

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

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;
 0 = Σοβαρή μείωση πρόσληψης τροφής.
 1 = Μέτρια μείωση πρόσληψης τροφής.
 2 = Καμία μείωση πρόσληψης τροφής.

B Απώλεια βάρους κατά τη διάρκεια των 3 τελευταίων μηνών
 0 = απώλεια βάρους μεγαλύτερη από 3 κιλά
 1 = δε γνωρίζει
 2 = απώλεια βάρους από 1 έως 3 κιλά
 3 = καμία απώλεια βάρους

Γ Κινητικότητα;
 0 = κλινήρης ή/και καθλωμένος σε καρέκλα;
 1 = μη κλινήρης ή/και καθλωμένος σε καρέκλα αλλά χωρίς να βγαίνει έξω από το σπίτι
 2 = βγαίνει εκτός σπιτιού

Δ Έχει ο ασθενής υποστεί ψυχολογικό στρες ή οξύ νόσημα τους τελευταίους τρεις μήνες
 0 = ναι 2 = όχι

E Νευροψυχιατρικά νοσήματα;
 0 = σοβαρή άνοια ή κατάθλιψη
 1 = μέτρια άνοια
 2 = χωρίς ψυχολογικά προβλήματα

ΣΤ Δείκτης Μάζας Σώματος = βάρος σε κιλά / (ύψος σε m)²
 0 = ΔΜΣ<19
 1 = 19<ΔΜΣ<21
 2 = 21<ΔΜΣ<23
 3 = ΔΜΣ>23

Σκορ εκτίμησης
 (σύνολο max. 14 βαθμοί)
 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

Αξιολόγηση

Z Ανεξάρτητη διαβίωση (όχι σε οικο ευγηρίας ή κλινική ή νοσοκομείο)
 1 = ναι 0 = όχι

H Χρησιμοποιεί περισσότερα από 3 συνταγογραφούμενα φάρμακα την ημέρα
 0 = ναι 1 = όχι

Θ Έλκη κατάκλισης;
 0 = ναι 1 = όχι

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.

I Πόσα πλήρη γεύματα τρώει ο ασθενής καθημερινά;
 0 = 1 γεύμα
 1 = 2 γεύματα
 2 = 3 γεύματα

ΙΑ Επιλεγμένοι δείκτες πρωτεϊνικής πρόσληψης

- τουλάχιστον 1 μερίδα γαλακτοκομικών (γάλα, γιαούρτι, τυρί) ημερησίως ναι όχι
- 2 ή περισσότερες μερίδες αυγού ή σπτριών ανά εβδομάδα ναι όχι
- κρέας, ψάρι, κοτόπουλο καθημερινά ναι όχι

0.0 = εάν είναι 0 ή 1 ναι
 0.5 = εάν 2 ναι
 1.0 = εάν 3 ναι

IB Καταναλώνει 2 ή περισσότερες μερίδες φρούτων ή λαχανικών καθημερινά
 0 = όχι 1 = ναι

ΙΓ Πόσα ποτήρια υγρών (νερό, χυμοί, καφέ, τσάι, γάλα) πίνει καθημερινά;
 0.0 = λιγότερο από 3 ποτήρια
 0.5 = 3 έως 5 ποτήρια
 1.0 = περισσότερο από 5 ποτήρια

ΙΔ Τρόπος σίτισης
 0 = αδυναμία σίτισης χωρίς βοήθεια
 1 = σιτίζεται μόνος του με σχετική δυσκολία
 2 = σιτίζεται μόνος του χωρίς δυσκολία

ΙΕ Αυτοαξιολόγηση της κατάστασης θρέψης του;
 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

ΙΣΤ Σε σχέση με άλλα συνομήλικα άτομα πως εκτιμά την κατάσταση της υγείας του;
 0.0 = όχι τόσο καλή
 0.5 = δε γνωρίζει
 1.0 = εξίσου καλή
 2.0 = καλύτερη

Z Περίμετρος βραχίονα σε cm του ασθενούς
 0.0 = ΠΒ<21
 0.5 = 21<ΠΒ<22
 1.0 = ΠΒ>22

H Περίμετρος γαστροκνημίας σε cm του ασθενούς
 0 = ΠΚ<31
 1 = ΠΚ>31

Σκορ Αξιολόγησης (max. 16 βαθμοί)

Σκορ Εκτίμησης

Συνολική Αξιολόγηση (max.30 βαθμοί)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (max 30 βαθμοί)

24-30 βαθμοί: Φυσιολογικά επίπεδα θρέψης

17-23.5 βαθμοί: Κίνδυνος υποσιτισμού

Λιγότερο από 17 βαθμοί Υποσιτιζόμενος