



## SYNCHRONISER L'ACTIGRAPH POUR LA CUISSE CHAQUE MATIN

Au début de chaque journée d'étude, **après** avoir mis votre TicWatch, prenez un moment pour effectuer les étapes suivantes. Cela synchronisera les données collectées sur l'ActiGraph avec les données collectées sur la TicWatch.



Visionnez les vidéos de démonstration ici :  
[clsa-elcv.ca/fr/mobilite](https://clsa-elcv.ca/fr/mobilite)

Fléchissez l'avant-bras



Tenez-le  
10 secondes



Tenez-le  
10 secondes

**RÉPÉTER 5 FOIS**

Dépliez l'avant-bras

### Instructions

1. Mettez la TicWatch.
2. En position assise, tenez l'ActiGraph dans votre main du même côté que la montre.
3. Étendez l'avant-bras sur une table (photo 1, ci-dessus). **Maintenez cette position en comptant jusqu'à 10.**
4. Fléchissez l'avant-bras de sorte que vos doigts pointent vers le plafond et que votre coude repose sur la table (photo 2, ci-dessus). **Maintenez cette position en comptant jusqu'à 10.**
5. Répétez ces mouvements **au moins cinq fois** avant de positionner l'ActiGraph.

Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous :



1-866-999-8303



[info@clsa.elcv.ca](mailto:info@clsa.elcv.ca)



[www.clsa-elcv.ca](https://www.clsa-elcv.ca)

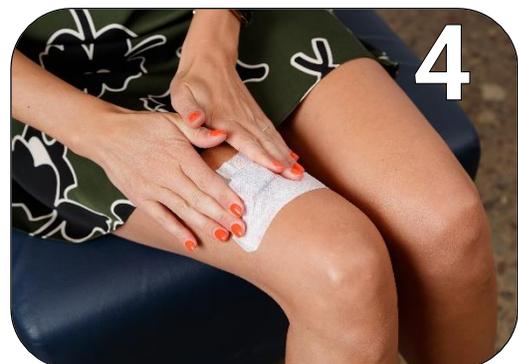
V1.2 (Nov 11, 2022)



## FIXER L'ACTIGRAPH POUR LA CUISSE

1. En position assise, placez votre main juste au-dessus de votre rotule et déposez l'ActiGraph là où votre main se termine. Le capuchon USB de l'ActiGraph doit être orienté vers le haut, c'est-à-dire vers votre hanche.
2. Décollez la moitié du protecteur de l'adhésif (le côté où il est écrit Hypafix) pour révéler la surface collante.
3. Placez soigneusement la surface collante au-dessus de la première moitié de l'ActiGraph. Ensuite, décollez la deuxième partie du protecteur de l'adhésif et finissez de recouvrir l'ActiGraph.
4. Appuyez sur l'adhésif autour de l'ActiGraph pour vous assurer qu'il est scellé et lissez la surface pour éliminer les bulles d'air.

Capuchon USB





**PORTEZ L'ACTIGRAPH PENDANT 7 JOURS DE SUITE** quand vous êtes éveillé-e.

- Enlevez l'ActiGraph lorsque vous vous couchez.
- Remettez-le au réveil.
- L'ActiGraph peut être porté sur l'une ou l'autre des cuisses.



**Bien que l'adhésif soit hypoallergénique, il est possible qu'il provoque des rougeurs ou des irritations de la peau.**

Si cela se produit, veuillez cesser de l'utiliser et contacter l'ÉLCV.

**Pendant la journée, il est recommandé de vérifier si l'ActiGraph est bien fixé sous l'adhésif.** Si l'adhésif se décolle ou si le capuchon USB n'est plus orienté vers le haut, vous pouvez tout retirer et suivre la procédure pour appliquer un nouvel adhésif. **Répétez la procédure de fixation en 4 étapes au début de chaque journée où vous le portez.**



- **Ne portez pas l'ActiGraph lorsque vous prenez votre douche ou votre bain et lorsque vous nagez.**
- **Ne mettez pas de lotion ou de crème sur votre cuisse, car cela pourrait empêcher l'adhésif de coller.**

Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous :



1-866-999-8303



[www.clsa-elcv.ca](http://www.clsa-elcv.ca)



[info@clsa.elcv.ca](mailto:info@clsa.elcv.ca)



## RETRAIT DE L'ACTIGRAPHE

Découlez l'adhésif de votre cuisse. Il est possible que le retrait de l'adhésif soit douloureux. Nous suggérons d'imbiber un coton-tige d'huile pour bébé ou d'huile de cuisson douce et de frotter doucement les bords de l'adhésif, ce qui permettra de dissoudre la colle. Cela réduira son adhérence et facilitera son retrait.

## RETOURNER LES MONITEURS DE MOBILITÉ

Après avoir porté l'ActiGraph pour la cuisse et la TicWatch pendant 7 jours consécutifs, apportez les deux moniteurs de mobilité avec vous lors de votre visite au Site de collecte de données.

**L'accès aux données de l'ActiGraph nécessite un identifiant et un logiciel spécifiques, uniquement disponibles à l'ÉLCV. Les données sur l'appareil sont liées à un numéro d'identification, et non à vos informations personnelles. Si l'appareil est perdu, il ne peut pas être lié à vous.**

**N'oubliez pas que la participation à cette collecte de données est volontaire.**

Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous :



1-866-999-8303

info@clsa.elcv.ca



www.clsa-elcv.ca