



## Maikling Buod

Pinoprotektahan ng mga balanseng pagkain ang lakas, buto, immunity, at enerhiya—nakakatulong ang pangangalaga sa bahay sa pagpapalano ng pagkain, ligtas na pagluluto, at sapat na protina at likido.

### 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



# Nutrisyon at Balanseng Diyeta

Gabay sa Malusog na Pagkain at  
Hydration



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.

- Pagpaplano ng plato: kalahating gulay, quarter protein, quarter whole grains sa mga pangunahing pagkain.
- Protina sa bawat pagkain: mga

### 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 gana sa pagkain, laki ng pagkain, at paggamit ng likido araw-araw.
- Panoorin kung may nasasakal, naglalaway, o nagbulsa ng pagkain sa pisngi kapag nagbago ang lunok.

### Magandang malaman

- Ang mga matatanda ay nangangailangan ng sapat na

**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.

- Makukulay na ani para sa mga bitamina at antioxidant.
- Limitahan ang mga ultra-processed na meryenda na mataas sa asin at asukal.
- Maliit na madalas na pagkain kung ang malalaking plato ay nakakaramdam ng labis.
- Ang mga listahan ng grocery at may label na mga lalagyan ay sumusunod sa kalayaan