



Maikling Buod

Ang ehersisyo na may mababang epekto, pag-iwas sa pagkahulog, at mga protektadong paglipat ay nakakatulong na mapanatili ang lakas kapag ang mga buto ay marupok.

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



Kaligtasan sa Multiple Myeloma Movement

Gabay sa Pag-aalaga ng Skeletal Preservation



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.

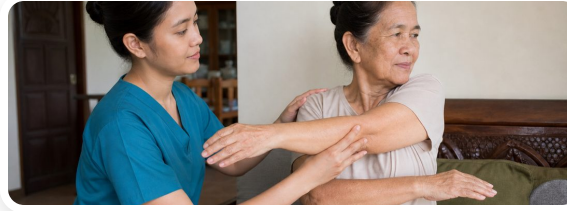
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Pagsasanay sa balanse: mga nakaupong pagpapalit ng timbang, nakatayo sa counter, at mga pagtataas ng takong (bilang clear).
- Ligtas na paglilipat: i-lock ang mga

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.

- Pang-araw-araw na screen: pananakit ng likod o tadyang, panghihina ng binti, pagkapagod, at mga gawi sa panganib ng bali.
- Subaybayan ang lokasyon ng sakit, intensity, at kung anong paggalaw ang nag-trigger nito.

Magandang malaman

- Ang maramihang myeloma ay nakakaapekto sa mga selula ng

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.

- Nakaupo sa core breathing at posture exercises para mabawasan ang slumping.
- Mga ADL: shower chair, handheld shower, at long-handled sponge.
- Naglalakad gamit ang aparato sa makinis na mga landas; iwasan ang nagyeyelong o hindi pantay na ibabaw.