

**Ravitsemustilan arviointi MNA**

Nimi _____ Sukupuoli _____ Ikä _____

Pituus (cm) _____ Paino (kg) _____ Päivämäärä _____

Merkitse pisteet ruutuihin ja laske yhteen.

Jos seulonnan kokonaispistemäärä on 11 tai vähemmän, jatka loppuun asti

I SEULONTA**1. Onko ravinnonsaanti vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokahaluttomuuden, ruuansulatusongelmien, puremis- tai nielemisvaikeuksien takia**

- 0 = erittäin huono ruokahalu
1 = kohtalainen ruokahalu
2 = Hyvä ruokahalu, ei ruokahaluttomuutta

2. Painonpudotus kolmen viime kuukauden aikana

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

3. Liikkuminen

- 0 = vuode- tai pyörätuolipotilas, ei käy ulkona
1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona
2 = liikkuu ulkona (myös pyörätuolissa oleva)

4. Onko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut psyykkistä stressiä tai akuutti sairaus

- 0 = kyllä 2 = ei

5. Neuropsykologiset ongelmat

- 0 = dementia tai depressio
1 = lievä dementia tai depressio
2 = ei psykologisia ongelmia

6. Painoindeksi eli BMI (= paino / pituus²; kg/m²)

- 0 = BMI < 19
1 = 19 ≤ BMI < 21
2 = 21 ≤ BMI < 23
3 = BMI ≥ 23

Seulontapisteeet (maks. 14)

≥ 12 pistettä Normaali - eri riskiä - ei tarvetta jatkaa testiä
< 12 pistettä Aliravitsemus mahdollinen – jatka testiä

II ARVIOINTI**7. Asuuko haastateltava kotona**

- 0 = ei 1 = kyllä

8. Onko päivittäisessä käytössä useampi kuin kolme reseptilääke

- 0 = kyllä 1 = ei

9. Painehaavaumia tai muita haavoja iholla

- 0 = kyllä 1 = ei

10. Päivittäiset lämpimät ateriat (sisältää puurot ja vellit)

- 0 = 1 ateria
1 = 2 ateriaa
2 = 3 ateriaa

10. 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 = jos 0 tai 1 kyllä-vastausta

0,5 = jos 2 kyllä-vastausta

1 = jos 3 kyllä-vastausta

12. Kuuluuko päivittäiseen ruokavalioon kaksi tai useampia annoksia hedelmiä tai kasviksia

- 0 = ei 1 = kyllä

13. Päivittäinen nesteen juonti (esim. kahvi, tee, maito, mehu, kotikalja tai vesi)

- 0 = alle 3 lasillista
0,5 = 3 - 5 lasillista
1 = enemmän kuin 5 lasillista

14. Ruokailu

- 0 = syötettävä / tarvitsee ainakin osittain apua
1 = syö itse, mutta hankalaa
2 = syö itse ongelmitta

15. Oma näkemys ravitsemustilasta

- 0 = kokee syövänsä liian vähän / liian yksipuolisesti
1 = ei osaa sanoa / pieniä ongelmia
2 = kokee syövänsä riittävästi ja monipuolisesti

16. Oma näkemys terveydentilasta verrattuna muihin samanikäisiin

- 0 = huonompi
0,5 = ei tiedä
1 = yhtä hyvä
2 = parempi

17. Olkavarren keskikohdan ympärysmitta (OVY cm)

- 0 = OVY < 21 cm
0,5 = OVY 21-22 cm
1,0 = OVY > 22 cm

18. Säären ympärysmitta (SYM cm)

- 0 = SYM < 31 cm
1 = SYM ≥ 31 cm tai enemmän

Pisteet yhteensä II Arviossa (max. 16) _____

Pisteet yhteensä I Seulonnassa (max 14) _____

Yhteispisteet (max. 30) _____

ASTEIKKO: > 23.5 pistettä = hyvin ravittu
 17 - 23.5 pistettä = aliravitsemusriski
 < 17 pistettä = aliravittu

MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT (MNA) -TESTI

lökkään henkilön ravitsemustilan arviointiin ja seurantaan suunnitellun MNA (Mini Nutritional Assessment) -mittarin avulla on mahdollista tunnistaa ne iäkkäät ihmiset, joiden virhe- tai aliravitsemuksen ja sen vahingollisten seurauksien riski on kasvanut. Tämä auttaa ennaltaehkäisevien toimenpiteiden kohdistamisessa ja aloittamisessa. MNA -testin tuloksen perusteella ei kuitenkaan voida tehdä päätelmiä esimerkiksi proteiini-aliravitsemuksesta ja sen riskistä. Niiden selvittämiseksi tarvitaan laboratoriokokeita. MNA -testi voidaan suorittaa säännöllisesti avohoidossa tai laitoshoidossa.

MNA koostuu seulonta- ja arviointiosuudesta ja se voidaan suorittaa alle 15 minuutissa. Jos tutkittava henkilö saa seulonnassa korkean pistemäärän (12 pistettä tai enemmän), ei arviointia tarvitse jatkaa. Muussa tapauksessa vastataan kaikkiin kysymyksiin.

Huomioita mittaamiseen

6. Pituus

Pituus mitataan ilman jalkineita, seisten mahdollisimman suorana selkä seinää vasten ja kantapäät maassa. Mikäli pituutta ei voida mitata, voidaan käyttää tietoa lähiaikoina mitatusta pituudesta tai potilaan ilmoittamaa pituutta (mikäli luotettava ja realistinen). Mikäli nämäkään eivät ole mahdollisia voidaan käyttää esimerkiksi kyynärvarren pituuden tai polven korkeuden mittaa apuna pituuden arvioinnissa. Lisätietoja vaihtoehtoisista mittauksista löytyy aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta tai nettisivuilta.

17. Olkavarren ympärysmitta

Mittausta varten tarvitaan mittanauha ja kynä, jolla voi tehdä merkinnän ihoon. Mittaus tehdään siitä kädestä, joka ei ole dominoiva (eli oikeakätisellä vasemmasta kädestä). Olkavarren keskikohta mitataan koukistetusta kädestä ja merkitään kynällä. Keskikohdasta mitataan ympärysmitta, kun käsi roikkuu vapaasti sivulla.

18. Säären ympärysmitta

Ikäihminen voi istua tai seistä siten, että paino on molemmilla jaloilla. Säären ympärysmitta mitataan säären paksuimmasta kohdalta paljaana olevasta jalasta. Mittaus voidaan tehdä vielä hieman ylemmästä ja alemmasta kohdasta, jotta voidaan varmistua, että mittaustulos on säären paksuimmasta kohdasta.