



Maikling Buod

Ang survivorship therapy ay nagpapanumbalik ng galaw ng balikat, tibay ng braso, at kumpiyansa sa pang-araw-araw na gawain habang sinusubaybayan ang pamamaga.

Edwin Manarang, RN

MAKIPAG-USAP SA AMING TEAM

TELEPONO

(630) 915-5174

EMAIL

info@philippianshomecare.com

ORAS

9:00 AM hanggang 5:00 PM

Kontakin kami ngayon para sa personalized na pangangalaga



I-scan gamit ang camera ng telepono • i-tap ang link.

Ang brochure na ito ay para sa impormasyon lamang—hindi kapalit ng medikal na payo, diagnosis, o paggamot. Kumonsulta sa iyong doktor, nurse, o kwalipikadong tagapagbigay ng kalusugan kung may tanong ka tungkol sa



Mainit na pagbati.

Matatag na gawain at magiliw na suporta ang malaking tulong. Inilalahad ng brochure na ito ang dapat mong malaman, bantayan, at kung paano kami tumutulong sa bahay.

“Sa tamang suporta, mananatiling komportable, independent, at puno ng mga bagay na mahal mo ang araw-araw.”

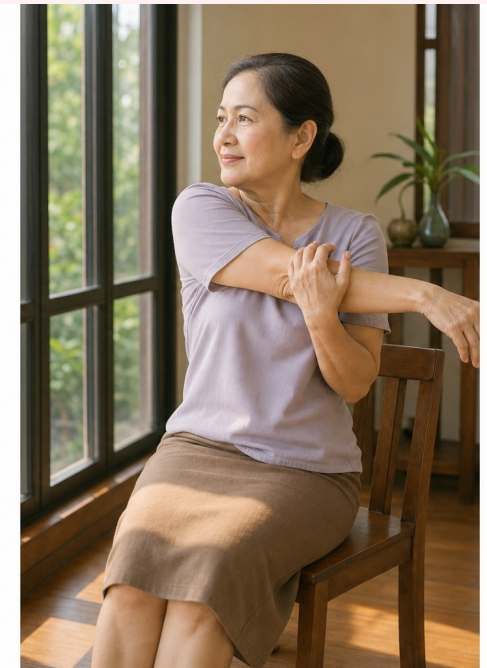
Sa loob ng brochure na ito

- Ano ang dapat malaman tungkol sa iyong pag-aalaga
- Mga senyales na bantayan at kailan tumawag
- Mga gawi na panatilihin kang matibay at steady
- Paano makontak ang aming team



Breast Cancer Remission Wellness

Post-Oncology Survivorship Guide



Magiliw na pangangalaga sa bahay na tumutulong sa iyong manatiling ligtas, komportable, at independent sa sariling tahanan.

Isang friendly na gabay para sa iyo at sa iyong pamilya

ARAW-ARAW NA PAG-AALAGA



● Pag-aalaga sa Bahay

Maliliit at matatag na hakbang araw-araw ang nagpapanatili ng ginhawa at ligtas na galaw.

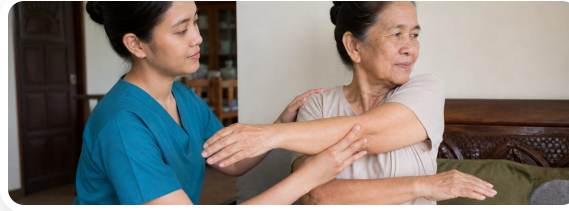
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Lymphedema-aware arm exercises: magiliw na pump, elbow bends, at wall walks (as cleared).
- Mga ADL sa balikat: pagsipilyo ng buhok, pag-abot sa mga cabinet

Nursing care at gamot

- Dalubhasang nursing sa bahay para sa assessment, wound care, ligtas na gamot, at koordinasyon ng pagbisita kasama ang iyong doktor.

BANTAYAN NANG MABUTI



● Ano ang Dapat Bantayan

Kapag maagang nalalaman ang mga senyales, mas mabilis ang ginhawa at mas ligtas ang araw.

- Suriin ang pagkapagod, paninigas ng balikat, lakas ng pagkakahawak, at pagpaparaya sa araw-araw na aktibidad.
- Ihambing ang circumference ng braso o fit of sleeves kung mayroong panganib ng lymphedema.

Magandang malaman

- Ang pagpapatawad ay

Kailan tumawag: Biglaang sakit, hirap huminga, mataas na lagnat, o pagkalito—tawagan ang nurse o doktor. Tumawag sa **911** sa emergency.

MANATILING MATIBAY



● Manatiling Matibay at Steady

Mga gawi sa wellness na panatilihin kang gumagalaw, balanse, at independent sa bahay.

Maliliit na hakbang ang may malaking epekto: isang stretch, isang balanseng pagkain, o maikling lakad ay maaaring magpasaya ng buong araw.

- Pang-araw-araw na pag-inat ng balikat: mga pendulum, mga pag-angat ng tungkod/wand, at mga kahabaan sa sulok.
- Mga ADL: magdala ng magagaan na karga na may apektadong braso lamang kung na-clear; gumamit ng mga kariton para sa mga pamilihan.