Pangasiwaan ang Iyong Diabetes

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Ano ang Diabetes?

Ang diabetes ay isang sakit na lubos na nagpapataas ng iyong blood glucose (tinatawag ding blood sugar).

- Ginagawang sugar (glucose) ng iyong katawan ang halos lahat ng iyong kinakain. Gumagawa ang iyong katawan ng insulin na nakakatulong sa sugar (glucose) na mapunta sa mga cell ng iyong katawan.
- Kapag may diabetes ka, maaaring hindi nakakagawa ng sapat na insulin ang iyong katawan, o hindi magamit ng iyong katawan nang maayos ang sarili nitong insulin.

May tatlong uri ng diabetes:

- **Type 1 diabetes:** Hindi sapat ang ginagawang insulin ng iyong katawan.
- **Type 2 diabetes:** Kaunti ang insulin na ginagawa ng iyong katawan at hindi ito nagagamit kaagad ng iyong katawan.
- **Gestational diabetes:** Maaaring magkaroon ng ganitong uri ng diabetes sa pangalawang bahagi ng pagbubuntis. Kung nagkaroon ka ng gestational diabetes, mas mataas ang iyong panganib na magkaroon ng diabetes matapos magbuntis.

May malaking epekto ang diabetes sa iyong kalusugan

Kung mayroon kang diabetes, masyadong mataas ang mga sugar level sa iyong dugo. Sa pagdaan ng panahon, maaaring humantong ang pagkakaroon ng mataas na blood sugar sa malalaking problema sa iyong puso, nerve, bato, mata, at ugat. Maaaring magdulot ang diabetes ng mas madalas na pagkakaroon ng impeksyon. Dalawa sa pinakamalalaking problemang dulot ng diabetes ang atake sa puso at stroke. Maaari kang makipagtulungan sa iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga* (Primary Care Provider o PCP) para maiwasan ang mga problemang ito (tingnan ang **Pamahalaana ng Iyong Diabetes** sa pa. 2).

**Ang iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga ay ang doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.*

Pinakakaraniwang walang sintomas ang diabetes, lalo na kapag maaga. Kapag may diabetes ka, maaaring magdulot ang mataas na blood sugar ng isa o higit pa sa mga sintomas na ito:

- Pagbaba ng timbang nang walang ginagawa
- Pagkaramdam ng pagkapagod
- Madalas na pag-ihi
- Malabong paningin
- Pagiging iritable
- Madalas na pagkagutom
- Namamanhid o nangingilabot na mga kamay o paa

Pakitawagan ang iyong PCP kung mayroon ka ng mga sintomas na ito. Maaaring nangangahulugan ito na hindi lubos na kontrolado ang iyong blood sugar.

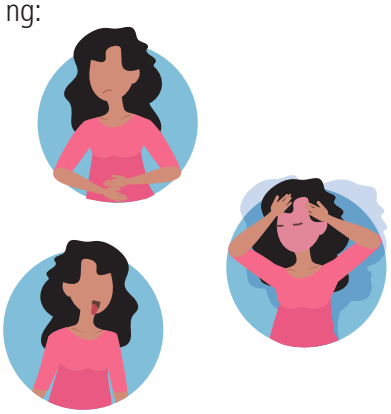
Maging handa: Kung mayroon kang diabetes, dapat kang magsuot ng alert bracelet na makikita ng emergency medical staff. Dapat na laging kang may dalang sugar source, gaya ng mga glucose tablet o fruit juice. Makakatulong ito sa iyo kung magkakaroon ka ng mababang blood sugar mula sa gamot o iba pang source.

Mga Senyales at Sintomas ng Diabetic Emergency

Severe Hyperglycemia (napakatas na blood sugar)

Maaaring mahimatay (mawalan ng malay) at ma-coma ang taong may napakataas na blood sugar. Maaaring ilang araw nang may mga sintomas gaya ng:

- Namumulang mukha
- Tuyong balat at bibig
- Pagkahilo o pagsusuka
- Pananakit ng tiyan
- Malalim at mabilis na paghinga
- Hiningang amoy prutas
- Nangingitim na dilaw o kulay brown na ihi



Malubhang Hyperglycemia (napababang blood sugar)

- Hirap sa paglalakad o panghihina
- Hirap makakita nang malinaw
- Pagkalito o kakaibang pagkilos
- Pagkahimatay o pagkakaroon ng seizure
- Panginginig
- Pagpapawis
- Pananakit ng ulo
- Gutom

Matuto kung paano malulunasan ang mababang blood sugar sa **CDC.**

Kung tingin mo ay may mga sintomas ka ng napakataas o napakababang blood sugar, tumawag sa Linya ng Payo ng Nurse ng SFHP sa **1(877) 977-3397** o pumunta sa pinakamalapit na ospital.

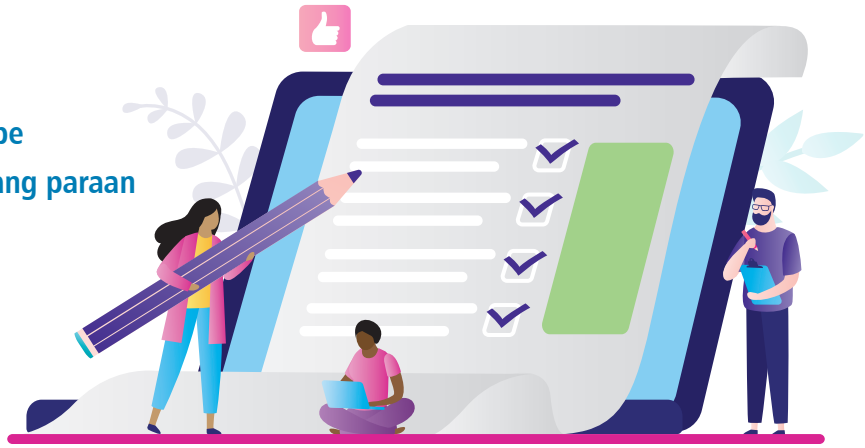
Pamahalaana ng Iyong Diabetes

Panghabang-buhay na kundisyon ang diabetes. Sa pamamagitan ng pagkilos, makakapamuhay ka nang malusog at matutulungan kang maiwasan ang mga kumplikasyon ng diabetes.

Ang pinakamabuting paraan ng pangangalaga ng iyong sarili kapag may diabetes ka ay ang pakikipagtulungan sa iyong team sa pangangalaga ng kalusugan para mapanatiling nasa malusog na antas ang iyong blood sugar, presyon ng dugo, at kolesterol. (Tingnan ang **Hakbang 5: Gawin ang Iyong Mga Routine na Screening** sa pa. 5 para sa higit pang impormasyon sa mga pagsusuring ito.)

Mahalaga ang mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay. Kahit ang maliliit na pagbabago ay makakagawa ng malaking pagkakaiba sa pagtulong sa iyong pamahalaan ang blood sugar mo, manatiling malusog, at pigilan ang mga kumplikasyon ng diabetes. Narito ang 8 hakbang na magagawa mo para makontrol ang iyong diabetes:

1. **Maging mas pisikal na aktibo.**
2. **Manatili sa malusog na timbang at pumili ng masususstansyang pagkain.**
3. **Tumigil sa paninigarilyo at paggamit ng vape**
4. **Uminom ng gamot para sa diabetes sa tamang paraan**
5. **Gawin ang iyong mga routine na screening**
6. **Mga tip sa pangangalaga ng kalusugan ng iyong pag-iisip**
7. **Maging updated sa iyong mga bakuna**
8. **Gumawa ng plano ng pagkilos**



Hakbang 1: Maging Mas Pisikal na Aktibo

Maaaring may malaking epekto sa iyong kalusugan ang paggalaw-galaw ng iyong katawan. Makakatulong sa iyo ang ehersisyo na:

- Mapababa ang iyong blood sugar at blood pressure
- Mapababa ang iyong panganib sa sakit sa puso at stroke
- Mapanatiling malakas ang iyong puso at mga buto
- Mabawasan ang iyong timbang
- Magkaroon ng higit na energy
- Mapababa ang iyong stress level
- Mapababa ang iyong bad cholesterol (LDL) at mapataas ang iyong good cholesterol (HDL)

Maghanap ng mga aktibidad na para sa iyo. Narito ang ilang ideya:

- Tumayo sa halip na nakaupo habang may kausap sa telepono
- Maghandan sa halip na elevator
- Maglakad nang may kaunting bilis kasama ng isang kaibigan
- Bumaba ng bus o tren nang may isang stop na layo at maglakad
- Sumayaw sa bahay o pumunta sa isang dance class
- Gawin ang tai chi o yoga
- Magbisikleta o gumamit ng stationary bike
- Magbuhay ng maliliit na weight habang nanonood ng TV

Para sa karamihan ng mga tao, mainam na magtuon ng 30 minuto ng aktibidad kada araw, kahit 5 araw kada linggo. Maaari mo ring hatiin ang iyong aktibidad sa isang araw, gaya ng paglalakad ng 10 minuto. Matuto pa sa sheet ng impormasyon na "Manatiling Aktibo para Manatiling Malusog" mula sa **Kalusugan at Wellness ng SFHP.**

Hakbang 2: Manatili sa malusog na timbang at pumili ng masusustansyang pagkain

Napapataas ng pagiging overweight o obese na may diabetes ang iyong mga panganib sa mga problema sa kalusugan. Hindi mo kailangang mabawasan ng maraming timbang para makita ang mga resulta. Maaaring makatulong ang pagbabawa ng kahit 5 pound para mapabuti ang iyo pakiramdam at mas maging malusog. Makipag-isap sa iyong team ng pangangalagang pangkalusugan para makahanap ng planong gagana para sa iyo. Ang masustansyang diet para sa isang taong may diabetes ay halos kapareho ng masustansyang diet para sa isang taong walang diabetes.

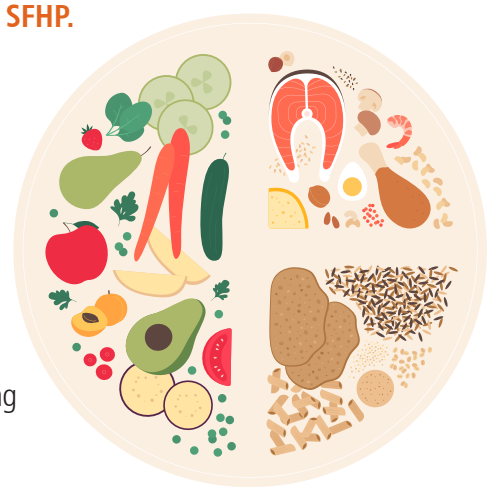
Makakatulong ang pagpili ng masusustansyang pagkain na:

- Panatilihin ang iyong blood sugar sa iyong layuning range
- Magkaroon ng magandang pakiramdam araw-araw
- Mabawasan ng timbang (kung kailangan mo)
- Mapababa ang iyong panganib para sa sakit sa puso, stroke, at iba pang problemang dulot ng diabetes

Matuto pa tungkol sa pagpili ng masusustansyang pagkain sa tulong ng sheet ng impormasyon na "Pagkain ng Mas Masustansya" mula sa **Kalusugan at Wellness ng SFHP.**

Gamitin ang Plate Method Halos Araw-araw:

- **Mga Walang Starch na Gulay**–kalahati ng iyong plato (spinach, bok choy, broccoli, green beans, salad)
- **Mga whole grain at starche**–isang kapat ng iyong plato (brown rice, oats, corn tortillas, whole wheat na tinapay)
- **Lean protein**–isang kapat ng iyong plato (pagkaing-dagat, manok, mga itlog, beans, tokwa)
- **Mga prutas**–2 serving araw-araw gaya ng mga berry o kiwi sa halip na mga saging
- **Dairy**–Gumamit ng 1-2% low fat o nonfat na gatas, yogurt, o 2 ounce ng keso
- **Masusustansyang fat** (olive o canola oil, avocado, mga mani)
- **Bantayan ang iyong mga porsyon** sa pamamagitan ng paggamit ng mas maliit na plato



Bisitahin ang **myplate.gov** para sa mga makakatulong na tip at murang ideya sa pagkain.

Hakbang 2: Manatili sa malusog na timbang at pumili ng masususstansyang pagkain

Ayos lang Kainin at Inumin Paminsan-minsan, sa Maliit na Dami:

- Balat ng manol, red meat, processed meats (gaya ng ham, bacon, at sausage)
- Mantikilya, whole milk, at cream
- Mga cake, cookie, at iba paong baked good
- Kape at tsaang may caffeine
- Alak

Iwasan ang:

- Matatamis na inumin (mga soda, maasukal na tsaa, juice, boba)
- Mga processed food (mga chip, instant noodle, fast food, nakapaketeng matatamis)
- Mga pritong pagkain (french fries, mga chicken nugget, crispy taco)

Iba Pang Tip sa Masustansyang Pagkain:

- **Subukang huwag kumain nang madalas,** o magmeryenda nang marami sa buong araw. Maaari nitong lubhang mapataas ang iyong mga blood sugar level.
- **Tubig ang pinakamainam na inumin.** Masarap ito kapag sinangkapan ng sariwang prutas, mint, o mga piraso ng pipino. Subukang uminom ng isang baso bago kumain, at uminom kada kagat.
- Kung gutom ka pa rin pagkatapos kumain, kumain ng **mas maraming gulay na walang starch.** Hindi mapapataas ng mga pagkaing gaya ng asparagus, carrot, o kamatis ang iyong blood sugar.
- **Bagalan ang pagkain** hanggang 80% ka nang busog. Matagall bago maramdaman ng iyong katawan na busog ka na. Maghintay ng ilang minuto bago ang isa pang serving. Maaaring maramdaman mong ayaw mo na nito.
- **Gawing makulay ang iyong plate.** Iwasan ang mga white food at magkaroon ng iba't ibang berde, pula, purple, orange, at dilaw sa bawat pagkain. May mahahalagang nutrisyon ang mga pagkaing ito at nakakatulong itong mapababa ang iyong blood sugar.

Hakbang 3: Tumigil sa Paninigarilyo at Paggamit ng Vape

Mas napapataas ng paninigarilyo at paggamit ng iba pang tobacco ang ang panganib ng mga taong may diabetes. Napapataas ng paninigarilyo ang iyong blood sugar, cholesterol, at blood pressure. Kung ihihinto mo ang paninigarilyo, mapapababa mo ang iyong panganib ng atake sa puso, stroke, sakit sa nerve, sakit sa bato, at sakit sa bibig.

Kapag napagpasyahan mo nang itigil ang paninigarilyo, maraming bagay na maaari mong gawin para mapataas ang iyong pagkakataong manatiling malaya sa tobacco. Matuto tungkol sa pagtigil sa paninigarilyo at paggamit ng vape sa sheet ng impormasyon na "Paninigarilyo at Paggamit ng Vape" sa **Kalusugan at Wellness ng SFHP.** Narito ang ilang tip:

- Makipag-usap sa iyong PCP tungkol sa pagtigil. Maaari kang iugnay ng iyong team ng pangangalaga sa mga resource gaya ng mga klase at support group.
- Puwede kang resetahan ng iyong PCP ng Nicotine Replacement Therapy (NRT) na puwede mong i-pick up sa isang parmasya. Puwede kang makakuha ng NRT nang walang bayad sa Medi-Cal. Ang NRT ay puwedeng nasa anyo ng gum, mga patch, lozenge, spray, o isang inhaler.
- Tawagan ang Kick It California sa **1(800) 300-8086** para sa libreng tulong sa paghinto. Ang mga coach nila ay mga eksperto sa pagtulong sa mga tao kaugnay ng proseso. Puwede kang makakuha ng coach na nagsasalita ng iyong wika. Bisitahin ang **kickitca.org** para matuto pa.
- Makatanggap ng 24/7 na tulong sa iyong smart phone gamit ang mga app na tulad ng QuitGuide o quitSTART. Binibigyan ka ng tulong ng mga ito batay sa iyong mga pattern sa paninigarilyo, mood, mga motibasyon sa paghinto, at mga layunin.1 Matuto pa sa **smokefree.gov.**
- Sabihin sa iyong mga mahal sa buhay ang iyong plano na tumigil. Humingi ng tulong at suporta mula sa kanila. Makipag-team up sa isang kaibigan o partner para masamahan ka sa paghinto.
- Gamitin ang iyong Amazon Alexa device para makatulog sa iyong tumihil. Sabihing "Alexa, open Stop Smoking/Stop Vaping." Bibigyan ka ng programang ito na pinapangunahan ng School of Medicine sa UC San Diego ng kasanayan sa "Stop Vaping Coach" sa Alexa. Puwede ka ring mag-sign up para makipag-usap sa isang Coach sa Paghinto ng Kick It California.
- I-text ang QUIT SMOKING o QUIT VAPING sa **66819** para sa mga tip at 24/7 na suporta. Para sa mga teen na nasa edad 13-17, nag-aalok ang programang SmokefreeTXT ng pang-araw-araw na suporta para sa paghinto sa paninigarilyo. I-text ang QUIT sa **47848.**

Hakbang 4: Uminom ng Gamot para sa Diabetes sa Tamang Paraan

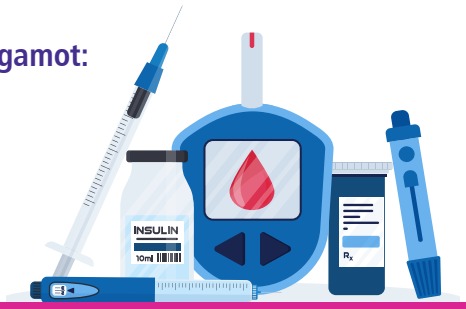
Dapat gumamit ng insulin ang mga taong may type 1 diabetes. Maaaring mapamahalaan ng ilang taong may type 2 diabetes ang kanilang sakit sa pamamagitan ng masustansyang pagkain at ehersisyo. Maraming tao ang gumagamit ng mga pill at/o insulin para makatulong sa kanila na matugunan ang target na blood sugar level. Kausapin ang iyong PCP tungkol sa gamot sa diabetes na angkop sa iyo.

Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa iyong gamot sa diabetes:

- Gamitin iyong mga gamot nang naaayon sa kung ano mismo ang sinabi ng iyong PCP.
- Ilista ang lahat ng iyong gamot. (May tsart sa pa. 10 kung saan maaari mong ilista ang lahat ng gamot na iniinom mo.)
- Tiyaking mayroon kang sapat na gamot kada buwan. Tawagan ang iyong pharmacy o PCP para matiyak na makakakuha ka ng iyong refill nang nasa tamang panahon, at nang hindi maubusan ng gamot.

Narito ang ilang tip na makakatulong sa iyong maalalang inumin ang iyong gamot:

- Magtakda ng timer o alarm sa iyong telepono.
- Gumamit ng pill organizer box.
- Maglagay ng paalala sa kung saan ka laging tumitingin araw-araw (gaya ng malapit sa iyong toothbrush).



Hakbang 5: Gawin ang Iyong Mga Routine na Screening

Kapag may diabetes ka, mahalagang sumailalim ka sa mga regular na pagsusuri at screening. Nakakatulong na magbigay ng impormasyon sa iyong team ng pangangalaga ang pagtingin sa mga resulta ng iyong pagsusuri para makontrol ang iyong diabetes. Narito ang mga karaniwang pagsusuri na maaari mong kailanganin:

A1c: Ang A1c test (hemoglobin A1c o HbA1c) ay isang pagsusuri sa dugo na isinasagawa ng iyong PCP nang kahit dalawang beses sa isang taon. Nakakatulong ito sa iyong PCP na makita kung kumusta ang iyong blood sugar sa nakalipas na tatlong buwan. Karamihan sa mga taong may diabetes ay dapat na ilayong magkaroon ng A1c na mas mababa sa 7%. May ilang taong may diabetes na dapat na ilayong magkaroon ng mas mababang A1c o mas mataas na A1c. Kausapin ang iyong PCP tungkol sa level na angkop sa iyo.

Blood Sugar: Ang madalas na pagsusuri sa iyong blood sugar (glucose) ang pangunahing paraan para malaman mo kung kontrolado ang iyong diabetes. Kausapin ang iyong PCP tungkol sa pagkuha ng libreng glucose meter mula sa Medi-Cal. Makakatulong ito sa iyo na masubaybayan ang iyong blood sugar sa bahay. Magkaroon ng log ng iyong mga blood sugar level at ibahagi ito sa iyong PCP sa susunod mong pagpapatingin.

Blood Pressure: Blood pressure ang daloy ng dugo sa mga artery kapag tumitibok at nagpapahinga ang puso. Kapag may mataas na blood pressure at diabetes, maaaring magkaroon ng mga problema sa iyong puso, mga mata, at bato. Dapat ilayon ng karamihan sa mga tao ang blood pressure na mas mababa sa 120/80 mmHg. Maaari mong mapatingnan ang iyong blood pressure sa bawat pagpapatiingin sa PCP. Kung mataas ito, maaari kang makipagtulungan sa iyong PCP para magsagawa ng mga pagbabago sa lifestyle at/o simulan ang pag-inom ng gamot para mapababa ito. Maaari ka ring kumuha ng libreng home blood pressure monitor sa Medi-Cal.

Matuto tungkol sa pagkakaroon ng malusog na blood pressure sa sheet ng impormasyon na "Mataas na Presyon ng Dugo (Altapresyon)" mula sa **Kalusugan at Wellness ng SFHP.**

Step 5: Do Your Routine Screenings (continued)

Eye Health: Ang diabetes ay isa sa mga nangungunang sanhi ng pagkawala ng paningin at pagkabulag sa mga nasa hustong gulang sa U.S. na 18 taong gulang at mas matanda. Hindi ipinapasuri ng 1 sa 2 sa taong may diabetes ang kanilang mga mata bawat taon. Kadalasan, hindi nakakapagpagamot ang mga tao sa tamang oras. Ang pagpapasuri sa mata bawat taon ay makakapagpaliit ng panganib na mawalan ka ng paningin nang 95%. Makipag-usap sa iyong PCP kung mayroong anumang pagbabago sa iyong mga mata, tulad ng:

- Blurry vision
- Madidilim o blangkong spot sa paningin

Tiyaking kumuha ng kumpletong pagsusuri sa mata bawat taon. Kabilang sa kumpletong pagsusuri sa mata ang dilation ng mata. Dito, bibigyan ka ng doktor ng pampatak sa mata para palakihin ang pupil mo sa maikling panahon. Binibigyang-daan ng nito ang iyong doktor na makita ang loob ng iyong mata at maghanap ng anumang pagbabago. Kadalasan, walang anumang sintomas sa unang yugto ang mga problema sa mata. Humanap ng provider sa paningin sa **vsp.com** o tumawag sa **1(800) 866-7195.**

Kalusugan ng Paa: Kung mayroon kang diabetes, mas malamang na magkaroon ka ng mga problema sa iyong mga paa at magkaroon ng impeksyon. Pangalagaan ang iyong mga paa sa pamamagitan ng:

- Araw-araw na paghuhugas ng mga paa
- Pagsusuri sa iyong mga paa para sa mga senyales ng sugat o impeksyon araw-araw
- Pagsusuot ng tamang sapatos sa iyong mga paa, gaya ng wide-fitting, o may mga arch para sa suporta
- Pagsusuri kung may mga kulubot sa iyong mga medyas bago isuot ang iyong mga sapatos
- Hindi paglalakad nang nakayapak

Cholesterol: Ang cholesterol ay isang malambot, waxy na substance sa dugo at mga cell ng katawan. Kapag may mataas na LDL (low-density lipoprotein, o madalas na tinatawag na masamang uri ng cholesterol), maaaring magkabara ang iyong mga ugat ng dugo. Maaari din nitong mapataas ang iyong panganib sa atake sa puso o stroke. Layunin para sa karamihan ng mga tao na magkaroon ng wala pang 100 mg/dL. Makipag-usap sa iyong PCP kung kailangan mo ng gamot para mapababa ang panganib ng atake sa puso. Maaaring mapababa ng pagsasagawa ng mga hakbang para sa malusog na lifestyle ang iyong cholesterol.

Hakbang 6: Mga Tip sa Pangangalaga ng Kalusugan ng Iyong Pag-iisip

Ang pangangalaga sa kalusugan ng iyong emosyon at isip ay kasinghalaga din ng pangangalaga sa iyong katawan. Madalas na makakatulong ang pakikipag-usap sa isang propesyunal na tagapayo tungkol sa mga emosyonal na masasaya at malulungkot na bahagi ng iyong buhay, lalo na kung nagsisimulang lumala ang mga ito at nagkakaroon na ito ng negatibong epekto sa iyo.

Kakaiba ang karanasan sa diabetes ng bawat tao, pero may mga pagkakataon na maraming taong may diabetes ang nakakaranas ng:

Takot at pangamba
sa hinaharap, tungkol sa iyong kalusugan

Galit
"Hindi patas iyon, nilalabanan ako ng sarili kong katawan"

Kawalan ng kontrol
"Hindi ko na kailanman makokontrol ito"

Pagsisisi sa kasalanan
"May nagawa siguro ako kaya nangyayari ito sa akin"

Pagtanggi
"Hindi nangyayari sa akin ito, wala akong sakit"

Hiya
"Ano na lang ang iisipin ng ibang tao?"

Maghanap ng mga paraan para mapamahalaan ang stress sa iyong buhay

Bahagi ng pang-araw-araw na buhay ang stress. Pero maaaring magkaroon ng malaking epekto ang stress sa diabetes. Maaaring mapataas ng mga hormone ng stress ang iyong blood sugar level. Kapag stressed, maaaring kumain ka nang mas marami, uminom ng mas maraming alcohol, o mag-ehersisyo nang mas madalang.

- Hangga't maaari, subukang iwasan ang **mga sitwasyong magdudulot ng stress** sa iyo.
- **Magpasalamat** sa pamamagitan ng pagjo-journal o pagsusulat ng mga bagay na pinasasalamatan mo tuwing umaga. Ang naiisip mo, kung paano ka mag-isip, ang inaasahan mo, at ang sinasabi mo sa iyong sarili ay madalas na nagpapasya sa kung paano mo pinamamahalaan ang iyong papataas na mga stress level.
- **Makipag-usap sa iba** tungkol sa iyong mga problema. Lumapit sa mga kaibigan o pamilya para sa suporta.
- Kung gusto mo ng karagdagang suporta, maaaring makatulong ang pakikipag-usap sa **lisensyadong eksperto sa kalusugan ng isip.** Maaari kang makipag-ugnayan nang libre sa isang lisensyadong eksperto sa kalusugan ng isip sa SFHP.

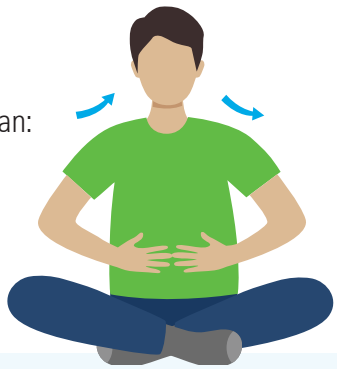
Maging aktibo sa pag-aalaga sa iyong sarili

Maaaring mapabuti ng mga pagbaago sa malusog na lifestyle ang iyong diabetes.

- **Mag-ehersisyo** at gumalaw-galaw sa karamihan ng mga araw! Mainam itong pang-alis ng mga epekto ng stress—paglalakad, pagsasayaw, pagyo-yoga, at pag-uunat ang magagandang aktibidad.
- **Magkaroon ng sapat na tulog.** Maaari itong makatulong sa iyong immune system na manatiling malakas at makatulong sa iyong mood, para maging mas masaya ka at hindi masyadong stressed. Kailangan ng karamihan ng mga tao ng 7 o 8 oras kada gabi. Subukang matulog at magising sa parehong oras araw-araw, maging kapag weekend.
- **Kumain ng masusustansyang pagkain hangga't maaari.** (Tingnan ang mga tip sa masustansyang pagkain sa pa. 3-4.)

Matuto at magsanay ng mga relaxation exercise

Ang mga relaxation exercise ay madalign gawin at pinagsasama-sama ang malalim na paghinga, paglalabas ng tensyon ng kalamnan, at pag-aalis ng mga negatibong iniisip. Maaari mong subukan:



- **Umuulit na parirala**–mag-ulit ng parirala na nagdudulot ng pisikal na relaxation gaya ng "Relax and Let Go."
- **Imagery**–gamitin ang iyong imahinasyon sa pagsasalarawan sa isang tao, lugar, o oras na nagpapa-relax, nagbibigay-kapayapaan, at nagpapasaya sa iyo.

Mga Libreng Resource para sa Mga Miyembro ng SFHP

Available ang mga propesyunal para tulungan kang kontrolin ang mga ganitong uri ng isyu sa iyong buhay. Makakahanap ka ng mga libreng serbisyo sa iyong lugar para matulungan kang makabalik sa tamang landas at maging mas maayos ang pakiramdam.

Mga Miyembro ng Medi-Cal
Tawagan ang Carelon Behavioral Health sa **1(855) 371-8117.**

Mga Miyembro ng Healthy Workers HMO
Tawagan ang San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) sa **1(888) 246-3333.**

Hakbang 7: Maging Updated sa Iyong Mga Bakuna

Maaaring dahil sa diabetes, maging mas mahirap sa iyong immune system na labanan ang mga impeksyon. Maaaring nasa panganib ka ng mas malalang sakit higit sa ibang taong walang diabetes. Mga bakuna ang isa sa mga pinakaligtas na paraan para maprotektahan mo ang iyong kalusugan.

Mga bakunang kailangan mo:

- Ang taunang bakuna sa **Influenza (trangkaso)** ay nagpoprotekta laban sa malubhang sakit na dulot ng trangkaso (isang respiratory virus)
- **Ang Pneumococcal (PCV)** ay pumipigil sa pulmonya (impeksyon sa baga), meningitis (impeksyon sa utak)
- **Ang Diphtheria (DTaP)** ay pumipigil sa mga problema sa paghinga, pamumulikat ng kalamnan, at tusperina
- **Ang Hepatitis B (HepB)** ay pumipigil sa sakit sa atay at kanser sa atay
- **Ang Zoster** ay pumipigil sa shingles
- **Ang COVID-19** ay pumipigil sa sakit na Coronavirus

Tanungin ang iyong PCP kung may kulang kang anumang bakuna. Tingnan ang **CDC** para sa mga bakuna na dapat mong makuha.

Hakbang 8: Gumawa ng Plano ng Pagkilos

Makipagtulungan sa iyong team ng pangangalaga. Magagawa mong kontrolin ang iyong diabetes nang magkasama.

- **Humanap ng provider ng pangangalagang pangkalusugan** na komportable ka.
- **Sundin ang iyong mga appointment** para makuha mo ang pinakamahusay na pangangalagang posible.
- **Magtanong tungkol sa iyong pangangalaga.** Gumawa ng listahan ng mga tanong bago ang iyong pagpapatingin. May espasyo sa susunod na pahina para makapagsulat ka ng iyong mga tanong. Magdala ng pinagkakatiwalaang kaibigan o miyembro ng pamilya sa iyong susunod na pagpapatingin kung kailangan mo ng tulong sa pagtatanong.
- **Gumawa ng plano ng pagkilos.** Pumili ng bagay na mahalaga sa iyo. Isipin kung ano ang makatotohanan para sa iyo. Gamitin ang layunin na ito at gawan ito ng maliliit na hakbang para magtagumpay ka!

KAYA mo ito!

Una, bilugan ang (mga) area na gusto mong pagtuunan:

1. Maging mas pisikal na aktibo.
2. Manatili sa malusog na timbang at pumili ng masusustansyang pagkain.
3. Tumigil sa paninigarilyo at paggamit ng vape
4. Uminom ng tamang gamot para sa diabetes.
5. Gawin ang iyong mga routine na screening
6. Mga tip sa pangangalaga ng kalusugan ng iyong pag-iisip
7. Maging updated sa iyong mga bakuna
8. Gumawa ng plano ng pagkilos

Ngayong alam mo na ang gusto mong pagtuunan, gumawa ng plano ng pagkilos sa susunod na pahinga. Tandaang kailangan ng panahon ang mga pagbabagi. Kapag nakapili ka na ng layunin, isa-isahin ang mga hakbang na gagawin mo sa linggong ito para maabot ang layuning iyon. Maging matiyaga sa iyong sarili at isang hakbang lang kada araw.

Hakbang 8: Gumawa ng Plano ng Pagkilos (ipinagpatuloy)

Gumawa ng Plano ng Pagkilos

Sagutan ang form sa ibaba ang dalhin ito sa iyong susunod na appointment sa iyong PCP.

Layunin: Ano ang *gusto* mong gawin?										
Kailan mo ito gagawin (araw/oras)?										
Gaano katagal mo itong gagawin (ilang minuto o ilang beses)?										
Saan mo ito gagawin?										
Gaano ka kakampante, sa sukatang 0 hanggang 10 (0 = hindi talaga kampante, 10 = sobrang kampante)? Kung ikaw ay wala pang 7, maaaring may gusto kang baguhin sa iyong plano para makakuha ka ng 7 at magtagumpay!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I-rate ang Iyong Kalusugan!

Mga Tanong Tungkol sa Pamumuhay Na May Diabetes

Sagutan ang form sa ibaba ang dalhin ito sa iyong susunod na appointment sa iyong PCP.

Alam mo ba kung paano pamahalaan ang iyong diabetes?	Oo ☐	Hindi ☐	Minsan ☐	Hindi ko alam ☐
Regular ka bang nagpapatingin sa iyong provider para mapamahalaan ang iyong diabetes?	Oo ☐	Hindi ☐	Minsan ☐	Hindi ko alam ☐
Iniinom mo ba ang iyong gamot nang eksakto sa payo ng iyong provider? Kung hindi, ano ang humahadlang dito? Ipaliwanag dito:	Oo ☐	Hindi ☐	Minsan ☐	Hindi ko alam ☐
Mayroon ka bang kapamilya o mga kaibigan na tumutulong sa iyong pamahalaan ang iyong kalusugan?	Oo ☐	Hindi ☐	Minsan ☐	Hindi ko alam ☐
Mayroon ka bang anumang kultural o panrelihiyong pagpapahalaga na nakakaapekto sa sa iyong pangangalaga?	Oo ☐	Hindi ☐	Minsan ☐	Hindi ko alam ☐
Mayroon ka bang anumang problema sa pagsunod sa iyong mga pagpapatingin sa PCP? Kung oo, ano ang humahadlang? Ipaliwanag dito:	Oo ☐	Hindi ☐	Minsan ☐	Hindi ko alam ☐
May sasakyan ka ba o access sa MUNI/BART o iba pang transportasyon?	Oo ☐	Hindi ☐	Minsan ☐	Hindi ko alam ☐

I-rate ang Iyong Kalusugan! (ipinagpatuloy)

Mga Tanong Tungkol sa Pamumuhay Na May Diabetes (ipinagpatuloy)

Interesado ka ba sa pagpunta sa mga klase para makatulong sa iyong mas maayos na mapamahalaan ang iyong diabetes?	Oo ☐	Hindi ☐	Minsan ☐	Hindi ko alam ☐

Ano ang pinakainaalala mo sa iyong diabetes?

Posibleng may mga pagbabago kang magagawa sa iyong buhay para mapabuti ang iyong kalusugan. Sa sukatang 1-5, gaano ka kahandang gumawa ng mga pagbabago? (1 hindi naiisip na gawin ito, at 5 ginagawa na ito)	1	2	3	4	5

Kumusta ang pakiramdam mo?

Sa nakalipas na dalawang linggo, gaano kadalas mong naramdaman ang alinman sa mga pakiramdam na ito?	Hindi kailanman	Ilang araw	Mahigit kalahati ng mga araw*	Halos araw-araw*
Walang interes o hindi nasisiyahan sa paggawa ng mga bagay	☐	☐	☐	☐
Nalulungkot, nade-depress, o nawawalan ng pag-asa	☐	☐	☐	☐

*Kung sumagot ka ng "Mahigit kalahati ng mga araw" o "Halos araw-araw" sa alinman sa mga tanong, mangyaring tawagan kaagad si Carelon Behavioral Health sa **1(855) 371-8117.** Puwede kang makipag-usap tungkol sa kung ano ang iyong nararamdaman.

Ilista ang Lahat ng Iyong Gamot

Gumawa ng listahan ng lahat ng reseta at hindi resetang gamot na iniinom mo ngayon. Dalhin ito sa iyong susunod na pagpapatingin sa PCP at ipakita ang iyong listahan.

Mga gamot ko:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Mga Dapat Itanong sa Iyong PCP

1

2

3

4

5

6

7

Mga Benepisyo Mo

Transportasyon

Kung kailangan mo ng tulong sa transportasyon papunta sa iyong mga pangkalusugang pagpapatingin, maaari kang makakuha ng sasakyan nang walang bayad. Tawagan ang Serbisyo sa Customer ng SFHP sa **1(415) 547-7800** para sa higit pang impormasyon.

Ketone Strips

Maaari kang makakuha ng mga libreng ketone urine-testing strip sa Medi-Cal. Sinusuri ng mga strip na ito ang mga level ng ketone level sa iyong ihi. Maaari itong makatulong sa iyo na masubaybayan ang iyong blood sugar at kung masyado itong tumataas.

Mga Resource

American Diabetes Association
1(800) 342-2383
diabetes.org

American Heart Association
Oakland office **1(510) 903-4050**
heart.org/diabetes

Association of Diabetes Care
& Education Specialists
diabeteseducator.org

Centers for Disease Control and Prevention
1(800) 232-4636
cdc.gov/diabetes

MedlinePlus
National Institutes of Health
medlineplus.gov/diabetes.html

MyPlate
U.S. Department of Agriculture
myplate.gov

National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases
niddk.nih.gov/health-information/diabetes

Serbisyo sa Customerng San Francisco Health Plan
1(415) 547-7800

Mga Pang-edukasyong Materyal sa Diabetes ng SFHP
sfhp.org/wellness

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfhp.org/tl/health-ed**
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor **sfhp.org/tl/teladoc**

432801K 0323