



# Specialistens checklist: Livsstilsanalys med egna mätinstrument

## 1. Planera projektet:

- Under vilka dagar utförs mätningen?
- Hur levereras mätinstrumenten åt dina kunder?
- När och hur returnerar kunderna mätinstrumenten åt dig?
- Feedbacksamtal i grupp eller individuellt?
- Hurudna eventuella fortsatta åtgärder erbjuder du åt dina kunder?

## 2. Dina uppgifter innan mätningarna påbörjas:

- Samla mätningdeltagarnas e-postadresser och leveransadresserna för mätinstrumenten (vid behov).
- Skapa (en grupp och) profiler för deltagarna i Livsstilsanalysen samt förbered mätinstrumenten.
- Ladda och förbered mätinstrumenten.
- Fyll i följebrevet de uppgifter som behövs och skriv ut breven.
- Lägg mätinstrumentet, tillräckligt med elektroder samt följebrevet (deltagarens instruktioner) i paketet/kuvertet som försetts med deltagarens namn.
- Leverera mätinstrumenten åt dina kunder antingen i informationstillfället eller en åt gången t.ex. per post.

## 3. Deltagarnas uppgifter:

- Påbörja mätningen på den överenskomna tidpunkten på morgonen genast in på att ha vaknat.
- Fyll i bakgrundsinformationerna samt dagboken via länken som skickats per e-post.
- Avsluta mätningen på den överenskomna dagen på morgonen samt returnera mätinstrumentet till tjänstleverantören.

## 4. Din uppgift efter mätningarna:

- Ladda ned pulsdatan i Livsstilsanalysen efter att mätinstrumenten levererats.
- Utför analysen och skapa de individuella (eller grupp-) rapporterna.
- Ge individuell eller gruppfeedback.
- Kom överens om de fortsatta åtgärderna samt eventuella uppföljningsmätningar.