

## Kriterier för stjärnprofil i Gävleborgs riktade hälsosamtal

| FRISK/RISKFAKTOR   | KOMMENTAR   | NIVÅER FÖR STJÄRNAN  |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
|--|---|--|--|-----|--------|------------------|----------|---------|-----------------|------------|------------|-----------------|-----------|----------|-----------------|---------|--------|
| <b>Allmänt hälsotillstånd</b>  | Fråga 6 om allmänt hälsotillstånd   | <b>Full udd:</b> Mycket bra/ganska bra<br><b>Halv udd:</b> Någorlunda<br><b>Tom udd:</b> Dåligt/mycket dåligt  |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Tobak</b>   | Röker eller snusar  | <b>Full udd:</b> Röker aldrig, snusar aldrig<br><b>Halv udd:</b> Snusar (dagligen, inte dagligen)<br><b>Tom udd:</b> Röker (dagligen, inte dagligen)   |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Fysisk aktivitet</b>  | Aktivitetsminuter = vardagsmotion + fysisk träning x 2, dvs summa i fråga 17 + 18x2.  | <b>Full udd:</b> ≥150 aktivitetsminuter/vecka<br><b>2/3-udd:</b> 120-149 aktivitetsminuter/vecka<br><b>1/3-udd:</b> 60- 119 aktivitetsminuter/vecka<br><b>Tom udd:</b> < 60 aktivitetsminuter/vecka  |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Matvanor</b>  | Socialstyrelsens kostindex, fråga 21-24   | <b>Full udd:</b> 9-12 poäng<br><b>Halv udd:</b> 5-8 poäng<br><b>Tom udd:</b> 0-4 poäng   |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Alkohol</b><br>Veckokonsumtion eller intensivkonsumtion, den minst gynnsamma konsumtionen används                             | Veckokonsumtion (fråga 30) = standardglas/vecka<br><br>Intensivkonsumtion (fråga 31) =<br>Man ≥5 standardglas<br>Kvinna ≥4 standardglas | <table border="0"> <tr> <td></td> <td>Man</td> <td>Kvinna</td> </tr> <tr> <td><b>Full udd:</b></td> <td>&lt;14 glas</td> <td>&lt;9 glas</td> </tr> <tr> <td><b>Tom udd:</b></td> <td>≥14 glas</td> <td>≥9 glas</td> </tr> </table><br><b>Full udd:</b> Aldrig eller mer sällan än 1 ggr/månad<br><b>Halv udd:</b> Varje månad<br><b>Tom udd:</b> Varje vecka, dagligen eller nästan dagligen   |  | Man | Kvinna | <b>Full udd:</b> | <14 glas | <9 glas | <b>Tom udd:</b> | ≥14 glas   | ≥9 glas    |                 |           |          |                 |         |        |
|  | Man   | Kvinna   |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Full udd:</b>   | <14 glas  | <9 glas  |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Tom udd:</b>  | ≥14 glas  | ≥9 glas  |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Midjemått/BMI</b><br>Det minst gynnsamma värdet används   | Midjemått<br><br>BMI  | <table border="0"> <tr> <td></td> <td>Man</td> <td>Kvinna</td> </tr> <tr> <td><b>Full udd:</b></td> <td>&lt;94cm</td> <td>&lt;80 cm</td> </tr> <tr> <td><b>2/3-udd:</b></td> <td>94-97,9 cm</td> <td>80-83,9 cm</td> </tr> <tr> <td><b>1/3-udd:</b></td> <td>98-102 cm</td> <td>84-88 cm</td> </tr> <tr> <td><b>Tom udd:</b></td> <td>&gt;102 cm</td> <td>&gt;88 cm</td> </tr> </table><br><b>Full udd:</b> <25<br><b>2/3-udd:</b> 25-27,9<br><b>1/3-udd:</b> 28-29,9<br><b>Tom udd:</b> ≥30 |  | Man | Kvinna | <b>Full udd:</b> | <94cm    | <80 cm  | <b>2/3-udd:</b> | 94-97,9 cm | 80-83,9 cm | <b>1/3-udd:</b> | 98-102 cm | 84-88 cm | <b>Tom udd:</b> | >102 cm | >88 cm |
|  | Man   | Kvinna   |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Full udd:</b>   | <94cm   | <80 cm   |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>2/3-udd:</b>  | 94-97,9 cm  | 80-83,9 cm   |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>1/3-udd:</b>  | 98-102 cm   | 84-88 cm   |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Tom udd:</b>  | >102 cm   | >88 cm   |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Blodsocker</b>  | P-glukos (icke faste, två timmar efter måltid)  | <b>Full udd:</b> ≤7,7<br><b>Halv udd:</b> 7,8-11,1<br><b>Tom udd:</b> ≥ 11,2   |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |
| <b>Blodtryck</b><br>Sittande efter 5 minuters vila. Om systoliskt och diastoliskt ligger i olika uddar används det högsta värdet | Systoliskt/diastoliskt  | <b>Full udd:</b> ≤139/≤89<br><b>Halv udd:</b> 140-159/90-99<br><b>Tom udd:</b> ≥160/≥100<br><br>Blodtrycksmedicinerande: Full udd: <140/<90<br>Tom udd: ≥140/≥90<br>Diabetiker: Full udd: <130/< 80<br>Tom udd: ≥130/≥80   |  |     |        |                  |          |         |                 |            |            |                 |           |          |                 |         |        |