



## Maikling Buod

Ang pangangalaga sa tahanan ay tumutulong sa mga nakatatanda na subaybayan ang glucose, ligtas na umiinom ng mga gamot, pumili ng hindi nagbabagong pagkain, at manatiling aktibo nang walang hindi ligtas na mga pagbabago sa asukal sa dugo.

### 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



## 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



# Pangangalaga sa Diabetes

Asukal sa Dugo at Gabay sa Pang-araw-araw na Pamumuhay



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.

- Finger-stick o CGM checks bago kumain at sa oras ng pagtulog gaya ng iniutos; mag-log ng mga resulta para sa nars.
- Pangangalaga sa paa araw-araw:

### 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.

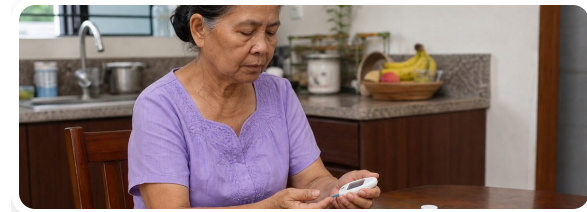
- Subaybayan ang pag-aayuno at post-meal glucose, mga petsa ng A1C, at anumang mga yugto ng mataas o pagbaba.
- Panoorin ang pagtaas ng pagkauhaw, madalas na pag-ihi, malabong paningin, o mabagal na paggaling ng mga sugat.

### Magandang malaman

- Ang diyabetis ay

**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.

- Paraan ng plato: mga gulay, walang taba na protina, at kinokontrol na mga starch sa bawat pagkain.
- Limitahan ang mga inuming matamis; pumili ng tubig, tsaang walang tamis, o inuming inaprubahan ng iyong team.