



Maikling Buod

Ang arthritis ay nagdudulot ng pananakit, paninigas, at pamamaga, ngunit maaari mong pamahalaan ang mga sintomas at manatiling aktibo gamit ang mga tamang gawi, kasangkapan, at klinikal na suporta.

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



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



Mahusay na Pamumuhay sa Arthritis

Hindi Ka Nag-iisa—Magagamit ang
Tulong



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.

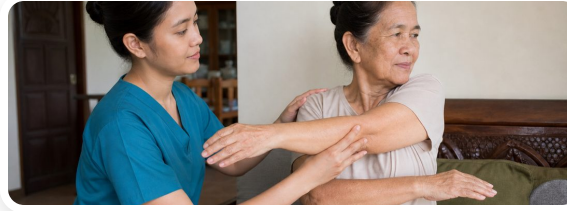
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Magiliw na hanay ng paggalaw at pagpapalakas sa loob ng mga comfort zone araw-araw.
- Therapy sa kamay: mga maiinit na pagbabad, pagbukas ng kamao,

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.

- Ang sukat ng sakit at paninigas ng umaga minuto ay naka-log bawat linggo.
- Log ng pag-andar: mga pindutan, hagdan, distansya sa paglalakad, kalidad ng pagtulog.

Magandang malaman

- Ang arthritis ay pamamaga sa isa o higit pang mga kasukasuan; Ang osteoarthritis at rheumatoid

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.

- Mga opsyon na may mababang epekto: mainit na pool, nakatigil na bisikleta, o maikling madalas na paglalakad.
- Pabilisin ang aktibidad na may pahinga; kahaliling mabigat at magaan na gawain sa bahay.
- Ang stress at suporta sa pagtulog ay nagpapabuti sa pagharap sa sakit at enerhiya.