

# Long MNA® Mini Nutritional Assessment



கடைசிபெயர்:

முதற்பெயர்:

பாலினம்:

வயது:

எடை, கிலோ:

உயரம், செ.மீ:

தேதி:

கொடுக்கப்பட்ட கேள்விகளுக்கு சரியான பதில்களை நிரப்பி ஸ்கீரினைப் பூர்த்தி செய்யவும்

## ஸ்கீரினிங்

**A பசியின்மை, ஐரணக்கோளாறு, மெல்லுவதில் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம் உண்டானதினால், கடந்த 3 மாதங்களில் உணவு உட்கொள்ளும் அளவு குறைந்துள்ளதா?**

- 0 = உணவு எடுப்பது அதிகம் குறைந்துள்ளது  
1 = உணவு எடுப்பது மிதமாக குறைந்துள்ளது  
2 = உணவு எடுப்பதில் எந்த குறைவும் ஏற்படவில்லை

**B கடந்த 3 மாதங்களில் உடல் எடை குறைவு**

- 0 = 3 கிலோவுக்கு மேல் உடல் எடை குறைவு (6.6lbs)  
1 = தெரியவில்லை  
2 = 1 முதல் 3 கிலோ (22 and 6.6 lbs) வரை உடல் எடை குறைவு.  
3 = உடல் எடை குறையவில்லை

**C நகரும் தன்மை**

- 0 = படுக்கை / நாற்காலியில் கிடக்கிறார்.  
1 = படுக்கை / நாற்காலியை விட்டு எழ முயல்கின்றது ஆனால் வெளியே செல்ல முயலாது  
2 = வெளியே செல்கிறார்.

**D கடந்த 3 மாதங்களில் மன அழுத்தங்களினாலோ அல்லது தீர வியாதினாலோ பாதிக்கப்பட்டார்களா?**

- 0 = ஆம் 2 = இல்லை

**E நரம்பியல் / மனநோய்களினால் பாதிப்பு**

- 0 = தீவிரமற்ற அல்லது மனஅழுத்தம்  
1 = குறைவான மறதி  
2 = எந்த மனபாதிப்பும் இல்லை

**F உடல் நிறை குறியீட்டெண் (BMI) (உடல் எடைkg) / (உயரம்<sup>2</sup>)**

- 0 = BMI 19 க்கு கீழ்  
1 = BMI 19 மற்றும் அதற்கு மேல் 21 க்கு கீழ்  
2 = BMI 21 மற்றும் அதற்கு மேல் 23 க்கு கீழ்  
3 = BMI 23 மற்றும் 23 க்கு மேல்

**ஸ்கீரினிங் மதிப்பீடு (அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்: 14 புள்ளிகள்)**

12-14 புள்ளிகள்: - சாதாரணமான ஊட்டச்சத்து நிலை

8-11 புள்ளிகள்: - ஊட்டச்சத்து குறைவுபடும் அபாயம்

0-7 புள்ளிகள்: - ஊட்டச்சத்து குறைபாடுள்ளவர்

விவரமான மதிப்பீட்டிற்கு பு முதல் ர வரை உள்ள கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்

## மதிப்பீடு

**G தனித்து வாழக்கூடிய நிலை (மருத்துவமனைகளில் இல்லாமல்)**

- 1 = ஆம் 0 = இல்லை

**H நாள் ஒன்றுக்கு 3க்கு மேற்பட்ட மருந்துகளை உபயோகிப்பவர்**

- 0 = ஆம் 1 = இல்லை

**I அழுத்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய புண்கள் அல்லது தோல் புண்கள்**

- 0 = ஆம் 1 = இல்லை

**J ஒவ்வொரு நாளும் நோயாளி எத்தனை முறை முழு சாப்பாடு எடுக்கிறார்?**

- 0 = 1 சாப்பாடு  
1 = 2 சாப்பாடு  
2 = 3 சாப்பாடு

**K புரதச்சத்திற்காக எடுக்கப்படும் குறிப்பிட்ட உணவெடுக்கும் குறியீடுகள்**

- ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு முறையாவது பால் சம்பந்தமான உணவு (பால், வெண்ணெய், தயிர்) ஆம்  இல்லை
- வாரத்திற்கு இரண்டு முறை அல்லது அதற்கு மேல் பருப்பு வகைகள் அல்லது முட்டைகள் ஆம்  இல்லை
- மாமிசம், மீன் அல்லது கோழி உணவு தினம் ஆம்  இல்லை

- 0.0 = 0 அல்லது 1 ஆம்  
0.5 = 2 ஆம்  
1.0 = 3 ஆம்

**L ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு முறை அல்லது அதற்கு மேல் பழம் அல்லது காய்கறி உணவு உட்கொள்கிறாரா?**

- 0 = இல்லை 1 = ஆம்

**M ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு நீர் ( தண்ணீர், பழச்சாறு, காபி, ம மற்றும் பால்) உட்கொள்கிறார்கள்?**

- 0.0 = 3 குவளைக்கும் குறைவாக  
0.5 = 3 - 5 குவளை  
1.0 = 5 குவளைக்கு மேல்

**N எப்படி உண்கிறார்கள்**

- 0 = உதவி இல்லாமல் உண்ணமுடியாது  
1 = உதவியுடன் கொஞ்சம் சிரமப்பட்டு  
2 = எந்த உதவியும் இல்லாமல் சிரமமில்லாமல் சாப்பிட முடியும்

**O உங்கள் ஊட்டச்சத்து நிலை குறித்து உங்கள் கருத்து என்ன**

- 0 = ஊட்டச்சத்து நிலை மோசமாக உள்ளது  
1 = தெரியவில்லை  
2 = ஊட்டச்சத்து நிலையில் எந்த பிரச்சனையுமில்லை

**P உங்கள் வயதை ஒத்தவர்களோடு ஒப்பிடும்போது உங்கள் உடல் நிலை எவ்வாறாக உள்ளது?**

- 0.0 = அங்ஙனவாக நன்றாக இல்லை  
0.5 = தெரியவில்லை  
1.0 = அவர்கள் அளவுக்கு நன்றாக உள்ளது  
2.0 = அவர்களை விட நன்றாக உள்ளது

**Q நடுகை சுற்றளவு**

- 0.0 = 21 க்கும் குறைவு  
0.5 = 21 - 22  
1.0 = 22 க்கு மேல்

**R கெண்டை கால் சுற்றளவு**

- 0 = 31 க்கு கீழ்  
1 = 31 மற்றும் அதற்கு மேல்

**மதிப்பீடு (அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்: 16 புள்ளிகள்)**

**ஸ்கீரினிங் மதிப்பீடு**

**மொத்த மதிப்பீடு (அதிகப்பட்ச மதிப்பெண்: 30 புள்ளிகள்)**

## Referenc

- Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. *J Nutr 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.

## ஊட்டச்சத்து குறியீடு: Malnutrition Indicator Score

- 24 – 30  சரியாக உள்ளது  
17 – 23.5  ஊட்டச்சத்து குறைபாடு வரும் ஆயத்தில் உள்ளீர்கள்  
17 க்கு கீழ்  ஊட்டச்சத்து குறைபாடு உள்ளது