



Η ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΘΡΕΨΙΑΣ ΜΟΠΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΑ

Με 6 απλές ερωτήσεις προς τους ασθενείς σας¹⁻⁴

1 ☐ Έχει μειωθεί η πρόσληψη τροφής σας;
0 = σοβαρή μείωση, 1 = μέτρια μείωση, 2 = καμία μείωση

2 ☐ Έχετε χάσει βάρος τους τελευταίους τρεις μήνες;
0 = απώλεια μεγαλύτερη από 3kg, 1 = δεν γνωρίζει, 2 = απώλεια βάρους μεταξύ 1-3kg, 3 = καμία απώλεια βάρους

3 ☐ Ποια είναι η κινητικότητα σας;
0 = κλινήρης/καθηλωμένος σε καρέκλα, 1 = ικανός να σηκωθεί από το κρεβάτι, 2 = εξέρχεται από την οικία

4 ☐ Έχετε υποστεί ψυχολογικό στρες ή οξεία νόσο τους τελευταίους τρεις μήνες;
0 = ναι, 2 = όχι

5 ☐ Έχετε νευροψυχολογικά προβλήματα;
0 = σοβαρή άνοια/κατάθλιψη, 1 = ήπια άνοια, 2 = κανένα ψυχολογικό πρόβλημα

6 ☐ Ποιος είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σας;
0 = ΔΜΣ <19, 1 = ΔΜΣ 19-21, 2 = ΔΜΣ 21-23, 3 = ΔΜΣ 23 ή μεγαλύτερος

Σκορ:

8-11 = Κίνδυνος υποθρεψίας 0-7 = Υποθρεπτικός

Based on MNA SF: Malnutrition Nutritional Assessment Short Form.

1. Vellas, et al. J Nutr Health Aging 2006;10:456-465. 2. Rubenstein, et al. J. Geront 2001;56A: M366-377. 3. Guigoz, et al. J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487. 4. Kaiser, et al. J Nutr Health Aging 2009; 13:782-788.

