

**TOPLUM BESLENMESİ UYGULAMASI ÖĞRENCİ VAKA SUNUMU**

(İki farklı yaş grubu bireye uygulanmalıdır-30 puan)

|  |  |
| --- | --- |
| **Stajyer Diyetisyenin Adı ve Soyadı:** |  |
| **Staj yapılan merkezin/kurumun adı:** |  |

1. **VAKAYA İLİŞKİN GENEL BİLGİLER (Soru 1-3: Çocuk ve adolesan için)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Adı ve soyadı: | | | | | | | |
|  | Yaşı (yıl): Doğum tarihi: / / ….... | | | | | | | |
|  | Cinsiyeti: a) Erkek b) Kadın | | | | | | | |
|  | Medeni durumu: a) Evli b) Bekar | | | | | | | |
|  | Herhangi bir işte çalışıyor mu?: a) Hayır, çalışmıyor b) Evet, çalışıyor | | | | | | | |
|  | Hekim tarafından tanısı konmuş herhangi bir sağlık sorunu var mı? a)Hayır, yok b) Evet, var | | | | | | | |
|  | Yanıt Evet ise; | | a) Şişmanlık | b) Kalp-damar | | c) Diyabet | | d) Hipertansiyon |
| e) Ülser-gastrit | f) Böbrek | | g) Karaciğer, safra | | h) Depresyon |
| i) Kansızlık | j) Hipotiroidi | | k) Hipertiroidi | | l) Diğer: |
|  | Hastalığınız ile ilgili bir diyet uyguluyor mu? (doktor, diyetisyen tarafından önerilen)   1. Hayır b) Evet | | | | | | | |
|  | Yanıt Evet ise;  diyetin türü | | a) Zayıflama | | | | b) Düşük yağ, düşük kolesterollü | |
| c) Düşük yağ, düşük kolesterol ve tuzsuz | | | | d) Diyabetik diyet | |
| e) Diğer (yazınız): | | | | | |
|  | Diyeti kim önerdi? a) Hekim b) Diyetisyen c) Kendi kararı (medya vb.) d) Diğer (yazın): | | | | | | | |
|  | Kendi kararı ise; türü nedir? | | | | | | | |
|  |  | a) Ketojenik diyet | | |  | | | |
| b) Vejetaryen | | |  | | | |
| c) Vegan | | |  | | | |
| d) Glutensiz diyet | | |  | | | |
| Diğer (belirtiniz): | | |  | | | |
|  | Reçeteli bir ilaç kullanıyor musunuz? a) Hayır b) Evet | | | | | | | |
| Yanıt Evet ise; hangi ilaçları kullanıyorsunuz? A) Hayır b) Evet, adını yazınız …………. | | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Besin desteği (vitamin / mineral /bitkisel ürün) kullanıyor musunuz? a) Hayır b) Evet |
| Yanıt Evet ise; hangilerini kullanıyorsunuz?   1. Multi vitamin ve mineral b) D vitamini c) Demir d) Kalsiyum e)B12 2. Diğer:…………….. |
|  | Sigara içiyor musunuz? a) Hayır, hiç içmedim b)………….yıl içtim, bıraktım  c)Evet, halen içiyorum, günde....……… adet |
|  | Alkollü içecek tüketiyor musunuz? a) Hayır b) Evet |
|  | Kiminle yaşıyor? a) Ailesi ile b) Evde, yalnız d) Huzurevi |
|  | Günde kaç öğün yemek yiyorsunuz? A)Ana öğün (kez): …….. b) Ara öğün |
|  | Ana (sabah, öğle, akşam) öğünü atlar mısınız? a) Hayır b) Bazen c) Evet |
|  | Yanıt “Bazen” ve “Evet” ise; Nedeni nedir?   1. Uyku düzensizliği b) Zayıflamak, ağırlık kontrolü c) Alışkanlığı yok   d) Hazırlayan yok e) Canı istemiyor, iştahsız f) Zaman yetersizliği  g) Diğer (yazınız): |

**II. 24 SAATLİK FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU(YETİŞKİN) (**Bir gün boyunca yapılan aktiviteleri yazınız)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aktivite Türü** | **PAR (katsayı)** | **Ortalama**  **süre (saat/gün)** |
| **Uyku** | **1** |  |
| **Uzanarak yapılan işler:** d*inlenme, TV izleme, kitap-gazete okuma, müzik dinleme)* | **1** |  |
| **Oturarak yapılan işler:** ders dinleme, *TV izleme, ofis işleri (bilgisayar, masa başı işler), ev işleri ( sebze ayıklama, örgü örme, dikiş dikme, ütü yapma), diğer (araba sürme, resim yapma, müzik aleti çalma, kağıt oynama, halı dokuma vb.), balık tutma* | **1.75** |  |
| **Ayakta yapılan HAFİF *aktiviteler****: yavaş yürüme, ev temizleme, yemek pişirme, çamaşır yıkama, bulaşık yıkama vb.)* | **2.75** |  |
| **Ayakta yapılan ORTA aktiviteler**: *orta hızda yürüme, bahçe işleri, vb.* | **3** |  |
| **Ayakta yapılan AĞIR aktiviteler:** *tarla işleri**(yük taşma, inşaat işleri vb.)* | **5** |  |
| ***Spor Faaliyetleri*** |  |  |
| **HAFİF egzersiz/spor faaliyetleri** *(aerobik yapma, hızlı yürüme)* | **3.5** |  |
| **ORTA egzersiz/spor faaliyetleri** *(voleybol, tenis, dans, bilardo, dans, halk dansları vb.)* | **5.5** |  |
| **AĞIR egzersiz/spor faaliyetleri** *(basketbol, futbol, kürek çekme, yüzme, squash (duvar tenisi), uzun mesafe koşu, uzak doğu sporları, vücut geliştirme)* | **7** |  |
| **TOPLAM** |  | **24 SAAT** |

**VIII. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER (TÜM YAŞLAR için)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Antropometrik ölçümler** | **YETİŞKİN** | **ÇOCUK, ADOLESAN** |
| Boy uzunluğu (cm) |  |  |
| Vücut ağırlığı (kg) |  |  |
| Bel çevresi (cm) *(≥2 yaş için)* |  |  |
| Kalça çevresi (cm) |  |  |
| Boyun çevresi (cm) |  |  |
| BKI (kg/m2) *(hesaplanacak)* |  |  |
| Bel/boy oranı *(hesaplanacak) (≥5 yaş için)* |  |  |
| Yaşa göre boy (persentil) ve (Z-skor) *(≥0 ay için)* |  |  |
| Yaşa göre ağırlık (persentil) ve (Z-skor)*(≥0 ay için)* |  |  |
| Yaşa göre BKI (persentil) ve (Z-skor)*(≥0 ay çin)* |  |  |
| Boya gör ağırlık (persentil) ve (Z-skor)*(≥0-5 yaş için)* |  |  |

**III. BESİN TÜKETİM SIKLIĞI: Son bir ay içerisinde aşağıda ki besinleri ne sıklıkla tüketirsiniz (YETİŞKİN)?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BESİNLER** | **Hiç** | **Her gün** | **Haftada 1-2 kez** | **Haftada 3-4 kez** | **Haftada 5-6 kez** | **15 günde**  **1 kez** | **Ayda**  **1 kez** |
| **Süt ve Ürünleri** |  |  |  |  |  |  |  |
| Süt, yoğurt |  |  |  |  |  |  |  |
| Peynir |  |  |  |  |  |  |  |
| **Et, Yumurta, Kurubaklagiller** |  |  |  |  |  |  |  |
| Kırmızı et |  |  |  |  |  |  |  |
| Tavuk, hindi |  |  |  |  |  |  |  |
| Balık ve diğer deniz ürünleri |  |  |  |  |  |  |  |
| Sakatatlar: karaciğer, böbrek vb |  |  |  |  |  |  |  |
| Yumurta |  |  |  |  |  |  |  |
| Kurubaklagiller, kuru yemişler |  |  |  |  |  |  |  |
| Ceviz, fındık, badem vd. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Taze Sebze ve Meyve Grubu** |  |  |  |  |  |  |  |
| Yeşil yapraklı sebzeler |  |  |  |  |  |  |  |
| Patates |  |  |  |  |  |  |  |
| Diğer sebzeler |  |  |  |  |  |  |  |
| Meyveler |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ekmek ve Tahıllar** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ekmek, *tam tahıl ve kepekli* |  |  |  |  |  |  |  |
| Ekmek, *beyazi francala* |  |  |  |  |  |  |  |
| Makarna, erişte, pirinç |  |  |  |  |  |  |  |
| Bulgur |  |  |  |  |  |  |  |
| **Yağlar-Şekerler** |  |  |  |  |  |  |  |
| Zeytinyağı |  |  |  |  |  |  |  |
| Diğer sıvı yağlar |  |  |  |  |  |  |  |
| Katı yağlar |  |  |  |  |  |  |  |
| Margarin, yumuşak ve katı |  |  |  |  |  |  |  |
| Şeker |  |  |  |  |  |  |  |
| Bal, reçel,pekmez,çikolata vb. |  |  |  |  |  |  |  |
| **İçecekler** |  |  |  |  |  |  |  |
| Çay ve kahve |  |  |  |  |  |  |  |
| Bitkisel çaylar |  |  |  |  |  |  |  |
| Ayran |  |  |  |  |  |  |  |
| Gazlı içecekler (şekerli) |  |  |  |  |  |  |  |
| Gazlı içecekler (şekersiz) |  |  |  |  |  |  |  |

**IV. 24 SAATLİK BESİN TÜKETİM KAYDI (≥2 YAŞ) Hangi gün:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Öğün** | **Besin ve İçecekler** | **Miktar**  **(g)** | **Artık**  **(%)** | **Net Miktar**  **(g)** |
| **SABAH**  *Saat:* |  |  |  |  |
| **KUŞLUK**  *Saat:* |  |  |  |  |
| **ÖĞLE**  *Saat:* |  |  |  |  |
| **İKİNDİ**  *Saat:* |  |  |  |  |
| **AKŞAM**  *Saat:* |  |  |  |  |
| **GECE**  *Saat:* |  |  |  |  |

**VII. VAKANIN YAŞINA GÖRE SEÇEREK UYGULAYINIZ**

1. **ÇOCUK, ADOLESAN (2-24 yaş)):** AKDENİZ DİYETİNE UYUM ÖLÇEĞİ (KIDMED)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SORULAR** | | **Evet** |
| **1.** | Her gün bir meyve veya meyve suyu tüketir misiniz? | +1 |
| **2.** | Her gün ikinci meyveyi tüketir misiniz? | +1 |
| **3.** | Her gün düzenli olarak bir kez taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz? | +1 |
| **4.** | Her gün birden fazla kez taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz? | +1 |
| **5.** | Düzenli olarak balık tüketir misiniz? (haftada en az 2-3 kez) | +1 |
| **6.** | Haftada birden fazla kez fast food (hamburger) restorana gider misiniz? | -1 |
| **7.** | Kurubaklagilleri sever ve haftada bir kezden fazla tüketir misiniz? | +1 |
| **8.** | Yaklaşık her gün makarna veya pirinç tüketir misiniz? ( haftada 5 gün veya daha fazla) | +1 |
| **9.** | Kahvaltıda tahıl veya ekmek tüketir misiniz? | +1 |
| **10** | Düzenli olarak fındık, badem, ceviz vb. tüketir misiniz? (en az haftada 2-3 kez) | +1 |
| **11.** | Evde zeytinyağı kullanır mısınız? | +1 |
| **12.** | Kahvaltıyı atlar mısınız? | -1 |
| **13.** | Kahvaltıda süt ve ürünleri tüketir misiniz? (süt, yoğurt vd.) | +1 |
| **14.** | Kahvaltıda hazır ürünler ve pasta türü besinler tüketir misiniz? | -1 |
| **15.** | Her gün 2 kez yoğurt ve/veya biraz peynir (40 g) tüketir misiniz? | +1 |
| **16.** | Her gün birkaç kez tatlı ve şeker tüketir misiniz? | -1 |
|  | **TOPLAM PUAN** |  |

**Değerlendirme: ≤3 Kötü uyum; 4-7 Orta uyum; ≥8 İyi uyum**

1. **YETİŞKİN:** **AKDENİZ DİYETİNE UYUM ÖLÇEĞİ (PREDIMED)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **SORULAR** | Evet | Hayır |
| **1.** | Zeytinyağı mutfakta en fazla kullandığınız yağ türü müdür? | 1 | 0 |
| **2.** | Günde **4 yemek kaşığı ve üzeri** zeytinyağı kullanır mısınız? *(salata, yemek, kızartma, ev dışı öğünler vb.)* | 1 | 0 |
| **3.** | Günde **2 porsiyon ve üzerinde** sebze tüketir misiniz? 1 ve üzeri porsiyon çiğ veya salata olarak. ***(1 porsiyon: 200 g)*** | 1 | 0 |
| **4.** | Günde **3 porsiyon ve üzerinde** meyve (taze meyve suyu dahil) tüketir misiniz? ***(1 porsiyon: 80 g= 1 su bardağı)*** | 1 | 0 |
| **5.** | Günde **bir porsiyon veya daha az** kırmızı et, hamburger veya et ürünleri (sucuk, salam, pastırma vb.) tüketir misiniz? ***(1 porsiyon: 100-150g)*** | 1 | 0 |
| **6.** | Günde **bir porsiyon veya daha az** tereyağı, margarin veya krema vb. tüketir misiniz?  ***(1 porsiyon: 12 g= 1 yemek kaşığı)*** | 1 | 0 |
| **7.** | Günde **bir porsiyon/kutu veya daha az** şekerli veya gazlı içecek tüketir misiniz? ***(1 porsiyon: 330 mL=1 kutu)*** | 1 | 0 |
| **8.** | Haftada **7 kadeh ve üzerinde** şarap tüketir misiniz? ***(1 kadeh: 125 mL)*** | 1 | 0 |
| **9.** | Haftada **3 porsiyon ve üzerinde** kurubaklagil tüketir misiniz? ***(1 porsiyon: 150 g )*** | 1 | 0 |
| **10.** | Haftada **3 porsiyon ve üzerinde** balık veya kabuklu deniz ürünleri (midye, kalamar vb.) tüketir misiniz? ***(Balık 1 porsiyon: 100-150 g )(Kabuklu deniz ürünleri 1 porsiyon: 200 g )*** | 1 | 0 |
| **11.** | Haftada **3 porsiyondan daha az** hazır tatlı veya pasta (kek, kurabiye, bisküvi, şerbetli tatlı vb.) tüketir misiniz? | 1 | 0 |
| **12.** | Haftada **3 porsiyon ve üzerinde** fındık, badem, ceviz, Antep fıstığı, yer fıstığı) tüketir misiniz? ***(1 porsiyon: 30 g= 1 avuç dolusu)*** | 1 | 0 |
| **13.** | Dana, sığır, hamburger veya sosis yerine tavuk, hindi eti tercih eder misiniz? | 1 | 0 |
| **14.** | Haftada **2 kez veya daha fazla**sarımsak, domates, pırasa veya soğan ile lezzetlendirilmiş yemek tüketir misiniz? | 1 | 0 |

**Değerlendirme: ≤7 Kötü uyum; 8-9 Geliştirilmesi gerekli; ≥10 İyi uyum**

**3. YAŞLI (>65 yaş): MİNİ NUTRİSYONEL ARAŞTIRMA (MNA)**

***Aşağıdaki soruların kutularına uygun rakamları yazınız ve değerlendiriniz.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I. TARAMA** | | |
| **A. Son üç ayda iştahsızlığa, sindirim sorunlarına, çiğneme veya yutma zorluklarına bağlı olarak besin alımında bir azalma oldu mu?** | | |
|  | 0 = besin alımında şiddetli düşüş  1 = besin alımında orta derecede düşüş  2= besin alımında düşüş yok | Puan: |
| **B. Son 3 ay içindeki vücut ağırlık kaybınız oldu mu?** | | |
|  | 0 = 3 kg’ dan fazla ağırlık kaybı  1 = bilinmiyor  2 = 1-3 kg arasında ağırlık kaybı  3 = ağırlık kaybı yok | Puan: |
| **C. Hareketlilik** | | |
|  | 0 = yatak veya sandalyeye bağımlı  1= yataktan, sandalyeden kalkabiliyor, ancak evden dışarı çıkamıyor  2 = evden dışarı çıkabiliyor | Puan: |
| **D. Son üç ayda psikolojik stres veya akut hastalık yakınması oldu mu?** | | |
|  | 0 = evet 2 = hayır | Puan: |
| **E. Nöropsikolojik sorunlar** | | |
|  | 0 = ciddi bunama veya depresyon  1 = hafif düzeyde bunama veya depresyon  2 = hiçbir psikolojik sorun yok | Puan: |
| **F. Beden Kütle İndeksi (BKİ) (ağırlık-kg/boy-m2)** | | |
|  | 0 = BKI 19’dan az (19 dahil değil)  1 = BKI 19-21 (21 dahil değil)  2 = BKI 21-23 (23 dahil değil)  3 = BKI 23 ve üzeri  Eğer BKI hesaplanamıyor ise BKI yerine Baldır Çevresi  değerlendirilir.  **Baldır Çevresi (BÇ) (cm)**  0= BÇ 31’den az  3= BÇ 31 veya daha fazla | Puan:  Puan: |
| ***Eğer BKI hesaplanamıyor ise yerine Baldır çevresi ölçümü kullanılır.*** | |  |
| **TARAMA PUANI ( En fazla: 14 puan)** | | **Toplam Puan:** |
|  | **12 puan ve üzeri : Normal beslenme durumu, risk yok** | |
|  | **11 puan ve altı: Malnutrisyon olasılığı var**  **8-11 puan: Malnutrisyon riski altında**  **0-7 puan: Malnutrisyonlu** |  |
| **II. DEĞERLENDİRME** | |  |
| **G. Bağımsız yaşıyor (bakımevinde veya hastanede değil)** | |  |
|  | 0 = hayır 1 = evet | Puan: |
| **H. Günde 3 adetten fazla reçeteli ilaç alıyor mu?** | | |
|  | 0 = evet 1 = hayır | Puan: |
| **I. Bası yarası veya deri ülseri var mı?** | |  |
|  | 0 = evet 1 = hayır | Puan: |
| **J. Birey günde kaç ana öğün yemek yiyor?** | |  |
|  | 0 = 1 öğün  1 = 2 öğün  2 = 3 öğün | Puan: |
| **K. Protein alımı için seçilmiş besinlerin tüketimleri nasıl?** | |  |
|  | * Günde en az bir porsiyon süt ürünü (süt, peynir, yoğurt) tüketiyor mu? | Evet Hayır |
|  | * Haftada 2 porsiyon veya daha fazla kurubaklagil veya yumurta tüketiyor mu? | Evet Hayır |
|  | * Her gün et, balık veya tavuk tüketiyor mu? | Evet Hayır |
|  | Toplam  0.0= 0 veya 1 evet  0.5= 2 evet  1.0= 3 evet | Puan: |
| **L. Her gün iki veya daha fazla porsiyon sebze- meyve tüketiyor mu?** | |  |
|  | 0 = hayır 1 = evet | Puan: |
| **M. Günde kaç bardak sıvı (su, meyve suyu, çay, kahve,süt...) tüketiyor?** | |  |
|  | 0.0 = 3 su bardağın altı  0.5 = 3-5 su bardağı  1.0 = 5 su bardağının üzeri | Puan: |
| **N. Yemek yeme şekli?** | |  |
|  | 0 = Yardımsız yemek yiyemiyor  1 = Güçlükle kendi kendine yemek yiyebiliyor ama  zorlanıyor  2 = Hiç sorunsuz kendi kendine yiyor | Puan: |
| **O. Beslenme sorunu var mı? (kendi görüşü)** | |  |
|  | 0 = Kötü beslendiğini düşünüyor  1 = Bilmiyor / Kararsız  2 = Beslenme sorunu olmadığını düşünüyor | Puan: |
| **P. Aynı yaştaki kişilerle karşılaştırıldığında kendi sağlık durumunu nasıl değerlendiriyor?** | | |
|  | 0.0 = İyi değil  0.5 = Bilmiyor  1.0 = İyi  2.0 = Çok iyi | Puan: |
| **R. Üst orta kol çevresi (ÜOKÇ)-cm** | |  |
|  | 0.0 = 21 cm’den az  0.5 = 21-22 cm  1.0 = 22 cm’den fazla | Puan: |
| **S. Baldır çevresi (BÇ)-cm** | |  |
|  | 0= <31 cm’den az  1= ≥31 cm ve üzeri | Puan: |
|  |  | Toplam puan: |
| DEĞERLENDİRME (en fazla 16 puan) | | Puan: |
| TARAMA PUANI (en fazla 14 puan) | | Puan: |
| **TOPLAM (en fazla 30 puan)** | | **TOPLAM PUAN:** |
| **MALNÜTRISYON BELIRLEME SKORU** | |  |
|  | > 23.5 puan Beslenme sorunu yok | 🞎 |
|  | 23.5-17 puan Malnutrisyon riski var | 🞎 |
|  | < 17 puan Malnütrisyonlu | 🞎 |