



Mamahala

Pamahalaan ang diabetes para sa
magandang kalusugan, ngayon at bukas

AetnaBetterHealth.com/California



Aetna Better Health® of California



Pag-unawa sa inyong diabetes

Type I diabetes

- Hindi gumagawa ng insulin o napakaunting insulin ang nagagawa ng inyong lapay
- Karaniwang nangyayari sa mga bata at kabataan, bagama't maaari din itong lumabas sa anumang edad

Type II diabetes

- Gumagawa ng insulin ang inyong lapay, pero hindi ito sapat, o hindi ito nagagamit nang tama ng mga cell
- Karaniwang nangyayari sa mga middle age at mas nakatatandang nasa hustong gulang

Gestational diabetes

- Isang uri ng diabetes na nangyayari lang habang nagbubuntis
- Maaaring magdulot ng mga problema sa kalusugan sa ina at sanggol

Pamamahala sa diabetes

Ang diabetes ay isang kondisyong nakakaapekto sa blood sugar (blood glucose). Maaari kayong matulungan ng pagkontrol sa blood sugar na mabuhay nang normal at malusog. Gamit ang mga tamang hakbang, makakatulong kayong maiwasan ang mga problema sa kalusugan kasama ang:

- Sakit sa puso
- Mga problema sa mata (pagbabago sa o pagkawala ng paningin)
- Mga problema sa bato
- Pinsala sa nerve (sa inyong paa at iba pang bahagi)

Malaman ang lahat ng tungkol dito

Ang isang paraan upang magsimulang pamahalaan ang diabetes ay ang malaman ang lahat ng maaaring malaman. At maraming paraan upang magawa ninyo iyon.

Kumuha ng klase o sumali sa isang grupong pansuporta.

Magbasa tungkol sa diabetes online:

- www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html
- diabetes.org

Magpatala sa aming programa para sa Pamamahala ng Pangangalaga para sa Diabetes. Mayroon kaming mga tagapamahala at tagapangasiwa ng kaso na maaaring magbigay ng karagdagang pangangalaga at suporta para sa inyong kalusugan. Tawagan kami ngayon sa **1-855-772-9076 (TTY: 711)** kung mayroon kayong mga tanong.

Tingnan ang inyong mga numero

Kapag mayroon kayong diabetes, mayroong tatlong mahalagang sukatang kailangan ninyong bantayan. Kilala rin ang mga ito bilang **mga ABC** ng inyong diabetes, kung saan kasama ang inyong **A1c**, **blood pressure**, at **cholesterol**.

Maaari ninyong tingnan ang tsart na ito upang malaman ang ilang karaniwang layunin para sa bawat isa.

Screening	Bakit ito mahalaga	Mga karaniwang layunin
A1c	Sinusukat ng A1c ang inyong karaniwang antas ng blood sugar sa loob ng nakalipas na 2 hanggang 3 buwan.	Kausapin ang inyong doktor tungkol sa kung ano dapat ang maging layunin ninyo.
Blood pressure	Mas nahihirapan ang inyong puso dahil sa mataas na presyon ng dugo.	Mas mababa sa 140/90
Cholesterol LDL, o nakasasamang kolesterol	Maaaring kumipot ang inyong mga ugat dahil sa nakasasamang kolesterol.	Mas mababa sa 100
HDL, o nakabubuting kolesterol	Pinananatiling walang bara ng nakabubuting kolesterol ang inyong mga ugat.	Mas mataas sa 40 para sa kalalakihan Mas mataas sa 50 para sa kababaihan

Tandaang maaaring iba ang inyong mga layunin sa mga numero sa itaas. Tanungin ang inyong doktor kung ano ang pinakamabuti para sa inyo.

Ang aking rekord ng diabetes

Magpapatingin sa inyong doktor? Dalhin ang card na ito. Maaari ninyong talakayin kung paano pamamahalaan ang inyong A1c, presyon ng dugo, at kolesterol. Tiyaking isusulat kung kailan kayo sumailalim sa bawat pagsusuri at ang inyong mga resulta.

Talakayin ang inyong mga layunin at pagsulong

Maaari ninyong talakayin ang tungkol sa inyong mga layunin at ang inyong lagay sa mga ito. Nakadepende ang inyong mga layunin sa:

- Kung gaano na kayo katagal may diabetes
- Iba pang problema sa kalusugan
- Kung gaano kahirap pamahalaan ang inyong diabetes

A1c — 2 hanggang 4 na beses sa isang taon				Ang aking layunin _____
Date				
Resulta				
Blood pressure — sa bawat pagbisita				Ang aking layunin _____
Date				
Resulta				
Cholesterol — minsan sa isang taon				Ang aking layunin _____
Date				
Resulta				

Gamitin ang likod ng card na ito upang itala ang iba pang mahalagang pangangalaga para sa diabetes.

Ang aking rekord ng diabetes

Gamitin ang bahaging ito ng card upang isulat ang petsa at mga resulta ng bawat pagsusuri o bakuna. Kausapin ang inyong doktor tungkol sa iba pang bakunang nakalista upang malaman kung kailangan ninyo ang mga ito.

Bawat pagbisita	Date	Resulta/tala
Pagsusuri sa gamot		
Pagsusuri sa plano sa pangangalaga sa sarili		
Tangkad at timbang		
Pagsusuri sa paa		
Minsan sa isang taon	Date	Resulta/tala
Pagsusuri nang naka-dilate ang mata		
Pagsusuri sa bato		
Bakuna laban sa trangkaso		
Kumpletong pagsusuri sa paa		
Pagsusuri sa ngipin		
Iba pang bakuna	Date	Resulta/tala
Bakuna laban sa pulmonya		
Bakuna laban sa tetanus (Tdap)		
Bakuna laban sa shingles		



Manatiling nakasubaybay

Matutong mabuhay nang may diabetes

Hindi palaging madali ang mabuhay nang may diabetes.

Ngunit maaari kayong makipagtulungan sa inyong team sa pangangalagang pangkalusugan upang gumawa ng plano ng pangangalagang nababagay sa inyo. Narito ang ilang tip upang matulungan kayong manatiling may kontrol.

Suriin ang inyong mga mata

Sabihin sa inyong doktor kung magbabago ang inyong paningin. Sumailalim sa pagsusuri nang naka-dilate ang mata bawat taon.

Suriin ang inyong blood sugar

Alamin kung paano at kung kailan ito susuriin. Alamin ang mga palatandaan ng mababang blood sugar at kung paano ito maiiwasan.

Suriin ang inyong mga paa

Tawagan ang inyong doktor kung may makikita kayong anumang hiwa, sugat, o pasang hindi gumagaling.

Manatiling aktibo

Maglakad sa loob ng 10 minuto nang tatlong beses sa isang araw. O subukan ang magagaang weight at yoga para mapalakas ang kalamnan.

Kumain nang mabuti

Pumili ng mga pagkain at inuming hindi masyadong matamis at maalat. Kausapin ang inyong doktor tungkol sa pinakamagandang plano ng pagkain para sa inyo.

Bisitahin ang inyong doktor

Mahalagang bahagi ng pamamahala sa diabetes ang regular na pagpapatingin sa inyong doktor. Kaya tiyaking bibisitahin ang inyong doktor nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang taon. At bago ang bawat pagbisita, gumawa ng listahan ng anumang gusto ninyong talakayin, tulad ng mga pagsusuri o bakuna.



Narito ang listahan ng mga inirerekomendang pagsusuri at bakuna:

A1c Dalawa hanggang apat na beses sa isang taon	Kumpletong pagsusuri sa paa Hindi bababa sa isang beses sa isang taon	Bakuna laban sa pneumococcal na sakit Isa hanggang dalawang dosis
Cholesterol Hindi bababa sa isang beses sa isang taon	Blood pressure Sa bawat pagbisita sa doktor	Bakuna laban sa shingles Dalawang dosis paglampas sa edad na 50
Screening ng bato Hindi bababa sa isang beses sa isang taon	Body mass index (BMI) Tangkad at timbang sa bawat pagbisita sa doktor	Bakuna laban sa tetanus (Tdap) Isang beses paglampas sa edad na 19, at pagkatapos ay kada 10 taon
Pagsusuri nang naka-dilate ang mata Inirerekomenda ang taunang pagsusuri	Bakuna laban sa trangaso Minsan sa isang taon	

Nakabatay ang mga layunin at rekomendasyon sa *Standards of Medical Care in Diabetes* ng American Diabetes Association (ADA).

Pamahalaan ang inyong mga gamot

Kailangan ng ilang taong may diabetes ng gamot upang kontrolin ang kanilang blood sugar. At kailangan din ito ng ilan upang mapababa ang kanilang nakasasamang kolesterol o presyon ng dugo. Ngunit maraming nahihirapang inumin ang kanilang mga gamot nang maayos. Kung kayo ay nahihirapan, mayroong tulong.

Kailangan ng tulong sa inyong mga gamot?

Narito kung paano kayo maaaring magsimula:

Gumawa ng listahan ng lahat ng inyong gamot kasama ang mga bitamina, supplement, at iyong mga hindi kailangan ng reseta. Magbigay ng kopya sa inyong tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga at sinumang espesyalista kung kanino kayo maaaring magpatingin.

Inumin ang inyong mga gamot tulad ng isinasaad kahit na mabuti ang inyong pakiramdam.

Sabihan ang inyong team sa pangangalagang pangkalusugan kung may anumang humahadlang sa inyong inumin ang inyong mga gamot. Ito ay maaaring kahit ano tulad ng:

- Pagkalimot kung kailan iinumin ang mga ito
- Hirap sa paglunok
- Mga hindi komportableng side effect
- Hirap sa pagbabasa ng mga label

Tanungin ang inyong pharmacist

Madalas na nagpapatingin sa inyong pharmacist? Matutulungan din nila kayo. At, maaari kayong makipag-ugnayan sa kanila nang gabi at weekend. Kung mayroon kayong mga tanong tungkol sa inyong mga gamot, huwag mag-atubiling magtanong.



Mga itatanong sa inyong pharmacist:

- Ano ang mga brand at generic (nonbrand) name ng inyong mga gamot?
- Para saan ang bawat gamot?
- Gaano karaming gamot ang dapat ninyong inumin at kailan?
- Ano ang dapat ninyong gawin kung may mapapalampas kayong isang dosis?
- Ano ang mga side effect?
- May iba pa bang gamot, pagkain, inumin, o aktibidad na dapat iwasan?
- Ano ang pinakamagandang paraan para gamitin ang inyong sukatan ng blood sugar at iba pang supply?

Mag-ingat

Kung mayroon kayong anumang tanong tungkol sa inyong pangangalaga para sa diabetes, tawagan ang Member Services sa **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Ang Aetna ay sumusunod sa naaangkop na pederal na mga batas sa mga karapatang sibil at hindi ito nandidiskrimina, batay sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, kinikilalang etnikong grupo, edad, kapansanan sa isip, pisikal na kapansanan, medikal na kondisyon, henetikong impormasyon, estado ng kasal, kasarian, kinikilalang kasarian, o sekswal na oryentasyon.

English: Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Spanish: Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Chinese: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetna.com/betterhealth/california)

