

# Self-MNA<sup>®</sup>

## Mini Nutritional Assessment

Suaugusiesiems nuo 65 metų ir vyresniems

Pavardė:

Vardas:

Data:

Amžius:

Užpildykite anketą, į langelius įrašydami tinkamus skaičius.  
Baigiamajam pasitikrinimui susumuokite skaičius.

### Pasitikrinimas

**A Ar per pastaruosius tris mėnesius sumažėjo maisto suvartojimas?**

**[ĮVESKITE VIENĄ SKAIČIŲ]**

Įveskite tinkamiausią skaičių (0, 1 arba 2) dešinėje esančiame laukelyje.

0 = smarkiai sumažėjęs maisto suvartojimas  
1 = vidutiniškai sumažėjęs maisto suvartojimas  
2 = nesumažėjęs maisto suvartojimas

**B Kiek svorio netekote per pastaruosius 3 mėnesius?**

**[ĮVESKITE VIENĄ SKAIČIŲ]**

Įveskite tinkamiausią skaičių (0, 1, 2 arba 3) dešinėje esančiame laukelyje.

0 = svorio netekimas didesnis nei 3 kg  
1 = nežinau, kiek netekau svorio  
2 = svorio netekimas nuo 1 iki 3 kg  
3 = nėra svorio netekimo

**C Kaip apibūdintumėte savo dabartinį judrumą?**

**[ĮVESKITE VIENĄ SKAIČIŲ]**

Įveskite tinkamiausią skaičių (0, 1 arba 2) dešinėje esančiame laukelyje.

0 = negaliu išlipti iš lovos, kėdės ar neįgaliojo vežimėlio be kito asmens pagalbos  
1 = galiu išlipti iš lovos ar kėdės, bet negaliu išeiti iš savo namų  
2 = galiu išeiti iš namų

**D Ar per pastaruosius tris mėnesius patyrėte stresą ar sunkiai sirgote?**

**[ĮVESKITE VIENĄ SKAIČIŲ]**

Įveskite tinkamiausią skaičių (0 arba 2) dešinėje esančiame laukelyje.

0 = taip  
2 = ne

**E Ar šiuo metu kenčiate nuo demencijos ir (arba) užsitęsusio stipraus liūdesio?**

**[ĮVESKITE VIENĄ SKAIČIŲ]**

Įveskite tinkamiausią skaičių (0, 1 arba 2) dešinėje esančiame laukelyje.

0 = taip, sunki demencija ir (arba) užsitęsęs stiprus liūdesys  
1 = taip, lengva demencija, bet nėra užsitęsusio stipraus liūdesio  
2 = nėra demencijos ar užsitęsusio liūdesio

**Susumuokite visus skaičius, kuriuos įvedėte A–E klausimų laukeliuose, ir parašykite skaičių čia:**

## Dabar PASIRINKITE atsakymus | VIENA iš šių dviejų klausimų – F1 arba F2

### F1 klausimas

Ūgis (cm)		Kūno svoris (kg)		
147.5	Mažiau nei 41.1	41.1 – 45.3	45.4 – 49.6	49.7 ir daugiau
150	Mažiau nei 42.8	42.8 – 47.2	47.3 – 51.7	51.8 ir daugiau
152.5	Mažiau nei 44.2	44.2 – 48.7	48.8 – 53.4	53.5 ir daugiau
155	Mažiau nei 45.6	45.6 – 50.4	50.5 – 55.2	55.3 ir daugiau
157.5	Mažiau nei 47.1	47.1 – 52.0	52.1 – 57.0	57.1 ir daugiau
160	Mažiau nei 48.6	48.6 – 53.7	53.8 – 58.8	58.9 ir daugiau
162.5	Mažiau nei 50.2	50.2 – 55.4	55.5 – 60.6	60.7 ir daugiau
165	Mažiau nei 51.7	51.7 – 57.1	57.2 – 62.5	62.6 ir daugiau
167.5	Mažiau nei 53.3	53.3 – 58.8	58.9 – 64.4	64.5 ir daugiau
170	Mažiau nei 54.9	54.9 – 60.6	60.7 – 66.4	66.5 ir daugiau
172.5	Mažiau nei 56.5	56.5 – 62.4	62.5 – 68.3	68.4 ir daugiau
175	Mažiau nei 58.2	58.2 – 64.2	64.3 – 70.3	70.4 ir daugiau
177.5	Mažiau nei 59.9	59.9 – 66.1	66.2 – 72.4	72.5 ir daugiau
180	Mažiau nei 61.6	61.6 – 67.9	68.0 – 74.4	74.5 ir daugiau
182.5	Mažiau nei 63.3	63.3 – 69.8	69.9 – 76.5	76.6 ir daugiau
185	Mažiau nei 65.0	65.0 – 71.8	71.9 – 78.6	78.7 ir daugiau
187.5	Mažiau nei 66.8	66.8 – 73.7	73.8 – 80.8	80.9 ir daugiau
190	Mažiau nei 68.6	68.6 – 75.7	75.8 – 82.9	83.0 ir daugiau
192.5	Mažiau nei 70.4	70.4 – 77.7	77.8 – 85.1	85.2 ir daugiau
<b>Grupė</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Peržiūrėkite kairėje esančią lentelę ir vadovaukitės šiais nurodymais:

1. Kairiajame lentelės stulpelyje raskite savo ūgį.
2. Peržiūrėkite tą eilutę ir apibraukite intervalą, į kurį patenka jūsų svoris.
3. Norėdami sužinoti, kokiam grupės numeriui (0, 1, 2 ar 3) priklauso jūsų apibrauktas svorio intervalas, žiūrėkite į lentelės apačią.

Čia parašykite grupės numerį (1, 2 arba 3):

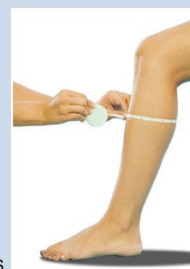
Parašykite A–E klausimų sumą (iš 1 puslapio)

Galiausiai apskaičiuokite šių 2 skaičių sumą. Tai yra jūsų PASITIKRINIMO REZULTATAS:

### F2 klausimas **NEATSAKYKITE Į F2 KLAUSIMĄ, JEI F1 KLAUSIMAS VISIŠKAI PABAIGTAS**

Išmatuokite **KAIRĖS** blauzdos apimtį, laikydamiesi toliau pateiktų nurodymų:

1. Norėdami išmatuoti blauzdos apimtį, blauzdą apjuoskite centimetrine matavimo juosta.
2. Užrašykite matavimą cm: \_\_\_\_\_
  - Jei mažiau nei 31 cm, dešinėje esančiame laukelyje įveskite „0“.
  - Jei 31 cm ar daugiau, dešinėje esančiame laukelyje įveskite „3“.




© SIGVARIS

Čia parašykite A–E klausimų (iš 1 puslapio) sumą:

Galiausiai apskaičiuokite šių 2 skaičių sumą. Tai yra jūsų PASITIKRINIMO REZULTATAS:

### Pasitikrinimo rezultatas (daugiausia 14 balų)

- 12–14 balų: normali mitybos būklė  
 8–11 balų: nepakankamos mitybos rizika  
 0–7 balai: nepakankama mityba

Nukopijuokite PASITIKRINIMO REZULTATĄ:

Jei jūsų rezultatas yra nuo 0 iki 11, pateikite šią formą sveikatos priežiūros specialistui konsultacijai.