



## Maikling Buod

Ang arthritis ay karaniwan sa edad. Sa pangangalagang medikal, malusog na gawi, at suporta, maaari mong pamahalaan ang kakulangan sa ginhawa at manatiling aktibo at komportable.

### 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



# Pag-unawa sa Arthritis

Impormasyon para sa mga  
Matatanda



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.

- Uminom ng mga gamot ayon sa inireseta; huwag itigil ang mga anti-inflammatory o DMARD nang hindi tumatawag sa iyong doktor.
- Hatiin ang mga gawain sa maliliit

### 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.

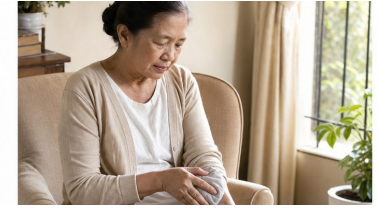
- Subaybayan kung aling mga kasukasan ang sumasakit, namamaga, o tumigas—at ilang minuto bawat umaga.
- Mag-ulat ng bagong pamamanhid, lagnat, o biglaang kawalan ng kakayahang gumamit ng kasukasan.

### Magandang malaman

- Ang arthritis ay nakakaapekto sa

**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.

- Gumamit ng mga kalendaryo para sa mga paalala ng gamot at appointment.
- Panatilihin ang mga madalas na ginagamit na item sa taas ng baywang upang limitahan ang pag-abot at pagyuko.
- Panatilihin ang malusog na timbang upang mabawasan ang karga sa tuhod at balakang.