

# Mini Nutritional Assessment

## MNA®

Nestlé  
Nutrition Institute

Sukunimi:

Etunimi:

Sukupuoli:

Ikä:

Paino, kg:

Pituus, cm:

Päivämäärä:

Merkitse pisteet ruutuihin ja laske yhteen. Jos seulonnan kokonaispistemäärä on 11 tai vähemmän jatka loppuun asti.

### Seulonta

**A Onko ravinnonsaanti vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokahaluttomuuden, ruuansulatusongelmien, puremis- tai nielemisvaikeuksien takia**

0 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt huomattavasti

1 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt hieman

2 = ei muutoksia

**B Painonpudotus kolmen viime kuukauden aikana**

0 = painonpudotus yli 3 kg

1 = ei tiedä

2 = painonpudotus 1-3 kg

3 = ei painonpudotusta

**C Liikkuminen**

0 = vuode- tai pyörätuolipotilas

1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona

2 = liikkuu ulkona

**D Onko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut psyykkistä stressiä tai akuutti sairaus?**

0 = kyllä 2 = ei

**E Neuropsykologiset ongelmat**

0 = dementia tai masennus

1 = lievä dementia

2 = ei ongelmia

**F Painoindeksi eli (BMI) = paino kg / (pituus m)<sup>2</sup>**

0 = BMI on alle 19

1 = BMI on 19 tai yli mutta alle 21

2 = BMI on 21 tai yli mutta alle 23.

3 = BMI on 23 tai enemmän .

Seulonnan tulos

(välisumma maksimi 14 pistettä)

12-14 pistettä:

Normaali ravitsemustila

8-11 pistettä:

Riski virheravitsemukselle kasvanut

0-7 pistettä:

Virheravitsemus

Perusteellisempaa arviointia varten jatka kysymyksiin G-R

### Arviointi

**G Asuuko haastateltava kotona**

1 = kyllä 0 = ei

**H Onko päivittäisessä käytössä enemmän kuin kolme reseptilääkettä**

0 = kyllä 1 = ei

**I Painehaavaumia tai muita haavoja iholla**

0 = kyllä 1 = ei

**J Päivittäiset lämpimät ateriat (sisältää puurot ja vellit)**

0 = 1 ateria

1 = 2 ateriaa

2 = 3 ateriaa

**K Sisältääkö ruokavalio vähintään**

• yhden annoksen maitovalmisteita

(maito, juusto, piimä, viili) päivässä

kyllä  ei

• kaksi annosta tai enemmän kananmunia

viikossa (myös ruuissa, esim. laatikot)

kyllä  ei

• lihaa, kalaa tai kanaa joka päivä

kyllä  ei

0.0 = jos 0 tai 1 kyllä-vastaus

0.5 = jos 2 kyllä-vastausta

1.0 = jos 3 kyllä-vastausta

**L Kuuluuko päivittäiseen ruokavalioon kaksi tai useampia annoksia hedelmiä tai kasviksia**

0 = ei 1 = kyllä

**M Päivittäinen nesteen juonti (esim. kahvi, tee, maito, mehu...)**

0.0 = alle 3 lasillista

0.5 = 3-5 lasillista

1.0 = enemmän kuin 5 lasillista

**N Ruokailu**

0 = tarvitsee paljon apua tai on syötettävä

1 = syö itse, mutta tarvitsee hieman apua

2 = syö itse ongelmitta

**O Oma näkemys ravitsemustilasta**

0 = vaikea virhe- tai aliravitsemus

1 = on epävarma ravitsemustilastaan

2 = ei ravitsemuksellisia ongelmia

**P Oma näkemys terveydentilasta verrattuna muihin samanikäisiin**

0.0 = ei yhtä hyvä

0.5 = ei tiedä

1.0 = yhtä hyvä

2.0 = parempi

**Q Olkavarren keskikohdan ympärysmitta (OVY cm)**

0.0 = OVY on alle 21 cm

0.5 = OVY on 21-22 cm

1.0 = OVY on yli 22 cm

**R Pohkeen ympärysmitta (PYM cm)**

0 = PYM on alle 31 cm

1 = PYM on 31 cm tai enemmän

Arviointi (maksimi 16 pistettä)

Seulonta

Kokonaispistemäärä (maksimi 30 pistettä)

### Ravitsemustilan arviointiasteikko

24-30 pistettä

Normaali ravitsemustila

17-23,5 pistettä

Riski virheravitsemukselle kasvanut

alle 17 pistettä

Virheravitsemus

Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. *Overview of the MNA® - Its History and Challenges*. J Nut Health Aging 2006; 10:456-465.  
Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. *Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF)*. J. Geront 2001; 56A: M366-377.  
Guigoz Y. *The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us?* J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487.  
© Société des Produits Nestlé SA, Trademark Owners  
© Société des Produits Nestlé SA 1994, Revision 2009.  
Enemmän tietoa löydät: [www.mna-elderly.com](http://www.mna-elderly.com) -sivuilta.