



Maikling Buod

Ang suporta sa pag-aalaga ay tumutulong sa mga nakatatanda na masubaybayan ang presyon ng dugo, limitahan ang asin, uminom ng mga gamot sa oras, at mapabilis ang aktibidad upang maprotektahan ang puso at utak.

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.



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



Pamamahala ng Hypertension

Gabay sa Presyon ng Dugo na
Ligtas sa Puso



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.

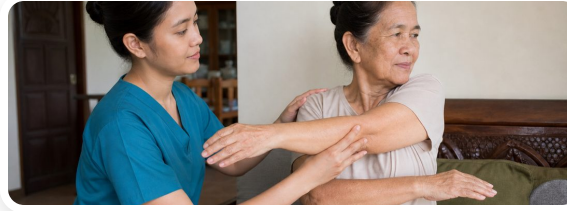
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Home BP checks: parehong braso, nakaupo, flat ang paa, pahinga limang minuto—mag-log sa umaga at gabi kung inuutusan.
- Uminom ng mga gamot sa presyon

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.

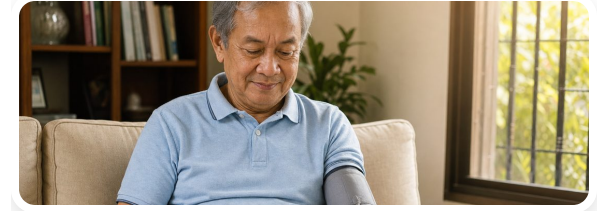
- Itala ang mga systolic at diastolic na numero, pulso, at anumang sintomas sa bawat pagbabasa.
- Iulat ang pananakit ng ulo, pagbabago ng paningin, presyon sa dibdib, o bagong pamamaga sa mga binti o paa.

Magandang malaman

- Ang hypertension ay pinapanatili ang mataas na presyon laban sa

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.

- DASH-style na pagkain: prutas, gulay, buong butil, at walang taba na protina.
- Limitahan ang mga naprosesong pagkain, de-latang sopas, at maaalat na meryenda.
- Matulog ng pito hanggang walong oras kung maaari; ang mahinang tulog ay maaaring makaapekto sa BP.