

Test za praćenje pothranjenosti¹

HRVATSKI | CROATIAN

Ovo je test za praćenje pothranjenosti pomoću kojeg više toga saznajemo o vašoj tjelesnoj težini i prehrani. Uslijed pothranjenosti možete izgubiti mišiće i može vam biti potrebno dulje vrijeme za oporavak.

Vaši odgovori na pitanja u ovom testu će nam reći kako vam mi možemo pomoći u smanjenju rizika od pothranjenosti. Molimo odaberite odgovore koji se odnose na vas.

<p>Pitanje 1. U posljednjih 6 mjeseci, jeste li izgubili na težini, a da to niste pokušavali?</p>	<p style="text-align: right;">Ne 0 <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: right;">Nisam siguran/na 2 <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: right;">Da</p> <p><i>Ako jeste, koliko ste izgubili na težini?</i></p> <p style="text-align: right;">1- 5 kg 1 <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: right;">6 - 10kgs 2 <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: right;">11- 15 kg 3 <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: right;">Više od 15 kg 4 <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: right;">Izgubio/la sam na težini, ali nisam siguran/na koliko 2 <input type="checkbox"/></p>
<p>Pitanje 2. Jedete li manje nego obično, jer niste gladni?</p>	<p style="text-align: right;">Ne 0 <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: right;">Da 1 <input type="checkbox"/></p>
<p>Saberite rezultat pitanja 1 i pitanja 2.</p>	<p style="text-align: right;">Ukupan rezultat =</p>

Rezultat 0-1

Vaš rezultat pokazuje da kod vas postoji mali rizik od pothranjenosti.

Ako počnete gubiti na težini ili jesti manje nego obično, kod vas može nastati rizik od pothranjenosti. Ako se to dogodi, obvezno recite vašem liječniku ili medicinskoj sestri.

Rezultat 2

Vaš rezultat pokazuje da biste mogli biti pod rizikom od pothranjenosti.

Trebate razgovarati s vašim liječnikom ili medicinskom sestrom o vašoj tjelesnoj težini i prehrani, jer ćete možda trebati razgovarati i sa specijalistom za prehranu, tj. nutricionistom ili dijetetičarem.

Rezultat 3-5

Vaš rezultat pokazuje da kod vas postoji rizik od pothranjenosti.

Trebate razgovarati sa specijalistom za prehranu, tj. dijetetičarem. Možete zamoliti vašeg liječnika ili medicinsku sestru da vas uputi dijetetičaru.

Malnutrition Screening Tool¹ (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>Question 1. Within the last 6 months, have you lost weight without trying?</p>	<p>No 0 <input type="checkbox"/> Not sure 2 <input type="checkbox"/> Yes: <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>Question 2. Have you been eating less food than usual because you have not been hungry?</p>	<p>No 0 <input type="checkbox"/> Yes 1 <input type="checkbox"/></p>	
<p>Add your score from question 1 and question 2</p>	<p>TOTAL MST score=</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.