



Informationen zu Sehhilfen an Bildschirmarbeitsplätzen

Die Tätigkeit am Bildschirmarbeitsplatz stellt sehr hohe Anforderungen an das Sehvermögen. Ihr Arbeitsplatz sollte den ergonomischen Anforderungen entsprechen. Grundsätzlich können Sie am Bildschirm dieselbe Brille wie im alltäglichen Leben tragen.

Folgende Präventivmaßnahme empfiehlt der arbeitsmedizinische Dienst der Universität Kassel, die Medical Airport Service GmbH (MAS), 34117 Kassel, Friedrich-Ebert-Str. 15:

- Blinzeln Sie häufig, um Ihre Augen feucht zu halten.
- Machen Sie regelmäßig Pausen und schauen Sie auf entfernte Objekte, um Ihre Augen zu entspannen.
- Vermeiden Sie Monitorfilterscheiben.
- Reinigen Sie häufig Ihren Bildschirm entsprechend den Herstellerangaben.
- Benutzen Sie einen verstellbaren Stuhl mit ergonomischer Rückenlehne.
- Platzieren Sie den Bildschirm in ca. 50-100 cm Entfernung, je nach Bildschirmgröße und Bildschirmauflösung, mit dem Zentrum ca. 10-20 cm unterhalb der Augenhöhe.
- Platzieren Sie die Tastatur in Höhe der Ellenbogen und vermeiden Sie ein Abknicken der Handgelenke.

Sollten Augenbeschwerden (z. B. Augenzucken, Flimmern, Verschwimmen von Buchstaben, Augenbrennen, Druckgefühl im Bereich der Augen oder Kopfschmerzen) auftreten, ist in der Regel eine Korrektur der Sehleistung erforderlich. Eine Lesebrille korrigiert das Sehen nur für den unmittelbaren Lesebereich im Abstand von etwa 40 bis 50 cm, der Bildschirm steht mit etwa 80 cm bereits zu weit weg. Lesebrillenträger oder Menschen mit einer unentdeckten oder falsch korrigierten Fehlsichtigkeit sitzen oft nach vorne gebückt, da sie sonst die Schrift an Bildschirm nicht entziffern können. Auch Gleitsichtbrillenträger haben Probleme: Eine herkömmliche Gleitsichtbrille korrigiert zwar den für die Bildschirmarbeit wichtigen Sehabstand von etwa 70 cm – dies aber nur in einem schmalen Teil des Glases. Der Brillenträger muss, um die Schrift auf dem Bildschirm durch den Mittelbereich der Gleitsichtbrille lesen zu können, den Kopf heben und sich vorbeugen.

Die Haltung ist unwillkürlich verkrampft und starr, es kommt zu Verspannungen in der Halswirbelsäule. Ggf. helfen eine individuelle Tiefstellung des Bildschirms und eine Neigung um max. 35 Grad. Bildschirmarbeitsplatzbrillen haben einen breiten mittleren Sehbereich, so dass die Augen auch beim Blickwechsel zwischen Tastatur, Bildschirm und der Kollegin/dem Kollegen am Nachbartisch immer scharf sehen und das bei stets entspannter und damit orthopädisch korrekter Sitzhaltung. Zum Autofahren sind diese Brillen auf keinen Fall geeignet.

Beschäftigte, die an einem Bildschirmarbeitsplatz arbeiten, haben nach dem Arbeitsschutzgesetz, der Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) und der Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV) Anspruch auf eine angemessene Untersuchung der Augen und des Sehvermögens. Diese arbeitsmedizinische Untersuchung führt der MAS durch. Spezielle Bildschirmarbeitsplatzbrillen werden zur Verfügung gestellt, sofern der betriebsärztliche Dienst eine solche für erforderlich hält.

Sollte die Untersuchung ergeben, dass eine spezielle Sehhilfe für den Bildschirmarbeitsplatz (Sehdistanz 50 bis 100 cm zum Monitor) notwendig ist, bestätigt der betriebsärztliche Dienst die Erforderlichkeit und die Art der Bildschirmarbeitsplatzbrille in der Vorsorgebescheinigung. Sie erhalten dann durch die Abteilung Personal und Organisation einen Bestellschein für eine Bildschirmarbeitsplatzbrille, der beim Rahmenvertragspartner einzulösen ist. Der Rahmenvertragspartner fertigt Ihre Bildschirmarbeitsplatzbrille nach dem vertraglich definierten Standard an. Für darüber hinaus gehende Leistungen (sog. Wahlleistungen) müssen Sie selbst aufkommen. Diese werden Ihnen gesondert in Rechnung gestellt. Die Kosten für die Standard-Bildschirmarbeitsplatzbrille ohne Entspiegelung werden vom Arbeitgeber bzw. Dienstherrn getragen.

Für die Zeit der Untersuchung werden Sie von Ihren dienstlichen Verpflichtungen befreit. Bitte setzen Sie Ihren/Ihre Vorgesetzte*n über den Vorsorgetermin im Vorfeld in Kenntnis und zeigen Sie das Verlassen bzw. Ihre Rückkehr zum Arbeitsplatz aus Anlass der betriebsärztlichen Untersuchung bei Ihrem/Ihrer Vorgesetzten an. Die Bestellung und Abholung einer Bildschirmarbeitsplatzbrille beim Rahmenvertragspartner kann nicht als Arbeitszeit anerkannt werden.

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie in der Abteilung Personal und Organisation
E-Mail: arb.vorsorge@uni-kassel.de