

### **Deine persönliche Checkliste**

<b>Frage</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
1. Du trägst bislang noch <b>keine</b> Brille am PC.		
a) Wird das Sehen nach kurzer Zeit anstrengend?		
b) Fühlen sich deine Augen müde an?		
c) Spürst du ein leichtes oder auch starkes Augenbrennen?		
d) Sind deine Augen manchmal gerötet?		
2. Du trägst am PC deine <b>normale</b> Brille und die kleine Schrift verschwimmt immer wieder?		
3. Du trägst eine <b>Gleitsichtbrille</b> am PC.		
a) Neigst du den Kopf beim Lesen nach hinten, um durch den unteren Teil deiner Brille zu sehen?		
b) Hast du das Gefühl, die Sehbereiche für das Sehen in der Nähe sind in deinen Gläser zu klein?		
c) Kannst du deinen Bildschirm scharf sehen?		
d) Kannst du die Kaffeetasse auf deinem Schreibtisch gut sehen?		
e) Erkennst du das Material auf deinem Schreibtisch scharf?		
f) Bleibt am Rand deines Sichtfeldes alles scharf?		
g) Hast du abends Nackenschmerzen oder leichte Kopfschmerzen?		