

Self-MNA®

Mini Nutritional Assessment

Per soggetti di età pari o superiore a 65 anni

Cognome:

Nome:

Data:

Età:

Completate il riquadro riempiendo le caselle con i numeri appropriati.
Sommi i numeri per ottenere il punteggio finale dello screening.

Screening

A Negli ultimi tre mesi ha ridotto la quantità di cibo assunto?

[INDICHI UN NUMERO]

Indichi il numero più appropriato (0, 1 o 2) nella casella a destra.

0 = grave riduzione dell'assunzione di cibo
1 = moderata riduzione dell'assunzione di cibo
2 = nessuna riduzione dell'assunzione di cibo

B Quanto peso ha perso negli ultimi 3 mesi?

[INDICHI UN NUMERO]

Indichi il numero più appropriato (0, 1 o 2) nella casella a destra.

0 = perdita di peso superiore a 3 kg
1 = non so quanti chili ho perso
2 = perdita di peso tra 1 e 3 kg
3 = nessuna perdita di peso

C Come descriverebbe il suo attuale grado di mobilità?

[INDICHI UN NUMERO]

Indichi il numero più appropriato (0, 1 o 2) nella casella a destra.

0 = non sono in grado di scendere dal letto, di alzarmi da una sedia o da una carrozzina senza l'aiuto di un'altra persona
1 = sono in grado di scendere dal letto e di alzarmi da una sedia, ma non riesco ad uscire di casa.
2 = riesco a uscire di casa

D Nell'arco degli ultimi 3 mesi ha avuto stress psicologici o malattie acute?

[INDICHI UN NUMERO]

Indichi il numero più appropriato (0 o 2) nella casella a destra.

0 = sì
2 = no

E In questo periodo ha la sensazione di presentare segni di deterioramento cognitivo e/o di una grave e prolungata depressione?

[INDICHI UN NUMERO]

Indichi il numero più appropriato (0, 1 o 2) nella casella a destra.

0 = sì, ho la sensazione di presentare segni di deterioramento cognitivo o di una prolungata e severa depressione
1 = sì, ho la sensazione di avere un lieve deterioramento cognitivo ma non credo di essere severamente depresso
2 = non presento alcun problema né cognitivo né depressivo

Sommi i punteggi ottenuti alle domande A-E e indichi il numero ottenuto qui accanto.

Ora, per piacere **SCELGA DI RISPONDERE AD UNA** delle seguenti due domande – F1 oppure F2.

Domanda F1

Statura (cm)		Peso (kg)		
147,5	Meno di 41.1	41.1 – 45.3	45.4 – 49.6	49.7 o più
150	Meno di 42.8	42.8 – 47.2	47.3 – 51.7	51.8 o più
152,5	Meno di 44.2	44.2 – 48.7	48.8 – 53.4	53.5 o più
155	Meno di 45.6	45.6 – 50.4	50.5 – 55.2	55.3 o più
157,5	Meno di 47.1	47.1 – 52.0	52.1 – 57.0	57.1 o più
160	Meno di 48.6	48.6 – 53.7	53.8 – 58.8	58.9 o più
162,5	Meno di 50.2	50.2 – 55.4	55.5 – 60.6	60.7 o più
165	Meno di 51.7	51.7 – 57.1	57.2 – 62.5	62.6 o più
167,5	Meno di 53.3	53.3 – 58.8	58.9 – 64.4	64.5 o più
170	Meno di 54.9	54.9 – 60.6	60.7 – 66.4	66.5 o più
172,5	Meno di 56.5	56.5 – 62.4	62.5 – 68.3	68.4 o più
175	Meno di 58.2	58.2 – 64.2	64.3 – 70.3	70.4 o più
177,5	Meno di 59.9	59.9 – 66.1	66.2 – 72.4	72.5 o più
180	Meno di 61.6	61.6 – 67.9	68.0 – 74.4	74.5 o più
182,5	Meno di 63.3	63.3 – 69.8	69.9 – 76.5	76.6 o più
185	Meno di 65.0	65.0 – 71.8	71.9 – 78.6	78.7 o più
187,5	Meno di 66.8	66.8 – 73.7	73.8 – 80.8	80.9 o più
190	Meno di 68.6	68.6 – 75.7	75.8 – 82.9	83.0 o più
192,5	Meno di 70.4	70.4 – 77.7	77.8 – 85.1	85.2 o più
Gruppo	0	1	2	3

Per piacere, faccia riferimento alla tabella di sinistra e segua queste indicazioni:

1. Trovi la sua altezza nella colonna a sinistra della tabella.
2. Faccia un cerchio intorno all'intervallo di peso all'interno del quale rientra e colleghi la sua altezza al suo peso.
3. Guardi sul fondo della tabella per scoprire a quale gruppo (0, 1, 2 o 3) corrisponde il suo peso.

Scriva il numero del gruppo (0, 1, 2 o 3) qui:

Scriva la somma dei punteggi ottenuti alle domande A-E (dalla pagina 1)

Infine, calcoli la somma di questi due numeri. Questa rappresenta il suo **PUNTEGGIO DI SCREENING**:

Domanda F2 NON RISPONDA ALLA DOMANDA F2 SE HA GIA' COMPLETATO LA DOMANDA F1

Misuri la circonferenza del suo polpaccio sinistro seguendo le istruzioni riportate di seguito:

1. Avvolga un metro da sarta intorno al suo polpaccio per misurarne la circonferenza.
2. Annoti la misura in cm:
 - Se inferiore a 31 cm, scriva "0" nella casella a destra.
 - Se uguale o maggiore di 31 cm, scriva "3" nella casella a destra.

Scriva la somma dei punteggi ottenuti alle domande A-E (dalla pagina 1) qui :

Infine, calcoli la somma di questi due numeri. Questa rappresenta il suo **PUNTEGGIO DI SCREENING**:

Punteggio di screening (14 punti come massimo)

12–14 punti: normale stato di nutrizione

8–11 punti: a rischio di malnutrizione

0–7 punti: malnutrito

Copi il suo punteggio di screening:

Se il suo punteggio è tra 0-11, porti il questionario ad un professionista sanitario per una consulenza.