



AALBORG UNIVERSITY
DENMARK

Aalborg Universitet

Fremtidens sundhedsteknologier – bliv din egen sundhedsekspert

Dinesen, Birthe

Creative Commons License
Unspecified

Publication date:
2020

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication from Aalborg University](#)

Citation for published version (APA):

Dinesen, B. (Producer). (2020). Fremtidens sundhedsteknologier – bliv din egen sundhedsekspert. Sound/Visual production (digital), .

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- ? Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- ? You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- ? You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at vbn@aub.aau.dk providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



Fremtidens sundhedsteknologier - bliv din egen sundhedsekspert

Birthe Dinesen, professor

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet

Læs om Laboratoriet for Velfærdsteknologi - Telesundhed & Telerehabilitering på dette link:

<https://www.labwelfaretech.com/>

Opgaver: Måling af din egne fysiske aktivitet

1. Find en APP på din smartphone til at måle skridt med. Du kan også bruge et smart watch.
2. Følg din fysiske aktivitet over 3 dage
3. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man går mindst 10.000 skridt per dag. Efter 3 dage skal du analysere dine data ud fra følgende spørgsmål:
 - Hvor mange skridt har du gået hver dag?
 - Hvornår på dagen er du mest og mindst fysisk aktiv?
4. Sammenlign skridtdata og drøft i grupper på 4-6 personer følgende spørgsmål:
 - Hvis I ikke har opnået de 10.000 skridt per dag - hvad kan I gøre for at blive mere fysiske aktive i hverdagen?
 - Hvordan holder man sig motiveret til at være fysisk aktiv i hverdagen?
 - Hvad vil det betyde for jeres helbred, hvis I ikke holder jer fysisk aktive nu, om 10 år og om 25 år?