

# Self-MNA<sup>®</sup>

## Mini Nutritional Assessment

Voor volwassenen van 65 jaar en ouder

Achternaam: \_\_\_\_\_ Voornaam: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Leeftijd: \_\_\_\_\_

Vul het "Screening" gedeelte van het formulier in. Vervolgens de cijfers van de antwoorden optellen.

### Screening

**A Bent u de afgelopen 3 maanden minder gaan eten? [vul één cijfer in]**  
*Noteer het meest toepasselijke cijfer (0, 1 of 2) in het vakje aan de rechterkant.*

0 = ik heb veel minder gegeten  
 1 = ik heb iets minder gegeten  
 2 = ik heb hetzelfde als altijd gegeten

**B Hoeveel gewicht heeft u in de afgelopen 3 maanden verloren? [vul één cijfer in]**  
*Noteer het meest toepasselijke cijfer (0, 1, 2 of 3) in het vakje aan de rechterkant.*

0 = gewichtsverlies meer dan 3 kg  
 1 = zou niet weten hoeveel ik ben afgevallen  
 2 = gewichtsverlies tussen de 1 en 3 kg  
 3 = geen gewichtsverlies

**C Hoe zou u uw huidige mobiliteit omschrijven? [vul één cijfer in]**  
*Graag het cijfer (0, 1 of 2) dat het meest overeenkomt met uw situatie invullen in het vakje aan de rechterkant.*

0 = niet in staat om uit bed, uit een stoel of een rolstoel te komen zonder hulp van iemand anders  
 1 = in staat om uit bed of stoel te komen, maar ik kom het huis niet uit  
 2 = in staat om zelfstandig mijn huis te verlaten

**D Heeft u in de afgelopen 3 maanden last gehad van stress of bent u ernstig ziek geweest? [vul één cijfer in]**  
*Noteer het meest toepasselijke cijfer (0 of 2) in het vakje aan de rechterkant.*

0 = ja  
 2 = nee

**E Bent u dementerend en/of voelt u zich sinds lange tijd ongelukkig? [vul één cijfer in]**  
*Noteer het meest toepasselijke cijfer (0, 1 of 2) in het vakje aan de rechterkant.*

0 = ja, ernstig dementerend en/of langdurig ongelukkig  
 1 = ja, beetje dementerend, maar niet langdurig ongelukkig  
 2 = nee, ik ben niet dementerend en voel me niet ongelukkig

**Graag alle cijfers uit de vakjes A – E optellen en noteer het totaal hier:**

Kies tussen de vragen F1 en F2. U hoeft niet beide vragen te beantwoorden.

## Vraag F1

Lengte (cm)		Gewicht (kg)		
147,5	Minder dan 41,1	41,1 – 45,3	45,4 – 49,6	49,7 of meer
150	Minder dan 42,8	42,8 – 47,2	47,3 – 51,7	51,8 of meer
152,5	Minder dan 44,2	44,2 – 48,7	48,8 – 53,4	53,5 of meer
155	Minder dan 45,6	45,6 – 50,4	50,5 – 55,2	55,3 of meer
157,5	Minder dan 47,1	47,1 – 52,0	52,1 – 57,0	57,1 of meer
160	Minder dan 48,6	48,6 – 53,7	53,8 – 58,8	58,9 of meer
162,5	Minder dan 50,2	50,2 – 55,4	55,5 – 60,6	60,7 of meer
165	Minder dan 51,7	51,7 – 57,1	57,2 – 62,5	62,6 of meer
167,5	Minder dan 53,3	53,3 – 58,8	58,9 – 64,4	64,5 of meer
170	Minder dan 54,9	54,9 – 60,6	60,7 – 66,4	66,5 of meer
172,5	Minder dan 56,5	56,5 – 62,4	62,5 – 68,3	68,4 of meer
175	Minder dan 58,2	58,2 – 64,2	64,3 – 70,3	70,4 of meer
177,5	Minder dan 59,9	59,9 – 66,1	66,2 – 72,4	72,5 of meer
180	Minder dan 61,6	61,6 – 67,9	68,0 – 74,4	74,5 of meer
182,5	Minder dan 63,3	63,3 – 69,8	69,9 – 76,5	76,6 of meer
185	Minder dan 65,0	65,0 – 71,8	71,9 – 78,6	78,7 of meer
187,5	Minder dan 66,8	66,8 – 73,7	73,8 – 80,8	80,9 of meer
190	Minder dan 68,6	68,6 – 75,7	75,8 – 82,9	83,0 of meer
192,5	Minder dan 70,4	70,4 – 77,7	77,8 – 85,1	85,2 of meer
<b>Groep</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

**Gebruik de tabel aan de linkerkant en volg de instructies:**

1. Zoek uw lengte in de linker kolom van de tabel.
2. Zoek in dezelfde regel naar uw gewicht en omcirkel het betreffende vak.
3. Kijk nu naar de onderste regel van de tabel en noteer het bijbehorende groepscijfer (0, 1, 2, of 3) in het vakje hieronder.

Noteer het groepscijfer (0, 1, 2 of 3) hier:

Noteer hier de som van de vragen A–E (van blz. 1):

Tenslotte, tel deze 2 cijfers op. Dit is uw SCREENING SCORE:

## Vraag F2

VRAAG F2 NIET BEANTWOORDEN ALS VRAAG F1 AL IS BEANTWOORD.

**Meet de omtrek van uw linker kuit volgens onderstaande instructie:**

1. Bepaal met een meetlint de omtrek van uw kuit.
2. Noteer de omtrek in cm: \_\_\_\_\_

- Is de omtrek minder dan 31 cm, noteer "0" in het vakje aan de rechterkant.
- Is de omtrek 31 cm of meer, noteer dan "3" in het vakje aan de rechterkant.

Noteer hier de som van de vragen A-E (van blz. 1):

Tenslotte, tel de 2 cijfers op. Dit is uw SCREENING SCORE:

## Screening score (max. 14 punten)

12–14 punten: normale voedingstoestand

8–11 punten: risico op ondervoeding

0–7 punten: ondervoed

Noteer uw SCREENING SCORE:

Als uw score tussen de 0-11 valt, laat dit formulier aan uw behandelaar of arts zien voor doorverwijzing of behandeling.