



Maikling Buod

Ang mga sternal na pag-iingat, mga ehersisyo sa paghinga, at mabilis na aktibidad ay muling bumuo ng tibay para sa pagligo, pagbibihis, at paglalakad.

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



Pagbawi ng Post-Heart Surgery

Gabay sa Kaligtasan ng
Cardiovascular Sternal



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.

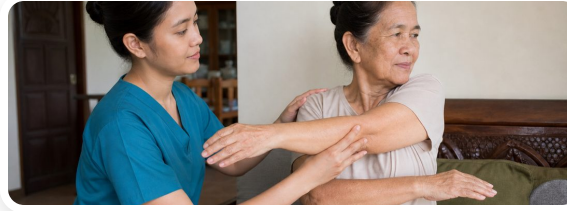
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Sternal na pag-iingat: walang pagtulak/paghila gamit ang mga braso sa loob ng 6-8 na linggo maliban kung na-clear.
- Sit-to-stand gamit ang mga binti;

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 pananakit ng dibdib, sternum click na nararamdaman, pagkapagod, at paghinga.
- Subaybayan ang rate ng puso at presyon ng dugo kung inireseta ang mga device sa bahay.
- Screen incision pamumula, drainage, o lagnat.

Magandang malaman

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.

- Diaphragmatic na paghinga at pursed-lip breathing sa panahon ng magaan na aktibidad.
- Mga ADL: hatiin ang mga gawain sa mga yugto—magtipon ng mga bagay na nakaupo, pagkatapos ay tumayo sandali.
- Mga magaan na ehersisyo sa ibabang bahagi ng katawan: mga sapatos sa bukung-bukong at mga pagmartsa na nakaupo kapag na-