

# Self-MNA<sup>®</sup>

## Mini Nutritional Assessment

För personer 65 år och äldre

Efternamn:

Förnamn:

Datum:

Ålder:

Komplettera screeningen genom att fylla i rutorna med en lämplig siffra.  
Räkna ut screeningpoängen genom att lägga ihop siffrorna.

### Screening

**A Har födointaget minskat under de senaste tre månaderna**  
**[ANGE EN SIFFRA]**

Vänligen ange den mest lämpliga siffran (0, 1 eller 2) i rutan till höger

0 = Kraftig minskning i födointag  
1 = Måttlig minskning i födointag  
2 = Ingen minskning i födointag

**B Hur mycket har du gått ner i vikt under de senaste tre månaderna?**  
**[ANGE EN SIFFRA]**

Vänligen ange den mest lämpliga siffran (0, 1, 2 eller 3) i rutan till höger

0 = Viktnedgång med mer än 3 kg  
1 = Vet ej om mängden viktnedgång  
2 = Viktnedgång mellan 1 och 3 kg  
3 = Ingen viktnedgång eller viktnedgång mindre än 1 kg

**C Hur beskriver du din nuvarande rörlighetsförmåga?**  
**[ANGE EN SIFFRA]**

Vänligen ange den mest lämpliga siffran (0, 1 eller 2) i rutan till höger

0 = Kan ej ta mig ur säng, en stol eller en rullstol utan hjälp av en annan person  
1 = Kan ta mig ur säng eller en stol, men kan inte gå ut  
2 = Kan lämna huset

**D Har du varit stressad eller haft allvarlig sjukdom under de senaste tre månaderna?**  
**[ANGE EN SIFFRA]**

Vänligen ange den mest lämpliga siffran (0, eller 2) i rutan till höger

0 = ja  
2 = nej

**E Lider du för närvarande av demenssjukdom och/eller långvarig svår sorg?**  
**[ANGE EN SIFFRA]**

Vänligen ange den mest lämpliga siffran (0, 1 eller 2) i rutan till höger

0 = Ja, svår demens och/eller långvarig svår sorg  
1 = Ja, lindrig demens, men ingen långvarig svår sorg  
2 = Verken demens eller långvarig svår sorg

Vänligen lägg ihop alla siffror du angav i rutorna för frågorna A–E och skriv summan här:

## Vänligen VÄLJ EN av följande två frågor – F1 eller F2 – att besvara

### Fråga F1

Längd (cm)		Kroppsvikt (kg)		
147,5	Mindre än 41,1	41,1 – 45,3	45,4 – 49,6	49,7 Eller mer
150	Mindre än 42,8	42,8 – 47,2	47,3 – 51,7	51,8 Eller mer
152,5	Mindre än 44,2	44,2 – 48,7	48,8 – 53,4	53,5 Eller mer
155	Mindre än 45,6	45,6 – 50,4	50,5 – 55,2	55,3 Eller mer
157,5	Mindre än 47,1	47,1 – 52,0	52,1 – 57,0	57,1 Eller mer
160	Mindre än 48,6	48,6 – 53,7	53,8 – 58,8	58,9 Eller mer
165	Mindre än 50,2	50,2 – 55,4	55,5 – 60,6	60,7 Eller mer
167,5	Mindre än 51,7	51,7 – 57,1	57,2 – 62,5	62,6 Eller mer
170	Mindre än 53,3	53,3 – 58,8	58,9 – 64,4	64,5 Eller mer
172,5	Mindre än 54,9	54,9 – 60,6	60,7 – 66,4	66,5 Eller mer
175	Mindre än 56,5	56,5 – 62,4	62,5 – 68,3	68,4 Eller mer
177,5	Mindre än 58,2	58,2 – 64,2	64,3 – 70,3	70,4 Eller mer
180	Mindre än 59,9	59,9 – 66,1	66,2 – 72,3	72,5 Eller mer
182,5	Mindre än 61,6	61,6 – 67,9	68,0 – 74,4	74,5 Eller mer
185	Mindre än 63,3	63,3 – 69,8	69,9 – 76,5	76,6 Eller mer
187,5	Mindre än 65,0	65,0 – 71,8	71,9 – 78,6	78,7 Eller mer
190	Mindre än 66,8	66,8 – 73,7	73,8 – 80,8	80,9 Eller mer
192,5	Mindre än 68,6	68,6 – 75,7	75,8 – 82,9	83,0 Eller mer
<b>Grupp</b>	Mindre än 70,4	70,4 – 77,7	77,8 – 85,1	85,2 Eller mer
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Vänligen se tabellen till vänster och följ dessa anvisningar:

1. Hitta din längd i vänstra kolumnen av tabellen.
2. Gå över den raden och ringa in det område som din vikt faller in.
3. Titta längst ner på diagrammet för att ta reda på i vilken grupp (0, 1, 2, eller 3) din inringade viktområde faller in.

Skriv gruppens nummer (1, 2 eller 3) här:

Skriv summan av frågorna A – E (från sida 1):

Räkna slutligen ihop summan av dessa två siffror. Detta är din screeningpoäng:

### Fråga F2

BESVARA INTE FRÅGA F2 OM FRÅGA F1 ÄR REDAN HAR BESVARATS

Mät omkretsen av din VÄNSTRA vad genom att följa instruktioner nedan:

1. Placera ett måttband hela vägen runt vaden för att mäta dess storlek.
2. Notera det uppmätta värdet i cm: \_\_\_\_\_
  - Om mindre än 31 cm, ange "0" i rutan till höger
  - Om 31 cm eller mer, ange "3" i rutan

© SIGVARIS

Skriv summan av frågorna A–E (från sidan 1) här:

Slutligen, beräkna summan av dessa två nummer. Detta är din screeningpoäng:

### Screeningpoäng (14 poäng maximalt)

12–14 poäng: Normal nutritionsstatus  
 8–11 poäng: Risk för undernäring  
 0–7 poäng: Undernärd

Kopiera din Screeningpoäng:

Om din poäng är mellan 0 och 11, ber vi dig visa detta formulär för sjukvårdspersonal för samråd.