

Kriterier för stjärnprofilen

Hälsotillstånd	
Fråga nummer 26 i hälsoenkäten – hur bedömer du ditt hälsotillstånd	
Självskattad hälsa	Udden på stjärnan
1 Mycket bra	Full udd
2 Bra	Full udd
3 Någorlunda	1/2 udd
4 Dåligt	Tom udd
5 Mycket dåligt	Tom udd
Tobak	
Fråga 27-31 i hälsoenkäten	
	Udden på stjärnan
Röker/snuser aldrig	Full Udd
Röker ibland/snuser	1/2 udd
Daglig rökning	Tom udd
Alkohol	
Fråga 32 – 42. Är svaret på fråga 32 aldrig ska inte övriga frågor synas. De 10 första frågorna är AUDIT och ska sammanställas för stjärnan. Den sista frågan ligger utanför men det är viktigt att ta upp om deltagaren har skattat oro där. Alla frågor i AUDIT har ett poängintervall från 0 till 4. Vid de första 8 frågorna med 5 svarsalternativ räknas 0 poäng för svaret "Aldrig" och därefter räknas 1, 2, 3 eller 4 poäng på de resterande svarsalternativen. Vid de 2 sista frågorna i AUDIT räknas 0 poäng för svaret "Nej" och därefter 2 respektive 4 poäng på de resterande svarsalternativen. Maxpoäng för formuläret är således 40 poäng.	
	Udden på stjärnan
Lägre än 6 poäng för kvinnor och lägre än 8 poäng för män på AUDIT	Full udd
6-13 poäng för kvinnor och 8-15 poäng för män på AUDIT	1/2 udd
14 eller fler poäng för kvinnor och 16 eller fler poäng för män på AUDIT	Tom udd
Fysisk aktivitet	
Fråga 43-45 i hälsoenkäten	
	Udden på stjärnan
Minst 150 aktivitetsminuter/vecka OCH stillasittande mindre än 8 timmar/dag	Full udd
Minst 150 aktivitetsminuter/vecka OCH stillasittande 8 timmar/dag eller mer	2/3 udd
Från 90 t.o.m. 149 aktivitetsminuter/vecka	1/3 udd
Mindre än 90 aktivitetsminuter/vecka	Tom udd
Matvanor	
Fråga 46 – 53 i hälsoenkäten Svarsalternativen i enkätfrågorna 46-48 poängsätts i fallande skala från 3 till 0 poäng. Svarsalternativen tillhörande enkätfråga 49 poängsätts i stigande skala 0 till 3 poäng. Det är därmed möjligt att erhålla max 12 poäng på dessa fyra frågor.	
	Udden på stjärnan
9-12 poäng	Full udd
5-8 poäng	1/2 udd
0-4 poäng	Tom udd

Kroppsmått	
BMI och midjemått sammanvägs i stjärnan. Det sämsta värdet används.	
BMI	Udden på stjärnan
18,5-24,9	Full udd
< 18,5 och 25-27,9	2/3 udd
28-29,9	1/3 udd
≥ 30	Tom udd
Midjemått	
Kvinnor: < 80 cm Män: < 94 cm	Full udd
Kvinnor: 80-83,9 cm Män: 94-97,9 cm	2/3 udd
Kvinnor: 84-88 cm Män: 98-102 cm	1/3 udd
Kvinnor: > 88 cm Män: > 102 cm	Tom udd
Blodtryck (systoliskt/diastoliskt)	
Ligger systoliska värdet och diastoliska värdet inte i samma udd används det högsta värdet för bedömning.	
	Udden på stjärnan
<130 / <85 mm Hg	Full udd
130-139 / 85-89 mm Hg	2/3 udd
140-159 / 90-99 mm Hg	1/3 udd
>160 / > 100 mm Hg	Tom udd
Blodfetter	
Provsvar – LDL-kolesterol, triglycerider. LDL-Kolesterol och triglycerider sammanvägs och det sämsta värdet används i stjärnan.	
LDL-kolesterol	Udden på stjärnan
< 3,0 mmol/l	Full udd
3,0-4,3 mmol/l	2/3 udd
4,4-4,9 mmol/l	1/3 udd
>5,0 mmol/l	Tom udd
Triglycerider	Udden på stjärnan
< 1,7 mmol/l	Full udd
1,8-2,9 mmol/l	2/3 udd
3,0 -3,9 mmol/l	1/3 udd
< 4,0 mmol/l	Tom udd
HbA1c	
Utgör en fraktion av HbA (dominerande hemoglobinformen hos vuxna) till vilken glukos bundit. Andelen ökar ju längre tid hemoglobinet exponeras för höga blodglukoskoncentrationer. HbA1c speglar medelglukosnivån under 2-12 veckor tillbaka i tiden. Nivån på stjärnudden bestäms enligt WHO's referensvärden.	
	Udden på stjärnan
< 42 mmol/mol	Full udd
42-47 mmol/mol	1/2 udd
≥ 48 mmol/mol	Tom udd

