

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	Aktivitetsminuter = 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) = ≥4 standardglas vid ett och samma tillfälle	Full udd: <10 standardglas/vecka Tom udd: ≥10 standardglas/vecka Full udd: Aldrig eller mer sällan än 1 ggr/månad Halv udd: Varje månad Tom udd: Varje vecka, dagligen eller så gott som dagligen	
Midjemått/BMI Det minst gynnsamma värdet används	Midjemått BMI	Man Full udd: <94cm 2/3-udd: 94-97,9 cm 1/3-udd: 98-102 cm Tom udd: >102 cm Kvinna Full udd: <80 cm 2/3-udd: 80-83,9 cm 1/3-udd: 84-88 cm Tom udd: >88 cm Full udd: <25 2/3-udd: 25-27,9 1/3-udd: 28-29,9 Tom udd: ≥30	
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	