



# ADCES7 Self-Care Behaviors™ PAGBAWAS NG MGA PANGANIB

*Nangangahulugan ang pagbawas ng mga panganib ng pagsasagawa ng mga kagawiang nakakabawas o nakakapigil sa mga komplikasyon at negatibong kalalabasan ng prediabetes at diabetes.*

Ang mga halimbawa ng mga kagawiang ito ay paggawa ng mga positibong pagbabago sa uri ng pamumuhay, pakikilahok sa pag-iwas sa type 2 diabetes o programa ng edukasyon at suporta sa sariling pamamahala kaugnay ng diabetes, pagkakaroon ng sapat na tulog, at pagkuha ng mga inirerekomendang bakuna at pag-screen ng kalusugan. Nangangahulugan ang pagbawas ng mga panganib na kailangan mong tanggapin na ang mga pang-iwas na pagkilos na ginagawa mo ngayon ay magkakaroon ng benepisyo sa iyo ilang taon mula ngayon at may kakayahan kang baguhin ang mga kalalabasan ng iyong kalusugan.

## ALAMIN ANG TUNGKOL SA IYONG MGA PANGANIB

Makipag-usap sa iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes at provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga panganib sa kalusugan gaya ng pagkapinsala ng bato, pagkapinsala ng ugat, at pagkawala ng paningin. Maipapaliwanag nila sa iyo kung bakit nagkakaroon ng mga komplikasyon at kung paano maiiwasan ang mga ito. Maaari kang bumuo ng mga kakayahan sa sariling pamamahala na kinakailangan para suportahan at panatilihin ang isang magandang uri ng pamumuhay sa pamamagitan ng pagkonsulta sa iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes.

### ANG APAT NA MAHALAGANG ORAS PARA MAGPATINGIN SA ISANG ESPESYALISTA SA PANGANGALAGA AT PAG-AARAL SA DIABETES

Sa unang beses na na-diagnose kang may diabetes	Isang beses sa isang taon
Kapag nakakaranas ka ng mga pagbabago na nakakaapekto sa iyong sariling pamamahala gaya ng paghihirap sa pinansyal o emosyonal	Kapag may mga pagbabago ka sa iyong provider, insurance, o sitwasyon ng pamumuhay.



**Tanong:** Anong mga uri ng pagsusuri sa kalusugan ang nagbibigay sa iyo ng pinakamagandang pagkakataon para mapanatiling malusog ang iyong puso at maiwasan ang mga panandalian at pangmatagalang komplikasyon?

**Sagot:** Makikita sa pananaliksik na ang pamamahala sa iyong glucose (asukal), presyon ng dugo, at mga antas ng kolesterol, regular na pagpapasuri sa oral na kalusugan, pagsusuri sa mata, pagsusuri sa bato, at pangangalaga sa iyong mga paa ay nagdudulot lahat ng mas mababang tsansa ng pagkakaroon ng mga komplikasyon o paglala ng mga dati nang komplikasyon.



#### CHECKLIST

- GLUCOSE
- CHOLESTEROL
- MGA MATA
- MGA BATO
- PRESYON NG DUGO
- ORAL NA KALUSUGAN
- MGA PAA

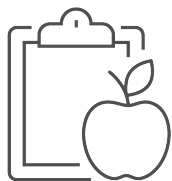
## BAWASAN ANG IYONG PANGANIB NG MGA KUMPLIKASYON

Mag-iskedyul ng mga regular na medikal na pagpapatingin.



Magpa-screen para sa sleep apnea.

Magpa-screen para sa pagkawala ng pandinig.



Sundin ang iyong plano para sa masustansyang pagkain.

Pagtuunan ang mas madalas na pagkilos at mas madalang na pag-upo.



Uminom ng mga gamot gaya ng inirereseta.

Subaybayan ang iyong glucose gamit ang CFM o mga blood glucose meter.



Huwag manigarilyo o mag-vape.

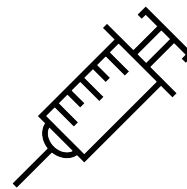


Magsepilyo at mag-floss ng iyong mga ngipin araw-araw.

Magpabakuna laban sa trangkaso.



Magpabakuna laban sa pneumonia at hepatitis B.



Sabihin ang anumang kalungkutan o paghihirap sa iyong provider.

Suriin ang iyong mga paa araw-araw para sa pamumula, pamamaga, o mga bukas na sugat.



## Humingi ng Tulong Kapag Kailangan Mo Ito

Masyado ka bang nahihirapang harapin ang prediabetes o diabetes? Madalas ka bang nabibigatan o nalulungkot?

Makakatulong ang iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes o eksperto sa kalusugan ng pag-iisip. Ipaalam sa kanila ang tungkol sa iyong nararamdaman, lalo na kung ikaw ay:

- Nahihirapang pamahalaan ang iyong diabetes.
- Mayroong mga negatibong saloobin.
- Umiiwas sa pagpapatingin sa iyong mga provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- Mayroong kaunting interes o hindi nasisiyahan sa iyong mga aktibidad.
- Madalas na natutulog sa araw o hindi makatulog.
- Nawalan ng gana sa pagkain o labis na kumakain.
- May pakiramdam na parang walang pakialam ang ibang miyembro ng iyong pamilya.

## wall ng salita

### Mga panandaliang kumplikasyon

Ang mga ito ay kapag nararanasan mo ang mga mataas o mababang antas ng glucose (asukal) na naglalagay sa iyo sa panganib ng pagkawala ng malay o pagkaospital.

### Mga pangmatagalang kumplikasyon

Nangyayari ang mga ito pagkalipas ng maraming taon at kasama sa mga ito ang mga atake sa puso, stroke, malabong paningin o pagkabulag, mahinang paggana ng bato, pamamanhid o pakiramdam na parang tinutusok ng karayon ang iyong mga kamay o paa, pagbagal ng pagkaubos ng laman ng tiyan, deformity ng paa, sekswal na problema at problema sa balat.

URI NG PAGSUSURI SA KALUSUGAN	FREQUENCY
A1C (isang pagsusuri sa dugo na nagpapakita ng iyong average na antas ng blood glucose sa nakalipas na 3 buwan)	Bawat 3 hanggang 6 na buwan
Presyon ng dugo	Bawat pagpapatingin
Mga Lipid (mga blood fat) HDL (mabuting kolesterol) LDL (hindi mabuting kolesterol) Mga Triglyceride (mga blood fat na nanggagaling sa pagkain at ginagawa ng katawan)	Kahit bawat taon
Pagpapatingin ng mata	Bawat taon
Mga pagsusuri sa paggana ng bato	Bawat taon
Pagpapatingin ng ngipin	Kahit bawat taon
Pagpapatingin ng paa (para sa paggana ng ugat at daloy ng dugo)	Kahit bawat taon

### HATIIN ANG MGA GAWAIN SA MALILIIT NA BAHAGI

Matutulungan ka ng iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes sa pagpapalano at pag-iskedyul ng mga inirerekomendang pagsusuri sa kalusugan. Maaaring hindi maging gaanong nakakapanibago ang gawaing ito kapag hinati mo ang mga ito sa mas maliliit at naisasagawang gawain. Gumawa ng listahan ng mga gawain at pagpapasya, pagkatapos ay gawin ang mga ito nang paisa-isa hanggang sa makumpleto mo ang listahan. Narito ang halimbawa ng listahan ng gawain para sa pagkuha ng taunang pagsusuri sa mata:

- Alamin ang saklaw ng insurance at gastusin para sa pagsusuri ng mata.
- Tukuyin ang mga provider ng pangangalaga sa mata sa iyong network at pumili ng isa.
- Tumawag at magpaiskedyul ng appointment.
- Gumawa ng mga pagsasaayos para maglaan ng oras para sa appointment.
- Aktibong makilahok sa appointment.

Ang pagtiyak na makukuha mo ang mga inirerekomendang pagsusuri sa kalusugan at pananatili sa iyong plano sa paggamot ay mga positibong hakbang na maaari mong gawin para mabawasan ang iyong mga panganib ng mga komplikasyon. Nakakatulong ang pagkakaroon ng aktibong gawain sa pagpapanatiling malusog ng iyong puso, mga bato, at mata hangga't maaari para makamit mo ang iyong gustong kalidad ng buhay. Kumilos hangga't maaga para manatili kang malusog sa mahabang panahon! Maaaring maging mahusay na resource ang isang espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes para matulungan kang maunawaan kung paano mabawasan ang iyong mga panganib. Hilingin sa iyong provider na i-refer ka. Nararapat ito para sa iyo!

