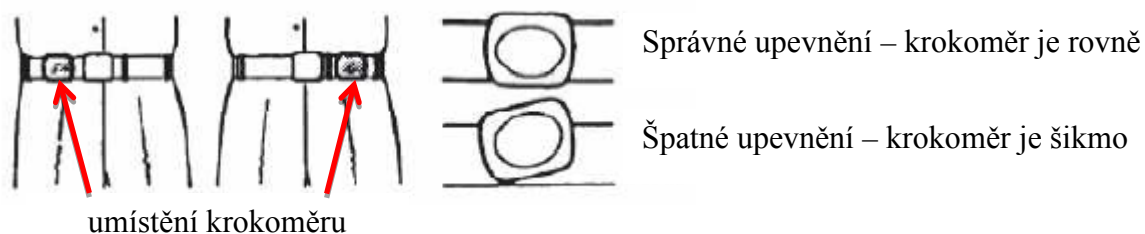


Vážená pacientko, vážený paciente,

po období jednoho měsíce budeme u Vás sledovat, kolik pohybové aktivity ve formě kroků uděláte za den. Pro toto sledování je Vám zapůjčen krokoměr, který budete nosit upevněný celý den na oblečení v oblasti pánve (obrázek 1 a obrázek 2). Kryt krokoměru je během nošení zavřený.



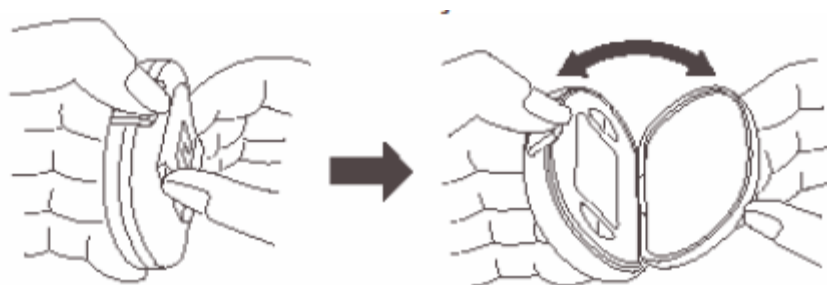
Obrázek 1. Umístění krokoměru



Obrázek 2. Upevnění krokoměru pomocí jisticího poutka

Otevření krokoměru: Uchopte krokoměr jednou rukou za sponu nahoře, zatímco druhou rukou zatlačte na vyčnívající část krytu. Vzniklý tlak mezi částí se sponou a částí s tělem krokoměru otevře kryt.

Obrázek 3.  
Otevření  
krokoměru



Krokoměr si na oblečení upevníte ráno po probuzení a nastavíte si na něm výchozí počet kroků 0 (zmáčknete tlačítko RESET na krokoměru – obrázek 4). Celý den budete krokoměr

nosit na sobě a večer před spaním jej sundáte a opíšete z něj hodnotu – počet kroků (obrázek 4) – do tabulky, kterou jste obdržel od Vašeho ošetřujícího lékaře.



Obrázek 4. Krokoměr a počet kroků

Do tabulky také zaznamenáte dobu, po kterou byly vykonávány kroky, údaj opíšete z Vašeho krokoměru (obrázek 5). Tento údaj bude zobrazen při zmáčknutí tlačítka „MODE“ (vlevo nahoře). Nad písmenem „H“ bude zobrazen počet hodin, nad písmenem „M“ počet minut.



Obrázek 5. Záznam celkového času pohybu za den

Do poznámky zaznamenáte další informace, které nám poskytnou další údaje o Vašem pohybu (např. pohyb, při kterém nemůžete mít krokomeř: např. dobu, po kterou jste plaval) nebo poznámky, proč v daný den jste téměř žádnou pohybovou aktivitu nevykonával/a (např. zhoršení mého zdravotního stavu, bolest hlavy, bolest kloubů, viróza, dlouhá cesta autem, rodinná oslava atd.).

Dále napíšete i Vámi odhadnutý čas za celý den, po který jste vykonával/a nějakou pohybovou aktivitu (součet času všech Vašich pohybových aktivit – např. půl hodiny procházka, půl hodiny plavání, půl hodiny chůze po obchodě během nakupování, půl hodiny rytí zahrádky = celkem 2 hodiny pohybových aktivit za den).

Děkujeme Vám moc!

V případě dotazů volejte na telefonní číslo: \_\_\_\_\_