



## Maikling Buod

Binubuo ng Therapy ang pangunahing kontrol, tibay sa paglalakad, at ligtas na pagbabalik sa banyo, pagbibihis, at mga aktibidad sa komunidad.

### 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 iyong kalagayan.



## 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



# Prostate Cancer Pisikal na Pangangalaga

Gabay sa Suporta sa Pelvic Floor at  
Core



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.

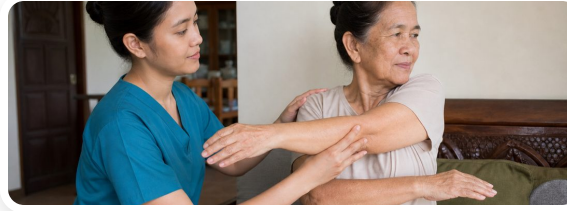
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Mga ehersisyo sa pelvic floor: banayad na paghawak ng Kegel, mga yugto ng pagrerelaks, at koordinasyon ng paghinga.
- Core activation: mga nakaupong

### 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.

- Subaybayan ang pagkapagod, panghihina ng binti, balanse, kontrol sa pantog, at pagtitiis.
- Subaybayan ang mga episode ng pagtagas, pagkamadalian, pag-abono sa gabi, at paggamit ng likido.
- Pansinin ang pagkahilo, pagkahulog, o pamamaga ng bagong binti.

### Magandang melaan

**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 pagsasanay sa pelvic floor: 2–3 session ng mga iniresetang hold at release.
- ADLs: iwasan ang mabigat na pagbubuhat nang maaga; gumamit ng mga cart at slide object sa mga counter.
- Pagsasanay sa hagdan na may handrail at one-step-at-a-time na pattern.