

# Self-MNA<sup>®</sup>

## Mini Nutritional Assessment

For voksne i alderen 65 år og ældre

Efternavn:

Fornavn:

Dato:

Alder:

Udfør ernæringsvurderingen ved at indsætte de rigtige tal i boksene.  
Læg herefter tallene sammen for at få en samlet vurdering.

### Ernæringsvurdering

#### A Har du spist mindre de sidste 3 måneder end du plejer?

[INDSÆT ET TAL]

Indsæt venligst det tal, der passer bedst (0, 1 eller 2) i boksen til højre.

0 = ja, kraftigt reduceret  
1 = ja, moderat reduceret  
2 = nej, ingen ændring

#### B Hvor stort har dit vægttab været de sidste 3 måneder?

[INDSÆT ET TAL]

Indsæt venligst det tal, der passer bedst (0, 1, 2 eller 3) i boksen til højre.

0 = vægttab på mere end 3 kg  
1 = ved ikke, hvor stort vægttabet er  
2 = vægttab på mellem 1 og 3 kg  
3 = intet vægttab eller vægttab mindre end 1 kg

#### C Hvordan vil du beskrive din aktuelle mobilitet?

[INDSÆT ET TAL]

Indsæt venligst det tal, der passer bedst (0, 1 eller 2) i boksen til højre.

0 = kan ikke komme op af seng, stol eller kørestol uden hjælp fra en anden person  
1 = kan komme op af seng eller stol, men kan ikke komme uden for min bolig  
2 = kan færdes uden for min bolig

#### D Har du følt dig stresset eller været alvorligt syg inden for de sidste 3 måneder?

[INDSÆT ET TAL]

Indsæt venligst det tal, der passer bedst (0 eller 2) i boksen til højre.

0 = ja  
2 = nej

#### E Lider du aktuelt af demens og/eller har du følt dig meget trist til mode gennem længere tid? [INDSÆT ET TAL]

Indsæt venligst det tal, der passer bedst (0, 1 eller 2) i boksen til højre.

0 = ja, svær demens og/eller langvarig alvorlig tristhed  
1 = ja, mild demens, men ikke langvarig alvorlig tristhed  
2 = hverken demens eller langvarig alvorlig tristhed

Sammentæl alle tal, du har noteret i boksene fra spørgsmålene A – E, og skriv tallet her:

Herefter bedes du **VÆLGE ÉT** af de efterfølgende spørgsmål – F1 eller F2 – og besvare spørgsmålene

## SPØRGSMÅL F1

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

Se på skemaet til venstre og følg nedenstående instruktioner:

1. Find din højde i venstre kolonne i skemaet.
2. Gå på tværs i skemaet og sæt en cirkel omkring den kolonne, der passer til din vægt.
3. Se i bunden af skemaet og find det gruppenummer (0, 1, 2 eller 3), der passer med den cirkel, du har sat omkring din vægtgruppe.

Skriv gruppenummeret (0, 1, 2 eller 3) her:

Skriv summen fra spørgsmål A-E (fra side 1)

Til slut, udregn summen af de 2 tal. Dette er din ERNÆRINGSVURDERINGS SCORE:

## SPØRGSMÅL F2 **BESVAR IKKE SPØRGSMÅL F2, HVIS SPØRGSMÅL F1 ALLEREDE ER BESVARET.**

Mål omkredsen af din **VENSTRE** læg ved at følge instruksen nedenfor:

1. Før et målebånd hele vejen rundt om din læg og mål omkredsen.
2. Skriv målet i cm: \_\_\_\_\_
  - Hvis målet er under 31 cm, skriv '0' i boksen til højre
  - Hvis målet er 31 cm eller mere, skriv '3' i boksen til højre

© SIGVARIS

Skriv summen fra spørgsmål A-E (fra side 1)

Til slut, udregn summen af de 2 tal. Dette er dit ERNÆRINGSVURDERINGSRESULTAT:

## Ernæringsvurderingsresultat (maks. 14 point)

12–14 point: Normal ernæringsstatus

8–11 point: Risiko for underernæring

0–7 point: Underernæret

Kopier dit ERNÆRINGSVURDERINGSRESULTAT:

Hvis din score er mellem 0 – 11, så tag kontakt til en læge, sygeplejerske eller diætist og medbring dette skema.