

Så gör du en Livsstilsanalys åt din kund med egna mätinstrument

Åtgärder innan mätningen

1. Logga in på Livsstilsanalysen på www.lifestyleassessment.com.
2. Skapa en ny Livsstilsanalys:
 - a. Välj *Ny Livsstilsanalys*.

Välkommen, Specialist Example

Ny Livsstilsanalys ▼

Senaste aktivitet ▼

Hitta analys eller grupp

🔍 Sök efter namn eller e-post

Ny Livsstilsanalys ▼

Livsstilsanalys för en ny kund

Livsstilsanalys för redan befintlig kund

A red arrow points from the 'Ny Livsstilsanalys' dropdown in the left panel to the 'Ny Livsstilsanalys' dropdown in the right panel.

Välj om du gör mätningen åt en ny eller en existerande kund.

- b. Fyll i kundens bakgrundsinformation och ge beställningslänken ett första och sista giltighetsdatum. Välj *Jag använder eget mätinstrument*. Klicka till slut *Skapa*.

ANALYSSUPPGIFTER

Förnamn	<input type="text" value="Exempel"/>
Efternamn	<input type="text" value="Kund"/>
Språk	<input type="text" value="Svenska"/>
E-post	<input type="text" value="exempel.kund@exempel.com"/>
Länkens utskickningsdatum	<input type="text" value="06.07.2017"/> <small>Länken kommer inte att skickas automatiskt.</small>
Länkens utgångsdatum	<input type="text" value="26.08.2017"/>
Specialist	<input type="text" value="Example, Specialist"/>
Använd Firstbeat Center	<input type="radio"/> ?
Jag använder min egen enhet	<input checked="" type="radio"/> ?

Skapa Avbryt

A red arrow points to the 'Jag använder min egen enhet' radio button.

3. Förbered mätinstrumentet

- a. Koppla Bodyguard 2 –mätinstrumentet till datorns USB-port. USB:n hittar du genom att koppla loss sladden från mätinstrumentet. Välj *Förbered mätinstrumentet*. Vid förberedelserna granskar programmet batteriets laddningsstatus, synkroniserar klockan och tömmer mätinstrumentets minne.



Kontrollera enhet
Kontrollera och förbered
Bodyguard 2 för mätningen.

- a. Vid förberedningsskedet föreslår programmet installation av ett tillägsprogram, om det ännu inte installerats på din dator. Med hjälp av tillägsprogrammet laddas mätningarna till datorn. Programmet börjar förbereda mätinstrumentet om tillägsprogrammet redan finns på din dator, och du kan i detta fall gå direkt till punkt e.

Installering av *Uploader Plugin*-tillägsprogrammet.

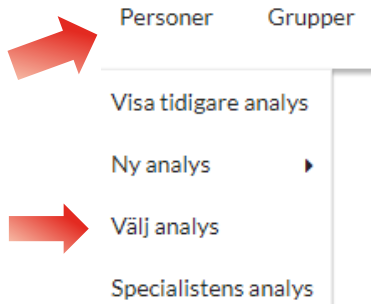
- b. Välj *Ladda här*. Installera genom att följa instruktionerna på din webbläsare.

Mätningar från Bodyguard 2 kan hämtas med hjälp av ett pluginprogram för webbläsare. Klicka på nedanstående länk för att hämta pluginprogrammet.

[Ladda ned här](#)



- c. Efter installationen kan datorn be dig att starta om programmet. Kom ihåg att tillåta pop-up-fönster och att ta Firstbeat Uploader –programmet i bruk. Logga efter detta ut ur programmet och starta om webbläsaren.
- d. Logga in på nytt i Livsstilsanalysen och välj *Individer* → *Specialistens egna Livsstilsanalys*. Från listan som öppnas kan du välja den livsstilsanalys du nyss skapat.



VÄLJ ANALYS

Klicka på en rad i tabellen för att se analyserna om kunden.

Q <input type="text" value="exempel"/>	Grupp <input type="text" value="Ej vald"/>
Namn	E-post
▶ Kund, Exempel	exempel.kund@exempel.com

Du kan söka mätningar även med framsidans sökfunktion.

Hitta analys eller grupp

Q | Sök efter namn eller e-post

Analyser

Kund, Exempel - 12.07.2017

Välj den mätning som du tidigare skapade åt dig. Välj efter detta igen *Förbered mätinstrumentet*.

- e. Programmet förbereder mätinstrumentet inför mätningen. Programmet meddelar då mätinstrumentet är förberett. Välj sedan *OK*. **Försäkra dig om att mätinstrumentets batteri är fulladdat innan du påbörjar mätningen.** Mätinstrumentets batteri är fulladdat då det orange ljuset brinner utan att blinka. Det tar ca 1-2 timmar att ladda batteriet.
4. Du kan logga ut ur Livsstilsanalysen och leverera mätinstrumentet och tillräckligt med elektroder åt din kund. Din kund får även dagbokslänken till sin e-postadress den dagen som du angett som avsändningsdag när du skapade livsstilsanalysen.
OBS! Vid behov kan du redigera länkens giltighetstid i *Påbörja Livsstilsanalysen* –steget.

Åtgärder efter mätningen

1. När din kund har utfört mätningen och returnerat mätinstrumentet åt dig, logga in på Livsstilsanalysen och välj *Individer* → *Välj livsstilsanalys*. Sök din kunds livsstilsanalys i fönstret som öppnas.

Personer Grupper

VÄLJ ANALYS

Klicka på en rad i tabellen för att se analyserna om kunden.

Q exempel Grupp Ej vald

Namn	E-post
Kund, Exempel	exempel.kund@exempel.com

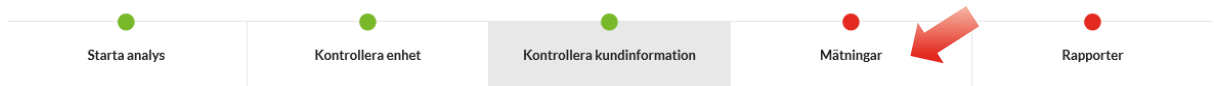
Visa tidigare analys

Ny analys ▶

Välj analys

Specialistens analys

2. Kontrollera att din kund har angett de nödvändiga bakgrundsuppgifterna och fyllt i dagboken (dessa formulär kan redigeras i *Kundens uppgifter* -steget). Gå sedan till *Mätningar*-steget och koppla mätinstrumentet i datorns USB-port. Välj *Ladda ned mätningarna från mätinstrumentet*.



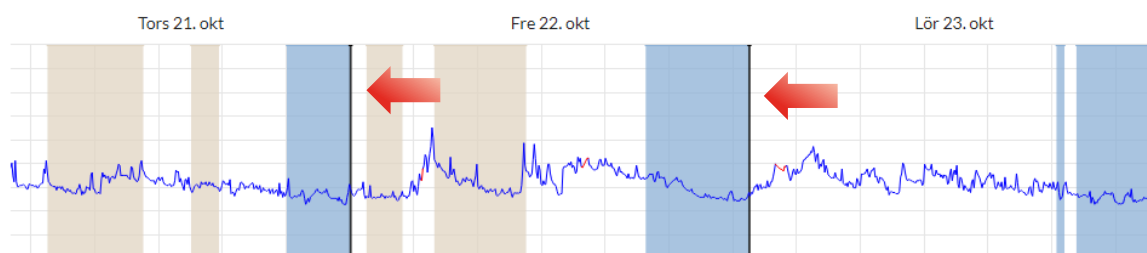
Ladda från Bodyguard 2

Ladda mätning från den anslutna enheten.

Programmet laddar ned mätningarna från mätinstrumentet. När mätningarna laddats ned, välj *OK*.

1. Kontrollera att mätningen innehåller ett svart skiljestreck på slutet av varje sömnperiod (se bilden). Om skiljestrecken saknas på något dygn, om det finns för många av dem eller om de är felplacerade, kan du lägga till, radera och flytta på skiljestrecken genom att klicka *Redigera mätningarna* och göra de nödvändiga ändringarna. Klicka till slut *Spara*.

FÖRHANDSVISNING AV MÄTNING



ⓘ Kontrollera sömnperioder

- Det finns flera sömnperioder för samma dag. Välj *Ändra mätningar* för att flytta delningslinjerna om det behövs. Gå till nästa steg och skapa rapporten om delningslinjerna är korrekta.

Var är delningslinjerna?

2. Gå till *Rapporter* –steget och välj Rapportinställningar. Klicka *Rapporter* i det nya fönstret som öppnas. Välj *Livsstilsanalysrapport*, *Livsstilsanalysens sammanfattning* och *Specialistens rapport* ur alternativen. Klicka efter detta *OK* och ännu en gång *Spara*. Välj *Skapa rapporter*.

RAPPORTINSTÄLLNINGAR

Språk: Svenska

Rapporter:

Mätenheter: Internationella måttenheter Brittiska måttenheter

Skriv person-ID istället för namn

Inkludera framsida

Inkludera bakgrundsfrågor

Inkludera målsida

RAPPORTER SOM SKA SKAPAS

Rapporter för livsstilsanalys

- Livsstilsanalyssrapport
- Livsstilsanalyssammanfattning

Ytterligare rapporter

- Träningseffektsrapport
- Fysisk belastningsrapport
- Specialistrapport

Rapporterna har nu blivit skapade och syns nu i överblicken. Öppna rapporterna genom att klicka på *Öppna*.

3. Bekanta dig med rapporterna och skriv ut / spara dem enligt behov. Mera hjälp med rapporttolkningen samt skapandet av rapporter hittar du i inlärningsmiljön: *Studier > Inlärningsmiljö*.