


Wer kümmert sich, um die im Arbeitsleben abgeforderte Sehleistung am Bildschirm?

Die geforderte Sehleistung am PC ist abhängig von der zwangsweise einzunehmenden Sitzhaltung.

Der **ergonomischen Stimmigkeit** wie,

 **Sehdistanz**

 **Fokuswechsel**

 **Sehanstrengung** der verschiedenen Programme (Schriftzeichen- und Größen, farbliche Darstellungen)

✓ und dem Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Sehen ist im Kernbereich unserer Vitalität angesiedelt.

Für die **steigenden Sehanforderungen** im Alltag, ist eine Gesundheits-förderung, die sich an den positiven Elementen des Lebens, wie **Wohlbefinden** und Motivation orientiert wichtig.

Sehen im Alltag ist komplexer als angenommen!

Es ist die zentrale Ebene des **menschlichen Bewusstseins** und der **wichtigste Informationskanal** der Menschen.

Vorgeschriebene Sehteste und „Prothetik“ alleine unterstützen dies nicht. Dies zeigen die zunehmenden Augenbeschwerden am Bildschirm.



Eine schlechte „visuelle Schnittstellenanpassung“ führt zu Haltungsproblemen. Aber auch eine Vielzahl an vegetativen Beschwerden können entstehen.

Der demographische Wandel ist eine weitere Herausforderung.

Die Zunahme des Durchschnittsalters und eine veränderte Situation des Sehens am Bildschirm bei den 40+ Mitarbeiter/innen.

Durch umfassendere Ansätze in der betrieblichen Gesundheitsförderung, ist die Situation **verbesserbar!**

Verständnis für den jeweiligen Einbettungszusammenhang und dem Erkennen der Handlungsnotwendigkeit. **Wir freuen uns, Sie hierbei zu unterstützen!**

Sie haben Fragen?

Nutzen Sie den Call-Back-Service über www.eyesatwork.net

www.eyesatwork.net

Telefon +41 (0)55 264 23 02

Mobil +41 (0)76 335 39 37

Mobil +49 (0)179 5970830

info@eyesatwork.net

Haldenweg 10b

8634 Hombrechtikon

Koster Consulting AG

Steigende Anforderungen an die Augen

In unserer hochvisuellen Informationsgesellschaft, durch den wachsenden Einsatz von Computern, steigen die Belastungen für die Augen am Arbeitsplatz.

90 % der Informationen werden bei der Bildschirmarbeit über die Augen aufgenommen.

Die zunehmende **Dauer** der Augenbelastung und der große **Umfang** der unterschiedlich dargestellten Informationen, die aufgenommen und verarbeitet werden, birgt besondere Anstrengungen.

- ✗ **Statische Belastung** die zur „Vereinseitigung“ des Sehens führt. Ähnlich der „Stilllegung“ des Körpers durch beständiges Sitzen. Die natürlichen Bewegungen fehlen! Besonders gravierend beim lang anhaltenden Blick in die Nähe.
- ✗ **Dynamische Anforderung** wie hohe, kontinuierliche, wiederholende Blicksprünge (bis zu 30.000-mal/Tag) verbunden mit Änderungen des Sehabstandes und der Lichtverhältnisse.

Steigende Sehanforderungen und erhebliche **visuelle Über- und Fehlbeanspruchung** führen bei **52 %** der Beschäftigten am Bildschirm zu schnellerer Ermüdung und **Leistungsabfall** und Symptomen wie

- 👁️ **Trockenheitsgefühl, Jucken & Brennen,**
- 👁️ **Augenrötung-/tränen**
- 👁️ **Verschwommen sehen, Doppelbilder**
- 👁️ **Sehverschlechterung, Abgeschlagenheit**
- 👁️ **Kopf- und Nackenschmerzen**

Genau besehen, resultieren diese Beschwerden nicht aus einem Zuviel, sondern aus einem Zuwenig an Bewegung.



Hinzu kommt, dass **Burnout, Stress** und ein **reduziertes Wohlbefinden** auch zu einer Sehverschlechterung in Form von „**schlechter, verschwommener Sicht**“ führen kann. Gutes Sehen und physisches und psychisches Wohlbefinden sind unmittelbar miteinander verlinkt.

Bildschirmarbeit muss nicht zwangsläufig schädlich sein!

eyes@work® zeigt Ihnen gerne wirksame Maßnahmen.

Zertifizierte Sehtrainerinnen zeigen Ihnen Möglichkeiten, Vorhandenes zu optimieren.

www.eyesatwork.net

Telefon +41 (0)55 264 23 02

Mobil +41 (0)76 335 39 37

Mobil +49 (0)179 5970830

info@eyesatwork.net

Haldenweg 10b

8634 Hombrechtikon

Koster Consulting AG

Einblick in die Themenbereiche

- 👤 Ergonomische Kenntnisse zur Verbesserung des Sehens
- 👤 Bildschirmplatzierung, Lesbarkeit, Farben

- 👤 Anatomie und Funktion der Augen
- 👤 Asthenopische Beschwerden – Warum?
- 👤 Vernetztes Wissen
 - 👤 Sehen & Ergonomie
 - 👤 Sehen & Stress
- 👤 Bildschirmbrillen

- 👤 Entspannung, Regeneration und Prävention
- 👤 Techniken nach Dr. Bates und Dr. Goodrich
- 👤 Steigerung der Sehfitness und Konzentrationsfähigkeit
 - 👤 Mentale Entspannung, Atemtechniken,
 - 👤 Visualisierungstechniken,

- 👤 Tätigkeitsbezogene Verhaltensprogramme
- 👤 Bewegung am Arbeitsplatz – Sinnvolle Bildschirmpausen



Meinungen von TeilnehmerInnen von eyes@work Workshops

- 👤 *„Grosse Zuversicht gewonnen, dass es eine Verbesserung der Augen und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz geben kann. Besten Dank“.*
- 👤 *„Ich fühlte mich mit meinem Anliegen sehr ernst genommen. Auch mit den Abklärungen und Rückfragen im Vorfeld. Ich konnte meine Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz wieder steigern.“*
- 👤 *„Meine Erwartungen wurden vollumfänglich erfüllt. Ich habe schon lange keinen so spannenden Kurs mehr erlebt. Ich kann wieder beschwerdefrei und konzentriert arbeiten. Danke für die praxisnahen Tipps.“*
- 👤 *„Sehr praktischer und abwechslungsreicher Kurs der auch Hintergrundwissen vermittelt. Sollte obligatorisch sein! Eine wirkliche Hilfe für den Alltag!Danke“.*
- 👤 *„Die Mischung von Fachwissen und praktischen Umgang damit war ideal. Gute Arbeitsatmosphäre. Kein Psycho-Geschwafel! Vielen Dank.“*

www.eyesatwork.net

Telefon +41 (0)55 264 23 02

Mobil +41 (0)76 335 39 37

Mobil +49 (0)179 5970830

info@eyesatwork.net

Haldenweg 10b

8634 Hombrechtikon

Koster Consulting AG

Das Training setzt auf Aufklärung und Motivation!

Erkennen - Verstehen – Umsetzen Die gesundheitliche Eigenverantwortung jedes Einzelnen stärken!

Wir bieten Ihnen

- ✓ Ganztagestraining
- ✓ Halbtagestraining
- ✓ Vorträge
- ✓ Fortlaufende Kurse

- ✓ Gesundheitstage
- ✓ Follow-up

- ✓ Training der Bildschirmbeauftragten
Ihres Unternehmens, Train the Trainer



Wir passen uns Ihren Bedürfnissen an!

Bitte wählen Sie

- ✗ Dauer
- ✗ Umfang
- ✗ Follow-Up's

- ✗ Teilnehmerzahl
- ✗ Teilnehmerskript

Geeignet und unterstützend für

- 👤 Interessierte Beschäftigte jeden Alters am Bildschirmarbeitsplatz
- 👤 Mitarbeiter/innen mit und ohne bestehende Fehlsichtigkeit
- 👤 Brillenträger/innen und Kontaktlinsenträger/innen

Sie haben Fragen?

**Nutzen Sie den Call-Back-Service über
www.eyesatwork.net**

www.eyesatwork.net

Telefon +41 (0)55 264 23 02

Mobil +41 (0)76 335 39 37

Mobil +49 (0)179 5970830

info@eyesatwork.net

Haldenweg 10b

8634 Hombrechtikon

Koster Consultina AG