

Lisa 14. Eakate alatoitumuse hindamisvahend (MNA®). Mini Nutritional Assessment (MNA®)

Eakate alatoitumuse hindamisvahend (MNA®)

Mini Nutritional Assessment (MNA®)

Nestlé
Nutrition Institute

Tõlkevõrsioon november 2025, EstSPEN terminoloogia töögrupp. Kasutamine erialsetsi kirjalikul taal.

Perekonnanimi:		Eesnimi:	
Sugu, m/n:	Vanus (a):	Kehakaal (kg):	Pikkus (cm):
		Kuupäev (aaaa.kk.pp):	

Täitke küsimustik, kirjutage ruutudesse küsitud numbrid. Liitke saadud numbrid kokku.

Kui punkte on 11 või vähem, jätkake alatoitumuse hindamist, et saada koondtulemus.

Sõelumine		
A	Kas söömismaht on viimase 3 kuu jooksul vähenenud seoses söögiisu kadumise, seedehäirete, mälumis- või neelamisraskustega? 0,0 = söömismaht on oluliselt vähenenud 1,0 = söömismaht on mõeldukalt vähenenud 2,0 = söömismaht pole vähenenud	
B	Tahtmatu kehakaalu langus viimase 3 kuu jooksul 0,0 = kehakaalu langus üle 3 kg 1,0 = ei tea 2,0 = kehakaalu langus vahemikus 1–3 kg 3,0 = kehakaal ei ole langenud	
C	Liikumisvõime 0,0 = voodihaige või (ratas)toolis 1,0 = suudab tõusta voodist/toolist, kuid liigub toa piires 2,0 = liigub õues	
D	Kas viimase kolme kuu jooksul on patsiendil esinenud vaimset stressi või ägedat haigust? 0,0 = jah 2,0 = ei	
E	Neuropsühholoogilised probleemid 0,0 = raske dementsus või depressioon 1,0 = kerge dementsus 2,0 = psühholoogilisi probleeme ei ole	
F	Kehamassiindeks (KMI) = (kehakaal kg) / (pikkus m)² 0,0 = KMI alla 19 1,0 = KMI 19 kuni alla 21 2,0 = KMI 21 kuni alla 23 3,0 = KMI 23 või rohkem	
Sõelumise tulemus (maksimum 14 punkti)		
12–14 punkti = normaalne toitumus		
8–11 punkti = alatoitumusrisk		
0–7 punkti = alatoitumus		
Põhjalikuma hinnangu saamiseks jätkake küsimustega G–R.		
Hindamine		
G	Elab iseseisvalt (mitte hooldekodus või haiglas) 1,0 = jah 0,0 = ei	
H	Võtab rohkem kui kolme erinevat retseptiravimit päevas 0,0 = jah 1,0 = ei	
I	Lamatased või haavandid 0,0 = jah 1,0 = ei	
	J Mitu täismahus toidukorda sööb patsient päevas? 0,0 = üks toidukord 1,0 = kaks toidukorda 2,0 = kolm toidukorda	
	K Valitud valgurikaste toitude söömine Vähemalt üks portsjon piimatooteid (piim, juust, jogurt) päevas Vähemalt kaks portsjonit kaunvilju või mune nädalas Liha, kala või linnuliha iga päev 0,0 = 0 või 1 „jah“ vastust 0,5 = 2 „jah“ vastust 1,0 = 3 „jah“ vastust	
	L Kas sööb vähemalt kaks portsjonit puu- või köögivilju päevas? 0,0 = ei 1,0 = jah	
	M Kui palju vedelikku (nt vesi, mahl, kohv, tee, piim) joob päevas? 0,0 = vähem kui kolm tassi 0,5 = kolm kuni viis tassi 1,0 = rohkem kui viis tassi	
	N Söömise viis 0,0 = võimetu sööma ilma abita 1,0 = sööb ise, mõningate raskustega 2,0 = sööb ise ilma probleemideta	
	O Patsiendi hinnang enda toitumuskulule seisundile 0,0 = peab end alatoitunuks 1,0 = ei oska öelda 2,0 = arvab, et probleeme toitumusega ei ole	
	P Kuidas hindab patsient enda tervist teiste samaaalistega võrreldes? 0,0 = ei ole sama hea 0,5 = ei oska öelda 1,0 = sama hea 2,0 = parem	
	Q Õlavarre keskosas ümbermõõt (cm) 0,0 = vähem kui 21 0,5 = 21–22 1,0 = 22 või rohkem	
	R Sääre ümbermõõt (cm) 0 = vähem kui 31 1 = 31 või rohkem	
Hindamise tulemus G–R (max 16 p.)		
Sõelumise tulemus A–F (max 14 p.)		
KOGU HINDAMISE tulemus A–R (max 30 p.)		
Alatoitumuse koondtulemus		
24–30 punkti	<input type="checkbox"/>	normaalne toitumus
17–23,5 punkti	<input type="checkbox"/>	alatoitumusrisk
vähem kui 17 punkti	<input type="checkbox"/>	alatoitumus