# AZZJONI KONTRA L-FRAĠILITA’

Il-fraġilita’ hija kundizzjoni komuni li taffetwa persuni f’eta’ kbira. Hija deskritta bħala nuqqas fil-kapaċita’ li jkollha persuna biex taffaċċja sfidi akuti ta’ saħħa.

Meta persuna tiffaċċja dawn l-isfidi, il-konsegwenzi jistgħu jkunu drastiċi u jistgħu jaffetwaw kemm il-kwalita’ tal-ħajja kif ukoll l-indipendenza tal-individwu.

Il-fraġilita’ mhijiex kundizzjoni statika. Hemm numru ta’ miżuri li wieħed jista’ jieħu kemm biex jitnaqqas ir-riskju kif ukoll biex ikun hemm titjib fil-kapaċitajiet ta’ dawk li diġa’ għandhom il-kundizzjoni.

## X’inhi l-fraġilita’

Hija stat ta’ tnaqqis fil-funzjoni fiżika u mentali li tista’ twassal lill-persuna f’riskju akbar għal sitwazzjonijiet bħal diżabilita’, dħul fl-isptar u saħansitra, mewt.

## X’jikkawża l-fraġilita’

Meta jkun hemm mard kroniku u iżolament soċjali, iżjed hemm riskju li persuna tiżviluppa’ fraġilita’.

San Vinċenz De Paul
GVERN TA’ MALTA
MINISTERU GĦALL-ANZJANITÀ ATTIVA

## Uħud mill-fatturi li jistgħu jikkontribwixxu għal fraġilita' huma:

- Nuqqas ta' attivita' fiżika
- Dieta ħażina jew mhux bilanċjata
- Mard kroniku ( mard tal-qalb, dijabete, kanċer )
- Tnaqqis fil-kapaċita' mentali
- Iżolament soċjali
- Użu ta' mediċini
- Nuqqas ta' rqad
- Nuqqas ta' aċċess għas-sistema tas-saħħa

## Meta għandek issejjaħ tabib

Jekk riċentament int qed tbati minn:

- Nuqqas ta' mobilita'
- Waqgħat spissi
- Dgħjufija fil-muskoli
- Għejja
- Tnaqqis fil-piż
- Infezzjonijiet spissi

## X'għandek tagħmel

Meta jkollok dawn is-sintomi għandek tkellem lit-tabib tiegħek jew it-tabib taċ-ċentru tas-saħħa biex jikkunsidra jirreferik għall-klinika tal-fraġilita'.

## Frailty assessment clinic

frailty.svp@gov.mt
22912271

San Vinċenz De Paul