

# Synsundersøking og databriller

**Arbeidstakarar som jamleg arbeider ved ein dataskjerm, har rett til å få synsundersøking og databrille dekt av arbeidsgivar. Brilla må være eigna for dei synsoppgåvene som er forbundne med skjermarbeidet.**

Databriller eller skjermbriller er aktuelt for tilsette som jamleg jobbar ved ein dataskjerm. Brilla skal gjere det mogleg – eller enklare – å utføre arbeidsoppgåvene, og skal redusere faren for helseplagar som følgje av for dårlege synstilhøve.

## Kva blir rekna som dataskjerm?

Dataskjerm er større, frittståande skjermar som er kopla til ei datamaskin. Det treng ikkje dreie seg om ein typisk kontorarbeidsplass, men kan òg vere for eksempel eit moderne kassaapparat.

Det avgjerande er ikkje kva for programvare som finst i datamaskinen, men derimot storleiken på skjermen og om arbeidet stort sett går føre seg framfor skjermen. Dermed kan det òg dreie seg om dataskjermar som er kopla til industrimaskinar som 3D-printarar, fresemaskinar og vannskjerarar.

Små skjermar som på mobiltelefonar blir ikkje rekna som dataskjerm. Slike skjermar har oftast ein storleik og eit bruksområde som skil seg frå skjermar som blir rekna som dataskjerm.

## Kva blir rekna som databrille?

Databrilla vil oftast vere ei einstyrke-brille som er tilpassa avstanden til dataskjermen. Dersom arbeidsoppgåvene krev skarpt syn både på nære hald og på avstand, kan progressive eller fleirstyrke-briller fungere godt. Eit slikt behov må dokumenterast særskilt.

Standard progressive briller som eigner seg til dagleg bruk blir ikkje rekna som databriller. Arbeidsgivaren har ikkje plikt til å dekke utgifter til briller eller kontaktlinser som arbeidstakaren treng i dagleglivet/utanom jobben.

## Utgifter til synsprøve og skjermbriller

Det er arbeidsgivar som skal dekke utgiftene i samband med synsundersøking, skjermbrille og tilpassing av brilla, gjort av ein augelege/optikar. Dette gjeld òg kostnader for eventuell oppfølging hos spesialist og andre nødvendige synshjelpemiddel. Det er ikkje fastsett noka beløpsgrense.

Dekning av databriller krev særskilt og skriftleg grunngiving frå augelege eller optikar. Vilkår for dekninga er

1. at brilla arbeidstakaren skal bruke ved skjermarbeid, er ulik arbeidstakaren si eiga

brille, dvs. at arbeidstakaren ikkje kan bruke den vanlege brillen. Dette gjeld oftast personar over 40–45 år; eller

2. at arbeidstakaren treng særskilt korreksjon på grunn av at han eller ho er svakt langsynt (hypermetropi) og/eller har skeive hornhinner (astigmatisme) eller liknande. Desse tilhøva kan gi problem ved dataskjermarbeid.

Dersom arbeidstakaren ønsker meir kostbare løysingar enn det som er nødvendig, er ikkje arbeidsgivaren forplikta til å dekke dette. Eksempel på meirutgifter kan vere spesiell montering, val av type glas, innfatning og liknande, altså element som ikkje er nødvendige for funksjonen til brillen. Slike ekstra kostnader må arbeidstakaren rekne med å dekke sjølv.

Uansett er det ei føresetnad at arbeidet ved dataskjermen skjer jamleg og som ein stor del av arbeidet.

## Særlege omsyn og yrke

Ei tryggleiksvakt som opererer gjennomlysingsmaskina i passasjerkontrollen på ein flyplass, fokuserer meir intensivt på sin skjerm, enn ein bartender som for kvar kunde ser på dataskjermen for å sjekke at bestillinga og summen er korrekt registrert. Mens tryggleiksvakta kan ha rett til databrille, har ikkje bartenderen det.

Synstilhøva i eit kontrollrom er spesielle; her må arbeidstakarane stadig skifte fokus og synsavstand, og arbeidsgivar bør gjere tiltak for å unngå store avstandsvariasjonar. Dersom dette ikkje let seg gjere, har arbeidstakaren krav på synsundersøking og databrille. Han kan òg få tilbod om til dømes progressive briller.

Det finnes òg mange andre typar arbeidsoppgåver enn skjermarbeid som er synskrevande, og der det kan vere behov for ei eiga arbeidsbrille. Eksempel på slike yrke er tannteknikar, kirurg, og urmakar, kor arbeidstakaren har oppgåver som krev skarpt syn og presisjon. I slike tilfelle må behovet for brille vurderast med utgangspunkt i at arbeidsplassen skal vere lagt til rette for arbeidstakaren.

## Databriller og alder

Behovet for briller blir påverka av alderen til arbeidstakaren, brytingsfeil i auget, arbeidsmengd og arbeidstid framfor skjermen.

Personar under om lag 40 år vil som regel ikkje ha behov for ei eiga brille på jobb, sidan fokuseringsevna til auga kompensere for dei forskjellige synsavstandane. Dette betyr at same brille vil kunne brukast for å sjå både på avstand og på nært hald, og vil vere den vanlege brillen til arbeidstakaren.

## Tilpass databrilla til arbeidsplassen

Følg denne framgangsmåten for å sikre ei optimal tilpassing av databrilla:

1. Sørg for at arbeidsplassen er best mogleg tilpassa arbeidstakaren.
2. Sørg for gode lysforhold med omsyn til lystilhøve og refleksar.
3. Mål synsavstandar, synsvinklar, blikkretning m.v. (optometriske mål).
4. Gjer eventuell brilletilpassing.

Punkt 1 og 2 bør gjerast av bedriftshelsetenesta eller andre med fagkompetanse på ergonomi. Punkt 3 bør gjerast av optikar, eventuelt i samarbeid med bedriftshelsetenesta.

[Les meir om belysning på arbeidsplassen](#)

## Risiko for helseplagar som følge av skjermarbeid

Synstilhøva har konsekvensar for kroppsstillinga og kan derfor føre til muskel- og skjelettplagar. Augo er ikkje skapte for langvarige synsoppgåver på nære hald. Viss dei ikkje får høve til variasjon eller kvile, kan skjermarbeid over tid føre til helseplager.

Overbelastning av dei små augemusklane kan gi utslag i tåkesyn, trøttleik, augesvie og hovudverk.

Overbelastning kan òg gi spenningar i nakke- og skuldermuskulatur, som igjen kan føre til svimmelheit og hovudverk.

## Regelverk

- Retten til synsundersøking og briller ved arbeid ved dataskjerm: [Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 14-4](#)
  - Arbeidsgivar sitt ansvar for å legge arbeidssituasjonen til rette for arbeidstakaren: [Arbeidsmiljøloven § 4-2 \(2\)](#)
- 
-