Silmien rasittuminen työssä

Styl koulutuspäivät 18.5.2022

Tuija Laukkarinen

Vastaava Työfysioterapeutti

SUOMEN TYÖNÄKÖSEURA

Suomen Työnäköseura ry

SUOMEN
TYÖNÄKÖSEURA

Suomen Työnäköseura on moniammatillinen yhdistys kaikille työnäkemisistä kiinnostuneille henkilöille. Jäsenistöön kuuluu optikoita, työterveyshoitajia, työfysioterapeutteja, työterveyslääkäreitä, silmälääkäreitä ja työsuojelun asiantuntijoita.

Seuran tavoitteena on:

- edistää ja soveltaa käytäntöön työnäkemiseen ja työnäönsuojeluun liittyvää tutkimusta, joka pohjautuu silmälääketieteeseen, optometriaan ja hyvään työterveyshuoltokäytäntöön.
- lisätä ja levittää aihealueeseen liittyvää tietoutta sekä vaalia hyvää yhteisymmärrystä työnäkemisen kanssa työskentelevien keskuudessa.

www.tyonako.fi

Työnäkeminen

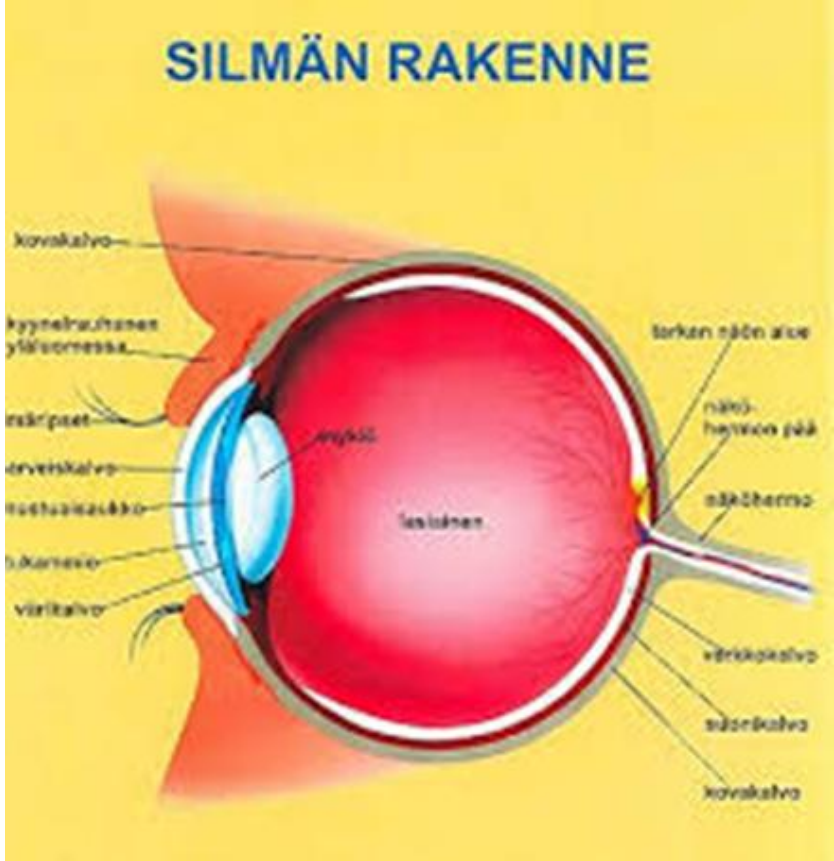
Näkeminen on keskeinen informaatiokanava lähes kaikissa työtehtävissä. Aistit keräävät ympäristöstämme jatkuvasti tietoa ja näköaistin osuus tästä on noin 80 prosenttia.

Työsuojelun, työterveyshuollon ja optikon/silmälääkärin yhteistyö tärkeää työpaikkaselvityksessä riskien kartoittamiseksi.

Ikänäkö / aikuisnäkö

Ikääntymiseen liittyvä lähinäön heikkeneminen havaitaan yksilöllisesti, useimmiten noin 45-vuoden iässä.

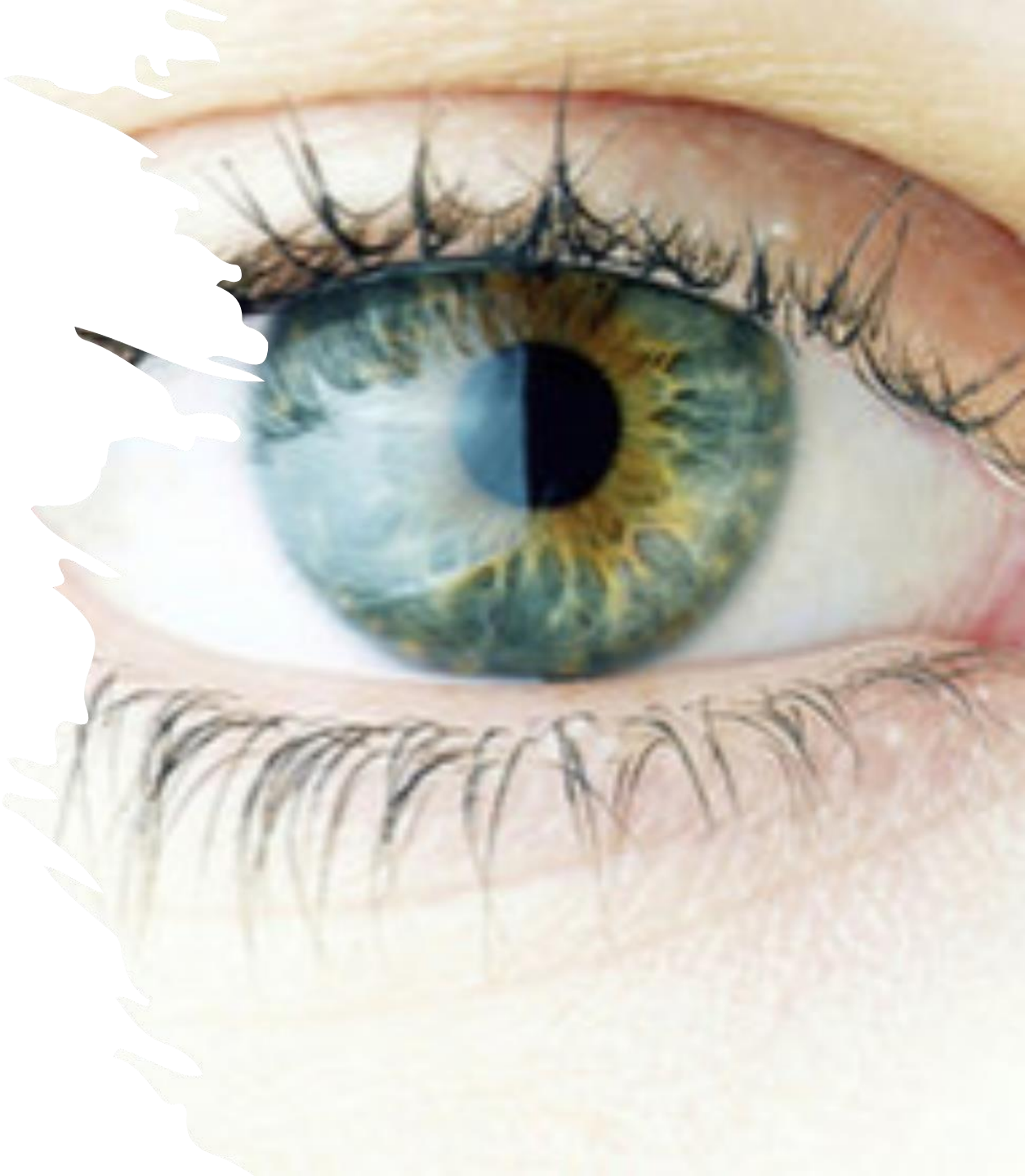
Lähinäön heikkeneminen johtuu silmän linssin eli mykiön hitaasta, mutta tasaisesti jatkuvasta mukautumiskyvyn heikkenemisestä.



Näkemisen haasteet lisääntyvät

Nykypäivän (työ)elämä vaatii näköjärjestelmältä paljon. Näön käytön tarpeet ovat muuttuneet viimeisen vuosikymmenen aikana merkittävästi lähi- ja välietäisyyksille painottuviksi.

Jokaisen kannattaa huolehtia itse omasta (työ)näkökyvystään käymällä tarvittaessa optikon tai silmälääkärin tutkimuksessa ja hankkimalla tarvittaessa sopivat lasit.



Helpotusta oireisiin oikeanlaisilla linsseillä!

Mitä aikaisemmassa vaiheessa näkemisen oireisiin puututaan, sen parempi.

Silmälasien linssien valintaan vaikuttavat näöntarkastuksessa todetun korjaustarpeen lisäksi silmälasien käyttöolosuhteet ja käyttötilanteet, kuten työympäristö ja harrastukset.

Eri tehtävissä tarvitaan erilaisia laseja

- Yleiskäyttöön tarkoitetut silmälasit
- Työlasit
- Näyttöpäätelasit
- Erityistyölasit
- Piilolasit
- Suojalasit
- Visiirit
- Luupit

Näyttöpäätetyössä käytettävät erityistyölasit

Päätetyötä tekevälle henkilölle työnantajan lainmukaisten kriteerien täyttyessä kustantamat silmälasit.

Erityistyölasit ovat yleensä tarpeen ikänäköisillä työntekijöillä, jos työympäristöä ei voida muuttaa siten, että työntekijän omat silmälasit sopisivat työhön.

Työnäkemisen uudet haasteet

- Etätyö/monipaikkatyö
- Etätyössä korostuu työntekijän vastuu omasta hyvinvoinnistaan
- Kannettava tietokone mikä mahdollistaa työskentelyn missä olosuhteissa tahansa
- Erikokoiset näytöt, kannettava tietokone, tabletti
- Työskentelyergonomia saattaa jäädä vähälle huomiolle
- Epäsopivat työasennot
- Digitalisaation edetessä mobiililaitteiden käyttö on lisääntynyt myös vapaa-ajalla sekä opiskelussa

Digitaalinen näkörasitus

Epäsopivat näytön säädöt

Näytön häikäisy

Huono työergonomia

Piilolasien käyttö

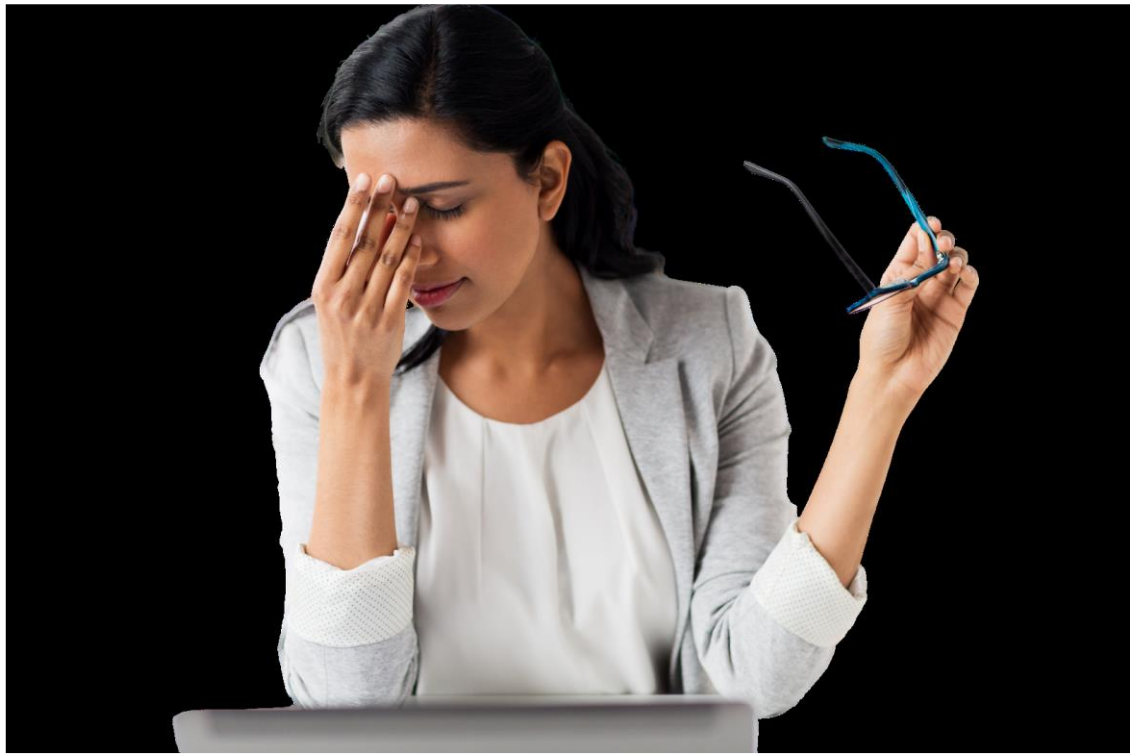
Riittämättömät tauot

Epäsopiva valaistus

Kuiva Ilma

Näkörasituksen oireita

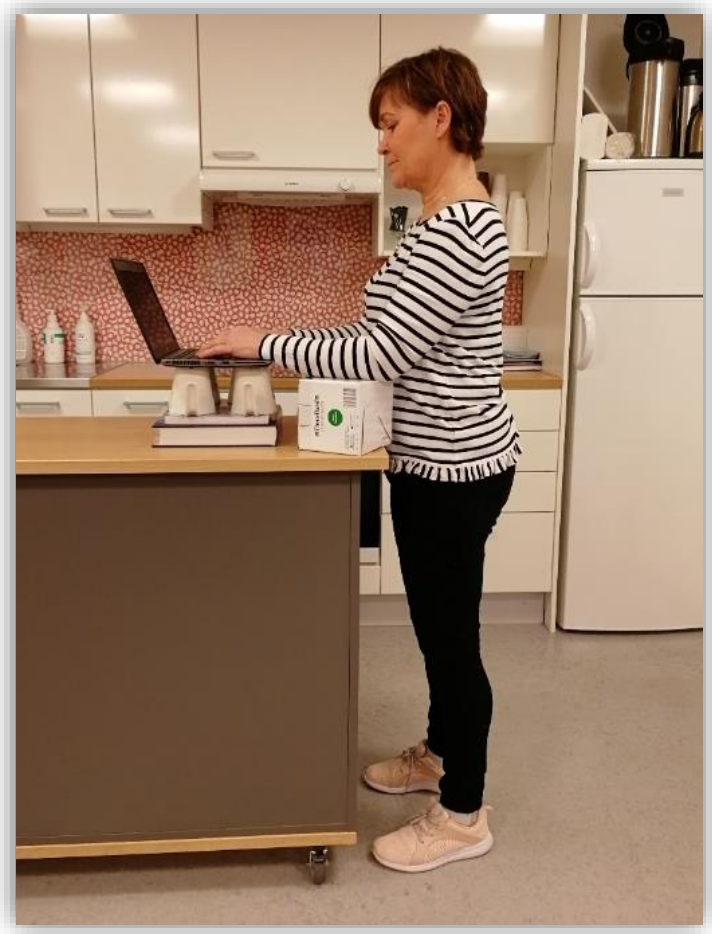
- Ärtyneet silmät
- Väsyneet silmät
- Päänsärky
- Kaksoiskuvat
- Sumea näkö



Työpisteen säädöt

- pyrkiä kehon luonnolliseen neutraaliasentoon.
- löytää mukavia asentoja, joissa selän ja niskan kuormitus on vähäisintä
- vaihdella asentoa (paras asento on aina seuraava)

Vaihtele asentoa käytä mielikuvitustasi



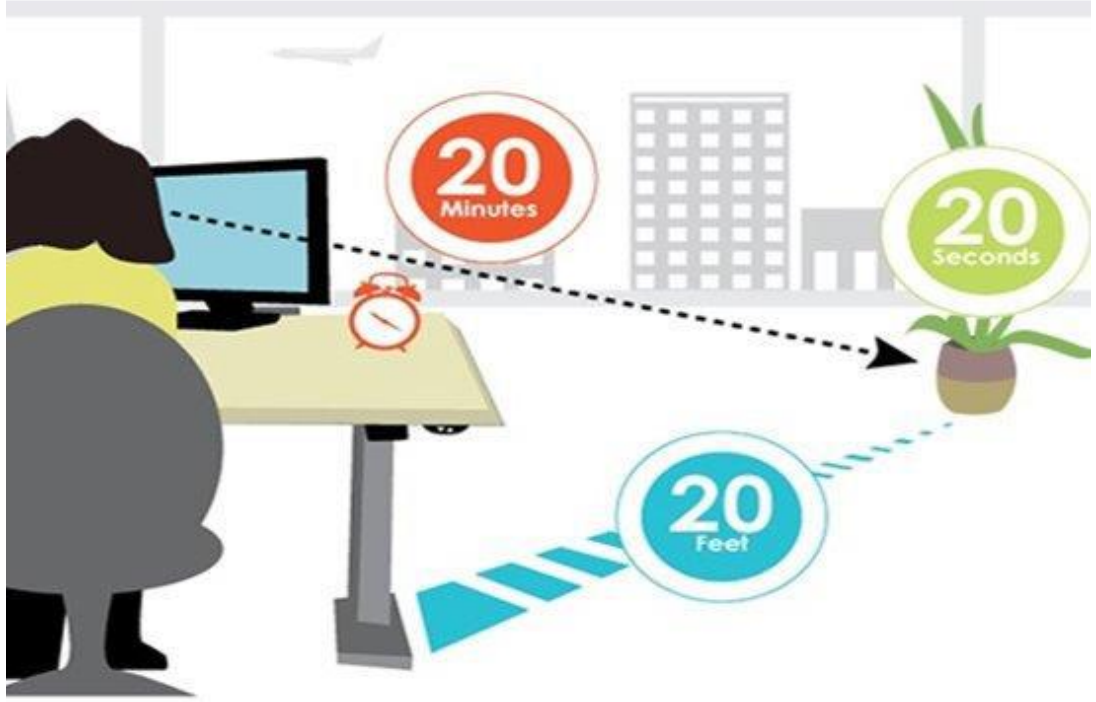
Tauotus

Kun olosuhteita ei voi muuttaa, niin omiin tapoihin voi vaikuttaa!

työn tauotus, minitauot

taukojumppa, silmäjumppa

20-20-20 sääntö –katse kaukaisuuteen



Silmien hyvinvointi, silmäjumppa

- Katso oikealle sekä vasemmalle
- Katso ylös sekä alas
- Muodosta katseellasi ympyrä.
- Suorista käsivartesi ja nosta peukalosi pystyyn. Kohdista katse peukaloon pitäen kuva tarkkana ja tuo sitä nenääsi kohti. Sitten suorista käsivartesi hiljalleen takaisin, pitäen katse edelleen peukalossa.
- Sulje silmät ja rentouta ne.

Silmien kosteutus

Räpsyttely:

- Sulje silmät kevyesti 1- 2 sekunnin ajaksi
- Avaa silmät
- Sulje uudelleen silmät kevyesti 1- 2 sekunnin ajaksi
- Purista silmäsi tiukasti yhteen 2 sekunnin ajan
- Avaa silmät

Virkistävää päivän jatkoa

ja turvallista matkaa

Tuija Laukkarinen

SUOMEN
TYÖNÄKÖSEURA