

Indelning i Frisk – Riskgrupper

Antalet risk-/högriskfaktorer ger frisk- eller riskgrupp

Högrisk-faktorer	Riskfaktorer				
	0	1	2	3	4
0	Grön	Ljusgrön	Ljusgrön	Gul	Röd
1	Gul	Gul	Gul	Röd	Röd
2 eller fler	Röd	Röd	Röd	Röd	Röd

Indelning i Risk- och Högriskfaktorer

	Risikfaktor	Högriskfaktor
Fysiskt aktiv Motion/träning min/v kombinerat med Max syreupptagning	Motion/träning sammanfattning 75 – 149 min/v ELLER Max syreupptagning 28-34 ml/kg/min	Motion/träning sammanfattning 0 – 74 min/v ELLER Max syreupptagning ≤ 27 ml/kg/min
Kost	Varken bra eller dåliga, Dåliga	Mycket dåliga
Alkohol med AUDIT-C	Kvinnor: 5-10 poäng Män: 6-10 poäng	Kvinnor: 11-12 poäng Män: 11-12 poäng
Tobak Rökning kombinerat med Snusning	Rökning Feströker, 1-10 cig/dag ELLER Allt snusande	Rökning 11-19 cig, 20 cig/dag eller mer
Någon medicin Ej övriga mediciner	Ofta Mycket ofta	
Något symptom Ej övriga symptom	Ofta	Mycket ofta
Upplevd stress Hela livssituationen eller enbart arbetet	Ofta	Mycket ofta
Sömn	Dålig	Mycket dålig
Upplevd hälsa	Varken bra eller dålig, Dålig	Mycket dålig
Vikt BMI kombinerat med Midjemått	BMI ≤18,4	BMI ≥ 30 ELLER Kraftigt ökat midjemått (män ≥102 cm, kvinnor ≥ 88 cm)
Blodtryck Uppmätt blodtryck kombinerat med Diagnostiserat högt blodtryck samt Hjärtkärlmedicin	En eller flera av följande: 1. Uppmätt Blodtryck ≥ 140/90 (diabetiker: 140/85). 2. Diagnostiserat högt blodtryck. 3. Hjärtkärlmedicin.	
Diabetes	Diabetes typ 1 eller typ 2	