# Pangkalahatang Kalusugan

## Pangkalahatang Kalusugan

1. Kontrolin ang mga antas ng glucose sa iyong dugo.
2. Kung naninigarilyo ka, itigil ito.
3. Mag-ehersisyo araw-araw tulad nang ibinilin ng propesyonal na nangangalaga ng iyong kalusugan

## Pangangalaga sa Iyong mga Paa

1. Maghanap ng mga palatandaan ng pamumula o mga paltos sa iyong mga paa. Ipinapakita nito na maaaring hindi nagkakasyang mabuti ang iyong sapatos.
2. Hugasan ang iyong mga paa, pagkatapos ay patuyuin nang mabuti ang mga ito at i-moisturize. Tandaang patuyuin ang pagitan ng iyong mga daliri sa paa, at huwag maglalagay ng cream dito.
3. Huwag ibabad ang iyong mga paa.
4. Pangalagaan ang mga kalyo at regular na gupitan ang mga kuko sa paa. Kung hindi mo maabot ang iyong mga daliri sa paa o walang pakiramdam sa iyong mga paa, hayaang alagaan ng isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan ang iyong mga kuko sa paa. Iwasang gumamit ng mga gamot na nabibili nang walang reseta maliban kung ibinilin ito ng isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.

## Kasuotan sa Paa

1. Wagwagin ang iyong mga sapatos bago mo isuot ang mga ito.
2. Palaging magsuot ng sapatos, sa loob at labas ng bahay.
3. Bumili ng sapatos na sarado ang harapan dahil pinoprotektahan ng mga ito ang iyong mga paa sa pagkakasugat.
4. Palitan ang iyong mga medyas araw-araw.
5. Bumili ng sapatos sa hapon dahil sadyang lumalapad ang mga paa sa bandang hapon.
6. Magpasukat ng sapatos sa isang espesyalista sa kasuotan sa paa.

**Aalagaan ko ang aking mga paa at gagawin ang mga kinakailangang pagbabago upang manatiling malusog ang aking mga paa!**

PETSA LAGDA

Ang bahaging ito ay nilagyan ng mga butas para sa iyong personal na sanggunian.

## Sulitin ang iyong pagbisita sa propesyonal na nangangalaga ng iyong kalusugan sa pagtatanong ng 3 tanong na ito:

1. Ano ang aking pangunahing problema?
2. Ano ang dapat kong gawin?
3. Bakit mahalaga para sa akin na gawin ito?

National Patient Safety Foundation

**Mag-sign up online sa www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet upang matanggap ang iyong LIBRENG buwanang tip.**

Bisitahin kami upang magbasa ng mga personal na kuwento tungkol sa pangangalaga ng paa para sa mga taong may diabetes, maghanap ng propesyonal sa pangangalaga ng paa, at alamin ang mga sagot sa madadalas na itinatanong at marami pang iba!

Canadian Association of Wound Care | Association canadienne du soin des plaies


**Canadian Association of Wound Care**
642 King St., West Suite 200
Toronto, ON M5V 1M7
Tel: 416-485-2292 Toll-Free: 1-866-474-0125
Email: healthyfeet@cawc.net
Web site: www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet



*Ang pagpapagawa sa mga babasahin ay naging posible sa pamamagitan ng tulong pinansiyal ng Public Health Agency of Canada. Ang mga pananaw na nakahayag dito ay hindi nangangahulugang kumakatawan sa mga pananaw ng Public Health Agency of Canada.*



Ang brochure na ito ay isang gabay lamang at hindi dapat gamitin para sa anumang mga pagpapasyang pang-diagnostic o pang-therapeutic. Ang mga partikular na medikal na alalahanin ay dapat na direktang pangasiwaan ng isang kwalipikadong propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.


TAGALOG

Canadian Association of Wound Care | Association canadienne du soin des plaies

# Diabetes, malulusog na paa at ikaw

## Gaano kalusog ang iyong mga paa?

## Alamin ang mga palatandaan.

## Ang iyong mga paa ba ay…

## Ano ang maaari kong gawin?

**Namamanhid, kumikirot o parang tinutusok ng karayom?**

**Pakiramdam mo ba ay parang mga bloke ng kahoy ang iyong mga paa?**

**KUNG OO,**

- ☐ Kontrolin ang mga antas ng glucose sa iyong dugo.
- ☐ Hayaan ang isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan na gupitan ang iyong mga kuko sa paa at alagaan ang iyong balat sa paa.
- ☐ Magpasukat ng sapatos sa isang propesyonal.

**Nagbabago ng hugis?**

**Ang isang paa ba ay naiiba kaysa sa isa?**

**Ang anumang pagbabago ay mahalaga.**

**KUNG OO,**

- ☐ Iwasan ang sobrang paglalakad.
- ☐ Bisitahin ang propesyonal na nangangalaga ng iyong kalusugan sa lalong madaling panahon.
- ☐ Magpasukat ng sapatos sa isang propesyonal.

**Nanunuyo, may kalyo o bitak-bitak?**

**Mayroon bang mga mamaso o paltos ang mga ito?**

**KUNG OO,**

- ☐ Ang mga pagbabago sa iyong balat ay dapat na matingnan ng isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.
- ☐ Hugasan ang mamaso o paltos gamit ang maligamgam na tubig; patuyuing mabuti, at takpan ng benda. Magpatingin sa isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan ngayon.
- ☐ Iwasang maglakad habang pinapagaling ang iyong paa.

**angyaring ipagpatuloy na suriin ang iyong mga paa araw-araw para sa anumang mga pagbabago o palatandaan ng sugat.**

Kung sinagot mo ng OO ang alinman sa mga tanong na ito, mangyari lamang na magpatingin sa isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan sa lalong madaling panahon. Tiyaking sabihin sa kanya na mayroon kang diabetes. Iwasang gumamit ng mga gamot na nabibili nang walang reseta maliban kung ibinilin ito ng isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.

**Ipasuri ang iyong mga paa sa propesyonal na nangangalaga ng iyong kalusugan nang hindi bababa sa 1-2 beses sa isang taon o higit pa kung kinakailangan.**

### Ang Koponan ng Mga Propesyonal na Nangangalaga ng Iyong Kalusugan

**Mga Chiropodist o Podiatrist:** dalubhasa sa paggagamot sa mga sakit, karamdaman at diperensiya sa paa

**Mga Tagaturo tungkol sa Diabetes:** nagtuturo ng tungkol sa diabetes, kabilang ang pangangalaga sa paa

**Mga Doktor:** tumutulong sa pangangasiwa sa diabetes, at ang ilan ay may pagsasanay sa pagkadalubhasa sa pangangalaga ng paa

**Mga Nars:** ang ilan ay may pagsasanay sa pagkadalubhasa sa pangangalaga ng paa

**Mga Orthotist / Prosthetist:** dalubhasa sa mga gamit na pang-orthotic at pang-prosthetic

**Mga Pedorthist:** dalubhasa sa orthotics, mga kasuotan sa paa at mga pagbago sa kasuotan sa paa

### Mahahalagang Numero ng Telepono:

Chiropodist o Podiatrist .....

Tagaturo tungkol sa Diabetes .....

Doktor .....

Nars .....

Orthotist / Prosthetist .....

Pedorthist .....

Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa
**www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet**