

# Self-MNA®

## Mini Nutritional Assessment

За възрастни на 65 години и по-възрастни

Фамилно име

Име

Дата

Възраст

Попълнете екрана, като попълните полетата със съответните цифри.  
Съберете цифрите за получаване на крайния резултат от скрининга.

### Скрининг

**А Приемът на храна намалял ли е през последните три месеца [ВЪВЕДЕТЕ ЕДНА ЦИФРА]**  
Моля, въведете най-подходящата цифра (0, 1 или 2) в полето вдясно.

0 = сериозно намаляване на приема на храна  
1 = умерено намаляване на приема на храна  
2 = приемът на храна не е намалял

**Б Колко тегло сте загубили за последните 3 месеца? [ВЪВЕДЕТЕ ЕДНА ЦИФРА]**  
Моля, въведете най-подходящата цифра (0, 1, 2 или 3) в полето вдясно.

0 = загуба на тегло по-голяма от 3 кг  
1 = не знае колко тегло е загубил  
2 = загуба на тегло между 1 и 3 кг  
3 = няма загуба на тегло

**В Как бихте описали подвижността си в момента? [ВЪВЕДЕТЕ ЕДНА ЦИФРА]**  
Моля, въведете най-подходящата цифра (0, 1 или 2) в полето вдясно.

0 = не може да стане от леглото, стола или инвалидната количка, без съдействието на друго лице  
1 = може да стане от леглото или стола, но не може да излезе от дома си  
2 = може да излезе от дома си

**Г Били ли сте под стрес или тежко болни в последните три месеца? [ВЪВЕДЕТЕ ЕДНА ЦИФРА]**  
Моля, въведете най-подходящата цифра (0 или 2) в полето вдясно.

0 = да  
2 = не

**Д В момента имате ли деменция и / или продължителна дълбока тъга? [ВЪВЕДЕТЕ ЕДНА ЦИФРА]**  
Моля, въведете най-подходящата цифра (0, 1 или 2) в полето вдясно.

0 = да, тежка деменция и / или продължителна дълбока тъга  
1 = да, лека деменция, но не продължителна дълбока тъга  
2 = нито деменция, нито продължителна дълбока тъга

Моля, съберете всички цифри, които сте въвели в полетата за въпроси А - Д и напишете сбора тук:

Сега, моля, ИЗБЕРЕТЕ ЕДИН от следните два въпроса - F1 или F2, на който да отговорите

## Въпрос F1

Височина (см)		Телесно тегло (кг)		
147,5	По-малко от 91	91 – 99	100 – 109	110 Или повече
150	По-малко от 94	94 – 103	104 – 113	114 Или повече
152,5	По-малко от 97	97 – 106	107 – 117	118 Или повече
155	По-малко от 100	100 – 110	111 – 121	122 Или повече
157,5	По-малко от 104	104 – 114	115 – 125	126 Или повече
160	По-малко от 107	107 – 117	118 – 129	130 Или повече
162,5	По-малко от 110	110 – 121	122 – 133	134 Или повече
165	По-малко от 114	114 – 125	126 – 137	138 Или повече
167,5	По-малко от 118	118 – 129	130 – 141	142 Или повече
170	По-малко от 121	121 – 133	134 – 145	146 Или повече
172,5	По-малко от 125	125 – 137	138 – 150	151 Или повече
175	По-малко от 128	128 – 141	142 – 154	155 Или повече
177,5	По-малко от 132	132 – 145	146 – 159	160 Или повече
180	По-малко от 136	136 – 149	150 – 164	165 Или повече
182,5	По-малко от 140	140 – 153	154 – 168	169 Или повече
185	По-малко от 144	144 – 158	159 – 173	174 Или повече
187,5	По-малко от 148	148 – 162	163 – 178	179 Или повече
190	По-малко от 152	152 – 167	168 – 183	184 Или повече
192,5	По-малко от 156	156 – 171	172 – 188	189 Или повече
<b>Група</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Моля, вижте графиката в ляво и следвайте тези указания

- Намерете височината си на колоната от лявата страна на графиката.
- Преминете през този ред и оградете диапазона, в който попада теглото ви.
- Погледнете към долната част на графиката, за да разберете в кой номер група (0, 1, 2 или 3) попада вашето тегло.

Напишете номера на групата (1, 2 или 3) тук:

Напишете сбора на въпроси А – Д (от страница 1)

На последно място, изчислете сбора на тези 2 числа. Това е вашият РЕЗУЛТАТ ОТ СКРИНИНГА:

## Въпрос F2

НЕ ОТГОВАРЯЙТЕ НА ВЪПРОС F2, АКО ВЕЧЕ СТЕ ПОПЪЛНИЛИ ВЪПРОС F1

Измерете обиколката на вашия ЛЯВ прасец, като следвайте указанията по-долу:

- Премерете с шивашки сантиметър цялата обиколка на прасеца си, за да измерите размера му.
- Запишете измереното в см: \_\_\_\_\_
  - Ако е по-малко от 31 см, въведете "0" в полето вдясно.
  - Ако е 31 см или повече, въведете "3" в полето вдясно.

© SIGVARIS

Запишете сбора на въпроси А – Д (от страница 1) тук:

На последно място изчислете сбора на тези 2 числа. Това е вашият РЕЗУЛТАТ ОТ СКРИНИНГА:

## Резултат от скрининга (макс. 14 точки)

12-14 точки: Нормален хранителен статус

8-11 точки: Риск от недохранване

0-7 точки: Недохранен

Направете копие на вашия РЕЗУЛТАТ ОТ СКРИНИНГА:

Ако сте получили между 0-11 точки, моля, занесете този резултат на медицински специалист за консултация.