**Protocol Stappenteller New-lifestyles NL-100**

De stappenteller (New-lifestyles) dient gebruikt te worden in combinatie met het stappentellerdagboek. Dit dagboek vindt u onder “scorefomulieren”.

In het dagboek noteert de begeleider het aantal gelopen stappen per dag, de begintijd van dragen en eindtijd van afdoen stappenteller. Maar ook hoeveel minuten de cliënt eventueel gezwommen of gefietst heeft. De stappenteller en het dagboek dienen 10 dagen achtereen gedragen respectievelijk ingevuld te worden.

|  |  |
| --- | --- |
| Te meten | Aantal stappen per dag |
| Benodigde tijd | 7 dagen |
| Materiaal | New-lifestyles NL-100 stappenteller\* en het stappentellerdagboek  |

**Bijhouden**

Het is heel belangrijk dat het dagboek elke dag ingevuld wordt!

**Niet waterdicht!**

De cliënt mag niet douchen en zwemmen met de stappenteller, omdat deze niet waterdicht is! Dus voor het douchen of zwemmen de stappenteller afdoen! En zo snel mogelijk na het douchen of zwemmen de stappenteller weer bevestigen. De stappenteller kan ook niet in de wasmachine!

**Niet laten vallen!**

Doe voorzichtig met de stappenteller, als deze valt kan hij kapot gaan!

**Wat moet je opschrijven?**

’s Ochtends schrijft u op hoe laat de stappenteller aan de broek/riem/rok bevestigd wordt, het liefst direct na het opstaan en/of aankleden. ’s Avonds schrijft u op hoeveel stappen de stappenteller geteld heeft. De stappenteller dient gedragen te worden totdat de cliënt naar bed gaat. De New Lifestyles stappenteller gaat iedere dag op 0 en slaat het aantal stappen op.

**Bevestigen**

Bij sommige cliënten werkt het het beste als de stappenteller voor het aandoen van broek/rok al bevestigd wordt. De stappenteller heeft zelf een clip en daarnaast is een touwtje met een extra beveiliging aan de stappenteller bevestigd.

\* Omschrijving:

De NL-1000 is een stappenteller met een piëzo-elektrisch versnellingsmetermechanisme. Deze stappenteller geeft betrouwbare resultaten bij een loopsnelheid van 54 m/min (3,2 m/s) bij een normaal looppatroon. De gegevens van dit meetinstrument worden weergegeven op een display. Naast het aantal stappen registreert dit apparaatje ook de afgelegde afstand en de duur van de activiteit. De NL-1000 wordt op de heup gedragen.

Uit de resultaten van een onderzoek bij Visio De Brink blijkt dat de NewLifestyles NL-1000 de meest betrouwbare resultaten geeft voor het meten van lichamelijke activiteit van mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke beperking in combinatie met een visuele stoornis.