



Maikling Buod

Kahit na ang maliit na pagbabago ngayon ay makakatulong sa iyo na tumanda nang mas malusog bukas.

Edwin Manarang, RN

MAKIPAG-USAP SA AMING TEAM

TELEPONO

(630) 915-5174

EMAIL

info@philippianshomecare.com

ORAS

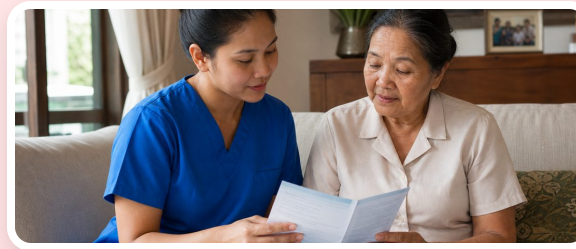
9:00 AM hanggang 5:00 PM

**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. Kumonsulta sa iyong doktor, nurse, o kwalipikadong tagapagbigay ng kalusugan kung may tanong ka tungkol sa iyong kalagayan.



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



Tumayo nang Malakas

Laban sa Talon at Panmatagalang Kondisyon



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.

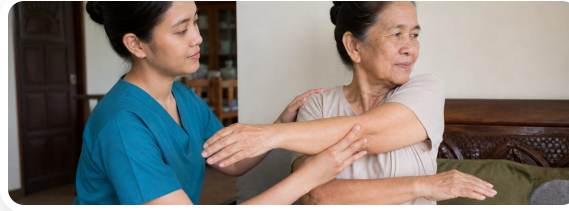
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Plano ng aktibidad: paglalakad, balanse, tai chi, o mga ehersisyo sa upuan na na-clear ng iyong clinician.
- Social wellness: ang kalungkutan

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

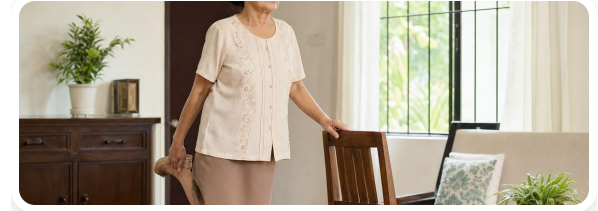
Kapag maagang nalalaman ang mga senyales, mas mabilis ang ginhawa at mas ligtas ang araw.

- Buwanang balanse na sukat ng kumpiyansa at malapit na mahulog na log (petsa, lugar, kung ano ang nangyari).
- Checklist ng panganib sa bahay: maluwag na mga alpombra, mga lubid, madilim na bulwagan, mga nawawalang grab bar, mga alagang hayop sa ilalim ng paa.

Magandang malaman

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.

- Pumili ng isang bagong ugali ngayong linggo; magdagdag ng isa pa kapag ang una ay naging matatag.
- Mga klase ng lakas at balanse, Matter of Balance, o mga grupo ng paglalakad sa komunidad kapag available.
- Wastong kasuotan sa paa sa loob ng bahay—iwasan ang mga maluwag na tsinelas sa makinis na