

Lukulasit – sopivat silmälasit lähityöskentelyyn

Lääkärikirja Duodecim

17.12.2021

Silmätautien erikoislääkäri Matti Seppänen



- Lukulasien sovitus
- Pelkät yksiteholasit lähityöskentelyssä
- Moniteholasien sovitus
- Monovision
- Erityistyölasit

Keskeistä

- Useimmat yli 45-vuotiaat pystyvät lukemaan paremmin pientä, lähellä olevaa tekstiä lukulasien avulla (ks. [Iänäkö](#)).
- Mitä enemmän lukulaseihin laitetaan plus-voimakkuutta, sitä pienempi teksti erottuu. Plussaa suurennettaessa luettava kohde täytyy kuitenkin tuoda lähemmäs silmää. Tästä syystä eri katseluetäisyyksille saatetaan tarvita useammat silmälasit.
- Päätyötä tekevät hyötyvät usein erillisistä päätelaseista, joissa terävyysalue on säädetty vastaamaan työskentelyetäisyyttä. Työnantajan tulee järjestää työterveyshuollon kautta päätyötä tekevien näkökyvyn ja silmien tarkastukset ja tarvittaessa ohjata jatkotutkimuksiin.

Lukulasien sovitus

Lukulasien voimakkuutta valitessa optikon tai silmälääkärin on tärkeää tietää, millä etäisyydellä lukulaseja tarvitaan. Kotioloihin sovitettut lähilasit voivat olla sopimattomat toimistotyöhön. Usein on helpointa, jos käytössä on kahdet erilliset lähilasit eri käyttötarkoituksiin. Jos lukulaseja käytetään useimmiten sängyssä kirjaa lukiessa, on lähikorjaus suurempi kuin käytettäessä laseja sanomalehteä lukiessa tai päätetyöskentelyssä.

Päätetyöskentely asettaa silmälasille usein suurempia vaatimuksia. Oikealle katseluetäisyydelle sovitettut lähilasit lisäävät työskentelyn mielekkyyttä. Sovitukselle tuleekin varata riittävästi aikaa parhaan mahdollisen tuloksen saamiseksi. Ennen lasimääritystä optikon tai silmälääkärin luona on hyvä mitata tarkasti silmien etäisyys tietokoneen näyttöruudusta sekä etäisyys työtasolle, jossa paperilla olevia tekstejä pidetään.

Pelkät yksiteholasit lähityöskentelyssä

Jos kauas katsominen sujuu ilman lasikorjausta, luonnollinen valinta lähityöskentelyyn ovat tällöin pelkät yksiosaiset lähilasit. Yhdelle katseluetäisyydelle suunnitellut koko linssin pinta-alan hyväksi käyttävät lähilasit antavat parhaan näön. Mikäli kauas katsomiseen tarvitaan myös laseja, on silti hyvä vaihtoehto harkita erillisiä yksitehoisia lähilaseja lähityöskentelyyn. Yhdistelmälasit ovat usein kompromissi kuva-alan ja kuvavääristymien takia.

Moniteholasien sovitus

Moniteholasien avulla pyritään saavuttamaan hyvä näöntarkkuus eri etäisyyksille.

Lasireseptissä oleva merkintä ADD kertoo alaosan lähikorjauksen määrän. Ikääntymisen myötä lähikorjauksen määrän tarve usein lisääntyy.

Moniteholaseissa saavutetaan näöntarkkuus eri etäisyyksille linssin eri alueiden avulla. Lähikorjauksen määrä lisääntyy linssin alareunaa kohti ja välialueella tällä välialueella katsominen voi aluksi tuntua hankalalta, ja laseihin tottuminen voi vaatia totuttelua jonkin aikaa.

Linssin reuna-alueet voivat tuottaa kuvanvääristymää linssin ominaisuuksista riippuen. Samoin voimakkuuksien raja-alueet voivat tuntua aluksi epämukavilta.

Moniteholasit voidaan suunnitella esim. painottuen ensisijaisesti lähityöskentelyyn eri lähietäisyyksille (tietokoneen ruutu, dokumentit jne). Vastaavasti moniteholasit voidaan suunnitella myös esim. asiakaspalvelutyöhön, jolloin linssin yläosalla näkee keskusteluetäisyydelle toimistotyöskentelyssä, esim. 2–3 m päähän ja alaosalla tietokoneen näyttöruudulle (ns. toimistonäkö).

Monovision

Monovision on menetelmä, jossa luodaan edellytykset nähdä lähelle ja kauas ilman monitehoisia laseja. Monovision toteutetaan usein kaihileikkauksen tai linssileikkauksen avulla, mutta myös piilolaseilla tai sankalaseilla voidaan testata monovisionin toimivuutta. Aluksi määritellään, kumpi silmä on johtava silmä; tämän optikko tai silmälääkäri määrittää tähtäämiskokeella. Johtava silmä säädetään näkemään kauas ja ei-johtavaan silmään määritellään sopiva lähikorjaus.

Erityistylälasit

EU-direktiivi 90/270/ETY sekä valtioneuvoston päätös VNp 1405/93 antavat ohjeet näyttöpäätetyöskentelyn järjestämisestä. Näiden mukaan työntekijöiden on päästävä näöntarkastukseen ennen näyttöpäätetyön aloittamista ja jos päätetyössä on näköön liittyviä vaikeuksia.

Ensisijaisesti työpiste suunnitellaan siten, että työntekijä voi käyttää tavallisia silmälasejaan. Jos tavanomaisilla laseilla työskentely ei onnistu, voi työterveyshuolto lähettää työntekijän optikon tai silmälääkärin tutkittavaksi. Näöntutkijan lausunnon perusteella työterveyshuolto arvioi erityistylälasien tarpeen. Tällaisessa tapauksessa työntekijä saattaa saada erityistylälasit työnantajan korvaamina.

Lisätietoa

Seppänen M. Silmälasien valinta. Kirjassa: Seppänen M, Holopainen J, Kaarniranta K, Setälä N, Uusitalo H (toim.). Silmätautien käsikirja. Kustannus Oy Duodecim 2018; s. 365-366.

Uusitalo H, Monovision. Kirjassa: Seppänen M, Holopainen J, Kaarniranta K, Setälä N, Uusitalo H (toim.). Silmätautien käsikirja. Kustannus Oy Duodecim 2018; s. 367-368.

Erityistylälasien vaikutus näkösuoriutumiskykyyn ikääntyvillä näyttöpäätetyöntekijöillä