

Du kan enkelt mäta det själv genom att följa några steg som beskrivs nedan. Allt du behöver är en linjal (10 cm räcker) och en spegel (eller en vän).



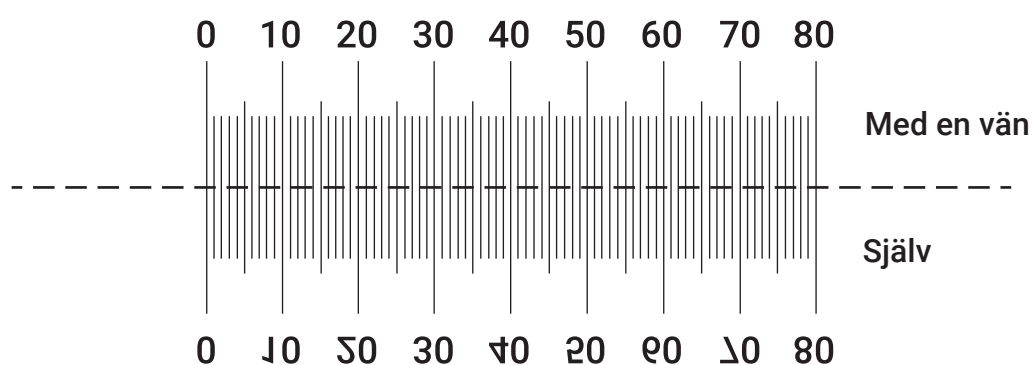
Själv

1. Stå cirka 20 cm från spegeln.
2. Håll linjalen horisontellt mot ögonbrynen.
3. Blunda ditt högra öga och justera linjalens nollpunkt mot mitten av din vänstra pupill.
4. Öppna ditt högra öga. Läs längden (i mm) som du kan se i mitten av din högra pupill. Det här är din PD.
5. Du kan upprepa mätningen flera gånger (mät också från höger öga till vänster öga). Om du mäter olika längder använder du medelvärdet.
6. Ange det slutliga PD värdet i formuläret.



Med en vän

1. Stå framför din vän så att du fortfarande kan se rakt fram i rummet.
2. Din vän bör sedan hålla linjalen horisontellt mot din ögonbryn.
3. Blunda med ditt högra öga och titta på något 3-5 m bort.
4. Din vän justerar linjalens nollpunkt mot mitten av din vänstra pupill.
5. Öppna ditt högra öga och blunda med ditt vänstra. Din vän kan sedan mäta längden (i mm) till mitten av din högra pupill.
6. Upprepa mätningen flera gånger (mät också från höger öga till vänster). Om du mäter olika längder, använd medelvärdet.
7. Ange det slutliga PD värdet i formuläret.



Skriv ut med 100% och placera sedan ditt kreditkort här för att se till att storleken på linjalen har skrivits ut korrekt.