

# Checkliste für Erwachsene



Schule für Sehverhalten  
und visuelle Wahrnehmung

## Die Seh:Praktikerin

Regina Prieß

Hahler Straße 49 · 32427 Minden

Richard-Lattorf-Straße 35 · 30453 Hannover

Bitte mit angeben: Räume der Gelenk-Reha

Telefon 0151 40368079

[www.diesehpraktikerin.de](http://www.diesehpraktikerin.de)

Datum:

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ E Mail \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Von wem wurden Sie überwiesen/empfohlen:

\_\_\_\_\_

Wie äußern sich Ihre Sehprobleme? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was wollen Sie ändern: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Reicht der vorgesehene Platz nicht oder möchten Sie etwas ergänzen,  
benutzen Sie bitte das letzte Blatt!.)

### Haben Sie oder jemand anderes vielleicht Folgendes beobachtet?

- |  | ja                    | manchmal              | nein                  | unbekannt             |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mein Lese/Schreibabstand ist recht kurz (unter 35 cm) .....                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Den Kopf / das Buch / das Blatt halte ich beim Lesen/Schreiben lieber schräg ..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Beim Lesen verliere ich leicht die Zeile/lasse ganze Zeilen aus .....              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich kann mir schlecht merken was ich gerade gelesen habe .....                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lesen ist für mich anstrengend / ermüdend (nur wenige Seiten lesbar) .....         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Texte muss ich mehrfach lesen, um den Inhalt zu verstehen.....                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Bitte wenden!



**● Allgemeines Befinden/Gesundheit:**

	ja	manchmal	nein	unbekannt
Ein Auge dreht manchmal weg, vor allem bei Müdigkeit .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rechts <input type="checkbox"/> links <input type="checkbox"/> ..... innen <input type="checkbox"/> außen <input type="checkbox"/>				
Reibe öfters die Augen, weil sie bei Naharbeiten jucken oder brennen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauerndes, konzentriertes Sehen fällt mir schwer, muss häufig blinzeln .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Um weit besser zu sehen, kneife ich gerne die Augen zusammen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausdauernde Konzentration fällt schwer .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Augen fühlen sich oft trockene an .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Augen tränen leicht.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin lichtempfindlich, auch bei normalen Lichtverhältnissen ....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Nacken / Schulterbereich ist häufig verspannt und schmerzt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei bestimmten Sehaufgaben schließe ich zur Erleichterung lieber ein Auge .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Welche Sehaufgaben sind das? _____				

Wurden Sie kieferorthopädisch behandelt..... Ja ..Nein ..... Jetzt ..Früher

Finden Ihre Zähne beim Schließen alle gleichzeitig aufeinander..... Ja ..Nein

Bei der Mundöffnung knackt es im Kiefergelenk(vor dem Ohr)..... Ja ..Nein

Mittellinie der Frontzähne bleiben bei Mundöffnung übereinander ..... Ja ..Nein

Gibt es Probleme mit dem Bewegungsapparat.....Ja ..Nein Wo:\_\_\_\_\_  beidseits

Wie lange:  weniger als 6 Wochen  länger \_\_\_\_\_ Wochen/Monate

Schmerz/Problem **bitte in der Skala einschätzen:** (keine) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (unerträglich)

Schwindel-Problem **bitte in der Skala einschätzen:** (keine)0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10(unerträglich)

	ja	manchmal	nein	unbekannt
Beim Autofahren <input type="checkbox"/> Busfahren <input type="checkbox"/> Karussellfahren <input type="checkbox"/>				
wird mir leicht übel .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kopfschmerzen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie oft? _____ x Woche/Monat				
Wo?..... Schläfe <input type="checkbox"/> .....Stirn <input type="checkbox"/> .....Oberhaupt <input type="checkbox"/>				
Migräne _____ x Woche/Monat				
Liegt Epilepsie vor? .....	Ja <input type="checkbox"/> ..Nein <input type="checkbox"/>			

Hatten Sie schon einmal einen Unfall?.. Ja ..Nein  mit Gehirnerschütterung

Was ist passiert? \_\_\_\_\_ Wann? \_\_\_\_\_

Bekommen Sie Medikamente? .....Ja  Nein

Welche? \_\_\_\_\_

### **Auto und Verkehr:**

- |   | ja                    | manchmal              | nein                  | unbekannt             |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich habe Schwierigkeiten,<br>im Rückspiegel schnell etwas zu erfassen .....               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mitfahrer meinen,<br>ich fahre meistens zu weit rechts oder links .....                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Beim Einparken habe ich Probleme mit dem richtigen Abschätzen                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Überholvorgänge mache ich ungern<br>(Entfern. + Geschwindigkeitseinschätzung).....        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bei Dämmerung werde ich unsicher, fahre nachts allgemein ungern                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Scheinwerfer erscheinen mir manchmal doppelt .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Durch die Scheinwerfer habe ich starke Blendungsprobleme .....                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Es fällt mir schwer, mich zu orientieren<br>oder in der Straßenkarte zurechtzufinden..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Straßenschilder erkenne ich erst später als mancher Mitfahrer .....                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Den Tacho während der Fahrt abzulesen, ist für mich schwierig ....                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### **Sport + Freizeit:**

- |  | ja                    | manchmal              | nein                  | unbekannt             |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich bin unsicher, ängstlich beim Bälle fangen .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Spiele <b>ungern</b> Ballsport z.B. Handball, Federball usw. ....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Treffe/fange Bälle nicht richtig,<br>schlage daneben - zu früh <input type="checkbox"/> ....zu spät <input type="checkbox"/> ..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bin ängstlich bei kleinen Höhenunterschieden,<br>meide Abhänge.....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mein Hobby: _____ Sportart: _____ ___ mal pro Woche  |                       |                       |                       |                       |

Bitte wenden!





## Beruf/Arbeit oder Sehanforderung:

Gesamtarbeitszeit am Bildschirm \_\_\_\_\_%      Wie lange? \_\_\_\_\_Std/täglich

Welche Art von Bildschirmen benutzen Sie:.....  Separater Bildschirm  
 Notebook/Laptop.....  Tablet.....  Smartphone.....  Maschinendisplay

Bearbeitungsposition.....  sitzend       stehend       laufend

Bildschirmformat.....  Hochformat       Querformat

Bildschirmpositionierung.....  höhenverstellbar       neigbar

Anzahl der Bildschirme \_\_\_\_\_Stuck       nebeneinander       übereinander Abstand

Entfernung von der Nasenwurzel bis Mitte Bildschirm \_\_\_\_\_ cm

Anordnung der Bildschirme... oberhalb Augenhohe       mittig       unterhalb Augenhohe

mit Publikumsverkehr       ohne Publikumsverkehr

Monitoring/Überwachung.....  aktiv/touchscreen       passiv

Licht und Beleuchtung..... Fensterposition       frontal       seitlich

Raumbeleuchtung  sehr hell       normal       dunkel

Deckenleuchte       ja       nein

Bei „ja“ = kaltwei / neutralwei / warmwei

Arbeitsplatzleuchte  ja       nein

Bei „ja“ = kaltwei / neutralwei / warmwei

Stuhl.....  höhenverstellbar       Sitzfläche beweglich       Armlehne verstellbar

Tisch.....  höhenverstellbar       feste Hohe       hell / dunkel

Fustutze       Stifteingabe

Tastatur.....  ergonomisch       kabelgebunden       kabellos       hell / dunkel

### Skizzieren Sie ggf die Raumaufteilung und Lichtverhältnisse(Lampen / Fenster)

ja manchmal nein unbekannt

Computerarbeit strengt mich an?.....  ..... ..... .....

Der Bildschirm erscheint zeitweise unscharf?.....  ..... ..... .....

Das Manuskript/ die Tastatur erscheint zeitweise unscharf?.....  ..... ..... .....

Blickwechsel vom

Manuskript zum Monitor erscheint mir verzögert scharf?.....  ..... ..... .....

Wie lange nutzen Sie privat digitale Medien(Handy/Tablet/Fernsehen/..) Ø \_\_\_\_\_Std/täglich

- So dies und das:** ja manchmal nein unbekannt
- Ich verwechsele leicht Rechts und Links ..... ..... ..........
- Lese gerne und ausdauernd im Bett ..... ..... ..........
- Ich kann früh meine Zeitung schlechter lesen, als gegen Mittag..... ..... ..........
- Bin eher ungeschickt mit Werkzeugen  
(Hammer, Schraubenzieher, Schere, usw.)..... ..... ..........
- Habe Probleme eine Nadel einzufädeln..... ..... ..........
- Laufe auf unebenem Boden unsicher (z.B. Waldboden) ..... ..... ..........
- Haben Sie Probleme beim Erkennen der 3-D-Darstellung im Kino ..... ..........

**Augenarzt:**

Augenärztlich wurde ich bereits untersucht? .....Wann? \_\_\_\_\_  
 Von wem \_\_\_\_\_

Mit welchem Ergebnis?(Bericht?)

\_\_\_\_\_

Ich bin an den Augen operiert  Ja  Nein Woran? \_\_\_\_\_

Meine Augen sind gelasert  Ja  Nein Wann? \_\_\_\_\_

Ich besitze eine Brille  Ja  Nein Ich trage Kontaktlinsen  Ja  Nein

Wenn „Ja“ für .....  Ferne .....  Nähe .....  Gleitsicht oder.....  Bildschirm?

Aktuelle Brillenwerte:

Ferne	Sphäre / Sph	Zylinder / cyl	Achse / A
Rechtes Auge			
Linkes Auge			

Nähe	Sphäre / Sph	Zylinder / cyl	Achse / A
Rechtes Auge			
Linkes Auge			

Was soll sich ändern: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

