„Gesundheit mit Weitblick -
Einflussmöglichkeiten des betrieblichen
Gesundheitsmanagements“.

Sehstress erkennen – und was dann?

Machen Sie es zu Ihrem Ziel, die visuelle Belastung der Mitarbeiter zu messen und durch eine geeignete Maßnahme auf ein Minimum zu reduzieren

Sabine Nebendahl

eye-fitness

Paul-Klee-Str. 69 - 50374 Erftstadt

www.eye-fitness.de

eye-fitness@t-online.de

… Zu meiner Person

Sabine Nebendahl
Paul-Klee-Str. 69, 50374 Erftstadt

Pharmareferentin mit Schwerpunkt im Seminarbereich Diabetes und Durchblutungsstörungen

Mehrjährige Erfahrungen im Fitnessbereich

Ausgebildete Sehtrainerin am Institut für Sehtraining, Bad Vilbel, bei Wolfgang Hätscher-Rosenbauer

Ausgebildete Visualtrainerin,
bei Maria Beatle-Kopps, Bach-Optics

Ausbildung Funktionaloptometrie (WVAO)

Kooperationspartner des Olympiastützpunktes Rheinland

2001 Gründung von

eye-fitness® Institut für Sehtraining

2009 Gründung von

Dynamic-Eye® Institut für Sportsvision-Training mit Stefanie Hennigfeld

Service-Angebote:

- Firmenseminare
- Augentraining als Teil der betrieblichen Gesund-heitsvorsorge
- Schulungen für Ergonomie- und Sicherheits-beauftragte, sowie Betriebsärzte und deren Personal
- Sportsvision - ein Programm zur Verbesserung des visuellen Systems im Leistungssport
- Sehen im Verkehr - ein Programm nicht nur für Berufskraftfahrer
- Sehen und Lesen - ein Programm für alle, die viel lesen müssen und damit Schwierigkeiten haben
- Individuelles Einzeltraining
- Schulungen für Augenoptiker und Therapeuten
- Sehtraining im Urlaub
- Ausbildung zum Kursleiter Sehtraining/Visual-training

Was geschieht rund um das Sehen zur Zeit in den Firmen?

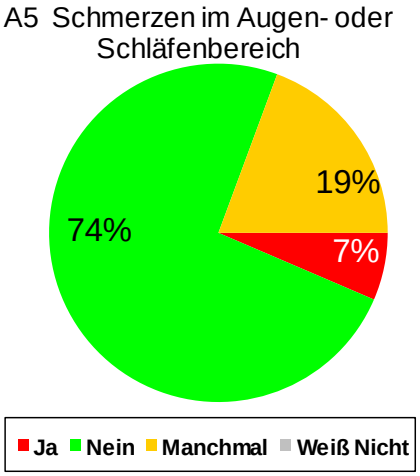
- Messen des Nah- und Fernvisus (Sehtest)
- Arbeitsplatzergonomie (Büroausstattung)
- Computerbrillen

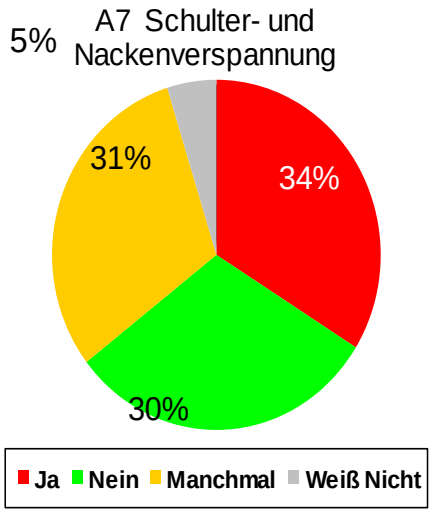
➔ Minimale Verbesserung der Augenproblematiken!

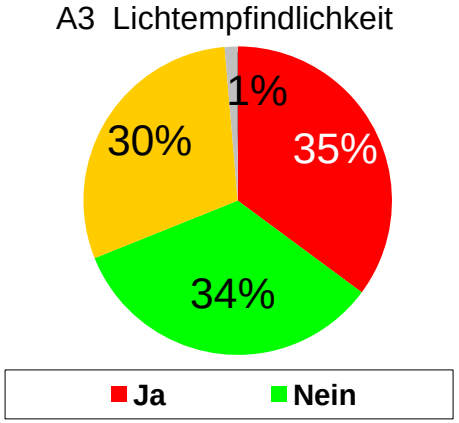
➔ Nach wie vor bestehen Probleme im Sehkomfort!

➔ Viel gesundheitliche Problematiken werden nicht mit den Augen in Verbindung gebracht.

Sehstress-Symptome







Screening Firma..... Datum.....

Name: .....

Geschlecht: männlich ☐ weiblich ☐

Geburtsdatum: ...../...../ 19.....

Sind Sie Brillen-/Kontaktlinsenträger? JA ☐ NEIN ☐
Ich bin kurzsichtig (Minus-Wert im Brillenpass) ☐
Ich bin weitsichtig (Plus-Wert im Brillenpass) ☐
Ich habe eine Hornhautverkrümmung ☐
Ich trage eine Lese- oder Gleitsichtbrille ☐

Haben Sie zur Zeit eine **akute Augenerkrankung**? JA ☐ NEIN ☐

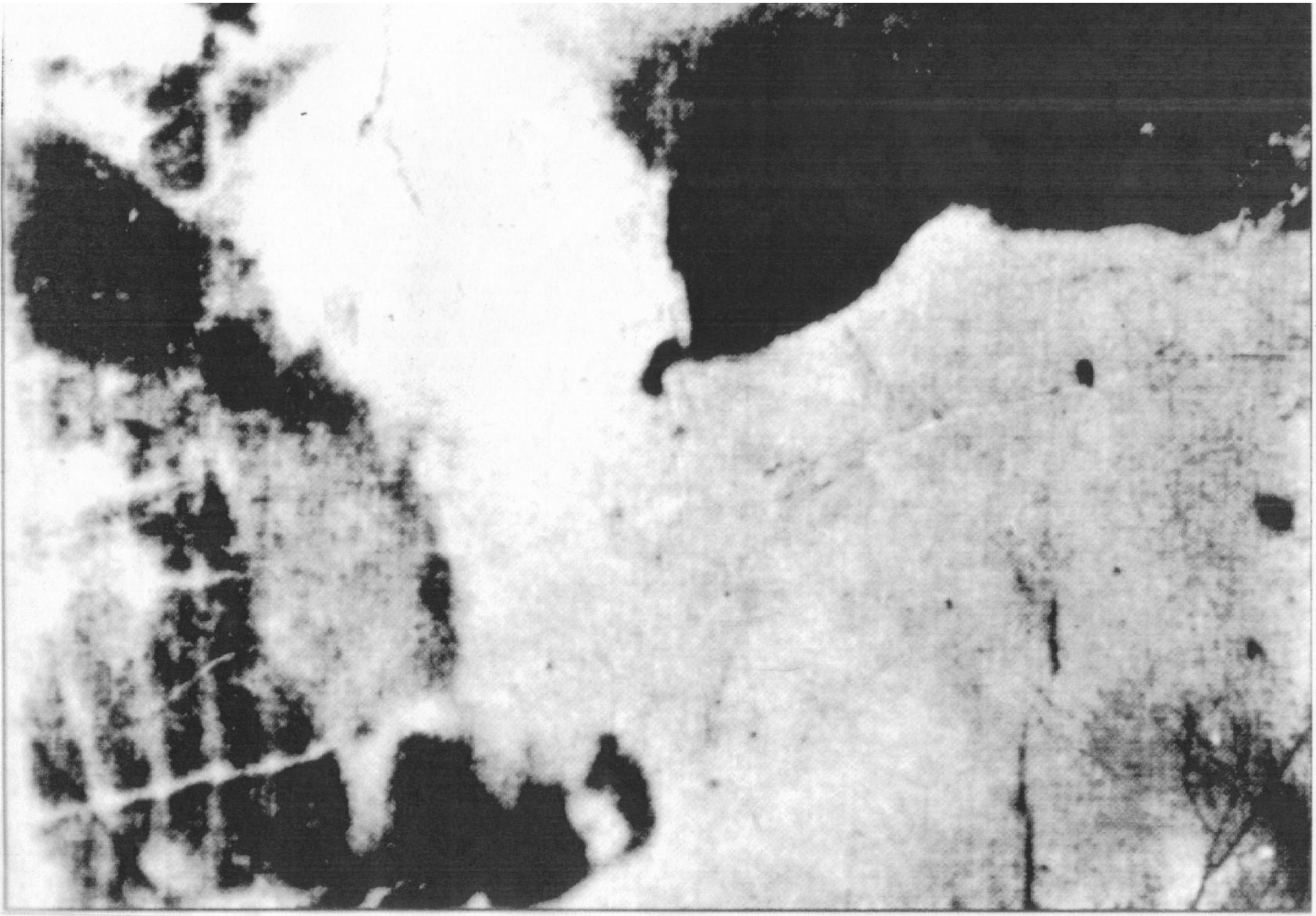
Haben Sie oder andere folgendes bei sich beobachtet?
(bitte ankreuzen bzw. Nichtzutreffendes streichen)

		JA	NEIN	Manch-mal	Weiß nicht
	Lesegewohnheiten:				
L1	Mein Leseabstand ist recht kurz (unter 35cm)	O	O	O	O
L2	Das Buch liegt beim Lesen schräg	O	O	O	O
L3	Ich benutze zum Lesen gerne einen Finger oder Stift	O	O	O	O
L4	Ich kann mir schlecht merken, was ich gelesen habe	O	O	O	O
L5	Wörter verschwimmen sehr schnell	O	O	O	O
L6	Ich sehe manchmal Buchstaben doppelt	O	O	O	O
L7	Im Gespräch halte ich den Kopf schief (fragen Sie Ihren Partner...)	O	O	O	O
L8	Lesen ist für mich anstrengend	O	O	O	O
		O	O	O	O
	Allgemeines Befinden:				
A1	Meine Augen brennen oder sind trocken	O	O	O	O
A2	Ich muss häufig blinzeln	O	O	O	O
A3	Ich bin lichtempfindlich	O	O	O	O
A4	Bei Stress schließe ich ein Auge	O	O	O	O
A5	Ich habe Schmerzen im Augen- oder Schläfenbereich	O	O	O	O
A6	Ich habe Migräne	O	O	O	O
A7	Meine Schulter- und Nackenmuskulatur ist verkrampft	O	O	O	O
A8	Verändern sich die Stärken Ihrer Brille zunehmend?	O	O	O	O

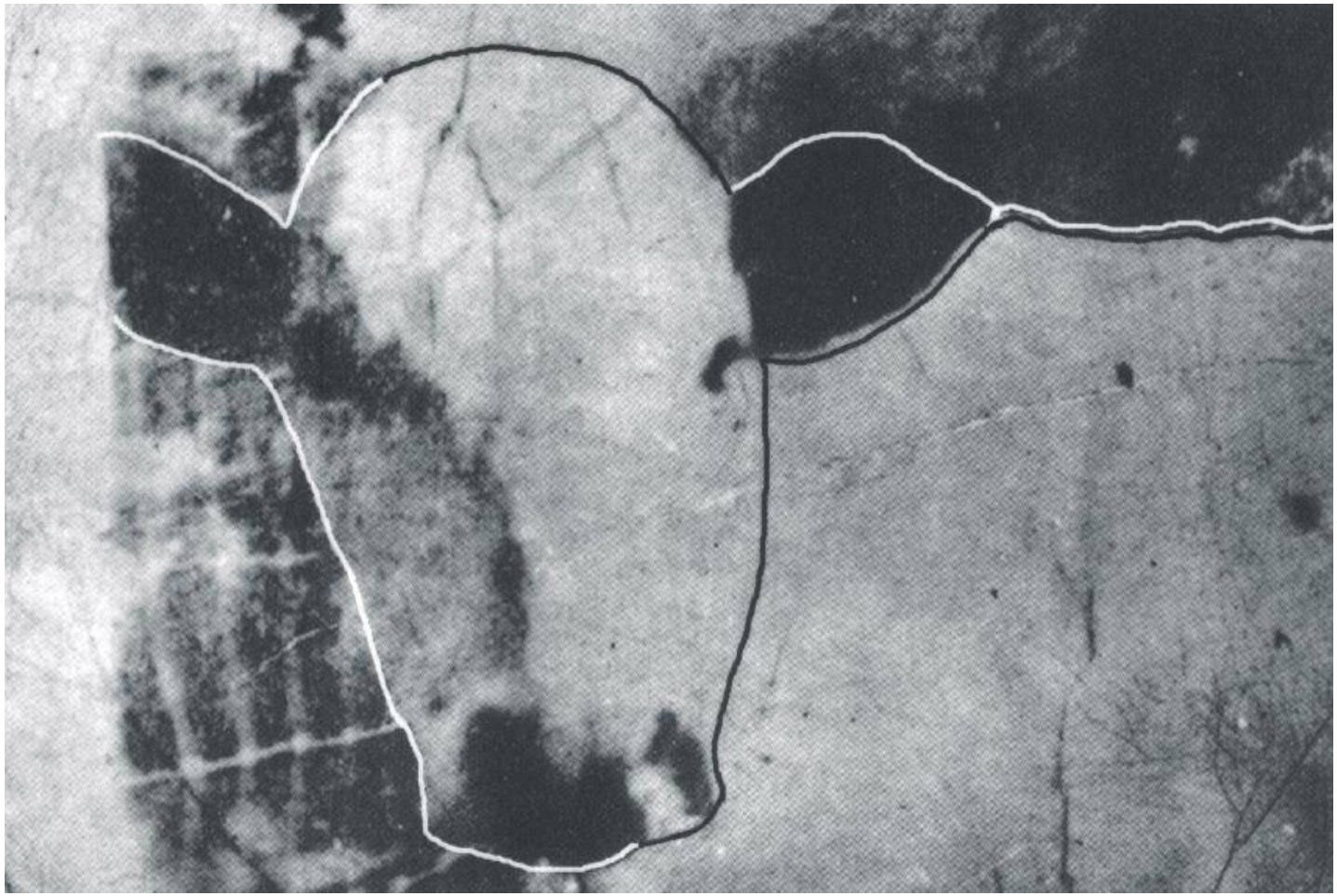
Fällt Ihnen noch etwas ein, was hier nicht aufgeführt ist?

.....
.....
.....
.....

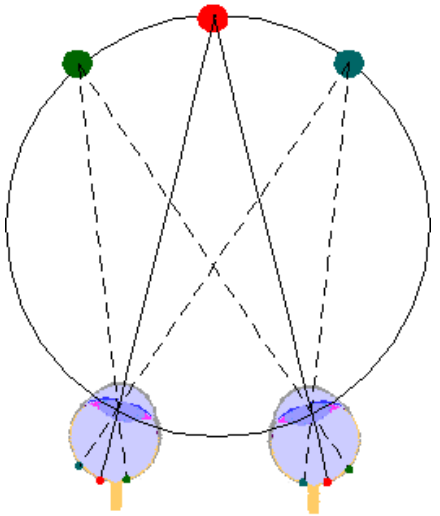
Was ist „ SEHEN“ und warum ist es trotz Brille anstrengend?



Sehverarbeitung - Lernprozesse



Beidäugigkeit



- Gleichmäßiges Nutzen beider Augen
- Räumliche Entfernungseinschätzung
- Geschwindigkeitseinschätzung
- Stereosehen

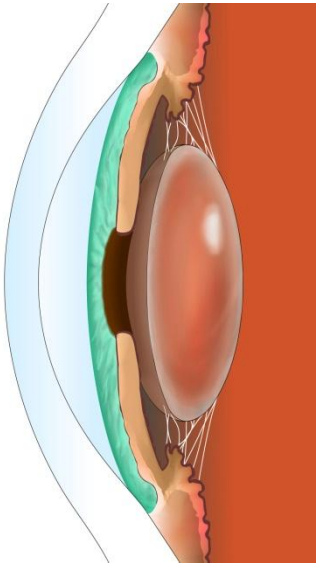
Ziel: Vermeiden von Doppelbildern
Vermeiden von stressbedingtem Abschalten eines Auges
Vermeidung von visuell bedingten Kopfschmerzen
Vermeiden von Nacken und Rückenproblemen durch Fehlhaltungen

Augenbeweglichkeit

- Flexibilität in der große Augenmuskulatur
- Zentrales und peripheres Sehen
- Fixierung und Blicksprünge
- Scan-Fähigkeit

Ziel: Verbesserte Beweglichkeit der Augen
Verbesserte Fixierungsmöglichkeiten
Schnelle Blickwechsel
Schnellere Lesegeschwindigkeit

Akkommodation (Einstellung Nähe/Ferne)



Bildnachweis:Ocunet

- Training der Linsentätigkeit, d.h. schnelle Anpassung an unterschiedliche Entfernungen
- Schnelle Blickwechsel, zum Beispiel vom Bildschirm zur Vorlage

Ziel:

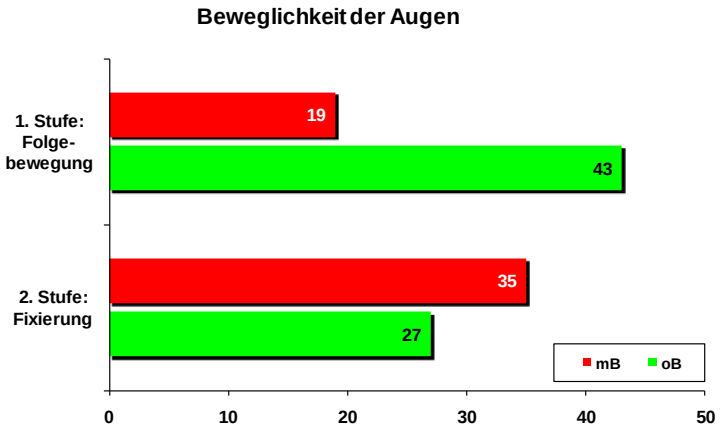
Vermeidung von Unflexibilität der Linse

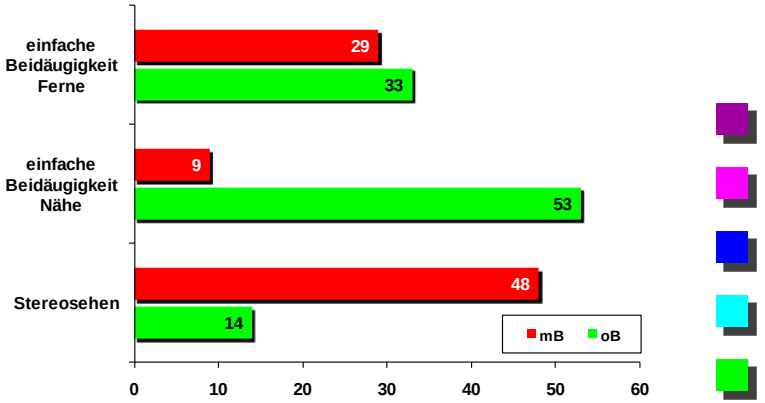
Vermeidung von Zunahme der Kurzsichtigkeit durch Naharbeit

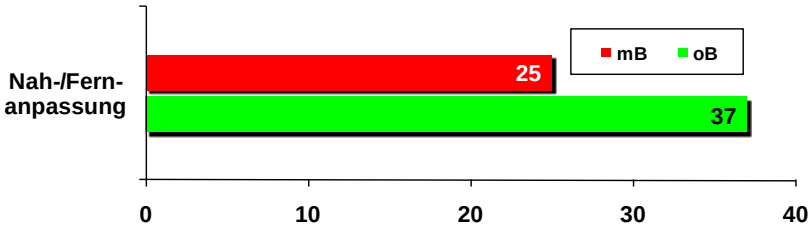
Vermeidung von akkommodativer Verkrampfung

Vermessung der Augenfunktionen

- Augenbeweglichkeit
  - Augenfolgebewegung
  - Fixierungsfähigkeit
- Beidäugigkeit
  - Einfache Beidäugigkeit in der Nähe
  - Einfache Beidäugigkeit in der Ferne
  - Stereosehen
- Akkommodationsverhalten





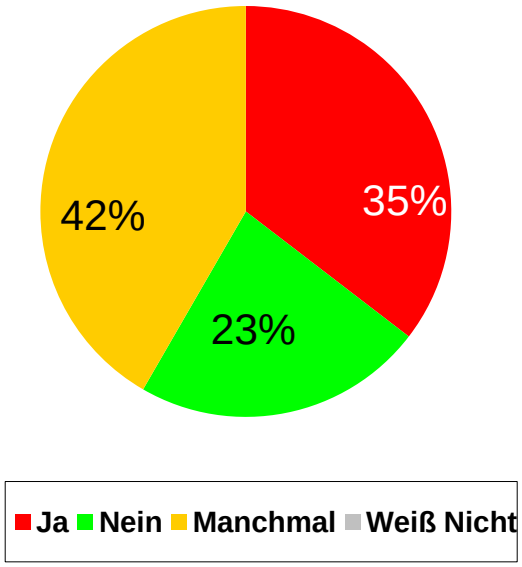


Maßnahme am Beispiel der DEVK Versicherung Köln

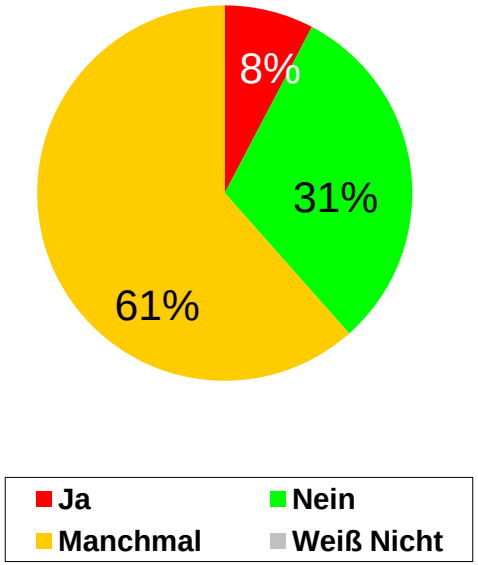
- Vermessung der Augenfunktionen
- 8 Übungseinheiten
  - jeweils 1 Stunde
  - Zeitraum von 16 Wochen
  - Gruppen von 15 Teilnehmern
  - eingeteilt nach Schwerpunktthemen
    - junge Mitarbeiter mit Sehstress
    - alterssichtige Mitarbeiter
    - Mitarbeiter mit anderen Problematiken
- Nachvermessung

Beispiel: A 1 Trockene und brennende Augen

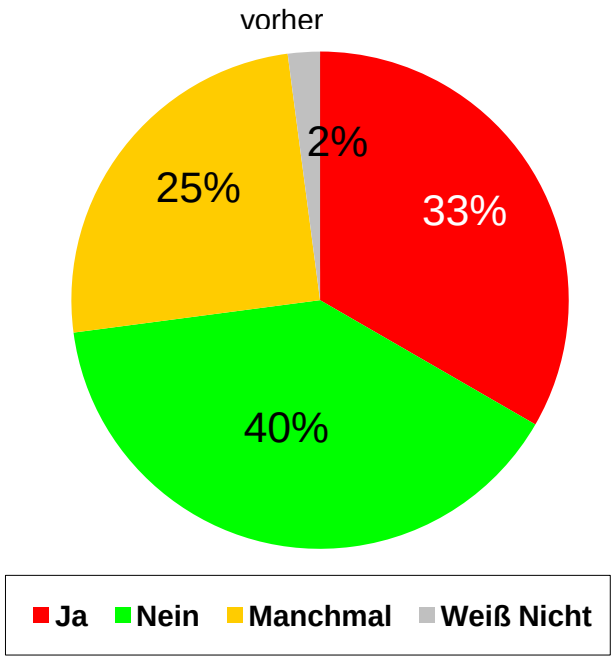
vorher

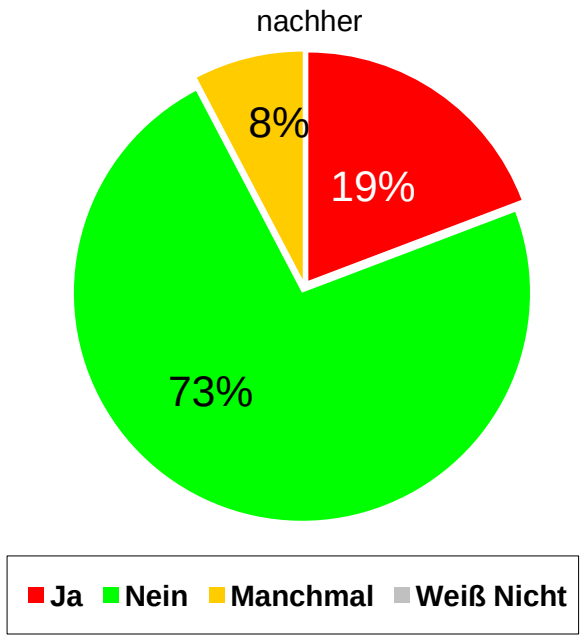


nachher



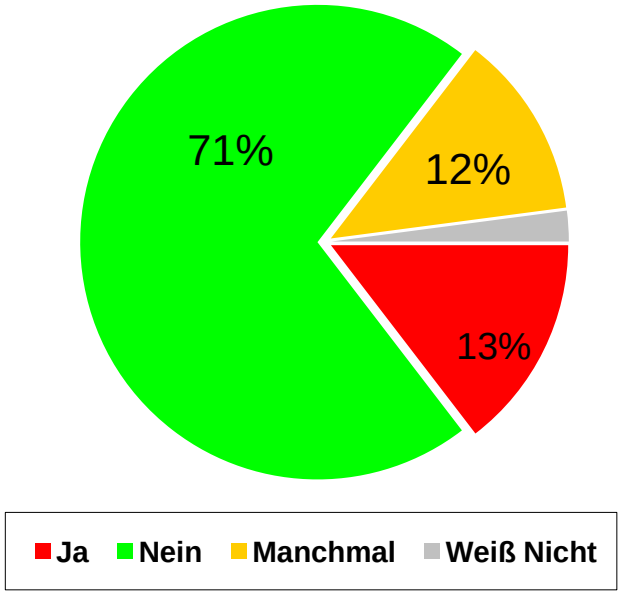
Beispiel: A 3 Lichtempfindlichkeit



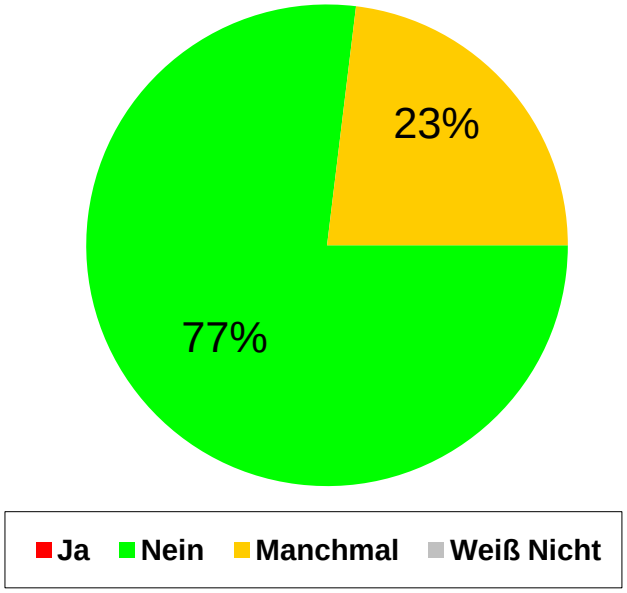


Beispiel: A 6 Migräne

vorher



nachher



Was ist Sehtraining für mich.....

... und warum ist es für Sie so interessant?

Verbesserung der Augenfunktionen
Verbesserte Verarbeitung von visuellen Reizen im Gehirn
Optimierung von gesamtkörperlichen Zuständen

↓

Abbau von visuell bedingten Stress
Erhöhung des Sehkomforts

↓

Energieeinsparung führt zu Verbesserung der Leistungsfähigkeit