# Frågeformulär monitoreringslösningen

Utlåtandena utmärkt, bra eller undermåligt visar vilken gradering vi ska ha på svaret vid ev poängsättning. Ska ej visas för patienten.

# **FYSISK AKTIVITET – Dagligt formulär**

Förklaring: Målrelaterat dagligt formulär eller veckoformulär med autovidimering, ska komma till pat på kvällen.

## Hur många steg har du tagit i dag?

* 8000 steg eller fler (= utmärkt)
* 3000 – 8000 steg (=bra)
* 0-2999 steg (=undermåligt)

## Hur många minuter i dag har du ägnat åt vardagsmotion (tex promenader, cykling, trädgårdsskötsel)?

* 40 minuter eller mer (=Utmärkt)
* 20-39 minuter (=bra)
* 0-19 minuter (=undermåligt)

## Hur många rörelsepauser har du tagit idag för att bryta stillasittande perioder?

* En eller fler per 30 minuter (=Utmärkt)
* En per 60 minuter (=ok)
* Färre än så (=Undermåligt)