

Spørsmål og svar

Hva er en aktivitetsmåler?

En aktivitetsmåler er ett lite apparat som registrerer informasjon om fysisk aktivitetsmønster. Den registrerer bevegelse i løpet av hverdagslige aktiviteter som for eksempel gange. Det er ingen risiko eller ubehag forbundet med å gå med måleren. Måleren er lett og liten nok til at den kan gjemmes under klærne. Mange undersøkelser har tidligere benyttet seg av måleren og vi håper at vi skal lære mer om aktivitetsnivået i Norge ved å bruke måleren i denne undersøkelsen.

Hva skal jeg gjøre med måleren?

Vi ber deg om å gå med måleren i sju hele dager. Du skal ha på deg måleren fra du står opp om morgenen til du legger deg om kvelden. Måleren skal kun tas av når du legger deg om natten eller hvis du dusjer eller svømmer. Pass på hvor du legger måleren når du ikke har den på deg. Sørg for at den ikke er tilgjengelig for små barn eller husdyr.

Måleren er programmert på forhånd. Det betyr at alt går automatisk og du behøver ikke gjøre noe med måleren for å starte den, den er allerede startet når du får den.

Hvor skal måleren plasseres?

Måleren skal plasseres på høyre hofte. Det elastiske beltet er justerbart og måleren kan "gjemmes" under klærne. Måleren skal ikke henge og slenge.

Hva gjør jeg etter de sju dagene?

Etter sju dager legger du måleren i returkonvolutt sammen med Hoved- og Tilleggsskjemaet og postlegger dette så fort som mulig.

Kan monitoren skade meg på noen måte?

Nei, måleren kan ikke skade deg. Ett lite batteri sitter inne i måleren, og kan ikke taes ut uten spesialverktøy. Måleren avgir ingen form for stråling, strøm, vibrasjon eller varme.

Hva gjør jeg hvis jeg skal ut å fly?

Dersom du må igjennom metalldetektorer på flyplass, ta av deg måleren og legg den i boks for gjennomlysning (der du legger jakker, mobiltelefoner, sekker osv). Dette vil ikke skade måleren.

Jeg kommer til å reise på ferie til utlandet i løpet av måleperioden, hva gjør jeg?

Ta kontakt med din lokale prosjektkoordinator og avtal nytt tidspunkt for måling. Dersom du skal på ferie i Norge, gå med måleren som vanlig og returner den etter at du har gått med den i sju dager. Returkonvolutten kan returneres fra hvor som helst i landet.

Er måleren vanntett?

Måleren er ikke vanntett, men den tåler litt regn, vannsprut og svette. Pass på at måleren ikke havner i vaskemaskinen.

Jeg svømmer mye, hva skal jeg gjøre?

Ikke ha på deg monitoren når du svømmer, da går den i stykker. Etter måleperioden så skal du svare på et Tilleggskjema som blant annet fanger opp hvor mye du har svømt i måleperioden.

Jeg har mistet returkonvolutten, hva gjør jeg?

Lokal prosjektkoordinator skaffer ny frankert returkonvolutt.

Kan jeg låne bort måleren?

Nei, det er veldig viktig at måleren ikke lånes bort. Måleren er personlig og det er kun ditt aktivitetsnivå som skal registreres.

Jeg har mistet aktivitetsmåleren, hva gjør jeg?

Let først godt på alle tenkelige og utenkelige plasser. Måleren er et kostbart apparat (ca 2500 NOK). Du er ikke økonomisk ansvarlig for denne, men dersom du mister den er det svært viktig at du melder fra til din lokale prosjektkoordinator.

Jeg glemte å gå med aktivitetsmåleren en dag (eller flere), hva gjør jeg?

Dersom du glemmer måleren en dag er det viktig at du fortsetter med måleren resten av måleperioden. Ta på deg måleren så fort du kommer på det!

Kan jeg gå med måleren under klærne?

Ja, det gjør ingenting om måleren dekkes av klær. Det som er viktig er at plasseringen av måleren er riktig.

Hvordan kan jeg vite hvor aktiv jeg har vært?

Du vil motta en tilbakemelding på ditt aktivitetsnivå i etterkant av undersøkelsen. Det er ikke mulig for deg å se noe på måleren. Det er viktig at du ikke forsøker å åpne måleren, eller forsøker å koble den til en ledning eller data. Det vil kunne ødelegge måleren.

Dersom du er bekymret for å gå med måleren:

- Det finnes ingen kjent risiko med å gå med måleren. Måleren er ikke vanntett, med dersom måleren skulle komme i kontakt med vann så utgjør dette ingen risiko for deg. Voltstyrken til målerens batteri er ikke stor nok til å kunne gi støt selv om den er i kontakt med vann. Måleren avgir ingen

form for stråling, elektrisk strøm, vibrasjon eller varme og kan bæres under klær uten ubehag eller til sjenanse.

- I og med at måleren er liten er det en viss fare for at små barn eller husdyr kan sette den fast i halsen. Pass derfor godt på den til enhver tid.
- For å unngå at beltet med aktivitetsmåleren henger seg fast i andre ting, er det viktig at beltet ikke henger og slenger, men sitter godt fast rundt livet.
- Måleren vil ikke forstyrre en pacemaker