

Rätt styrka

Läsglasögon är tillverkade för att ge skärpa på ett specifikt avstånd. Det finns flera situationer när vi som är ålderssynta behöver läsglasögon. Det vi skall läsa eller se finns ofta på olika avstånd vilket kräver olika styrka på läsglasögonen. Nedan har vi beskrivit tre olika situationer. Våra exempel skall ses som riktlinjer och det är alltid bäst att prova sig fram själv. Det fina är att oavsett vilken styrka man kommer fram till är att inte ögonen tar skada om det skulle blivit fel.



Läsavståndet är ca 35-40 cm när man läser böcker. Testa detta avstånd för att se vilken styrka som ger bäst skärpa. T ex + 2,0

Sitter man vid datorn så är läsavståndet ca 60 cm. Detta innebär att man måste gå ner i styrka jämfört med ovanstående. Det brukar vara lagom med styrka + 1,50.

Läsavståndet när man jobbar med precisionsarbeten är ofta mindre än 30 cm vilket innebär att man kan behöva gå upp i styrka med 1 dipotri eller mer. I exemplet innebär detta styrka + 3,00.

Colorays enkla syntest

Skriv ut denna sida på din skrivare. Håll pappret på normalt läsavstånd, ca 35 cm från ansiktet. Läs raderna uppifrån och ner. När det börjar bli svårt att se vad som står, har du hittat den styrka du behöver

Har du svårt att läsa detta?	+4.00
Har du svårt att läsa detta?	+3.50
Har du svårt att läsa detta?	+3.00
Har du svårt att läsa detta?	+2.50
Har du svårt att läsa detta?	+2.00
Har du svårt att läsa detta?	+1.50
Har du svårt att läsa detta?	+1.00

