

## Instruktioner för beställning av stegräknare

- Varje enhet ansvarar själva för beställning av stegräknare och rekommendationen är att beställning sker via: <https://www.keepwalking.se/>
- LS 2000/SW200 är den stegräknare som rekommenderas då den är pålitlig och lätt att använda (1).
- Stegräknare kan faktureras på samma sätt som andra hjälpmedel (kpp, theraband, etc) med 100: -. Ni fakturerar det som "vara" i kassabilden, där man också fyller i beloppet.
- Alternativt kan man köpa in ett antal stegräknare till sin enhet och använda dessa för korttidslån till patienter under begränsade perioder.
  
- Alternativ till stegräknare, som applikationer på mobiltelefoner, är inte tillräckligt pålitliga i sina mätningar(2, 3). Dock finns det lovande forskning för att olika applikationer på mobiltelefoner kan fungera som verktyg när man vill uppmuntra fysisk aktivitet (4).
  
- Kontakta gärna Samordnare för Fysisk Aktivitet för mer information:  
jonas.hamren@regionjh.se

### Referenser

1. Tudor-Locke C, Sisson B, Lee SM, Craig CL, Plotnikoff RC, Bauman A. Evaluation of quality of commercial pedometers. *Can J Public Health* 2006; 97(Suppl 1): 10–5, 10–6.
2. Leong JY, Wong JE. 2017. Accuracy of three Android-based pedometer applications in laboratory and free-living settings. *J Sports Sci.* 35(1):14-21. Epub 2016 Mar 7.
3. Krystn Orr,corresponding author Holly S. Howe, Janine Omran, Kristina A. Smith, Tess M. Palmateer, Alvin E. Ma, Guy Faulkner. Validity of smartphone pedometer applications. 2015. *BMC Res Notes.* 2015; 8: 733.
4. Coughlin SS, Whitehead M, Sheats JQ, Mastromonico J, Smith S. A Review of Smartphone Applications for Promoting Physical Activity. 2016. *Jacobs J Community Med.* 2(1). pii: 021. Epub 2016 Feb 11.