



Mät din PD

1. **Skriv** ut sidan (skala inte om eller minska storlek på utskriftsinställningarna)
2. **Kontrollera** att måttet skrivs ut i naturlig storlek genom att jämföra den med en linjal
3. **Skär** måttet ut längs linjen som indikeras och vik den på mitten
 - Placera indragna delen av linjen på näsbryggan
 - Stå framför en spegel och titta rakt fram eller låt en vän hjälpa dig
 - Skriv ner de PD-värden som linjeras centrerat för pupillerna - höger (H) och vänster (V) visar höger och vänster öga från ditt perspektiv
5. **Ange** dina PD-mätvärden på eyerim.se i receptrutorna