

MAMAHALAL!

sa pamamagitan ng

Talaang Pangkalusugan Para sa Diabetes
Diabetes Health Record (DHR)



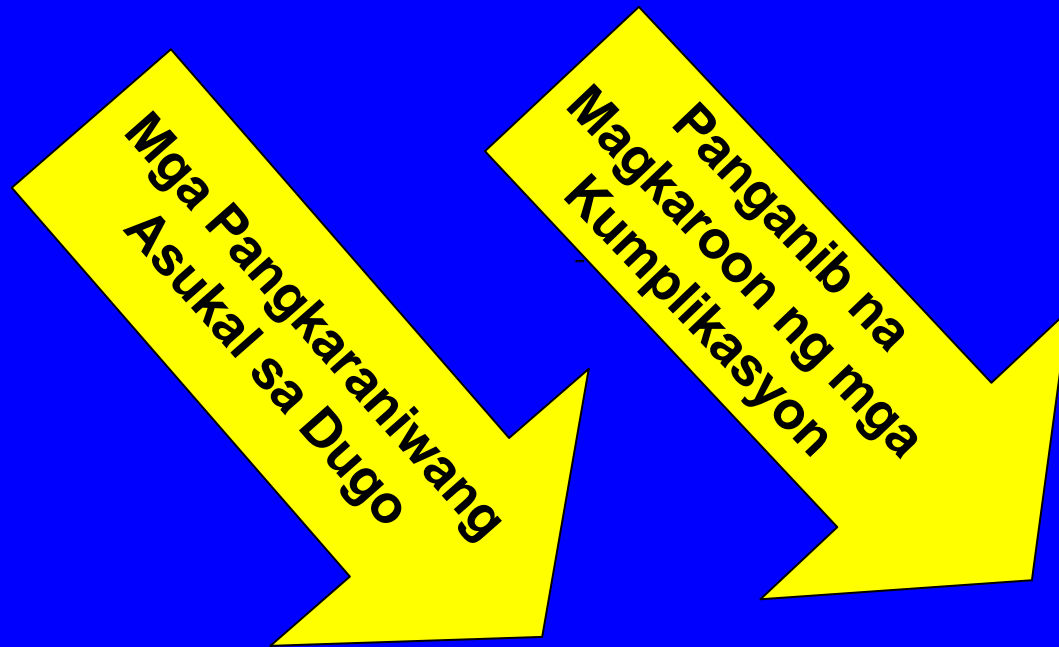
Epekto ng Diabetes

- **Humigit-kumulang na 2 milyong tao sa California**
 - lahat ng edad
 - mga lalaki at babae
 - lahat ng lahi at etnisidad
- **Malaking panganib: pagkabulag, hindi pagganap ng bato, atake, sakit sa puso, pagputol ng paa, bisig o daliri**
- **Mataas na halaga o gastos**

Ang mga Kumplikasyon ay Mababawasan

- Palagiang pagbisita sa doktor
- Aktibong pag-aalaga ng sarili

Kaugnayan ng Pagkontrol ng Asukal sa Dugo at mga Kumplikasyon



“Bawat maliliit na bagay
ay nakakatulong”

Talaang Pangkalusugan Para sa Diabetes

Diabetes Health Record (DHR)

- **Batay sa “Mga Pangunahing Patnubay sa Pangangalaga Para sa Diabetes”**
- **Binuo ng:**
 - **Koalisyon sa Diabetes ng California (Diabetes Coalition of California)**
 - **Programa sa Pagpigil at Pagkontrol ng Diabetes ng California (California Diabetes Program)**
 - **Kapisanan Ukol sa Diabetes ng Amerika (American Diabetes Association)**
 - **Pundasyon sa Pananaliksik ng Diabetes sa Kabataan (Juvenile Diabetes Research Foundation)**

MAMAHALA!

sa pamamagitan ng

Talaang Pangkalusugan Para sa Diabetes
Diabetes Health Record (DHR)

DHR

Mga Dahilan para Gumamit

DHR

- Patnubayan ang pamamahala ng sarili
- Tukuyin ang mahahalagang pangangailangan ukol sa pangangalagang pangkalusugan
- Itaguyod ang pag-uusap ng pasyente at pangkat na nangangalaga
- Magbigay ng tala ng pangangalaga
- Patnugutan ang mga desisyon ukol sa kalusugan sa hinaharap

Paano Gagamitin

- **Dalhin sa bawat pagbisita sa doktor**
- **Magtakda ng mga hangarin**
- **Palagiang isapanahon**
- **Pag-usapan ang mga resulta at isyu**
- **Sariling pagsusuri sa pagitan ng mga pagbisita sa doktor**

Talaang Pangkalusugan Para sa Diabetes

Pag-usapan ninyo ng nangangalaga sa inyo itong Mga Pangunahing Patnubay sa Pangangalaga Para sa Diabetes at gamitin ito upang itala ang mga resulta. Tiklopun upang magkasya sa inyong pitaka.

Pamahalaan ang inyong diabetes!

Suriin ang mga Tala ng Asukal sa Dugo (bawat pagbisita) Inaasinta (bago kumain):	Petsa:				
Presyon ng dugo (bawat pagbisita) Inaasinta:	Petsa:				
	Resulta:				
Timbang (bawat pagbisita) Inaasinta:	Petsa:				
	Resulta:				
Iksamen ng Paa (bawat pagbisita)	Petsa:				
A1C Pagsusuri ng dugo upang sukatin ang antas ng asukal sa dugo sa nakaraang tatlóng buwan (tuwing 3 buwan) Inaasinta:	Petsa:				
	Resulta:				
Microalbuminuria Pagsusuri ng Ihi Ukol sa Bato (taun-taon) Inaasinta:	Petsa:				
	Resulta:				
Iksamen ng Nakadilat na Mata (bawat pagbisita)	Petsa:				
Iksamen ng Ngipin (tuwing anim na buwan)	Petsa:				
Pagsusuri ng dugo upang sukatin ang mga "taba" Mahalaga sa sakit sa puso					
Kolesterol (taun-taon) Inaasinta:	Petsa:				
	Resulta:				
Triglycerides (taun-taon) Inaasinta:	Petsa:				
	Resulta:				
HDL / LDL (taun-taon) Inaasinta:	Petsa:				
	Resulta:				
Mga Iniksiyon Para sa Trangaso (taun-taon)	Petsa:				
Bakuna sa Pulmunya (minsán o mas madalas/itanong sa Dr.)					
Iba					

Palagiang talakayin ang mga isyung ito sa nangangalaga sa inyo upang mapabuti ang inyong kasanayan sa pamamahala ng diabetes:

- Pagpapayo sa Pagtigil ng Paninigarilyo
- Mga Gamot
- Paggamot sa Pamamagitan ng Pagkain
- Pagkilos ng Katawan
- Pamamahala ng Timbang
- Mga Kumplikasyon
- Paggamot ng Aspirin
- Hyperglycemia (mataas na asukal sa dugo)
- Mga Tuntunin sa Araw na May-sakit
- Mga Isyung Pangkaisipan at Panlipunan
- Pagpapayo Bago ang Pagbubuntis
- Pamamahala ng Pagbubuntis
- Mga Iksamen ng Ngipin, dalawang beses sa isang taon

Kung naninigarilyo kayo at nais tumigil, tawagan ang California Smoker's Helpline 1-800-662-8887

Tala: Maaaring kailangan mo ng ibang mga pagsusuring hindi nakalista.

Ano Tala ng Asukal sa Dugo

Bakit

- Batayan ng mga pagbabago sa paggamot
- Mahalagang bawasan ang mga kumplikasyong pangmaikling panahon at pangmatagalan

Kailan

Araw-araw o mas madalas, kung ilang beses kailangan upang matupad ang mga hangarin sa paggamot



Ano Presyon ng dugo

Bakit Bawasan ang panganib ng

- sakit sa puso
- sakit sa bato
- atake
- sakit sa mata

Kailan Bawat pagbisita sa doktor

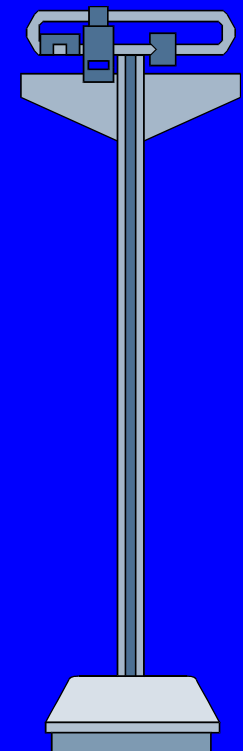


Ano Timbang

Bakit Ang sobrang timbang ay may kontribusyon sa

- mahinang pagkontrol ng asukal sa dugo
- mataas na presyon ng dugo
- sakit sa puso

Kailan Bawat pagbisita sa doktor



Ano Iksamen ng Paa

Bakit Bawasan ang panganib ng pagputol ng paa, bisig, o daliri

Kailan Tanggalin ang mga sapatos/medyas bawat pagbisita sa doktor

Tingnan ang mga paa araw-araw

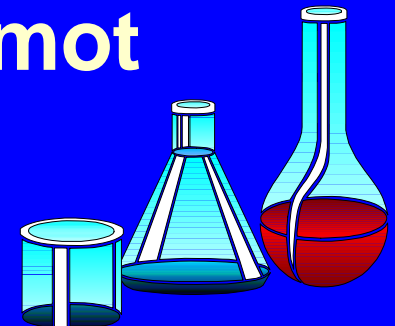


Ano**A1c****Bakit**

Sinusukat ang pangkaraniwang antas ng asukal sa dugo sa nakaraang 2-3 buwan

Kailan

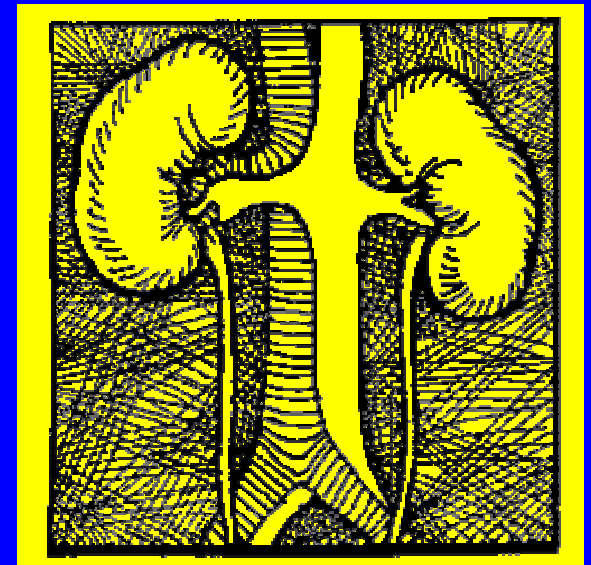
Tuwing 3 buwan o kung kailangan upang matupad ang mga hangarin sa paggamot



Ano **Microalbumin**

Bakit **Maagang pagtuklas sa sakit sa bato**

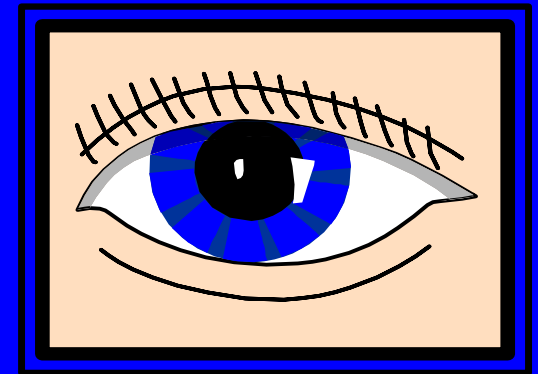
Kailan **Taun-taon**



Ano Iksamen ng
Nakadilat na Mata

Bakit Pigilan ang pagkawala ng
paningin, pagkabulag

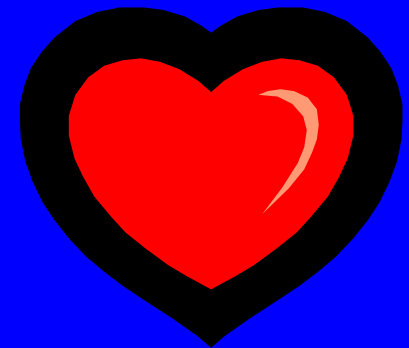
Kailan Bawat pagbisita
sa doktor



Ano Kolesterol, Triglycerides,
HDL, LDL

Bakit Bawasan ang panganib ng
sakit sa puso at atake

Kailan Taun-taon



Ano

Mga Imunisasyon

DHR

- **Mga Iniksiyon Para sa Trangkaso**
- **Bakuna sa Pulmunya**

Bakit

Mas malaki ang panganib na mamatay dahil sa trangkaso o pulmunya kung may diabetes

Bawasan ang tindi ng trangkaso at pulmunya

Kailan

Trangkaso- taun-taon

Pulmunya- isang beses o mas madalas



Ano Mga Iksamen ng Ngipin

Bakit Mas malaki ang panganib na magkaproblema sa mga ngipin at gilagid kung may diabetes

Kailan Dalawang beses sa isang taon



Iba pang Isyu sa Pamamahala ng Sarili

- Pagpapayo sa Pagtigil ng Paninigarilyo
- Mga Gamot
- Paggamot sa Pamamagitan ng Pagkain
- Pagkilos ng Katawan
- Pamamahala ng Timbang
- Mga Kumplikasyon
- Paggamot ng Aspirin

Iba pang Isyu sa Pamamahala ng Sarili (*ipinagpapatuloy*)

- **Hypoglycemia (mababang asukal sa dugo)**
- **Hyperglycemia (mataas na asukal sa dugo)**
- **Mga Tuntunin sa Araw na May-sakit**
- **Mga Isyung Pangkaisipan at Panlipunan**
- **Pagpapayo Bago ang Pagbubuntis**
- **Pamamahala ng Pagbubuntis**

Mga Makukuhang Wika

English

Spanish

Arabic

Armenian

Cambodian

Chinese

Farsi

Hmong

Korean

Laotian

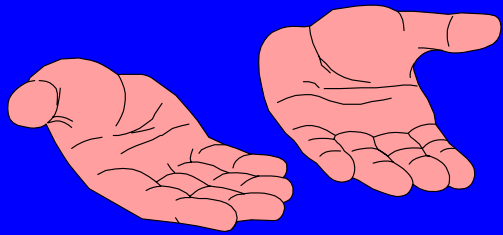
Russian

Somalian

Tagalog

Vietnamese

**Upang umorder ng mga kopya ng Talaang Pangkalusugan Para sa
Diabetes kontakin ang Programa sa Pagpigil at Pagkontrol ng Diabetes
(California Diabetes Program)
www.caldiabetes.org**



Ano ang gagawin ngayon?

- **Lumahok at manatiling kalahok sa pangangalaga ng inyong kalusugan**
- **Maging aktibo sa pagkuha ng kailangan ninyo**
- **Huwag susuko.**
- **Mamahala - ito'y inyong kalusugan**