



# AUGENBASIS

## VISUELLE CHECKLISTE

PC-Arbeitsplatz und Medien-Konsum

augenbasis.ch

Name:.....Datum:.....

### Kennen Sie diese Probleme?

	Ja	nein	manchmal	weiss nicht
Computerarbeit strengt mich an:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Bildschirm erscheint zeitweise unscharf:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Manuskript / die Tastatur verschwindet öfter mal:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Blickwechsel vom Manuskript zum Bildschirm erscheint verzögert scharf:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich muss öfter die Augen reiben:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Augen brennen oder jucken bei Naharbeit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauernde Konzentration fällt mir schwer:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe oft trockene oder gereizte Augen:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe oft gerötete Augen:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Augen tränen leicht, sind ständig wässrig:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich muss häufig blinzeln (alle paar Sekunden):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Um besser zu sehen, kneife ich gerne die Augen zusammen:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin relativ lichtempfindlich, auch bei normalem Raumlicht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunstlichtbeleuchtung (z.B. Leuchtstofflampen) strengt meine Augen an:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei bestimmten Sehaufgaben schliesse ich lieber ein Auge zur Erleichterung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe öfters Schmerzen (Druck/Zug) um die Augen:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide oft unter Kopfschmerzen über der Stirn oder im Schläfenbereich:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Nacken / Schulterbereich ist häufig verspannt und schmerzt:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beim Lesen benutze ich gerne einen Finger / Lineal o.ä.:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Buchstaben / Wörter verschwimmen öfter oder tanzen vor den Augen:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Buchstaben erscheinen manchmal kurz doppelt:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Schwierigkeiten von Nah auf Fern umzustellen oder umgekehrt:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Mein Medien-Konsum pro Tag

Ich benutze, konsumiere, arbeite am Tag

	1- 60 Min.	1-6 Std.	mehr als 6 Std.
PC / Laptop:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablet:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smartphone / iPod:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spielkonsolen / Playstation/ Wii / Nintendo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TV / DVD / Netflix / TVnow:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Radio / Hör CD's:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>