

# Kliniska riktlinjer - Att skapa god synergonomi vid bildskärmsarbete

---

## Viktig information till läsarna:

Författarna till detta dokument, eventuella granskare och utgivaren av dokumentet har gjort stora ansträngningar för att försäkra sig om att behandlingar, läkemedel och doseringar som nämns i dokumentet är korrekta och att informationen i dokumentet ansluter sig till vetenskap och klinisk erfarenhet vid publikationstillfället. Kunskapen om olika sjukdomstillstånd och deras behandling förändras dock successivt. Kontinuerlig forskning, ökande klinisk erfarenhet, rimliga åsiktsskillnader mellan olika auktoriteter, unika aspekter på den enskilda kliniska situationen och möjligheten av felaktighet i dokumentet pga den mänskliga faktorn under framställandet av ett dokument, kräver dock att läsaren använder sitt eget individuella omdöme, när vederbörande fattar kliniska beslut, och att läsaren om nödvändigt kontrollerar informationen i dokumentet via andra kunskapskällor. Läsaren uppmanas särskilt att noga genomläsa fabrikantens produktinformationen för varje läkemedel, innan det förskrivs eller administreras, speciellt om läkemedlet är obekant för läsaren eller om det användes sällan.

---

**Grundfilosofin är att från början skapa en god arbetsmiljö, som inte kommer att ge besvär. I andra hand skall felaktigheter i arbetsmiljön korrigeras.**

Innehåll

[För ögonläkaren](#)  
[För Fhv läkaren](#)  
[Dokumentinformation](#)

Mer information finns i

[State of the Art - Bildskärmsarbete](#)

---

## För ögonläkaren

1. Anamnesen ger i allmänhet en klar relation mellan bildskärmsarbete och ögonproblem. Astenopiska besvär är vanliga vid bildskärmsarbete, (60%-40%) liksom nackbesvär.
2. Orsakerna är multifaktoriella men vanligt är :  
Glaset ej korrekta för synavstånd och blickriktning.  
Blickriktningen påfallande ofta felaktig.  
Ett skäl är att skärmen nästan alltid placeras ovanpå datorboxen.  
Både blickriktning och synavstånd har en klar tendens att låsa kroppställningen.

## Åtgärder

1. Ge korrekta glas för synavstånd(en) och blickriktning sedan ögonpatologi uteslutits. (Se AFS 92:14 sid 4 och 10, §5, beträffande arbetsglas)\*. Be Fhv (Företagshälsovården) om data för synavstånd och blickriktning.
1. Flytta (hårddisken) datorboxen, sänk skärmen. (Se sid 7-8). Utföres av Fhv. Fhv skickar vanligen personer som ej läser texten tillfredställande på skärm eller manus eller som har besvär, till optiker med uppgift om synavstånd och blickriktning. Det ligger inom optikerns ansvarsområde att remittera patient till ögonläkare om optikern misstänker ögonsjukdom.

\* AFS 92:14. Arbete vid bildskärm, rekvideras från Publikation service Box 1300. 17125 Solna.



## För Fhv läkaren

Använd ögonläkare eller optiker som konsult vad gäller glasögonfrågor. Misstänks ögonsjukdom skall alltid remiss ställas till ögonläkare, mest praktiskt är dock att först begära refraktion och visus hos optiker om tid finns till detta.

Företagshälsovården har att kontrollera, bedöma och eventuellt åtgärda ett stort antal faktorer vid kontorsarbetsplatsen vilka var och en påverkar ergonomin. Några av dessa medtas här i informationssyfte.

### Att kontrollera och bedöma

- Synavstånd
- Blickriktning
- Visus
- Refraktion
- Presbyopi
- Glasögon, ev förskrivning,
- Utformning
- Färgskärm eller S/V
- Certifiering MPR eller TCO
- Bakgrundsluminans på display och färg
- Ram kring displayen.
- Legibilitet
- Inställning, ljus-kontrast
- Tangentbord
- Mus
- Skärmens placering
- Belysningen
- Omfältet
- Bländning i synfältet, direkt eller speglad
- Bord för skärm. Justerbarhet?
- Bord för tangentbord. Justerbarhet?
- Plats för mus
- Stöd för underarm-handlove
- Bordsytor, färg, reflektans
- Bordssidor utrymme
- Stol. Utformning, reglerbara armstöd
- Utrymme mellan stol och undre bordskant
- Fotstöd
- Buller eller andra störningar
- Pauser
- Arbetsrotation
- Arbetsorganisation

Psykosocial arbetsmiljö  
Självbestämmande?



## Dokumentinformation

**Institution:**

Sveriges ögonläkarförening

**Titel:**

Bildskärmsarbete

**Dokumentdatum:** 990520  
**Publiceringsdatum (Internet):** 990520  
**Version:** 3.0  
**Publiceringshistorik:** Version 2.0 publ. 980314  
Version 1 publ 970501  
**Bibliografisk referens:** MARS CD-ROM Ögonsjukvård. 1997.  
(Socialstyrelsen, ISBN 91-7201-169-6)  
**Personlig huvudman /  
Huvudexpert:** Nyman, Karl Gösta  
Specialist i ögonsjukdomar  
Sångarevägen 20  
191 35 Sollentuna  
**Dokumenttyp:** Kliniska riktlinjer  
**Diagnos (ICD9):** 368, V41, V65  
**Diagnos (ICD10):** H53  
**Åtgärds kod (ICD9):**  
Åtgärds kod (ICD10):

---

För dig utan ramar: [Hemsidan](#) | [Innehållsförteckning](#)

Denna webbplats använder inte cookies. © Sveriges ögonläkarförening 1996-2009. [Webbmaster](#).



besökare sedan 16/1 2005.