis 70 cm zwischen Augen und Bildschirm. In der Bildschirmarbeitsverordnung ist genau definiert, welche Voraussetzungen für die Verwendung einer Bildschirmarbeitsbrille notwendig sind. Die Brillengläser müssen beispielsweise entspiegelt sein, dürfen jedoch nicht getönt sein. Getönte, lichtabsorbierende Gläser sind ungeeignet, da sie den Kontrast verringern und dadurch die Lesbarkeit erschweren.

Wenn aufgrund der professionellen Augenuntersuchung (Eye-care Team) aufgezeigt wird, dass für die Bildschirmarbeit eine Brille benötigt wird, ist laut Gesetzgeber der Arbeitgeber dafür zuständig. **Beachten Sie firmeninterne Regelungen!**

Unsere Sponsoren:



Copyright:

