

## 7 dages aktivitetsmåling med sensor på lår og ryg

Vejledning til 7 dages aktivitetsmåling med en aktivitetssensor placeret på højre lår og en på øvre ryg.

Aktivitetssensoren indsamler automatisk data. Du skal have sensoren på i 7 dage. Den er vandtæt, så du kan gå i bad med den, gå i svømmehal og bade udendørs. Plasteret forventes at blive siddende i alle 7 dage.

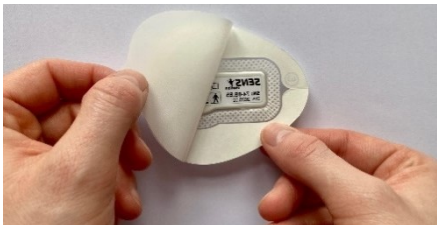
### **Hvordan sættes SENS på låret?**

Find alt materialet frem: det ene plaster, den ene sensor, en renseserviet og ekstra tape. Skulle du undervejs oplever gener såsom rødme eller kløe, tager du sensoren af med det samme. Det skal ikke føles ubehageligt at have den på.

- 1) Rengør midten af *højre lår* med renseservietten. Det er her sensoren skal sidde. Sørg for at huden er tør før sensoren påsættes.



- 2) Fjern bagsiden af plasteret markeret med nummer 2.



- 3) Placer nu sensoren der, hvor du har rensset. Sensorens runde del skal vende ned mod gulvet, når du står op. På plasteret er det markeret med en lille pil og en blå tekst, hvor der står "Down".



- 4) Fjern den hvide kant markeret med nummer 3. Du er nu færdig. Husk sensoren er vandtæt, så du kan bade med den på.



### **Hvordan sættes SENS på øvre ryg?**

Find alt materialet frem: det andet plaster, den anden sensor, en renseserviet og tape. Skulle du undervejs oplever gener såsom rødme eller kløe, tager du sensoren af med det samme. Det skal ikke føles ubehageligt at have den på. Det burde være muligt at påsætte sensoren på egen hånd, men få hjælp til det, hvis du har svært ved at nå.

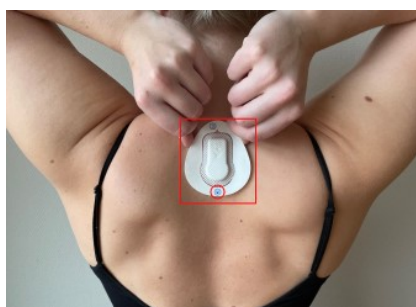
- 1) Rengør den øverste del af ryggen med renseservietten i det område, som er markeret med rødt på billedet. Det er her sensoren skal sidde. Sørg for at huden er tør før sensoren påsættes. Det er vigtigt at området er bart, sæt derfor håret op før sensoren påsættes.



- 2) Fjern bagsiden af plasteret markeret med nummer 2.



- 3) Find et mest fremtrædende knoglepunkt på den øverste del af ryggen og placer måleren 3 cm under dette. Det er markeret med en rød firkant, som på billedet. Brug to hænder til at placere sensoren. Sensorens runde del skal vende ned mod gulvet, når du står op. På plasteret er det markeret med en lille pil og en blå tekst, hvor der står "Down".



- 4) Fjern den hvide kant markeret med nummer 3. Du er nu færdig. Husk sensoren er vandtæt, så du kan bade med den på.



Hvis du har spørgsmål omkring brug af aktivitetssensoren, bedes du kontakte Mette Sallerup via e-mail: [mes@nfa.dk](mailto:mes@nfa.dk) eller telefon: 40 31 48 17 eller Anne Emily Arup via e-mail: [aar@nfa.dk](mailto:aar@nfa.dk) eller telefon: 29 32 32 64.

*Tak for din deltagelse!*