

# Self-MNA<sup>®</sup>

## 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; [ΠΛΚΤΡΟΛΟΓΗΣΤΕ 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 91	91 – 99	100 – 109	110 ή πάνω από
150	Κάτω από 94	94 – 103	104 – 113	114 ή πάνω από
152,5	Κάτω από 97	97 – 106	107 – 117	118 ή πάνω από
155	Κάτω από 100	100 – 110	111 – 121	122 ή πάνω από
157,5	Κάτω από 104	104 – 114	115 – 125	126 ή πάνω από
160	Κάτω από 107	107 – 117	118 – 129	130 ή πάνω από
162,5	Κάτω από 110	110 – 121	122 – 133	134 ή πάνω από
165	Κάτω από 114	114 – 125	126 – 137	138 ή πάνω από
167,5	Κάτω από 118	118 – 129	130 – 141	142 ή πάνω από
170	Κάτω από 121	121 – 133	134 – 145	146 ή πάνω από
172,5	Κάτω από 125	125 – 137	138 – 150	151 ή πάνω από
175	Κάτω από 128	128 – 141	142 – 154	155 ή πάνω από
177,5	Κάτω από 132	132 – 145	146 – 159	160 ή πάνω από
180	Κάτω από 136	136 – 149	150 – 164	165 ή πάνω από
182,5	Κάτω από 140	140 – 153	154 – 168	169 ή πάνω από
185	Κάτω από 144	144 – 158	159 – 173	174 ή πάνω από
187,5	Κάτω από 148	148 – 162	163 – 178	179 ή πάνω από
190	Κάτω από 152	152 – 167	168 – 183	184 ή πάνω από
192,5	Κάτω από 156	156 – 171	172 – 188	189 ή πάνω από
<b>Ομάδα</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

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

- Βρείτε το ύψος σας στην αριστερή στήλη του διαγράμματος.
- Πηγαίnete στην αντίστοιχη σειρά και κυκλώστε το εύρος στο οποίο εμπίπτει το βάρος σας.
- 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:

- Τοποθετήστε μια μετροταινία γύρω από τη γάμπα σας για να μετρήσετε το μέγεθός της.
- 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.