

Kriterier för stjärnprofil i Gävleborgs hälsosamtal

FRISK/RISKFaktor	KOMMENTAR	NIVÅER FÖR STJÄRNAN	
Allmänt hälsotillstånd	Fråga 6 i enkäten om allmänna hälsotillståndet	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	Aktivitetsminuter är summan i fråga 17 + 18. Vardagsmotion + fysisk träning x 2.	Full udd: ≥150 aktivitetsminuter/ vecka 2/3-udd: 120-149 aktivitetsminuter/ vecka 1/3-udd: 60- 119 aktivitetsminuter/ vecka Tom udd: < 60 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 vid samma tillfälle Kvinna ≥4 standardglas vid samma tillfälle	Man Full udd: <14 glas Tom udd: ≥14 glas	Kvinna Full udd: <9 glas Tom udd: ≥9 glas
Vikt BMI eller midjemått, det minst gynnsamma värdet används	BMI Midjemått	Full udd: <25 2/3-udd: 25-27,9 1/3-udd: 28-29,9 Tom udd: ≥30	Man Full udd: <94cm 2/3-udd: 94-97,9 cm 1/3-udd: 98-102 cm Tom udd: >102 cm >
Blodsocker	P-glukos (icke faste)	Full udd: ≤7,7 Halv udd: 7,8-12,1 Tom udd: ≥ 12,2	
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 Blodtrycksmedicinerande: Full udd: <140/<90 Tom udd: ≥140/≥90 Diabetiker: Full udd:<130/< 80 Tom udd: ≥130/≥80	