

Self-MNA[®]

Mini Nutritional Assessment

Για ενήλικες ηλικίας από 65 ετών και άνω

Επώνυμο

Όνομα

Ημερομηνία

Ηλικία

Ολοκληρώστε την προεπιλογή συμπληρώνοντας τα πεδία με τους κατάλληλους αριθμούς.
Αθροίστε τους αριθμούς για την τελική βαθμολογία προεπιλογής.

Προεπιλογή

A Έχει μειωθεί η πρόσληψη τροφής τους τελευταίους τρεις μήνες [ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΑΡΙΘΜΟ]]
Παρακαλώ πληκτρολογήστε τον πιο κατάλληλο αριθμό (0, 1 ή 2) στο τετραγωνίδιο που βρίσκεται στα δεξιά.

0 = σοβαρή μείωση στην πρόσληψη τροφής
1 = μέτρια μείωση στην πρόσληψη τροφής
2 = καμία μείωση στην πρόσληψη τροφής

B Πόσο βάρος χάσατε τους τελευταίους 3 μήνες; [ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΑΡΙΘΜΟ]

Παρακαλώ πληκτρολογήστε τον πιο κατάλληλο αριθμό (0, 1, 2 ή 3) στο τετραγωνίδιο που βρίσκεται στα δεξιά.

0 = απώλεια βάρους μεγαλύτερη των 3 κιλών
1 = δεν γνωρίζει την ποσότητα απώλειας βάρους
2 = απώλεια βάρους μεταξύ 1 και 3 κιλών
3 = καμία απώλεια βάρους

Γ Πώς θα περιγράφατε την τρέχουσα κινητικότητά σας; [ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΑΡΙΘΜΟ]

Παρακαλώ πληκτρολογήστε τον πιο κατάλληλο αριθμό (0, 1 ή 2) στο τετραγωνίδιο που βρίσκεται στα δεξιά.

0 = δεν είμαι σε θέση να σηκωθώ από το κρεβάτι, την καρέκλα ή την αναπηρική καρέκλα χωρίς τη βοήθεια κάποιου άλλου
1 = είμαι σε θέση να σηκωθώ από το κρεβάτι ή την καρέκλα, αλλά δεν είμαι σε θέση να βγω από το σπίτι
2 = είμαι σε θέση να βγω από το σπίτι

Δ Έχετε υπάρξει αγχωμένος(η) ή σοβαρά άρρωστος(η) τους τελευταίους τρεις μήνες; [ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΑΡΙΘΜΟ]

Παρακαλώ πληκτρολογήστε τον πιο κατάλληλο αριθμό (0 ή 2) στο τετραγωνίδιο που βρίσκεται στα δεξιά.

0 = ναι
2 = όχι

Ε Πάσχετε από άνοια ή/και παρατεταμένη σοβαρή θλίψη; [ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΑΡΙΘΜΟ]

Παρακαλώ πληκτρολογήστε τον κατάλληλο αριθμό (0, 1 ή 2) στο τετραγωνίδιο που βρίσκεται στα δεξιά.

0 = ναι, σοβαρή άνοια ή/και παρατεταμένη σοβαρή θλίψη
1 = ναι, ελαφριά άνοια αλλά όχι παρατεταμένη σοβαρή θλίψη
2 = ούτε άνοια ούτε παρατεταμένη σοβαρή θλίψη

Παρακαλώ αθροίστε όλους τους αριθμούς που πληκτρολογήσατε στα τετραγωνίδια για τις ερωτήσεις A-E και σημειώστε τον αριθμό εδώ:

Τώρα παρακαλώ **ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ** από τις ακόλουθες δύο ερωτήσεις – F1 ή F2 – για να την απαντήσετε

Ερώτηση F1

Ύψος (εκατοστά)	Σωματικό βάρος (κιλά)			
147,5	Κάτω από 41.1	41.1 – 45.3	45.4 – 49.6	49.7 ή πάνω από
150	Κάτω από 42.8	42.8 – 47.2	47.3 – 51.7	51.8 ή πάνω από
152,5	Κάτω από 44.2	44.2 – 48.7	48.8 – 53.4	53.5 ή πάνω από
155	Κάτω από 45.6	45.6 – 50.4	50.5 – 55.2	55.3 ή πάνω από
157,5	Κάτω από 47.1	47.1 – 52.0	52.1 – 57.0	57.1 ή πάνω από
160	Κάτω από 48.6	48.6 – 53.7	53.8 – 58.8	58.9 ή πάνω από
162,5	Κάτω από 50.2	50.2 – 55.4	55.5 – 60.6	60.7 ή πάνω από
165	Κάτω από 51.7	51.7 – 57.1	57.2 – 62.5	62.6 ή πάνω από
167,5	Κάτω από 53.3	53.3 – 58.8	58.9 – 64.4	64.5 ή πάνω από
170	Κάτω από 54.9	54.9 – 60.6	60.7 – 66.4	66.5 ή πάνω από
172,5	Κάτω από 56.5	56.5 – 62.4	62.5 – 68.3	68.4 ή πάνω από
175	Κάτω από 58.2	58.2 – 64.2	64.3 – 70.3	70.4 ή πάνω από
177,5	Κάτω από 59.9	59.9 – 66.1	66.2 – 72.4	72.5 ή πάνω από
180	Κάτω από 61.6	61.6 – 67.9	68.0 – 74.4	74.5 ή πάνω από
182,5	Κάτω από 63.3	63.3 – 69.8	69.9 – 76.5	76.6 ή πάνω από
185	Κάτω από 65.0	65.0 – 71.8	71.9 – 78.6	78.7 ή πάνω από
187,5	Κάτω από 66.8	66.8 – 73.7	73.8 – 80.8	80.9 ή πάνω από
190	Κάτω από 68.6	68.6 – 75.7	75.8 – 82.9	83.0 ή πάνω από
192,5	Κάτω από 70.4	70.4 – 77.7	77.8 – 85.1	85.2 ή πάνω από
Ομάδα	0	1	2	3

Παρακαλώ ανατρέξτε στο γράφημα που βρίσκεται στα αριστερά και ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες.

1. Βρείτε το ύψος σας στην αριστερή στήλη του διαγράμματος.
2. Πηγαίστε στην αντίστοιχη σειρά και κυκλώστε το εύρος στο οποίο εμπίπτει το βάρος σας.
3. Συμβουλευτείτε το κάτω μέρος του γραφήματος για να δείτε σε ποιον αριθμό ομάδας (0, 1, 2 ή 3) εμπίπτει το εύρος βάρους που έχετε κυκλώσει.

Σημειώστε τον αριθμό ομάδας (1, 2 ή 3) εδώ:

Σημειώστε το άθροισμα των ερωτήσεων Α – Ε (από την 1η σελίδα)

Τέλος, υπολογίστε το άθροισμα αυτών των 2 αριθμών. Αυτή είναι η **ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ** σας:

Ερώτηση F2

ΜΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΕΡΩΤΗΣΗ F2 ΕΑΝ ΕΧΕΙ ΉΔΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΘΕΙ Η ΕΡΩΤΗΣΗ F1

Μετρήστε την περιφέρεια της **ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ** σας γάμπας, ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες:

1. Τοποθετήστε μια μετροταινία γύρω από τη γάμπα σας για να μετρήσετε το μέγεθός της.
2. Σημειώστε τη μέτρηση σε εκατοστά: _____
 - Εάν είναι κάτω των 31 εκατοστών, σημειώστε την απάντηση «0» στο τετραγωνίδιο που βρίσκεται στα δεξιά.
 - Εάν είναι από 31 εκατοστά και άνω, σημειώστε την απάντηση «3» στο τετραγωνίδιο που βρίσκεται στα δεξιά.



© SIGVARIS

Σημειώστε το άθροισμα των ερωτήσεων Α-Ε (από την 1η σελίδα) εδώ:

Τέλος, υπολογίστε το άθροισμα αυτών των 2 αριθμών. Αυτή είναι η **ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ** σας:

Βαθμολογία προεπιλογής (έως 14 πόντοι)

12-14 πόντοι: Κανονική διατροφική κατάσταση

8-11 πόντοι: Σε κίνδυνο υποσιτισμού

0-7 πόντοι: Υποσιτισμένος(η)

Αντιγράψτε τη **ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΑΣ:**

Εάν η βαθμολογία σας είναι μεταξύ του 0 και του 11, παρακαλώ πάρτε αυτό το έντυπο σε κάποιον επαγγελματία υγείας για να συζητήσετε την περίπτωσή σας.