



## Maikling Buod

Ang aktibidad na ligtas sa puso at bato, kamalayan sa likido, at mga ehersisyo sa binti ay sumusuporta sa tibay nang walang labis na karga.

### 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



# Mitral Valve at Kidney Health

Pamamahala ng Enerhiya at Fluid ng  
Cardiorenal



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.

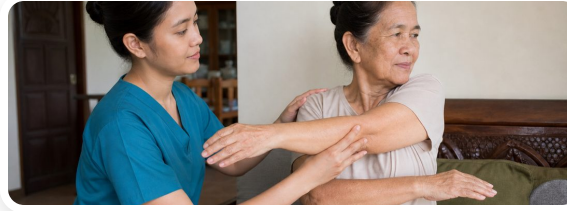
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Mga sapatos na pang-ankle at mga naka-angat na paa para suportahan ang sirkulasyon (ayon sa itinuro).
- Ligtas sa puso na paglalakad:

### 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.

- Panoorin ang pagkapagod, hirap sa paghinga, pamamaga ng binti, pagkahilo, at pagtitiis.
- Subaybayan ang pang-araw-araw na timbang; mag-ulat ng mabilis na mga nadagdag sa bawat limitasyon ng clinician.

### Magandang malaman

- Ang sakit sa balbula ng mitral ay nagbabago kung paano

**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.

- Itaas ang mga binti kapag may pamamaga; nagbobomba ang bukung-bukong bawat oras habang gising.
- Mga ADL: maghanda ng mga damit sa gabi bago; umupo para magsuot ng sapatos.
- Magaan na aktibidad sa itaas na katawan nang walang pagpigil sa paghinga (walang Valsalva) maliban kung na-clear.