

Information til deltager om aktivitetsmåler – udleveres som kopi på undersøgelsesdagen

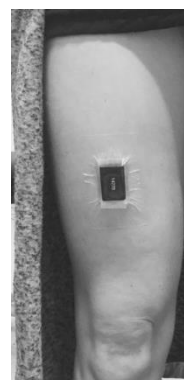
Tak fordi du deltager i målingen af din bevægelsesaktivitet i de kommende 6 dage.

- ❖ **24 timer i døgnet.** Vi vil gerne måle din aktivitet i din hverdag, både når du er på arbejde, når du har fri, når du sover osv. Dette gør vi ved hjælp af en måler, som måler bevægelse.
- ❖ **Bevæg dig normalt.** For at få det bedste billede af dit fysiske aktivitetsniveau er det vigtigt, at du bevæger dig og lever som du plejer at gøre. Det er også vigtigt, at du bærer måleren døgnet rundt i hele måleperioden, som er 6 dage.
- ❖ **Vandtæt.** Måleren kan godt tåle vand, så du kan godt tage brusebad med målerne siddende på. Du skal dog undgå svømmehal og karbad i måleperioden.
- ❖ **Plastre.** Selve målerne generer ikke, når man har dem på, men der kan være lidt kløe, der hvor plasteret sidder. Du får nogle ekstra plastre med hjem, så du kan skifte dem, hvis de sidder løst eller generer.
- ❖ **Tætsiddende.** Hvis der kommer fugt under, tager du det yderste plaster af og lader det tørre hvorefter du sætter et nyt på. Du kan også tage måleren helt af lade huden få luft og sætte den på igen samme sted. Hvis du ikke er generet, kan den bare blive siddende hele ugen. Det er vigtigt at notere i skemaet, hvis du tager måleren af.
- ❖ **Hvis den falder af.** Hvis du bliver meget generet af måleren, er det OK at tage den af og ikke sætte den på igen. Vi kan stadig godt bruge dine resultater.
- ❖ **Send retur.** Når måleperioden på 6 dage er overstået, skal du tage måler og plaster af og sende måleren til os i returkuverten sammen med evt. overskud af plastre. Husk at skrive dit navn og ID nr. på sedlen i kuverten, så vi kan se, at du har afleveret udstyret.
- ❖ **Læs mere.** Du kan se mere om måleren på vores hjemmeside www.faceit-info.dk

Vejledning til nyt plaster på i undersøgelsesperioden

Hvis du har behov for at tage måleren af i en kort periode, eller hvis den falder af i løbet af ugen, kan du bruge følgende vejledning til at montere den igen. Hvis det blot er det yderste plaster, der er løst eller hvis huden trænger til luft, kan du nøjes med at skifte dette.

1. Fixomull plastret (det lille hvide) sættes på forsiden af højre lår – ca. midt mellem hofte- og knæled
2. Måleren sættes på det hvide plaster med USB-porten nedad – se billede
3. Hvis det dobbeltklæbende tape er faldet af kan du bruge almindelig tape, som du lægger dobbelt, til at holde måleren fast
4. Transparent fikseringsfilm (det store ternede) sættes udover
5. måleren: ¹Start med at fjerne det store stykke hvide papir (med teksten '1 remove first'), ²sæt dernæst filmen på måleren. ³Fjern til sidst den gennemsigtige forside og tryk filmen helt fast
6. Notér evt. i skemaet hvornår måleren faldt af og hvornår du tog den på igen



**Kontakt gerne din
undersøgelses-
ansvarlige eller
Face-it telefonen
på 2489 0764**