



## Maikling Buod

Ang malumanay na paggalaw, magkasanib na proteksyon, at adaptive na mga tool ay tumutulong sa mga nakatatanda na manatiling independiyenteng may kaunting sakit at mas ligtas na pang-araw-araw na aktibidad.

### 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



# Pangangalaga sa Arthritis

Pinagsamang Gabay sa  
Kaginhawahan at Mobility



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.

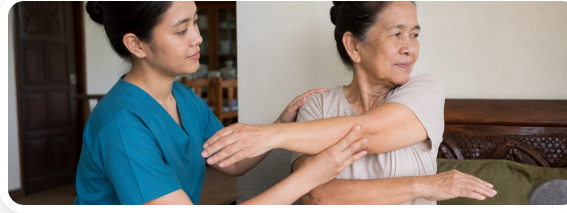
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Pag-init sa umaga: banayad na range-of-motion para sa mga daliri, pulso, at tuhod bago ang mga gawain.
- Pangangalaga sa kamay: maiinit

### 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.

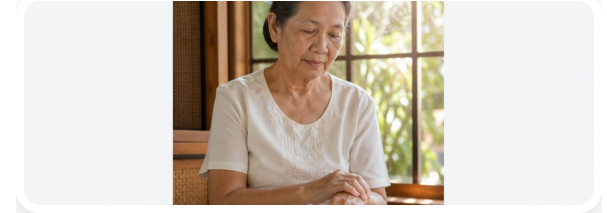
- Subaybayan ang antas ng sakit, paninigas ng mga minuto sa umaga, at pamamaga sa mga kamay o tuhod.
- Pansinin kung aling mga gawain ang nagpapalala ng mga sintomas: hagdan, pagkakahawak, pagluhod, o matagal na pagtayo.

### Magandang malaman

- Ang Osteoarthritis ay nagsusuot

**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.

- Aktibidad na may mababang epekto: paglalakad, pag-eehersisyo sa pool, o pagbibisikleta na nakaupo bilang clear.
- Ang lakas para sa mga hita at balakang ay nagpoprotekta sa mga kasukasan ng tuhod sa panahon ng mga nakatayong gawain.