

# Mini Nutritional Assessment

## MNA®

Nestlé  
Nutrition Institute

Sukunimi:

Etunimi:

Sukupuoli:

Ikä:

Paino, kg:

Pituus, cm:

Päivämäärä:

Merkitse pisteet ruutuihin ja laske yhteen. Jos seulonnan kokonaispistemäärä on 11 tai vähemmän jatka loppuun asti.

### Seulonta

**A Onko ravinnonsaanti vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokahaluttomuuden, ruuansulatusongelmien, puremis- tai nielemisvaikeuksien takia**

0 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt huomattavasti  
1 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt hieman  
2 = ei muutoksia

**B Painonpudotus kolmen viime kuukauden aikana**

0 = painonpudotus yli 3 kg  
1 = ei tiedä  
2 = painonpudotus 1-3 kg  
3 = ei painonpudotusta

**C Liikkuminen**

0 = vuode- tai pyörätuolipotilas  
1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona  
2 = liikkuu ulkona

**D Onko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut psyykkistä stressiä tai akuutti sairaus?**

0 = kyllä 2 = ei

**E Neuropsykologiset ongelmat**

0 = dementia tai masennus  
1 = lievä dementia  
2 = ei ongelmia

**F Painoindeksi eli (BMI) = paino kg / (pituus m)<sup>2</sup>**

0 = BMI on alle 19  
1 = BMI on 19 tai yli mutta alle 21  
2 = BMI on 21 tai yli mutta alle 23.  
3 = BMI on 23 tai enemmän .

Seulonnan tulos

(välisumma maksimi 14 pistettä)

12-14 pistettä: Normaali ravitsemustila  
8-11 pistettä: Riski virheravitsemukselle kasvanut  
0-7 pistettä: Virheravitsemus

Perusteellisempaa arviointia varten jatka kysymyksiin G-R

### Arviointi

**G Asuuko haastateltava kotona**

1 = kyllä 0 = ei

**H Onko päivittäisessä käytössä enemmän kuin kolme reseptilääkettä**

0 = kyllä 1 = ei

**I Painehaavaumia tai muita haavoja iholla**

0 = kyllä 1 = ei

**J Päivittaiset lämpimät ateriat (sisältää puurot ja vellit)**

0 = 1 ateria  
1 = 2 ateria  
2 = 3 ateria

**K Sisältääkö ruokavalio vähintään**

- yhden annoksen maitovalmisteita (maito, juusto, piimä, viili) päivässä  kyllä  ei
- kaksi annosta tai enemmän kananmunia viikossa (myös ruuissa, esim. laatikot)  kyllä  ei
- lihaa, kalaa tai kanaa joka päivä  kyllä  ei

0.0 = jos 0 tai 1 kyllä-vastaus  
0.5 = jos 2 kyllä-vastausta  
1.0 = jos 3 kyllä-vastausta  .

**L Kuuluuko päivittäiseen ruokavalioon kaksi tai useampia annoksia hedelmiä tai kasviksia**

0 = ei 1 = kyllä

**M Päivittäinen nesteen juonti (esim. kahvi, tee, maito, mehu...)**

0.0 = alle 3 lasillista  
0.5 = 3-5 lasillista  
1.0 = enemmän kuin 5 lasillista

**N Ruokailu**

0 = tarvitsee paljon apua tai on syötettävä  
1 = syö itse, mutta tarvitsee hieman apua  
2 = syö itse ongelmitta

**O Oma näkemys ravitsemustilasta**

0 = vaikea virhe- tai aliravitsemus  
1 = on epävarma ravitsemustilastaan  
2 = ei ravitsemuksellisia ongelmia

**P Oma näkemys terveydentilasta verrattuna muihin samanikäisiin**

0.0 = ei yhtä hyvä  
0.5 = ei tiedä  
1.0 = yhtä hyvä  
2.0 = parempi  .

**Q Olkavarren keskikohdan ympärysmitta (OVY cm)**

0.0 = OVY on alle 21 cm  
0.5 = OVY on 21-22 cm  
1.0 = OVY on yli 22 cm  .

**R Pohkeen ympärysmitta (PYM cm)**

0 = PYM on alle 31 cm  
1 = PYM on 31 cm tai enemmän

Arviointi (maksimi 16 pistettä)   .

Seulonta   .

Kokonaispistemäärä (maksimi 30 pistettä)   .

### Ravitsemustilan arviointiasteikko

24-30 pistettä  Normaali ravitsemustila

17-23,5 pistettä  Riski virheravitsemukselle kasvanut

alle 17 pistettä  Virheravitsemus

Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. *Overview of the 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.  
© Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners  
© Nestlé, 1994, Revision 2006. N67200 12/99 10M  
**Enemmän tietoa löydät: [www.mna-elderly.com](http://www.mna-elderly.com) -sivuilta.**