

Self-MNA®

Mini Nutritional Assessment

Tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille

Sukunimi:

Etunimi:

Päivämäärä:

Ikä:

Täydennä näyttö täyttämällä laatikot asianmukaisilla luvuilla. Summaa luvut yhteen lopullista seulontapisteytystä varten.

Seulonta

A Onko ravinnon nauttiminen vähentynyt viimeisten 3 kuukauden aikana [SYÖTÄ YKSI LUKU] *Syötä soveliain luku (0, 1, tai 2) oikealla olevaan ruutuun.*

0 = vakava ravinnon nauttimisen väheneminen
1 = kohtalainen ravinnon nauttimisen väheneminen
2 = ei muutosta ravinnon nauttimisessa

B Kuinka paljon painosi on pudonnut viimeisten 3 kuukauden aikana? [SYÖTÄ YKSI LUKUARVO] *Syötä soveliain luku (0, 1, 2 tai 3) oikealla olevaan ruutuun.*

0 = paino pudonnut yli 3 kg
1 = en tiedä kuinka paljon paino pudonnut
2 = paino pudonnut 1-3 kg
3 = ei painon putoamista

C Miten kuvailisit nykyistä liikkumistasi? [SYÖTÄ YKSI LUKUARVO] *Syötä soveliain luku (0, 1, tai 2) oikealla olevaan ruutuun.*

0 = en kykene siirtymään vuoteesta, tuolilta, tai pyörätuolista ilman toisen henkilön apua
1 = kykenen siirtymään vuoteesta tai tuolilta, mutta en kykene siirtymään kodin ulkopuolelle
2 = kykenen siirtymään kodin ulkopuolelle

D Oletko ollut stressaantunut tai vakavasti sairas viimeisten kolmen kuukauden aikana? [SYÖTÄ YKSI LUKUARVO] *Syötä soveliain luku (0 tai 2) oikealla olevaan ruutuun.*

0 = kyllä
2 = ei

E Koetko tällä hetkellä dementiaa ja/tai pitkittynyttä syvää surullisuutta? [SYÖTÄ YKSI LUKUARVO] *Syötä soveliain luku (0, 1, tai 2) oikealla olevaan ruutuun.*

0 = kyllä, vakavaa dementiaa ja/tai pitkittynyttä syvää surullisuutta
1 = kyllä, lievää dementiaa ja/tai pitkittynyttä syvää surullisuutta
2 = ei dementiaa eikä pitkittynyttä syvää surullisuutta

Summaa yhteen kaikki luvut, jotka syötit laatikoihin kysymyksissä A-E ja kirjaa lukuarvo tähän:

Nyt, VALITSE YKSI seuraavista kahdesta kysymyksestä – F1 tai F2 – vastattavaksi

Kysymys F1

Pituus (cm)		Kehon paino (kg)			Ks. kaavio vasemmalla ja noudata näitä ohjeita: 1. Hae pituutesi kaavion vasemmasta sarakkeesta. 2. Siirry takaisin kyseiselle riville ja ympyröi alue, johon painosi kuuluu. 3. Katso kaavion alaosaan löytääksesi ryhmänumeron (0, 1, 2, tai 3), johon ympyröity painoalueesi kuuluu. Kirjoita Ryhmännumero (1, 2, tai 3) tähän: <input type="text"/> Kirjoita kysymysten A – E summa (sivulta 1) <input type="text"/> Lopuksi, laske yhteen näiden 2 luvun summa. Tämä on SEULONTAPISTEITY KSESI: <input type="text"/>
147.5	Vähemmän kuin 41.1	41.1 – 45.3	45.4 – 49.6	49.7 tai enemmän	
150	Vähemmän kuin 42.8	42.8 – 47.2	47.3 – 51.7	51.8 tai enemmän	
152.5	Vähemmän kuin 44.2	44.2 – 48.7	48.8 – 53.4	53.5 tai enemmän	
155	Vähemmän kuin 45.6	45.6 – 50.4	50.5 – 55.2	55.3 tai enemmän	
157.5	Vähemmän kuin 47.1	47.1 – 52.0	52.1 – 57.0	57.1 tai enemmän	
160	Vähemmän kuin 48.6	48.6 – 53.7	53.8 – 58.8	58.9 tai enemmän	
162.5	Vähemmän kuin 50.2	50.2 – 55.4	55.5 – 60.6	60.7 tai enemmän	
165	Vähemmän kuin 51.7	51.7 – 57.1	57.2 – 62.5	62.6 tai enemmän	
167.5	Vähemmän kuin 53.3	53.3 – 58.8	58.9 – 64.4	64.5 tai enemmän	
170	Vähemmän kuin 54.9	54.9 – 60.6	60.7 – 66.4	66.5 tai enemmän	
172.5	Vähemmän kuin 56.5	56.5 – 62.4	62.5 – 68.3	68.4 tai enemmän	
175	Vähemmän kuin 58.2	58.2 – 64.2	64.3 – 70.3	70.4 tai enemmän	
177.5	Vähemmän kuin 59.9	59.9 – 66.1	66.2 – 72.4	72.5 tai enemmän	
180	Vähemmän kuin 61.6	61.6 – 67.9	68.0 – 74.4	74.5 tai enemmän	
182.5	Vähemmän kuin 63.3	63.3 – 69.8	69.9 – 76.5	76.6 tai enemmän	
185	Vähemmän kuin 65.0	65.0 – 71.8	71.9 – 78.6	78.7 tai enemmän	
187.5	Vähemmän kuin 66.8	66.8 – 73.7	73.8 – 80.8	80.9 tai enemmän	
190	Vähemmän kuin 68.6	68.6 – 75.7	75.8 – 82.9	83.0 tai enemmän	
192.5	Vähemmän kuin 70.4	70.4 – 77.7	77.8 – 85.1	85.2 tai enemmän	
Ryhmä	0	1	2	3	

Kysymys F2

ÄLÄ VASTAA KYSYMYKSEEN F2 JOS VASTASIT JO KYSYMYKSEEN F1

Mittaa VASEMMAN pohkeesi ympärysmitta noudattamalla alla olevia ohjeita:

- Kierrä mittanauha pohkeesi ympäri mitataksesi sen koon.
- Kirjaa mittaus cm:inä _____
 - Mikäli vähemmän kuin 31 cm, syötä "0" laatikkoon oikealla.
 - Jos 31 cm tai suurempi, syötä "3" laatikkoon oikealla..



© SIGVARIS

Kirjoita kysymysten summa A-E (sivulta 1) tähän:

Lopuksi, laske yhteen näiden 2 luvun summa. Tämä on SEULONTAPISTEITYKSESI:

SEULONTAPISTEITYTYS (maksimi 14 pistettä)

12-14 pistettä: Normaali ravitsemustila

8-11 pistettä: Aliravitsemuksen riski

0-7 pistettä: Aliravittu **Kopioi SEULONTAPISTEITYKSESI:**

Jos pisteytyksesi on välillä 0 – 11, vie tämä lomake mukanasasi terveydenhoidon ammattilaiselle konsultaatiota varten.