

Kriterier för stjärnprofil i Gävleborgs riktade hälsosamtal

FRISK/RISKFAKTOR	KOMMENTAR	NIVÅER FÖR STJÄRNAN															
Allmänt hälsotillstånd	Fråga 6 om allmänt hälsotillstånd	Full udd: Mycket bra/ganska bra Halv udd: Någorlunda Tom udd: Dåligt/mycket dåligt															
Tobak	Röker eller snusar	Full udd: Röker aldrig, snusar aldrig Halv udd: Snusar (dagligen, inte dagligen) Tom udd: Röker (dagligen, inte dagligen)															
Fysisk aktivitet	Aktivetsminuter = vardagsmotion + fysisk träning x 2, dvs summa i fråga 17 + 18x2.	Full udd: ≥ 210 aktivitetsminuter/vecka 2/3 udd: 150-209 aktivitetsminuter/vecka 1/3 udd: 90-149 aktivitetsminuter/vecka Tom udd: < 90 aktivitetsminuter/vecka															
Matvanor	Socialstyrelsens kostindex, fråga 21-24	Full udd: 9-12 poäng Halv udd: 5-8 poäng Tom udd: 0-4 poäng															
Alkohol Veckokonsumtion eller intensivkonsumtion, den minst gynnsamma konsumtionen används	Veckokonsumtion (fråga 30) = standardglas/vecka Intensivkonsumtion (fråga 31) = Man ≥5 standardglas Kvinna ≥4 standardglas	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>Man</td> <td>Kvinna</td> </tr> <tr> <td>Full udd:</td> <td><14 glas</td> <td><9 glas</td> </tr> <tr> <td>Tom udd:</td> <td>≥14 glas</td> <td>≥9 glas</td> </tr> </table> Full udd: Aldrig eller mer sällan än 1 ggr/månad Halv udd: Varje månad Tom udd: Varje vecka, dagligen eller nästan dagligen		Man	Kvinna	Full udd:	<14 glas	<9 glas	Tom udd:	≥14 glas	≥9 glas						
	Man	Kvinna															
Full udd:	<14 glas	<9 glas															
Tom udd:	≥14 glas	≥9 glas															
Midjemått/BMI Det minst gynnsamma värdet används	Midjemått BMI	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>Man</td> <td>Kvinna</td> </tr> <tr> <td>Full udd:</td> <td><94cm</td> <td><80 cm</td> </tr> <tr> <td>2/3-udd:</td> <td>94-97,9 cm</td> <td>80-83,9 cm</td> </tr> <tr> <td>1/3-udd:</td> <td>98-102 cm</td> <td>84-88 cm</td> </tr> <tr> <td>Tom udd:</td> <td>>102 cm</td> <td>>88 cm</td> </tr> </table> Full udd: <25 2/3-udd: 25-27,9 1/3-udd: 28-29,9 Tom udd: ≥30		Man	Kvinna	Full udd:	<94cm	<80 cm	2/3-udd:	94-97,9 cm	80-83,9 cm	1/3-udd:	98-102 cm	84-88 cm	Tom udd:	>102 cm	>88 cm
	Man	Kvinna															
Full udd:	<94cm	<80 cm															
2/3-udd:	94-97,9 cm	80-83,9 cm															
1/3-udd:	98-102 cm	84-88 cm															
Tom udd:	>102 cm	>88 cm															
Blodsocker	P-glukos (icke faste, två timmar efter måltid)	Full udd: ≤7,7 Halv udd: 7,8-11,1 Tom udd: ≥ 11,2															
Blodtryck Sittande efter 5 minuters vila. Om systoliskt och diastoliskt ligger i olika uddar används det högsta värdet	Systoliskt/diastoliskt	Full udd: ≤139/≤89 Halv udd: 140-159/90-99 Tom udd: ≥160/≥100 Diabetiker: Full udd: <140/<85 Tom udd: ≥140/≥85															