



Maikling Buod

Ang pagkontrol sa pamamaga, mga pagsasanay sa pagyuko ng tuhod, at mga ligtas na ADL ay nagpapanumbalik ng kalayaan sa paglalakad at sambahayan.

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 teknisyano 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



Kabuuang Pagpapalit ng Tuhod

Post-Operative Orthopedic Mobility
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.

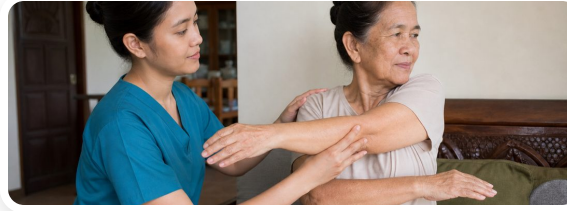
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- ROM exercises: heel slides, knee bends, at long-arc quads bawat protocol.
- Pagpapalakas: quad set, straight-leg raise, at suportadong sit-to-

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 sakit, pamamaga, mga antas ng baluktot ng tuhod, pagtuwid, at distansya sa paglalakad.
- I-screen ang pananakit ng guya, mga sintomas sa dibdib, lagnat, o incision drainage.

Magandang malaman

- Ang mga nasirang ibabaw ng tuhod ay pinapalitan upang

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.

- Magsagawa ng iniresetang programa sa pag-eehersisyo sa bahay 2-3 beses araw-araw.
- Mga ADL: iwasan ang pagluhod at pag-ikot hanggang sa maalis; magkadikit ang mga paa.
- Nakatayo sa kusina gamit ang isang kamay sa counter para sa balanse.