

# Mini Nutritional Assessment

## MNA®

Nestlé  
Nutrition Institute

Επώνυμο:	Όνομα:			
Φύλλο:	Ηλικία:	Βάρος (kg):	Ύψος (cm):	Ημερομηνία:

Συμπληρώστε την οθόνη εισάγοντας στα πλαίσια τους κατάλληλους αριθμούς. Προσθέστε τους αριθμούς για την εκτίμηση. Εάν το σκορ είναι 11 ή λιγότερο, συνεχίστε με την αξιολόγηση για να συγκεντρώσετε βαθμολογία για το Δείκτη Υποσιτισμού.

### Εκτίμηση

<b>A Έχει η πρόσληψη τροφής μειωθεί κατά τη διάρκεια των τελευταίων 3 μηνών λόγω μείωσης της όρεξης, λόγω διαταραχών πέψης, λόγω δυσκολίας, μάσησης ή κατάποσης;</b> 0 = Σοβαρή μείωση πρόσληψης τροφής. 1 = Μέτρια μείωση πρόσληψης τροφής. 2 = Καμία μείωση πρόσληψης τροφής.	<input type="checkbox"/>
<b>B Απώλεια βάρους κατά τη διάρκεια των 3 τελευταίων μηνών</b> 0 = απώλεια βάρους μεγαλύτερη από 3 κιλά 1 = δε γνωρίζει 2 = απώλεια βάρους από 1 έως 3 κιλά 3 = καμία απώλεια βάρους	<input type="checkbox"/>
<b>Γ Κινητικότητα;</b> 0 = κλινήρης ή/και καθηλωμένος σε καρέκλα; 1 = μη κλινήρης ή/και καθηλωμένος σε καρέκλα αλλά χωρίς να βγαίνει έξω από το σπίτι 2 = βγαίνει εκτός σπιτιού	<input type="checkbox"/>
<b>Δ Έχει ο ασθενής υποστεί ψυχολογικό στρες ή οξύ νόσημα τους τελευταίους τρεις μήνες</b> 0 = ναι 2 = όχι	<input type="checkbox"/>
<b>E Νευροψυχιατρικά νοσήματα;</b> 0 = σοβαρή άνοια ή κατάθλιψη 1 = μέτρια άνοια 2 = χωρίς ψυχολογικά προβλήματα	<input type="checkbox"/>
<b>ΣΤ Δείκτης Μάζας Σώματος = βάρος σε κιλά / (ύψος σε m)<sup>2</sup></b> 0 = ΔΜΣ<19 1 = 19<ΔΜΣ<21 2 = 21<ΔΜΣ<23 3 = ΔΜΣ>23	<input type="checkbox"/>
<b>Σκορ εκτίμησης (σύνολο max. 14 βαθμοί)</b> 12-14 βαθμοί: Φυσιολογικά επίπεδα θρέψης 8-11 βαθμοί: Κίνδυνος υποσιτισμού 0-7 βαθμοί: Υποσιτιζόμενος Για περισσότερη ή σε βάθος αξιολόγηση, συνεχίστε με τις ερωτήσεις Z-H	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

### Αξιολόγηση

<b>Z Ανεξάρτητη διαβίωση (όχι σε οικο ευγηρίας ή κλινική ή νοσοκομείο)</b> 1 = ναι 0 = όχι	<input type="checkbox"/>
<b>H Χρησιμοποιεί περισσότερα από 3 συνταγογραφούμενα φάρμακα την ημέρα</b> 0 = ναι 1 = όχι	<input type="checkbox"/>
<b>Θ Έλκη κατάκλισης;</b> 0 = ναι 1 = όχι	<input type="checkbox"/>

Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of MNA® - Its History and Challenges. J Nut Health Aging 2006; 10: 456-465.  
Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J. Gerontol 2001; 56A: M366-377.  
Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature – What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10: 466-487.  
© Société des Produits Nestlé SA, Trademark Owners  
© Société des Produits Nestlé SA 1994, Revision 2009.  
Για περισσότερες πληροφορίες: [www.mna-elderly.com](http://www.mna-elderly.com)

<b>I Πόσα πλήρη γεύματα τρώει ο ασθενής καθημερινά;</b> 0 = 1 γεύμα 1 = 2 γεύματα 2 = 3 γεύματα	<input type="checkbox"/>
<b>ΙΑ Επιλεγμένοι δείκτες πρωτεϊνικής πρόσληψης</b> • τουλάχιστον 1 μερίδα γαλακτοκομικών (γάλα, γιαούρτι, τυρί) ημερησίως • 2 ή περισσότερες μερίδες αυγού ή σπτριών ανά εβδομάδα • κρέας, ψάρι, κοτόπουλο καθημερινά 0.0 = εάν είναι 0 ή 1 ναι 0.5 = εάν 2 ναι 1.0 = εάν 3 ναι	ναι <input type="checkbox"/> όχι <input type="checkbox"/> ναι <input type="checkbox"/> όχι <input type="checkbox"/> ναι <input type="checkbox"/> όχι <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>ΙΒ Καταναλώνει 2 ή περισσότερες μερίδες φρούτων ή λαχανικών καθημερινά</b> 0 = όχι 1 = ναι	<input type="checkbox"/>
<b>ΙΓ Πόσα ποτήρια υγρών (νερό, χυμοί, καφέ, τσάι, γάλα) πίνει καθημερινά;</b> 0.0 = λιγότερο από 3 ποτήρια 0.5 = 3 έως 5 ποτήρια 1.0 = περισσότερο από 5 ποτήρια	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>ΙΔ Τρόπος σίτισης</b> 0 = αδυναμία σίτισης χωρίς βοήθεια 1 = σιτίζεται μόνος του με σχετική δυσκολία 2 = σιτίζεται μόνος του χωρίς δυσκολία	<input type="checkbox"/>
<b>ΙΕ Αυτοαξιολόγηση της κατάστασης θρέψης του;</b> 0= θεωρεί ότι είναι υποσιτισμένος 1 = δε μπορεί να προσδιορίσει την κατάσταση θρέψης του 2 = δεν θεωρεί ότι έχει προβλήματα με την κατάσταση θρέψης του	<input type="checkbox"/>
<b>ΙΣΤ Σε σχέση με άλλα συνομήλικα άτομα πως εκτιμά την κατάσταση της υγείας του;</b> 0.0 = όχι τόσο καλή 0.5 = δε γνωρίζει 1.0 = εξίσου καλή 2.0 = καλύτερη	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Z Περίμετρος βραχίονα σε cm του ασθενούς</b> 0.0 = ΠΒ<21 0.5 = 21<ΠΒ<22 1.0 = ΠΒ>22	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>H Περίμετρος γαστροκνημίας σε cm του ασθενούς</b> 0 = ΠΚ<31 1 = ΠΚ>31	<input type="checkbox"/>

Σκορ Αξιολόγησης (max. 16 βαθμοί)

Σκορ Εκτίμησης

Συνολική Αξιολόγηση (max.30 βαθμοί)

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (max 30 βαθμοί)**

24-30 βαθμοί:	<input type="checkbox"/>	Φυσιολογικά επίπεδα θρέψης
17-23.5 βαθμοί:	<input type="checkbox"/>	Κίνδυνος υποσιτισμού
Λιγότερο από 17 βαθμοί	<input type="checkbox"/>	Υποσιτιζόμενος