

Haben Sie oder jemand anderes vielleicht schon folgendes beobachtet? janein.....manchmal.. weiß nicht

Mein Lese / Schreibabstand ist recht kurz (unter 35 cm)	☐	☐	☐	☐
Ich muss ein Buch / Blatt dicht an die Augen führen, um gut lesen zu können.....	☐	☐	☐	☐
Den Kopf oder das Buch / Blatt halte ich beim Lesen / Schreiben lieber schräg	☐	☐	☐	☐
Beim Lesen benutze ich gern einen Finger / ein Lineal o.ä.	☐	☐	☐	☐
Ich kann mir schlecht merken / vorstellen, was ich gerade gelesen habe	☐	☐	☐	☐
Lesen ist für mich anstrengend / ermüdend (nur wenige Seiten lesbar)	☐	☐	☐	☐
Texte muss ich mehrfach lesen, um den Inhalt zu verstehen	☐	☐	☐	☐
Buchstaben / Wörter verschwimmen öfter wenn ich länger lese.....	☐	☐	☐	☐
Buchstaben erscheinen zeitweise doppelt oder tanzen vor den Augen	☐	☐	☐	☐
Ich habe Schwierigkeiten von Nah auf Fern umzustellen (oder umgekehrt)	☐	☐	☐	☐
Mein seitliches Blickfeld erscheint zeitweise eingeschränkt / enger.....	☐	☐	☐	☐

Allgemeines Befinden:

Ein Auge dreht manchmal weg, vor allem bei Müdigkeit	☐	☐	☐	☐
Ich muss öfter die Augen reiben, jucken oder sie brennen bei Naharbeit	☐	☐	☐	☐
Ausdauerndes, konzentriertes Sehen fällt mir schwer, muss häufig blinzeln	☐	☐	☐	☐
Ich habe oft trockene, gereizte, gerötete Augen oder sie tränen leicht	☐	☐	☐	☐
Um weit besser zu sehen, kneife ich gern die Augen zusammen	☐	☐	☐	☐
Ich bin relativ lichtempfindlich, auch bei normalen Lichtverhältnissen	☐	☐	☐	☐
Bei bestimmten Sehaufgaben schließe ich zur Erleichterung lieber ein Auge	☐	☐	☐	☐
Beim Autofahren / Busfahren oder bei Karussellfahrt o.ä. wird mir leicht übel	☐	☐	☐	☐
Ich leide oft unter Kopfschmerzen oder habe Migräne	☐	☐	☐	☐
Mein Nacken / Schulterbereich ist häufig verspannt und schmerzt.....	☐	☐	☐	☐

Auto und Verkehr:

Beim Einparken habe ich Probleme mit dem richtigen Abschätzen	☐	☐	☐	☐
Mitfahrer meinen, ich fahre meistens zu weit rechts oder links	☐	☐	☐	☐
Habe Schwierigkeiten, im Rückspiegel schnell etwas zu erfassen / zu erkennen	☐	☐	☐	☐
Überholvorgänge mache ich ungern, Entfernungen einschätzen fällt schwer	☐	☐	☐	☐
Bei Dämmerung werde ich unsicher, fahre nachts allgemein ungern	☐	☐	☐	☐
Scheinwerfer erscheinen mir manchmal doppelt, habe Blendungsprobleme	☐	☐	☐	☐
Es fällt schwer, mich zu orientieren oder in Strassenkarten zurechtzufinden	☐	☐	☐	☐
Straßenschilder erkenne ich erst später, als mancher Mitfahrer	☐	☐	☐	☐
Den Tacho während der Fahrt abzulesen, ist für mich schwierig	☐	☐	☐	☐

Folgende Situationen passieren mir öfter:

Ich verwechsle leicht Rechts und Links	☐	☐	☐	☐
Ich stolpere gern, bleibe irgendwo hängen, ecke an oder werfe etwas um	☐	☐	☐	☐
Schütte beim Eingießen öfter darüber oder sogar daneben.....	☐	☐	☐	☐
Häufig suche / verlege ich etwas, z.B. meine Schlüssel	☐	☐	☐	☐
Unsicher beim Bälle fangen / werfen, oder z.B. beim Tennis / Federball.....	☐	☐	☐	☐
Bin eher ungeschickt mit Werkzeug (Hammer, Schraubendreher, Bohrer usw.).....	☐	☐	☐	☐
Habe Probleme eine Nadel einzufädeln (Nadelöhr treffen).....	☐	☐	☐	☐
Ich leide an Höhenproblemen, meide steile Abhänge, schmale Wege	☐	☐	☐	☐
Habe allgemein ein schlechtes Zeitgefühl, verspäte mich öfters mal.....	☐	☐	☐	☐
Bin unsicher beim Treppensteigen / Leitersteigen, auf unebenem Boden	☐	☐	☐	☐
Fernsehen ermüdet mich schnell, die Augen fallen zu	☐	☐	☐	☐
Computerarbeit strengt mich an, der Monitor erscheint zeitweise unscharf.....	☐	☐	☐	☐
Das Manuskript / die Tastatur verschwimmen öfter mal.....	☐	☐	☐	☐
Der Blickwechsel vom Manuskript zum Monitor erscheint verzögert scharf.....	☐	☐	☐	☐
Kann mir schlecht was merken, muss mich ständig stark konzentrieren	☐	☐	☐	☐
Muss Texte manchmal mehrfach lesen, um den Inhalt zu verstehen	☐	☐	☐	☐
Lese gern und ausdauernd im Bett, schlafe oft dabei ein	☐	☐	☐	☐
Kann früh meine Zeitung schlechter lesen als gegen Mittag.....	☐	☐	☐	☐