

KJÆRE DELTAKER!

Tusen takk for at du deltar i "TAG-studien", som skal undersøke om TAG-behandling gjør deltakerne tryggere, skape mestringsopplevelser, bidra til økt aktivitet og livskvalitet, og bedre symptomer på angst og depresjon, utover det de oppnår ved den behandling deltakerne allerede får i Psykisk helsevern for barn og unge (BUP).

Bruk av aktivitetsmåleren

Riktig bruk av måleren er viktig. Følg disse instruksjonene:

Ta på deg aktivitetsmåleren med en gang du får den. Du skal bruke den frem til første trening. Ta den på når du våkner om morgenen, og ta den av når du legger deg om kvelden. Du behøver ikke slå den av eller på, alt går automatisk. Måleren blinker kanskje når du får den tildelt. Den vil slutte å blinke morgenen etter du har fått den – dette er normalt.

Ta på deg måleren på følgende måte:

- Fest beltet rundt livet slik at måleren sitter på høyre hoftekam (se bildet).
- Måleren skal være godt festet og ikke henge og slenge.
- Du kan gjemme den under klærne.

Det er kun i følgende situasjoner at måleren **ikke** skal sitte på:

- Når du sover (om natten).
- Når du dusjer, svømmer eller bader.



Aktivitetsmåleren tåler daglig bruk, og du behøver ikke være redd for at den skal gå i stykker. Måleren må imidlertid ikke åpnes, vaskes eller lånes bort. Måleren koster 4000 kr. Du er ikke økonomisk ansvarlig for måleren, men pass godt på den.

Ta kontakt om det er noe du lurer på. Kontakt informasjon finner du her ->



Aktivitetsmåleren brukes frem til et avtalt tidspunkt. Aktivitetsmåleren brukes også i alle TAG-trening 😊