

Családi név:	Utónév:	Nem:	Dátum:
Életkor:	Testsúly:	Magasság:	Azonosító:

Töltse ki a szűrési táblázatot a megfelelő pontszámokkal, majd adja össze a számokat!  
Ha az összpontszám 11, vagy ez alatti, töltse ki a felmérést az alultápláltság megítélésére!

Szűrés	
A Csökkent az élelem-fogyasztás az utolsó 3 hónapban étvágytalanság, emésztési problémák, vagy rágási, illetve egyéb okok miatt? 0 = súlyos étvágytalanság 1 = közepes étvágytalanság 2 = nem étvágytalan	<input type="checkbox"/>
B Testsúlycsökkenés az utóbbi hónapokban: 0 = a testsúlycsökkenés több, mint 3 kg 1 = nem tudja 2 = testsúlycsökkenés: 1–3 kg 3 = nincs testsúlycsökkenés	<input type="checkbox"/>
C Mozgásképesség: 0 = ágyhoz vagy székhez kötött 1 = lakásban mozog, de nem jár ki 2 = szabad mozgású	<input type="checkbox"/>
D Érte-e pszichés stressz, vagy akut betegség az utóbbi 3 hónapban? 0 = igen      2 = nem	<input type="checkbox"/>
E Vannak-e neuropszichiátriai problémái? 0 = súlyos demencia vagy depresszió 1 = enyhe demencia 2 = nincs ilyen betegsége	<input type="checkbox"/>
F Testtömeg-index (BMI kg/m <sup>2</sup> ) = testtömeg (kg) / magasság <sup>2</sup> (m <sup>2</sup> ): 0 = BMI kisebb, mint 19 1 = BMI 19–20 2 = BMI 21–22 3 = BMI 23, vagy nagyobb	<input type="checkbox"/>
<b>Szűrés értékelése</b> (maximum 14 pont): 12 pont vagy több: normális, nincs rizikótényező nincs szükség további felmérésre 11 pont vagy kevesebb: alultápláltság lehetséges, további felmérés szükséges	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Felmérés	
G Önellátó (nem él idősotthonban vagy kórházban)? 0 = nem 1 = igen	<input type="checkbox"/>
H Szed-e legalább háromféle gyógyszert? 0 = igen 1 = nem	<input type="checkbox"/>
I Van-e felfekvés, vagy fekély a bőrön? 0 = nem 1 = igen	<input type="checkbox"/>
J Hányszor étkezik naponta? 0 = egyszer 1 = kétszer 2 = háromszor	<input type="checkbox"/>

K A fehérjebevitel kimutatása: • Legalább naponta egyszer fogyaszt-e tejet, sajtót vagy joghurtot? Igen <input type="checkbox"/> Nem <input type="checkbox"/> • Legalább egy héten egyszer fogyaszt-e hüvelyes zöldségféléket vagy tojást? Igen <input type="checkbox"/> Nem <input type="checkbox"/> • Naponta fogyaszt-e húst, halat vagy baromfit? Igen <input type="checkbox"/> Nem <input type="checkbox"/>  0,0 = ha 0 vagy 1 igen válasz van 0,5 = ha 2 igen válasz van 1,0 = ha 3 igen válasz van	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
L Fogyaszt-e naponta két vagy több alkalommal gyümölcsöt vagy zöldséget? 0 = nem 1 = igen	<input type="checkbox"/>
M Mennyi folyadékot iszik naponta (víz, tea, kávé, tej, gyümölcslé)? 0,0 = 3 csészénél kevesebbet 0,5 = 3–5 csészével 1,0 = 5 csészénél többet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
N Az étkezés módja: 0 = képtelen segítség nélkül étkezni 1 = önállóan étkezik, némi nehézséggel 2 = önállóan étkezik, problémamentesen	<input type="checkbox"/>
O Önértékelés az étkezésről: 0 = saját értékelése szerint alultáplált 1 = bizonytalan a saját értékelésében 2 = saját megállapítása szerint nincs gondja az étkezéssel	<input type="checkbox"/>
P Milyenek ítéli meg saját egészségi állapotát összehasonlítva más hasonló korú személlyel? 0,0 = rosszabb 0,5 = nem tudja 1,0 = éppen olyan jó 2,0 = jobb	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Q Karközepi körfogat (MAC): 0,0 = MAC kevesebb, mint 21 cm 0,5 = MAC 21–22 cm 1,0 = MAC 22 cm	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
R Lábszár körfogat (CC): 0 = CC kisebb, mint 31 cm 1 = CC nagyobb, mint 31 cm	<input type="checkbox"/>

**Felmérés eredménye** (maximum 16 pont):

**Szűrés eredménye:**

**Összes pontszám** (maximum 30 pont):

### Alultápláltsági index

17–23,5 pont: az alultápláltság kockázata nagy

Kevesebb, mint 17 pont: rosszul táplált

NESTLÉ NUTRITION, Nestlé Hungária, 1013 Budapest, Ybl Miklós tér 8.