

Je kunt het gemakkelijk zelf meten door de paar stappen te volgen die hieronder worden beschreven. Het enige wat je nodig hebt is een liniaal (10 cm is voldoende) en een spiegel (of een vriend).



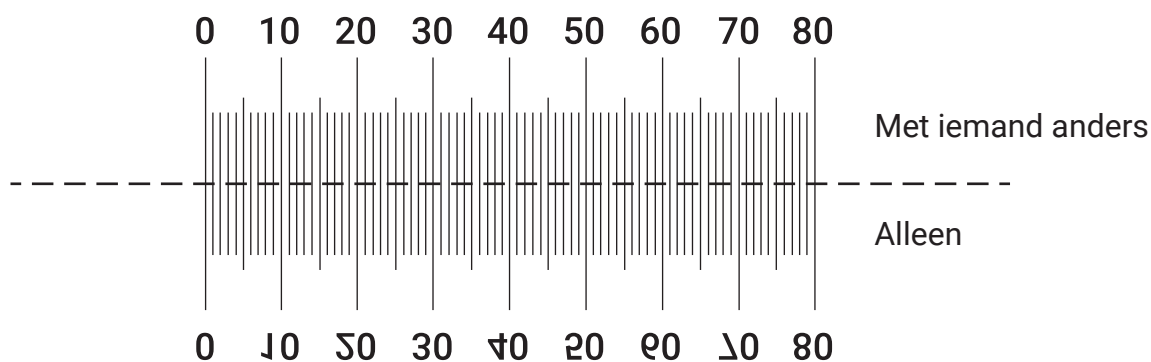
Alleen

1. Ga op ongeveer 20 cm afstand van de spiegel staan.
2. Houd de liniaal horizontaal tegen je wenkbrauwen.
3. Sluit je rechteroog en breng het nulpunt van de liniaal in lijn met het midden van je linker pupil.
4. Open je rechteroog. Lees de lengte (in mm) af die je in het midden van je rechter pupil kunt zien. Dit is je PD.
5. Je kunt de meting meerdere malen herhalen (meet ook van het rechteroog naar het linkeroog). Als je verschillende lengtes meet, gebruik dan de gemiddelde waarde.
6. Voer de uiteindelijke PD waarde in het formulier in.



Met iemand anders

1. Ga voor je vriend staan, zodat je nog altijd recht in de kamer kijkt.
2. Je vriend dient dan de liniaal tegen je wenkbrauwen houden.
3. Sluit je rechteroog en kijk naar iets dat 3-5 meter verderop ligt.
4. Je vriend lijnt het nulpunt van de liniaal uit op het midden van je linker pupil.
5. Open je rechteroog en sluit je linker. Je vriend kan dan de lengte (in mm) tot het midden van je rechter pupil meten.
6. Je kunt de meting meerdere malen herhalen (meet ook van het rechteroog naar het linkeroog). Als je verschillende lengtes meet, gebruik dan de gemiddelde waarde.
7. Voer de uiteindelijke PD waarde in het formulier in.



Print op 100% en plaats dan een pinpas om er zeker van te zijn dat het formaat van de liniaal correct is afgedrukt.