

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

Frailty and Its Impact on You

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕੀ ਹੈ? What is Frailty?



- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਘਟਤੀ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਉਬਰਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸਮਰਥਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਾੜੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਇੱਕ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- Frailty is a condition of increased vulnerability and functional decline due to cumulative impairments across various systems.
- It can be caused by physical, psychological, and social factors, or a combination of these.
- Frailty may involve muscle loss, decreased energy, cognitive impairment, and reduced ability to recover from stress.
- It exists on a spectrum and is often chronic and progressive, though some individuals may improve their frail status.

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪਾਕੀ ਹੈ ? What is Healthy Aging?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

Healthy aging is the process of growing older while maintaining physical, mental, and social well-being.

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮੁੱਖ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: Key Steps for Proactive Well-being Include:

- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ
- ਆਜ਼ਾਦੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਮਹੌਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ

- Adjusting diet and activity levels
- Keeping up with health screenings
- Managing risk factors to prevent health issues
- Improving strength and balance
- Ensuring a safe home environment to maintain independence

ਆਮ ਬੁਢਾਪਾਕੀ ਹੈ ? What is Normal Aging?

- ਤੁਹਾਡਾ ਵਧਾਪਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਚੋਣਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧਾਪਨ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਕਈ ਸਧਾਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- How your body ages depends on both genetics and lifestyle choices
- Lifestyle choices have a more powerful impact on how well your body ages
- A healthy lifestyle may slow many of the normal effects of aging

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ Risk Factors for Frailty

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ਵਡੀ ਉਮਰ • ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਪੋਲਿਫਾਰਮੇਸੀ) • ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ • ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਕੱਲਾਪਣ • ਮਾੜੀ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟਣਾ • ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਸਾਥੀ ਉਪਸਥਿਤੀ (ਕੋ-ਮੋਰਬਿਡਿਟੀ) | <ul style="list-style-type: none"> • Advanced age • Polypharmacy • Functional decline • Poverty and/or isolation • Poor nutrition and/or weight loss • Medical and/or psychiatric comorbidity |
|--|---|

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ - ਕਮਜ਼ੋਰੀ Signs and Symptoms of Frailty

ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ Functional



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ • ਅਸਥਿਰਤਾ • ਤਾਜ਼ਾ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਡਰ • ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਕਮੀ • ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ • ਘਟੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ | <ul style="list-style-type: none"> • Declining functional status • Immobility • Recent fall(s), fear of falling • Impaired balance • Fatigue or loss of energy • Reduced physical activity/endurance |
|--|--|

ਮੈਡੀਕਲ Medical

- ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਘਾਟ
 - (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ≥ 10 ਪੌਂਡ / 4.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
 - ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਬੇਕਾਬੂ ਲੀਕ (ਇਨਕਾਂਟਿਨੈਂਸ)
 - ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ
 - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ (ਸਾਰਕੋਪੀਨੀਆ)
 - ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ)
 - ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮੀ
 - ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ
 - ਬਾਰ-ਬਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ
- Unintentional weight loss
 - (esp. if ≥ 10 lbs/4.5kg over past year)
 - Incontinence
 - Loss of appetite
 - Loss of muscle/strength (sarcopenia)
 - Osteoporosis
 - Impaired vision/hearing
 - Chronic pain
 - Repeated ER visits/hospitalization

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ Psychological

- ਉਲਝਣ (ਡਿਲੀਰੀਅਮ)
 - ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ/ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ
 - ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ)
 - ਅਣਜਾਇਜ਼ ਡਰ/ਚਿੰਤਾਵਾਂ
 - ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ
 - ਅਨਿਯਮਿਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ
- Delirium
 - Cognitive impairment/dementia
 - Depression
 - Irrational fears/concerns
 - Inappropriate behaviour
 - Irregular sleep pattern

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ Medications and Alcohol

- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ

- ਪੌਲੀਫਾਰਮੇਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ

- Susceptibility to medication side effects
- Polypharmacy related issues
- Increased alcohol consumption

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ Social and Environmental

- ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਾਪਣ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ਕ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਤਣਾਅ

- Social isolation
- Transition in living circumstances
- Change in family/caregiver support
- Caregiver stress

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ Consequences of Frailty

- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਡਿੱਗਣ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਜਾਂ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Frailty increases the risk of falls, hospitalization, and death. The frail are more likely to face complications and worse outcomes during surgery. They also experience more severe illness if exposed to influenza or pneumonia

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ Top Tips for Prevention of Senior Frailty



1 ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

Regularly monitor body weight, blood pressure, blood sugar and cholesterol.

2 ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
Maintain a balanced diet and good eating habits.

3 ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
Stay active and exercise daily.

4 ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡੋ
Quit smoking and drinking alcohol.

5 ਨਿੱਜੀ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ
Develop personal interests and hobbies.

6 ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹੋ
Remain socially active and stay connected.

7 ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ

Schedule regular health checks to prevent chronic diseases and for early detection.

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1

(ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਪੀਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

(Health system navigators are available 24 hours per day, and Panjabi speakers are available.)

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: www.healthlinkbc.ca

ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ Use App:

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)



HealthLinkBC
BC Health Service Locator
Province of British Columbia

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267

BC Guidelines.ca: Frailty in Older Adults – Early Identification and Management

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/practitioner-professional-resources/bc-guidelines>

HealthLink BC: Healthy Aging

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/healthwise/healthy-aging#hw-normal-aging>

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

HealthLinkBC.ca: Physical Activity

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/physical-activity>

HealthLinkBC.ca: Preventing Falls in Older Adults

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ug2329spec>

HealthLinkBC.ca: Healthy Eating

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating>

ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ Get a copy of the BC Seniors' Guide!

ਇਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਚਾਈਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Available in English, French, Chinese and Panjabi.

ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-877-952-3181

To obtain a print copy, call: 1-877-952-3181

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca



ਆਈਕੋਨ ਦੀ ਮੇਲਿੰਗ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ,
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਤ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ
ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

**Please scan the QR code to join iCON
mailing list and receive upcoming event
news and healthy living tips.**



p. 8