

Alameda Alliance for Health Pangangalaga sa Diabetes



Talaan ng pangangalaga sa diabetes



Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami tulungan kang mamuhay nang maginhawa sa pamamagitan ng pagkontrol sa iyong diabetes. Bilang iyong kaagapay sa kalusugan, umaasa kaming makakatulong sa iyo ang gabay na ito na manatiling malusog at aktibo.

Isulat ang petsa at mga resulta para sa bawat pagsusuri o checkup na gagawin mo. Dalhin ang iyong talaan sa iyong mga pagpapatingin para sa pangangalagang pangkalusugan at ipakita ito sa iyong team sa pangangalagang pangkalusugan. Sabihin ang iyong mga layunin at ang kalagayan mo. Puwede mong gamitin ang chart sa ibaba para itala ang iyong mga resulta. Mag-download at mag-print ng higit pang kopya mula sa Library ng Mamuhay nang Malusog sa ilalim ng "Diabetes" sa www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. Puwede ka ring gumawa ng magagamit mong listahan na katulad nito.

A1C – Kahit dalawang beses lang bawat taon				Ang aking layunin:
Petsa				
Resulta				
Presyon ng Dugo (Blood Pressure, BP) – Sa bawat pagpapatingin				Ang aking layunin:
Petsa				
Resulta				
Cholesterol – Isang beses bawat taon				Ang aking layunin:
Petsa				
Resulta				



Bawat Pagpapatingin	Petsa	Resulta
Pagsusuri sa paa		
Suriin ang plano para sa pangangalaga ng sarili		
Pagsusuri ng timbang		
Suriin ang mga gamot		
Isang Beses sa Isang Taon	Petsa	Resulta
Pagsusuri sa ngipin		
Pagsusuri nang naka-dilate ang mata		
Kumpletong pagsusuri sa paa		
Bakuna para sa trangkaso		
Pagsusuri sa bato		
Kahit Isang Beses Lang	Petsa	Resulta
Bakuna para sa pneumonia		
Bakuna para sa hepatitis B		

Kailangan ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance • Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org



HE_DIABETES CARE RECORD 10/2023