

Handleiding Activ8

U heeft de Activ8 ontvangen. Hiermee willen we meten hoeveel energie u verbruikt uit activiteit. Volg onderstaande stappen om de actometer zelf op uw lichaam te plaatsen.

Hoe maakt u de Actometer vast?

- Ga rechtop zitten (op een stoel). Zet uw blote bovenbenen naast elkaar met beide voeten op de grond.
- Plak de kleine huidpleister midden op uw bovenbeen. Deze pleister beschermt de huid tegen irritatie. Verwijder eerst kant 1, daarna plakt u die kant op de huid, verwijder daarna kant 2.
- De Activ8 zit in een waterdicht zakje (vingercondoom). Plak de Active8 met zakje en al op de pleister. De USB-opening op de monitor moet naar uw knie wijzen.
- Plak een groot stuk huidpleister overdwers over de Activ8 heen en druk zachtjes aan. Verwijder ook hier eerst kant 1 en als de pleister op het been zit kant 2.

Belangrijk

Het waterdichte zakje (vingercondoom) bevat latex. Heeft u een *allergie* voor *latex*, verwijder dan de vingercondoom en vervang deze door het meegeleverde rechthoekige zakje. Deze bevat geen latex maar is door de hoekjes iets minder comfortabel.



Draag instructie Actometer

- Draag de Actometer 1 week. Is dit niet haalbaar is of het wordt onprettig na een paar dagen? Dan mag u de actometer eerder verwijderen.
- U mag douchen en zwemmen met de Actometer.



Hoe verwijdert u de Actometer?

- Haal de pleisters samen met de actometer van u bovenbeen.
- Vouw de pleisters om de Actometer en stop het pakketje de in de retourenvelop.
- Vul onderaan de brief de gevraagde gegevens in. Stop deze brief in de retourenvelop.
- Stuur de retourenvelop naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis of neem hem mee naar uw afspraak. Een postzegel plakken is niet nodig.



Naam:

Geboorte datum: __/__/____

Bevestigen: Datum: __/__/____

Tijdstip: __: __ uur

Verwijderen: Datum: __/__/____

Tijdstip: __: __ uur

