

Soyad:

Ad:

Cinsiyet:

Yaş:

Ağırlık, kg:

Boy, cm:

Tarih:

Aşağıdaki soruları kutulara uygun rakamları yazarak yanıtlayın. Yazdığınız rakamları toplayın. Eğer Tarama puanı 11 veya altında ise Malnutrisyon Gösterge Puanı'nı elde etmek için değerlendirmeye devam edin.

**Tamara****A Son üç ayda iştahsızlığa, sindirim sorunlarına, çiğneme veya yutma zorluklarına bağlı olarak besin alımında bir azalma oldu mu?**

0 = besin alımında şiddetli düşüş

1 = besin alımında orta derece düşüş

2 = besin alımında düşüş yok **B Son üç ay içindeki kilo kaybı durumu**

0 = 3 kg'dan fazla kilo kaybı

1 = Bilinmiyor

2 = 1-3 kg arasında kilo kaybı

3 = Kilo kaybı yok **C Hareketlilik**

0 = Yatak veya sandalyeye bağımlı

1 = Yataktan, sandalyeden kalkabiliyor ama evden dışarıya çıkamıyor

2 = Evden dışarı çıkabiliyor **D Son üç ayda psikolojik stres veya akut hastalık şikayeti oldu mu?**0 = Evet 2 = Hayır **E Nöropsikolojik problemler**

0 = Ciddi bunama veya depresyon

1 = Hafif düzeyde bunama

2 = Hiçbir psikolojik problem yok **F Vücut Kitle İndeksi (VKİ) = (Vücut ağırlığı-kg) / (Boy'un metre)<sup>2</sup>**

0 = VKİ 19'dan az (19 dahil değil)

1 = VKİ 19'la 21 arası (21 dahil değil)

2 = VKİ 21'le 23 arası (23 dahil değil)

3 = VKİ 23 ve üzeri Tarama puanı (tamamı en çok 14 puan) 

12-14 puan:

Normal nütrisyonel durum

8-11 puan:

Malnütrisyon riski altında

0-7 puan:

Malnütrisyonlu

Daha kapsamlı bir değerlendirme için G-R sorularını cevaplayınız

**Değerlendirme****G Bağımsız yaşıyor (bakımevinde veya hastanede değil)**1 = Evet 0 = Hayır **H Günde 3 adetten fazla reçeteli ilaç alma**0 = Evet 1 = Hayır **I Bası yarası veya deri ülseri var**0 = Evet 1 = Hayır **J Hasta günde kaç öğün tam yemek yiyor?**

0 = 1 öğün

1 = 2 öğün

2 = 3 öğün **K Protein alımı için seçilen besinler**• Günde en az bir porsiyon süt ürünü (süt, peynir, yoğurt) tüketiyor Evet  Hayır • Haftada iki veya daha fazla porsiyon kuru baklagil veya yumurta tüketiyor Evet  Hayır • Her gün et, balık veya beyaz et tüketiyor Evet  Hayır 

0.0 = Eğer evet sayısı 0 veya 1 ise

0.5 = Eğer evet sayısı 2 ise 1.0 = Eğer evet sayısı 3 ise **L Her gün iki veya daha fazla porsiyon meyve veya sebze tüketiyor**0 = Hayır 1 = Evet **M Her gün kaç bardak sıvı (su, meyve suyu, kahve, çay,süt, vb.) tüketiyor?**

0.0 = 3 bardaktan az

0.5 = 3-5 bardak 1.0 = 5 bardaktan fazla **N Yemek yeme şekli nasıl?**

0 = Yardımsız yemek yiyemiyor

1 = Güçlkle kendi kendine yemek yiyebilir ama zorlanıyor 2 = Sorunsuz bir biçimde kendi kendine yiyor **O Beslenme durumu ile ilgili düşüncesi**

0 = Kötü beslendiğini düşünüyor

1 = Kararsız

2 = Kendisini hiçbir beslenme sorunu olmayan bir kişi olarak görüyor **P Aynı yaştaki kişilerle karşılaştırıldığında, sağlık durumunu nasıl değerlendiriyor?**

0.0 = İyi değil

0.5 = Bilmiyor

1.0 = İyi 2.0 = Çok iyi **Q Kol çevresi (cm)**

0.0 = 21'den az

0.5 = 21-22

1.0 = 22 veya daha fazla **R Baldır çevresi (cm)**

0 = 31'den az

1 = 31 veya daha fazla **Değerlendirme (en fazla 16 puan)** **Tarama puanı** **Toplam değerlendirme (en fazla 30 puan)** **Malnutrisyon Gösterge Puanı**24 to 30 puan 

Normal nütrisyonel durum

17 to 23.5 puan 

Malnütrisyon riski altında

17 puandan aşağı 

Malnütrisyonlu

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. Geront 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.