

## „Gesunde“ Bildschirm-Arbeitsplätze

# Was beim Monitor-Kauf zu beachten ist

In den meisten Praxen verbringen Medizinische Fachangestellte (MFA) oder Ärzte zwar selten ihre gesamte Arbeitszeit am Computer. Dennoch müssen Praxischefs dafür sorgen, dass die Arbeitsschutzmaßnahmen für Tätigkeiten an Bildschirmarbeitsplätzen eingehalten werden. Besonders wichtig ist dabei der Monitor.



©Eisenhans - Forclia.com

Beim Kauf eines neuen Monitors lohnt der genaue Blick auf die Angaben zu den technischen Details.

Die Flachbildschirme, die mittlerweile die alten Röhrenmonitore weitgehend verdrängt haben, erfüllen alle wichtigen arbeitsergonomischen Vorgaben. Letztere sind in der Bildschirmarbeitsverordnung (Bildsch-arbV) geregelt, dort allerdings ziemlich allgemein gehalten:

- Die dargestellten Zeichen müssen scharf, ausreichend groß und frei von Flimmern und Verzerrungen sein.
- Helligkeit und Kontrast sollten einfach regelbar sein, außerdem sollte der Monitor frei von störenden Reflexionen und Blendungen sein.
- Der Monitor muss frei und leicht dreh- und neigbar sein.

In der Umsetzung heißt das, dass Ärzte beim Kauf neuer Geräte auf folgende Punkte achten müssen:

### Das besagen Prüfsiegel

- Die GS-Plakette garantiert die Einhaltung der Mindestanforderungen nach der Bildschirmarbeitsverordnung und der DIN EN 9241 (Ergonomie der Mensch-System-Interaktion).
- Das TCO'03-Zertifikat erlegt den Herstellern die derzeit strengste Prüfung auf. Ein Monitor mit diesem Prüfsiegel verspricht eine gute Bildqualität und -schärfe, gute Farbwiedergabe sowie geringe elektrische und magnetische Wechselfelder. Außerdem müssen die Hersteller für das Zertifikat ein Umweltprofil nachweisen.
- Eco-Kreis und Energy-Star weisen zudem auf energiesparende Geräte hin. *reh*

**Bildwiederholfrequenz:** Sie sagt etwas darüber aus, wie gut der Monitor flimmernden Bildern vorbeugt. Gemessen wird sie in Hertz (Hz). Experten empfehlen eine Bildwiederholfrequenz von mindestens 85 Hz. Die modernen Flachbildschirme mit LCD- oder LED-Technik bieten aber mit ihren standardmäßig 60 Hz ein „absolut flimmerfreies Bild“, wie die Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) in ihrem „Leitfaden für Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“ (BGI 650) betont.

**Bildschirmgröße und -auflösung:** Für reine Textverarbeitung wird eine Bildschirmgröße von mindestens 15 Zoll (das entspricht einer Bilddiagonale von 38 cm) empfohlen. Hierbei sollte die Auflösung 800 x 600 Pixel betragen. Mit Pixeln wer-

den die Bildpunkte bezeichnet, aus denen sich das Bild auf dem Monitor zusammensetzt. Hat die Praxissoftware eine stark grafische Benutzeroberfläche oder arbeitet sie auch viel mit Windows-Programmen, sollte eher ein 17-Zoll-Monitor mit einer Auflösung von mindestens 1024 x 768 Pixeln gewählt werden. Für die Bild Diagnostik sind Monitore ab 19 Zoll – mit mindestens 1.200 x 1024 Pixeln – die bessere Variante.

**Ablesewinkel und Farbechtheit:** Die Bildqualität eines Monitors kann sich je nach Blickwinkel des Betrachters stark verändern. Gute Geräte bieten einen Ablesewinkel von mindestens 160 Grad. Aber Vorsicht: Bei manchem Monitor in der Praxis ist es aus Datenschutzgründen gar nicht gewünscht, dass auch bei einem Blick von der Seite die Infos auf dem Bildschirm in voller Schärfe lesbar sind. Farbechtheit ist vor allem bei der Bilddiagnostik wichtig. Bildschirme, die 16,7 Millionen Farben darstellen können, liefern hier gute Ergebnisse.

**Kontrast:** Für augenschonendes Arbeiten sollten Bildschirme eine Positivdarstellung – das heißt einen Kontrast zwischen Zeichen und Hintergrund – von wenigstens 3 : 1 haben. Dabei sollten sich Kontrast- und Helligkeitsregler möglichst vorne oder seitlich an dem Gerät befinden, damit der jeweilige Nutzer problemlos die für ihn angenehmste Kontrast- und Helligkeitsstärke einstellen kann.

*Rebekka Höhl*