



Mål din PD

1. **Udskriv** denne side (brug ikke "ændre størrelse" eller "skrumpe til at passe" i printerindstillinger)
2. **Kontroller**, om linealen er trykt i faktisk størrelse ved at sammenligne det mod enhver lineal, du har
3. **Skær** linealen langs den angivne linje og fold det på midten
4. **Mål** din pupil afstand
 - Placer den indrykket af linealen på næsebroen.
 - Stå foran et spejl og se lige frem eller har en ven til at hjælpe dig
 - Skriv ned PD værdier som linjer op med centret af dine pupiller - højre (R) og venstre (L) viser højre og venstre øje fra dit perspektiv.
5. **Indtast** dine PD værdier på eyerim.dk i felterne til receptbriller