

Self-MNA®

Mini Nutritional Assessment

65 yaş ve üzeri yetişkinler için

Soyadı:

Adı:

Tarih:

Yaş:

Aşağıdaki soruları kutulara uygun rakamları yazarak yanıtlayın.
Rakamların toplamı tarama skorudur.

Tarama

A Son 3 ayda gıda tüketiminizde azalma oldu mu? (seçiminizi giriniz)
Sağ taraftaki kutuya uygun numarayı giriniz. (0,1,veya 2)

0 = ciddi oranda azaldı
1 = orta derecede azaldı
2 = azalma olmadı

B Son 3 ayda ne kadar kilo kaybettiniz? (seçiminizi giriniz)
Sağ taraftaki kutuya uygun numarayı giriniz. (0,1,2veya 3)

0 = 3 kilodan fazla kilo kaybı
1 = ne kadar kaybettiğimi bilmiyorum
2 = 1 ile 3 kg arasında kilo kaybı
3 = 1 kilodan az ya da kilo kaybı yok

C Hareket durumunuz nedir ? (seçiminizi giriniz)
Sağ taraftaki kutuya uygun numarayı giriniz. (0,1,veya 2)

0 = yatak sandalye ya da tekerlekli sandalyeden başkasının yardımı olmadan kalkamıyorum
1 = Yataktan ya da sandalyeden kalkabiliyorum ama evden çıkamıyorum
2 = evden çıkabiliyorum

D Son 3 ayda stress yaşadınız mı ya da ciddi bir rahatsızlık geçirdiniz mi? (seçiminizi giriniz)
Sağ taraftaki kutuya uygun numarayı giriniz. (0 veya 2)

0 = evet
2 = hayır

E Demans (bunama) ya da uzun süreli ciddi üzüntü yaşıyor musunuz ?
Sağ taraftaki kutuya uygun numarayı giriniz. (0,1,veya 2)

0 = evet demans ya da uzun süreli üzüntü yaşıyorum
1 = Evet hafif düzeyde demans var fakat üzüldüğüm durum yok
2 = ne demans ne de üzüntü durumum yok

A-E arasındaki soruların toplam puanını buraya yazın

Şimdi F1 veya F2 soru setinden birisini seçerek cevaplayınız.

soru F1

| Boy (cm) | | Vücut ağırlığı (kg) | | |
|----------|--------------|---------------------|-------------|--------------|
| 147,5 | daha az 41,1 | 41,1 – 45,3 | 45,4 – 49,6 | 49,7 den çok |
| 150 | daha az 42,8 | 42,8 – 47,2 | 47,3 – 51,7 | 51,8 den çok |
| 152,5 | daha az 44,2 | 44,2 – 48,7 | 48,8 – 53,4 | 53,5 den çok |
| 155 | daha az 45,6 | 45,6 – 50,4 | 50,5 – 55,2 | 55,3 den çok |
| 157,5 | daha az 47,1 | 47,1 – 52,0 | 52,1 – 57,0 | 57,1 den çok |
| 160 | daha az 48,6 | 48,6 – 53,7 | 53,8 – 58,8 | 58,9 den çok |
| 162,5 | daha az 50,2 | 50,2 – 55,4 | 55,5 – 60,6 | 60,7 den çok |
| 165 | daha az 51,7 | 51,7 – 57,1 | 57,2 – 62,5 | 62,6 den çok |
| 167,5 | daha az 53,3 | 53,3 – 58,8 | 58,9 – 64,4 | 64,5 den çok |
| 170 | daha az 54,9 | 54,9 – 60,6 | 60,7 – 66,4 | 66,5 den çok |
| 172,5 | daha az 56,5 | 56,5 – 62,4 | 62,5 – 68,3 | 68,4 den çok |
| 175 | daha az 58,2 | 58,2 – 64,2 | 64,3 – 70,3 | 70,4 den çok |
| 177,5 | daha az 59,9 | 59,9 – 66,1 | 66,2 – 72,4 | 72,5 den çok |
| 180 | daha az 61,6 | 61,6 – 67,9 | 68,0 – 74,4 | 74,5 den çok |
| 182,5 | daha az 63,3 | 63,3 – 69,8 | 69,9 – 76,5 | 76,6 den çok |
| 185 | daha az 65,0 | 65,0 – 71,8 | 71,9 – 78,6 | 78,7 den çok |
| 187,5 | daha az 66,8 | 66,8 – 73,7 | 73,8 – 80,8 | 80,9 den çok |
| 190 | daha az 68,6 | 68,6 – 75,7 | 75,8 – 82,9 | 83,0 den çok |
| 192,5 | daha az 70,4 | 70,4 – 77,7 | 77,8 – 85,1 | 85,2 den çok |
| grup | 0 | 1 | 2 | 3 |

Sol taraftaki tabloya bakarak aşağıdaki bilgileri okuyunuz.

1. Sol kolondan boyunuzu seçiniz.
2. Boyunuza uygun sıradan kilonuzu işaretleyiniz.
3. En altta grup numaranızı işaretleyiniz. (0,1,2 veya 3)

Grup Numarası nı yazınız (1,2 veya 3)

A-E arasındaki sorularının toplam puanını buraya yazın (sayfa 1'den)

Yukarıdaki iki numarayı toplayın bu sizin tarama skorunuz.

soru F2

Soru F1'i yanıtladıysanız, soru F2'yi yanıtlamayınız.

Sol bacak baldırınızı ölçünüz:

1. Sol bacak badırınız etrafını mezuro ile ölçünüz.
2. cm cinsinden ölçünüzü yazınız: _____

- 31 cm'den küçükse sağdaki kutucuğa 0 giriniz.
- 31 cm'den büyükse sağdaki kutucuğa 3 giriniz.

A-E arasındaki soruların toplam puanını buraya yazın (sayfa 1'den):

Son olarak bu iki numarayı toplayın bu sizin tarama skorunuzdur:

Tarama skoru en yüksek 14 puan

12–14 puan: normal beslenme durumu

8–11 puan: malnütrisyon riski

0–7 puan: malnütrisyon

tarama skorunuzu yazınız:

0-11 arası puan alırsanız lütfen bu formu danışmak için bir sağlık uzmanına götürün.