

Алатка за проверка на недоисхранетост¹

МАКЕДОНСКИ | MACEDONIAN

Ова е алатка за проверка на неисхранетоста која ни помага да дознаеме повеќе за вашата телесна тежина и храната што ја јадете. Неисхранетоста може да предизвика губење на вашите мускули и да ви треба подолг период да се опоравите.

Вашите одговори на прашањата во алатката ќе ни кажат како можеме да ви помогнеме да го намалите ризикот од неисхранетост. Ве молиме изберете ги одговорите што се однесуваат на вас.

<p>Прашање бр. 1. Дали во последните шест месеци сте изгубиле тежина без да се обидувате да го направите тоа?</p>	<p>Не 0 <input type="checkbox"/> Не сум сигурен/сигурна 2 <input type="checkbox"/> Да <i>Ако одговорите 'Да', колку килограми сте ослабеле?</i> 1 - 5 кг 1 <input type="checkbox"/> 6 - 10 кг 2 <input type="checkbox"/> 11 - 15 кг 3 <input type="checkbox"/> Повеќе од 15 кг 4 <input type="checkbox"/> Ослабев, меѓутоа не знам колку килограми 2 <input type="checkbox"/></p>	
<p>Прашање бр. 2. Дали јадете помалку количински од обично бидејќи не сте гладни?</p>	<p>Не 0 <input type="checkbox"/> Да 1 <input type="checkbox"/></p>	
<p>Соберете ги поените што сте ги добиле за одговорите на прашањата 1 и 2.</p>	<p>Вкупен резултат=</p>	

Резултат 0-1

Вашиот резултат покажува дека сте изложени на низок ризик од неисхранетост.

Ако почнете да слабеете или да јадете помалку од обично, може да бидете изложени на ризик од неисхранетост. Ако дојде до тоа, не пропуштете тоа да му го кажете на вашиот доктор или медицинска сестра.

Резултат 2

Вашиот резултат покажува дека можеби сте изложени на ризик од неисхранетост.

За вашата тежина и исхрана треба да зборувате со вашиот доктор или медицинска сестра, бидејќи можеби треба да посетите специјалист за исхрана, наречен диететичар.

Резултат 3-5

Вашиот резултат покажува дека сте изложени на ризик од неисхранетост.

Треба да посетите специјалист за исхрана, наречен диететичар. Може да побарате од вашиот доктор или медицинска сестра да ве упатат кај диететичар.

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.