

Long MNA®

Mini Nutritional Assessment



ชื่อ	สกุล			
เพศ	อายุ	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	วันที่

ตอบคำถามการคัดกรอง โดยใช้คำตอบในช่องสี่เหลี่ยม หากคะแนนรวมเท่ากับหรือน้อยกว่า 11 ให้ตอบคำถามต่อในส่วนประเมินภาวะโภชนาการ

การคัดกรอง	
A	ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา รับประทานอาหารได้น้อยลง เนื่องจากความอยากอาหารลดลง มีปัญหาการย่อย การเคี้ยว หรือปัญหาการกลืนหรือไม่ 0 = รับประทานอาหารน้อยลงอย่างมาก 1 = รับประทานอาหารน้อยลงปานกลาง 2 = การรับประทานอาหารไม่เปลี่ยนแปลง <input type="checkbox"/>
B	ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา น้ำหนักลดลงหรือไม่ 0 = น้ำหนักลดลงมากกว่า 3 กิโลกรัม 1 = ไม่ทราบ 2 = น้ำหนักลดลงระหว่าง 1 - 3 กิโลกรัม 3 = น้ำหนักไม่ลดลง <input type="checkbox"/>
C	สามารถเคลื่อนไหวได้เองหรือไม่ 0 = นอนบนเตียง หรือ ต้องอาศัยรถเข็นตลอดเวลา 1 = ลุกจากเตียงหรือรถเข็นได้บ้าง แต่ไม่สามารถไปข้างนอกได้เอง 2 = เดินและเคลื่อนไหวได้ตามปกติ <input type="checkbox"/>
D	ใน 3 เดือนที่ผ่านมา มีความเครียดรุนแรงหรือป่วยเฉียบพลันหรือไม่ 0 = มี <input type="checkbox"/> 2 = ไม่มี <input type="checkbox"/>
E	มีปัญหาทางจิตประสาท (Neuropsychological problems) หรือไม่ 0 = ความจำเสื่อม หรือ ซึมเศร้า อย่างรุนแรง 1 = ความจำเสื่อมเล็กน้อย 2 = ไม่มีปัญหาทางประสาท <input type="checkbox"/>
F	ดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนัก(กก.) / [ส่วนสูง(ม.)] ² 0 = BMI น้อยกว่า 19 1 = BMI ตั้งแต่ 19 แต่ไม่ถึง 21 2 = BMI ตั้งแต่ 21 แต่ไม่ถึง 23 <input type="checkbox"/> 3 = BMI ตั้งแต่ 23 ขึ้นไป <input type="checkbox"/>
คะแนนการคัดกรอง (เต็ม 14 คะแนน) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
12-14 คะแนน:	มีภาวะโภชนาการปกติ
8-11 คะแนน:	มีความเสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหาร
0-7 คะแนน:	ขาดสารอาหาร
เพื่อการประเมินอย่างละเอียด ให้ตอบคำถามข้อ G – R เพิ่มเติม	
การประเมินภาวะโภชนาการ	
G	ช่วยเหลือตัวเองได้ (ไม่อยู่ในการดูแลของสถานพักฟื้นคนชรา หรือโรงพยาบาล) 1 = ใช่ <input type="checkbox"/> 0 = ไม่ใช่ <input type="checkbox"/>
H	รับประทานอาหารมากกว่า 3 ชนิด ต่อวัน 0 = ใช่ <input type="checkbox"/> 1 = ไม่ใช่ <input type="checkbox"/>
I	มีแผลกดทับหรือแผลที่ผิวหนังหรือไม่ 0 = ใช่ <input type="checkbox"/> 1 = ไม่ใช่ <input type="checkbox"/>

J	ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าเต็มมือ ได้กี่มื้อต่อวัน 0 = 1 มื้อ 1 = 2 มื้อ 2 = 3 มื้อ <input type="checkbox"/>
K	ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าพวกโปรตีนเหล่านี้บ้างหรือไม่ • นมหรือผลิตภัณฑ์จากนม(เช่น ชีส โยเกิร์ต) อย่างน้อย 1 หน่วยบริโภคต่อวัน <input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> • ถั่วหรือไข่ อย่างน้อย 2 หน่วยบริโภค/สัปดาห์ <input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> • เนื้อสัตว์ ปลา หรือสัตว์ปีก ทุกวัน <input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> 0.0 = ถ้าตอบไม่ใช่ทุกข้อ หรือใช่เพียง 1 ข้อ 0.5 = ถ้าตอบใช่ 2 ข้อ 1.0 = ถ้าตอบใช่ 3 ข้อ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
L	ผู้ป่วยรับประทานผักหรือผลไม้อย่างน้อย 2 หน่วยบริโภคต่อวัน 0 = ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> 1 = ใช่ <input type="checkbox"/>
M	ดื่มเครื่องดื่ม(น้ำ น้ำผลไม้ กาแฟ ชา นม หรืออื่นๆ) ปริมาณเท่าไรต่อวัน 0.0 = น้อยกว่า 3 ถ้วย 0.5 = 3 - 5 ถ้วย 1.0 = มากกว่า 5 ถ้วย <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
N	ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองขณะรับประทานอาหาร 0 = ไม่สามารถรับประทานอาหารได้เอง 1 = รับประทานอาหารได้เองแต่ค่อนข้างลำบาก 2 = รับประทานอาหารได้เอง / ไม่มีปัญหา <input type="checkbox"/>
O	ผู้ป่วยคิดว่าตนเองมีภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร 0 = ขาดสารอาหาร 1 = ไม่แน่ใจว่ามีภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร 2 = ไม่ขาดสารอาหาร <input type="checkbox"/>
P	เมื่อเทียบกับคนในวัยเดียวกัน ผู้ป่วยคิดว่าสุขภาพของตนเป็นอย่างไร 0.0 = ต่ำกว่า 0.5 = ไม่ทราบ 1.0 = พอกัน 2.0 = ดีกว่า <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Q	เส้นรอบวงแขน (Mid-arm circumference; MAC) หน่วยเป็นเซนติเมตร 0.0 = MAC น้อยกว่า 21 0.5 = MAC 21 ถึง 22 1.0 = MAC ตั้งแต่ 22 ขึ้นไป <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
R	เส้นรอบวงน่อง (Calf circumference; CC) หน่วยเป็นเซนติเมตร 0 = CC น้อยกว่า 31 1 = CC ตั้งแต่ 31 ขึ้นไป <input type="checkbox"/>
คะแนนการประเมินภาวะโภชนาการ (เต็ม 16 คะแนน) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
คะแนนการคัดกรอง (เต็ม 14 คะแนน) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
คะแนนรวมการประเมินทั้งหมด (เต็ม 30 คะแนน) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

อ้างอิง 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.

การแปลผล	
24 – 30 คะแนน <input type="checkbox"/>	มีภาวะโภชนาการปกติ
17 – 23.5 คะแนน <input type="checkbox"/>	มีความเสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหาร
น้อยกว่า 17 คะแนน <input type="checkbox"/>	ขาดสารอาหาร