

# MNA® Mini Nutritional Assessment



নামের শেষ অংশ		নামের প্রথম অংশ		
লিঙ্গ	বয়স	ওজন (কেজিতে)	উচ্চতা (সেন্টিমিটারে)	তারিখ

যথাযথ সংখ্যার মাধ্যমে বক্স পূরণ করে মূল্যায়ন (স্ক্রীনিং) কাজ সম্পন্ন করতে হবে। চূড়ান্ত মূল্যায়ন (স্ক্রীনিং) স্কোরের সর্বমোট নম্বর।

## স্ক্রীনিং

ক. বিগত তিন মাস ধরে ক্ষুধা মন্দা, হজমে সমস্যা, চিবানো বা গিলতে অসুবিধার কারণে আপনার খাবার গ্রহণ কি পরিমাণ কমেছে?  
০ = অত্যধিক পরিমাণে কমেছে  
১ = মাঝারি পরিমাণে কমেছে  
২ = খাবার গ্রহণ কমেনি

খ. বিগত তিন মাসে আপনার কি পরিমাণ ওজন কমেছে?  
০ = ওজন ৩ কেজির বেশী কমেছে (৬.৬ পাউন্ডস)  
১ = জানেন না  
২ = ১ থেকে ৩ কেজির মধ্যে ওজন কমেছে (২.২ এবং ৬.৬ পাউন্ডস)  
৩ = ওজন কমেনি

গ. আপনি আপনার বর্তমান চলাফেরা কিভাবে মূল্যায়ন করবেন?  
০ = বিছানা বা চেয়ারে সীমাবদ্ধ থাকেন  
১ = বিছানা/চেয়ার থেকে উঠতে সক্ষম, কিন্তু বাইরে যেতে পারেন না  
২ = বাহিরে বেব হতে পারেন

ঘ. বিগত তিন মাসে আপনি কোনো মানসিক চাপ বা প্রথর কোনো রোগে ভোগেছেন?  
০ = হ্যাঁ ২ = না

ঙ. আপনি আপনার স্নায়ুবিদ্যুৎ ও মানসিক সমস্যা কিভাবে মূল্যায়ন করবেন?  
০ = অত্যধিক ভুলে যাওয়া বা বিষণ্ণতা  
১ = কম ভুলে যাওয়া  
২ = কোনো মানসিক সমস্যা নেই

চ-১. বি এম আই (ওজন কেজিতে/উচ্চতা মিটারে)  
০ = বি এম আই ১৯ এর নিচে  
১ = বি এম আই ১৯ থেকে ২১ এর নিচে  
২ = বি এম আই ২১ থেকে ২৩ এর নিচে  
৩ = বি এম আই ২৩ বা তার উপরে

যদি বি এম আই না পাওয়া যায় তাহলে চ-১. প্রশ্নের পরিবর্তে চ-২. প্রশ্নে যেতে হবে। যদি চ-১. প্রশ্ন সম্পন্ন হয় তাহলে চ-২ প্রশ্নের উত্তর দরকার নেই।

চ-২. পায়ের (কাফ) মাংসপেশীর পরিধি (সেন্টিমিটারে)  
০ = পায়ের (কাফ) মাংসপেশীর পরিধি ৩১ এর নিচে  
১ = পায়ের (কাফ) মাংসপেশীর পরিধি ৩১ বা উপরে

## মূল্যায়ন (স্ক্রীনিং) স্কোর (সর্বোচ্চ ১৪ পয়েন্ট)

১২ অধিক পুষ্টি পরিসর [www.mna-elderly.com](http://www.mna-elderly.com) ওয়েব সাইট দেখুন।  
৮-১১ = অপুষ্টির ঝুঁকিতে আছে  
০-৭ = অপুষ্টিতে ভুগছে

## তথ্যসূত্র

- 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 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.
- Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SF): A practical tool for identification of nutritional status. *J Nutr Health Aging*. 2009; 13:782-788.