

## Εργαλείο Ελέγχου Υποσιτισμού<sup>1</sup>

### ΕΛΛΗΝΙΚΑ | GREEK

Αυτό είναι ένα Εργαλείο Ελέγχου Υποσιτισμού το οποίο μας βοηθάει να μάθουμε περισσότερα πράγματα για το βάρος σας και για τα τρόφιμα που τρώτε. Ο υποσιτισμός μπορεί να σας προκαλέσει απώλεια όγκου των μυών και να χρειαστείτε περισσότερο χρόνο για να αναρρώσετε.

Οι απαντήσεις σας στις ερωτήσεις του εργαλείου αυτού θα μας πουν πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε για να μειώσετε τον κίνδυνο υποσιτισμού. Επιλέξτε τις απαντήσεις που ισχύουν για εσάς.

<p><b>Ερώτηση 1.</b> Στους τελευταίους 6 μήνες, χάσατε βάρος χωρίς να προσπαθήσετε;</p>	<p><b>Όχι</b> 0 <input type="checkbox"/></p> <p><b>Δεν είμαι βέβαιος/η</b> 2 <input type="checkbox"/></p> <p><b>Ναι</b></p> <p><i>Αν ναι, πόσο βάρος χάσατε;</i></p> <p>1 – 5 χγρ 1 <input type="checkbox"/></p> <p>6 – 10 χγρ 2 <input type="checkbox"/></p> <p>11 – 15 χγρ 3 <input type="checkbox"/></p> <p>Πάνω από 15 χγρ 4 <input type="checkbox"/></p> <p>Έχω χάσει βάρος αλλά δεν είμαι βέβαιος/η πόσο 2 <input type="checkbox"/></p>	
<p><b>Ερώτηση 2.</b> Τρώτε λιγότερο απ' ότι συνήθως επειδή δεν πεινάτε;</p>	<p><b>Όχι</b> 0 <input type="checkbox"/></p> <p><b>Ναι</b> 1 <input type="checkbox"/></p>	
<p><b>Προσθέστε το αποτέλεσμα σας από την ερώτηση 1 και την ερώτηση 2.</b></p>	<p><b>Συνολικό αποτέλεσμα=</b></p>	

### ■ Αποτέλεσμα 0-1

**Το αποτέλεσμα σας δείχνει ότι διατρέχετε χαμηλό κίνδυνο υποσιτισμού.**

Εάν αρχίσετε να χάνετε βάρος ή τρώτε λιγότερο απ' ότι συνήθως, ίσως αρχίσετε να διατρέχετε κίνδυνο υποσιτισμού. Εάν συμβεί αυτό, βεβαιωθείτε να ενημερώσετε το γιατρό ή νοσηλεύτη σας.

### ■ Αποτέλεσμα 2

**Το αποτέλεσμα σας δείχνει ότι ίσως διατρέχετε κίνδυνο υποσιτισμού.**

Χρειάζεται να μιλήσετε με το γιατρό ή νοσηλεύτη σας για το βάρος και το φαγητό σας επειδή μπορεί να χρειάζεται να δείτε ειδικό διατροφής, που λέγεται διατροφολόγος.

### ■ Αποτέλεσμα 3-5

**Το αποτέλεσμα σας δείχνει ότι διατρέχετε κίνδυνο υποσιτισμού.**

Χρειάζεται να δείτε ειδικό διατροφής, που λέγεται διατροφολόγος. Μπορείτε να ζητήσετε απ' το γιατρό ή νοσηλεύτη σας να σας παραπέμψει σε διατροφολόγο.

# Malnutrition Screening Tool<sup>1</sup> (MST)

## ENGLISH

This is a Malnutrition Screening Tool which helps us to know more about your weight and the food you eat. Malnutrition can cause you to lose muscle and take longer to recover.

Your answers to the questions in the tool will tell us how we can help you to reduce your risk of malnutrition. Please choose the answers that apply to you.

<p><b>Question 1.</b> Within the last 6 months, have you lost weight without trying?</p>	<p><b>No</b> 0 <input type="checkbox"/>  <b>Not sure</b> 2 <input type="checkbox"/>  <b>Yes:</b>  <i>If yes, how much weight have you lost?</i>            1 to 5kgs 1 <input type="checkbox"/>            6 to 10kgs 2 <input type="checkbox"/>            11 to 15kgs 3 <input type="checkbox"/>            More than 15kgs 4 <input type="checkbox"/>            I have lost weight but not sure how much 2 <input type="checkbox"/></p>	
<p><b>Question 2.</b> Have you been eating less food than usual because you have not been hungry?</p>	<p><b>No</b> 0 <input type="checkbox"/>  <b>Yes</b> 1 <input type="checkbox"/></p>	
<p><b>Add your score from question 1 and question 2</b></p>	<p><b>TOTAL MST score=</b></p>	

### MST score 0-1

**Your score shows you are at low risk of malnutrition.**

If you do start to lose weight or eat less than usual you might become at risk of malnutrition. If this happens make sure you tell your doctor or nurse

### MST score 2

**Your score shows you might be at risk of malnutrition.**

You need to talk to your doctor or nurse about your weight and eating as you might need to see a nutrition specialist, called a dietitian.

### MST score 3-5

**Your score shows you are at risk of malnutrition.**

You need to see a nutrition specialist, called a dietitian. You can ask your doctor or nurse to refer you to a dietitian.