

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	<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> <table border="0"> <tr> <td>Full udd:</td> <td><25</td> </tr> <tr> <td>2/3-udd:</td> <td>25-27,9</td> </tr> <tr> <td>1/3-udd:</td> <td>28-29,9</td> </tr> <tr> <td>Tom udd:</td> <td>≥30</td> </tr> </table>		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	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																							
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																							