



Maikling Buod

Pinoprotektahan ng unti-unting pagbabago ng timbang ang mga kasukasuan, puso, at glucose—nakatuon ang pansin sa tuluy-tuloy na nutrisyon, ligtas na paggalaw, at makatotohanang mga layunin sa pangangasiwa ng medikal.

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



Suporta sa Malusog na Timbang at Obesity

Ligtas na Gabay sa Pamamahala ng
Timbang



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.

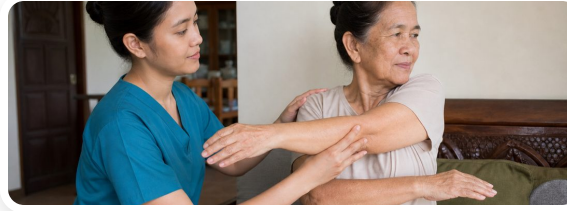
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Bahagi ng kamalayan: mas maliliit na plato, sinusukat na meryenda, at maingat na pagkain nang hindi nagmamadali.
- Mga ehersisyong nakaupo at

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.

- Lingguhang timbang parehong oras ng araw, katulad na damit; mag-log trend hindi solong numero.
- Subaybayan ang kaginhawaan ng baywang, pamamaga, at kakapusan sa paghinga sa pagsusumikap.

Magandang malaman

- Ang labis na katabaan ay labis 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.

- Ipares ang lean protein at fiber sa mga pagkain upang manatiling nasiyahan nang mas matagal.
- Palitan ang mga matamis na inumin ng tubig o mga inuming inaprubahan ng clinician.
- Magplano ng mga social walk o mga grupo ng ehersisyo sa upuan para sa pagganyak.