

- Före-mätning
- Efter-mätning

## Bilaga 2a

# Fysisk aktivitet

Till: Personal i grupp- eller servicebostad, tillsammans med deltagare (boende)

### Information till deltagaren:

- ✓ Ställ stegräknaren på 0 varje morgon.
- ✓ Fäst stegräknaren i skärpet, på linningen i byxorna eller på kjolen, rakt ovanför knäet (se bild).
- ✓ Ha på dig stegräknaren hela dagen, förutom när du duschar eller badar.
- ✓ Läs av hur många steg du har gått på kvällen innan du går och lägger dig för att sova.
- ✓ Skriv upp veckodag och antal steg.
- ✓ Ha på dig stegräknaren sju dagar i sträck.



Dag	Veckodag	Antal steg
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

### Information till personalen:

- ✓ Ta bort alla värden under 500 steg (eftersom det är stor risk att de är felaktiga).
- ✓ Kontrollera att det finns värden från minst tre dagar.
- ✓ Lägg ihop alla steg och dela med antalet dagar som stegräknaren använts (se exempel).
- ✓ Fyll i det genomsnittliga antalet steg/dag nedan.

**Exempel:**  $4\,384 + 6\,432 + 12\,897 + 8\,343 + 5\,489 + 10\,031 + 5\,040 = 52\,616$

52 616 steg/7 dagar =  
**7517** steg/dag i genomsnitt

**Genomsnittligt antal steg/dag**

Namn: \_\_\_\_\_