



Specialistens checklist: Livsstilsanalys med hjälp av Firstbeat Center-tjänsten

1. Planera projektet:

- När utförs mätningen?
- Feedbacksamtal i grupp eller individuellt?
- Hurudana eventuella fortsatta åtgärder erbjuder du åt dina kunder?

2. Dina uppgifter innan mätningarna påbörjas:

- Samla mätningsdeltagarnas e-postadresser.
- Skapa profiler för delarna i Livsstilsanalysprogrammet. Pricka för "Firstbeat Center aktiverat".
- Vid gruppprojekt kan du ha ett gemensamt informationstillfälle för alla deltagare.

3. Deltagarnas uppgifter:

- Kunden får en e-postinbjudan till Livsstilsanalysen och beställer hem mätinstrumentet via beställningslänken på nätet.
- Tar emot mätinstrumentförpackningen samt instruktionerna per post och utför mätningen.
- Fyller i bakgrundsinformationen samt dagboken via länken som skickats per e-post.
- Returnerar mätinstrumentet åt Firstbeat i det frankerade svarskuvertet.

4. Dina uppgifter efter mätningarna:

- Du får ett e-postmeddelande då kundens mätdata har laddats till Livsstilsanalysprogrammet i Firstbeat Center.
- Logga in på Livsstilsanalysprogrammet med dina egna inloggningsuppgifter. På första sidan ser du meddelanden om nedladdade mätningar. Gör analyserna och skapa rapporterna.
- Ge individuell eller gruppfeedback.
- Kom överens om fortsatta åtgärder samt eventuella uppföljningsmätningar.