



L.A. Care.

L.A. Cares About **COPD**[®]

Programa ng edukasyon at suporta para sa mga taong may COPD





**May mga tanong?
Kailangan ng tulong?
Tawagan lang kami!**

Para makipag-usap sa isang coach sa kalusugan, mangyaring kontakin:

**Departamento ng Edukasyong
Pangkalusugan**

1.855.918.0918 (TTY 711)

Lunes-Biyernes 9am - 4pm



Linya para sa Payo ng Nars

1.800.249.3619 (TTY 711)

24 na oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo



Talaan ng mga Nilalaman

Mahahalagang Numero ng Telepono	4
Ano ang COPD?	5
Ano ang Pakiramdam ng May COPD?	6
Ano ang Nagdudulot ng COPD?	6
Sino ang Nakakakuha ng COPD?	7
Paano Nada-diagnose ang COPD?	7
Paano Ginagamot ang COPD?	8
Tumigil sa Paninigarilyo	9
Ang Aking Dahilan sa Pagtigil	9
Magtakda ng Petsa ng Pagtigil	9
Ang Aking Petsa ng Pagtigil	10
Iwasan ang Usok ng Tabako at Iba pang Nagpaparumi sa Hangin	11
Mamuhay nang Malusog	12
Diyeta at Ehersisyo	12
Pakikipagtulungan sa inyong Doktor	15
Mga Halimbawang Tanong na Maitatanong sa Inyong Doktor	16
Gamot	17
Mga bronchodilators	17
Steroids	17
Iwasan ang Mga Impeksiyon sa Baga	17
Paggamit ng Oxygen	17
Mga Mahalagang Mapagkukunan	18
My Health in Motion™	18
Linya para sa Payo ng Nars sa L.A. Care	18
Mga Resource Center ng Komunidad ng L.A. Care	19
Mga Sanggunian	20

Mahahalagang Numero ng Telepono



Kung mayroon kayong mga tanong o kailangan ng tulong, tawagan ang inyong pangkat sa pangangalaga ng COPD. Itabi sa malapit ang kanilang mga numero ng telepono kung sakaling magkaroon ng emergency.

Mahahalagang Numero ng Telepono

Doktor: _____

Planong Pangkalusugan: _____

Parmasya: _____

Ahensya para sa Kalusugan sa Tahanan/Oxygen: _____

Supplier: _____

Kokontakin kapag may Emergency: _____

Iba pa: _____

Ano ang COPD?



Ang **COPD** ay nangangahulugan sa Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Grupo ito ng mga sakit na nakakaapekto sa mga baga at maaaring gawing mahirap na huminga. Walang lunas para sa COPD ngunit matutulungan kayong bumuti ng mga pagbabago sa pamumuhay at mga paggamot, pananatiling mas aktibo, at pabagalin ang sakit. Ang dalawang pangunahing uri ng COPD ay:

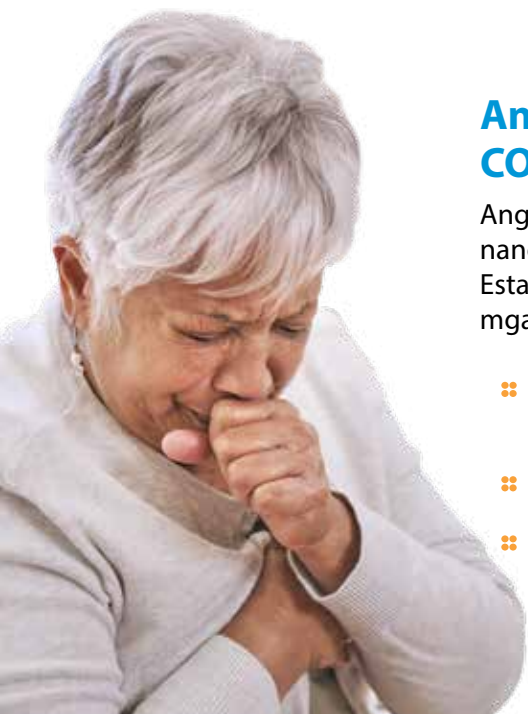
- 1** **Nakakaapekto ang emphysema** sa maliliit na air sac. Sa katagalan tumitigas ang mga air sac at hindi papapasukin ang oxygen at maglalakbay ang carbon dioxide sa loob at labas ng dugo.
- 2** **Ang chronic bronchitis** ay nakakaapekto sa malaki at maliit na mga daanan ng hangin. Namamaga ang mga daanan ng hangin at napupuno ng plema. Maaaring maharangan ng plema ang mga daanan ng hangin at gawing mahirap na huminga.

Maaari kayong magkaroon ng isa o parehong uri ng COPD. Nagsisimula ito nang mabagal at lumulubha sa katagalan. Kapag maagang makita ang COPD ay ang pinakamagandang tiyansa na magamot ang sakit at mapabagal ito. Nakatuon ang paggamot sa pagpapagaan ng mga sintomas at pagpigil sa paglubha ng sakit.

Ano ang Pakiramdam ng May COPD?

Kasama sa mga sintomas ng COPD ang:

- ❖ Pag-ubo at paghina nang may tunog na hindi nawawala
- ❖ Pangangapos ng hininga
- ❖ Masyadong maraming plema
- ❖ Nahihirapang huminga nang malalim
- ❖ Pakiramdam na nanghihina o napapagod
- ❖ Pagbawas ng timbang
- ❖ Pamamaga sa bukung-bukong, mga paa o binti



Ano ang Nagdudulot ng COPD?

Ang paninigarilyo ay ang nangungunang sanhi ng COPD sa Estados Unidos. Kasama sa iba pang mga dahilan ng panganib ang:

- ❖ Mga nagpaparumi sa hangin sa loob ng bahay
- ❖ Genetics (kasaysayan ng pamilya)
- ❖ Kasaysayan ng mga impeksyon sa baga

Sino ang Nakakakuha ng COPD?

Maaaring maapektuhan ng COPD ang sinuman, ngunit ang ilang tao ay mas mataas ang panganib:

- ❖ Mga Babae
- ❖ Mga tao na 65 taong ulang ang edad at pataas
- ❖ Mga Native American/Indigenous o Mga Katutubo sa Alaska at maraming lahi na hindi mga Hispaniko
- ❖ Mga kasalukuyan o dating naninigarilyo
- ❖ Mga taong may hika

Maraming dahilan kung bakit mas apektado ang mga babae kaysa sa mga lalaki. Nada-diagnose nang mas huli ang mga babae kaysa sa mga lalaki, kapag mas mahirap nang gamutin ang sakit. Maaari ring maging mas apektado ang mga babae ng tabako at polusyon sa loob ng bahay.

Paano Nada-diagnose ang COPD?

Ang simpleng pagsusuri na tinatawag na spirometry, ay maaaring gamitin para masukat ang paggana ng baga. Nakikita ng pagsusuri na ito ang COPD sa sinumang may mga problema sa paghinga. Maaari ring gumamit ang inyong doktor ng chest x-ray, mga pagsusuri ng dugo o mga scan ng baga para tumulong sa pag-diagnose ng COPD.



Paano Ginagamot ang COPD?

Ang mga layunin ng paggamot ng COPD ay para:

- ❖ Mapagaan ang mga sintomas
- ❖ Mapabagal ang pag-usad ng sakit
- ❖ Pagandahin ang kakayahang manatiling aktibo

Makikipagtulungan sa inyo ang inyong doktor para malaman ang tamang paggamot. Tumutulong ang paggamot na bawasan ang inyong mga sintomas at tumutulong na mapigilang lumubha ang sakit. Kasama sa mga opsyon sa paggamot na maaaring sabihin sa inyo ng inyong doktor ang:

- ❖ Patigil sa paninigarilyo
- ❖ Pag-iwas sa usok ng tabako at iba pang nagpaparumi ng hangin
- ❖ Rehabilitasyon ng baga (mga espesyal na programa para sa kalusugan ng baga)
- ❖ Pag-inom ng gamot
- ❖ Pag-iwas sa mga impeksyon ng baga
- ❖ Paggamit ng oxygen



Tumigil sa Paninigarilyo

Ang pagtigil sa paninigarilyo ay maaaring isa sa pinakamahirap na bagay na gagawin ninyo ngunit ito ang isa sa pinakamagandang bagay kung mayroon kayong COPD. Ang unang hakbang ay isipin ang tungkol sa kung paano ninyo gustong tumigil at magplano para magsimula.



Ang Aking Dahilan sa Pagtigil

Magtakda ng Petsa ng Pagtigil

Pumili ng araw na makabuluhan sa inyo, tulad ng kaarawan, anibersaryo o holiday. Magplano para sa inyong araw ng pagtigil sa pamamagitan ng:

- ❖ Pagtapon ng lahat ng sigarilyo
- ❖ Pagpapalinis ng inyong mga ngipin
- ❖ Paglilinis ng inyong mga damit, bahay at kotse
- ❖ Pagsasabi sa inyong mga kaibigan at pamilya na titigil na kayo
- ❖ Pagtawag sa Kick It California - isang libreng programa sa telepono para sa pagtigil sa paninigarilyo; tumawag sa **1.800.300.8086** o pumunta sa <https://kickitca.org>

Tumigil sa Paninigarilyo

Ang Aking Petsa ng Pagtigil: _____

Sa inyong araw ng pagtigil, maghandang gumawa ng ibang bagay kapag gusto ninyong manigarilyo. Sa halip na manigarilyo ako ay:



10 beses na humihinga nang malalim



Tawagan ang isang kaibigan



Ngumuya ng tsiklet



Magsipilyo ng ngipin



Maglakad



Suriin ang aking mga dahilan sa pagtigil

Ang isang dahilan kung bakit mahirap tumigil sa paninigarilyo ay dahil nagiging gawi ito. Ang gawi ay isang bagay na ginagawa ninyo nang hindi ito iniisip tulad ng paninigarilyo kapag nagkakape kayo sa umaga. Ilista rito ang ilan sa mga pagbabago na magagawa ninyo sa inyong araw-araw na gawain:

linom ako ng tsaang sa umaga sa halip na kape (halimbawa)

Iwasan ang Usok ng Tabako at Iba Pang Nagpaparumi sa Hangin

Alamin ang kalidad ng hangin. Kung hindi maganda ang hangin sa labas, gumugol ng mas maraming oras sa loob. Magsuot ng mask kung kailangan. Ang iba pang mga paraan para mapanatiling malinis ang hangin sa loob ay kinabibilangan ng:

- ❖ Paghiling sa mga kaibigan at pamilya na huwag manigarilyo sa inyong tahanan.
- ❖ Madalas na maglampaso at mag-vaccum. Ang pagpapanatiling malinis sa inyong sahig ay tumutulong na bawasan ang alikabok, dander ng alagang hayop at iba pang mga allergen.
- ❖ Paghiling sa mga taong alisin o ipunas ang kanilang mga sapatos sa mat bago pumasok ng inyong tahanan. Maaaring magdala ng lahat ng uri ng dumi at mga pollutant ang sapatos.
- ❖ Tingnan kung mayroong lead at radon sa inyong tahanan.



Diyeta at Ehersisyo



Gaano kahalaga ang mga gawi sa pagkain para sa mga taong may COPD. Bagaman hindi lunas, ang malusog na pagkain ay matutulungan kayong maiwasang makakuha ng impeksyon na maaaring magpalubha sa inyong COPD. Kasama sa mga pangkalahatang alituntunin ng pagkain para sa mga taong may COPD ang:

- ❖ Pagkain ng maraming madilim/matingkad na kulay na mga sariwang prutasat gulay
- ❖ Pagpili ng masusustansiyang fats tulad ng mga avocado, mani, buto, olives at olive oil at mga lean protein tulad ng isda at legume
- ❖ Paglimita sa mga pagkain na maraming asin/sodium tulad ng mga de-lata at sobrang naprosesong pagkain
- ❖ Pag-inom ng maraming tubig sa buong araw



Mamuhay nang Malusog

Kung nahihirapan kayong kumain dahil sa pangangapos ng hininga o pagkapagod, subukang:

- 1 Kumain nang mas kaunti, at mas madalas na mga pagkain
- 2 Kumain ng inyong pangunahing pagkain nang maaga sa araw
- 3 Kumportableng pag-upo sa upuan na may mataas na sandalan para maibsan ang presyon sa inyong mga binti
- 4 Pagpili ng mga pagkain na mabilis at madaling ihanda

Ang mga taong may hindi gumagaling na sakit sa baga ay iniwasan ang ehersisyo. Gayunpaman, ang tamang dami at uri ng ehersisyo ay maraming benepisyo. Maaari nitong mapabuti ang lakas ng inyong puso at kalamnan, dagdagan ang lebel ng enerhiya, at tulungan kayong gumamit ng oxygen nang mas mahusay.

Kausapin ang inyong doktor tungkol sa plano sa pagkain at ehersisyo na tama para sa inyo.



Mamuhay nang Malusog

Ang pagbago sa paraan ng paggawa ninyo ng mga bagay-bagay ay maaaring makatulong sa inyong mas bumuti ang pakiramdam.
Halimbawa:



Iwasan ang secondhand smoke at mga lugar na may alikabok o mga usok na maaari ninyong malanghap.



Pagkain ng mas kaunti o pagpapahinga bago kumain.



Gawin ang mga bagay-bagay nang mas mabagal.



Pagsasanay ng mga ehersisyo ng kontroladong paghinga.



Pagsusuot ng mga damit at sapatos na madaling isuot at alisin.



Paglilagay sa mga gamit na madalas ninyong gamitin sa isang lugar na madaling abutin.



Paghiling na pamilya at mga kaibigan ng tulong sa araw-araw na mga gawain kung kailangan.

Malaman Kung Sino ang Tatawagan



Itabi ang mga numero ng telepono para sa inyong doktor, parmasya, at isang tao na malapit na maaaring magdala sa inyo sa pangangalaga. Kung biglang lububha ang inyong mga sintomas, tumawag sa 911.

Pakikipagtulungan sa Inyong Doktor

Tutulungan kayo ng inyong doktor na mapamahalaan ang sakit ninyo. Mahalagang maging bukas sa inyong doktor at sundin ang inyong plano sa paggamot. Magagawa ninyo ito sa pamamagitan ng:



Pag-inom sa lahat ng inyong gamot ayon sa inirereseta ng inyong doktor.



Pagpapapuno ng gamot bago kayo maubusan.



Paghiling ng 90 araw na (mga) gamot sa inyong doktor.



Pagdadla ng listahan ng lahat ng inyong gamot kapag pumunta kayo sa inyong doktor.



Pagsulat sa mga tanong ninyo at pagdala ng mga ito kapag pumunta kayo sa inyong doktor.



Paghiling sa doktor ninyo na ipaliwanag ang anumang hindi ninyo nauunawaan.

Mga Halimbawang Tanong na Maitatanong sa Inyong Doktor

- ❖ Gaano kalubha ang aking COPD?
- ❖ Anong iba pang mga kondisyon sa kalusugan ang maaari akong manganib kapag may COPD?
- ❖ Anu-anong mga sintomas o problema ang dapat kong sabihin sa inyo?
- ❖ Paano ko mapapamahalaan nang mas mabuti ang aking COPD?
- ❖ May mga gamot ba na kailangan kong inumin?
- ❖ Ano ang kaibigan sa pagitan ng mga gamot para sa mabilisang ginhawa at mga gamot para sa pangmatagalang pagkontrol?
- ❖ Paano ko malalaman kung gaano na lang karami ang natitira sa aking inhaler?
- ❖ Maaari ba ninyong ipakita sa akin kung paano gamitin ang aking inhaler?
- ❖ Anu-anong mga mapagkukunan ang mayroon kayo para tumulong sa akin sa pagtigil sa paninigarilyo?
- ❖ Dapat ba akong magpabakuna para sa trangkaso at pulmonya?
- ❖ Anu-anong mga pisikal na aktibidad ang magagawa ko?
(Halimbawa: Ehersisyo, pakikipagtalik, gawaing bahay, atbp.)



Rehabilitasyon ng Baga

Ang rehabilitasyon ng baga ay espesyal na programa para sa mga tao na may mga problema sa baga. Tinuturuan nito ang mga tao tungkol sa kalusugan ng baga at mga paraan para mapamahalaan ang kanilang kondisyon. Matututo kayo ng mga paraan para mas padaliin ang paghinga at mga ehersisyo na magagawa ninyo para dagdagan ang inyong fitness.

Maaaring gustuhin ng inyong doktor na uminom kayo ng isa o mahigit pang gamot para mas padaliin ang paghinga. Pinare-relax ng ilang gamot ang mga kalamnan sa daanan ng hangin. Ang iba ay binabawasan ang pamamaga. Tiyaking uminom ng mga gamot gaya ng inireseta.

Mga bronchodilators

Gumagana ang mga bronchodilator sa pamamagitan ng pagbubukas ng inyong mga daanan ng hangin para tulungan kayong makahinga nang mas mabuti. Madalas langhapin ang mga ito sa pamamagitan ng bibig gamit ang inhaler ngunit maaari rin itong nasa likido, pill, o bakuna. Ang mga ito ay maaaring matagal o mabilis ang bisa. Ang mga bronchodilator na mabilis ang bisa ay ginagamit kapag kayo ay nahihirapang huminga at kailangan kaagad ng tulong. Ang mga bronchodilator na mabagal ang bisa ay kadalasang ginagamit araw-araw para maiwasan ang mga problema sa paghinga.



Steroids

Mabilis na gumagana ang steroids para bawasan ang pamamaga. Iniinom ang mga ito para sa hindi magandang mga flare-up. Madalas inireseta ang mga oral steroids sa loob ng maikling panahon dahil sa mga pangmatagalang hindi magandang epekto. Maaaring gumamit ng mga nilalanghap na steroids sa mas mahabang panahon, kadalasan ay may kasamang bronchodilator.



Iwasan ang mga Impeksiyon sa Baga

Ang mga impeksyon sa baga tulad ng trangkaso at pulmonya ay maaaring magpalubha sa inyong COPD. Titiyakin ng inyong doktor na mananatili kayong may nalalaman sa mga bakuna para sa trangkaso at pulmonya para maiwasan kayong magkasakit nang napakalubha. Maari ring magreseta ng mga antibiyotiko ang inyong doktor kung kailangan.



Paggamit ng Oxygen

Ang ilang tao ay maaaring kailanganing gumamit ng portable na oxygen tank kungmababa ang mga lebel ng oxygen sa kanilang dugo. Makipag-usap sa inyong doktor tungkol sa kung kailangan ninyo ng oxygen at kung anong uri ng kagamitan ang tama para sa inyo.



Mga Mahalagang Mapagkukunan



L.A. Care.

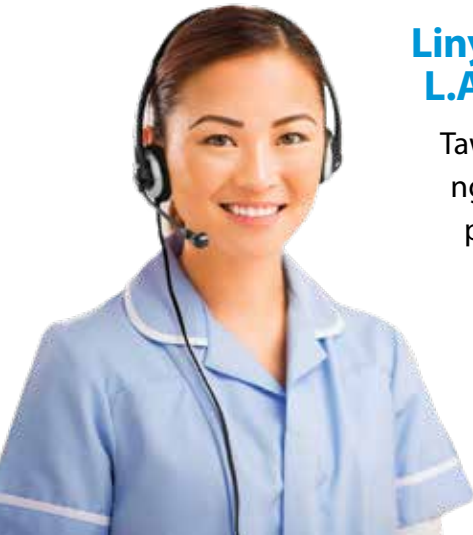


My Health in Motion.[™]

Gumawa ng account sa portal ng L.A. Care para sa kalusugan at pagiging nasa mabuting kalusugan. (pumunta sa lacare.org at i-click ang “Member Sign-In [Pag-sign In ng Miyembro]”)

Sa MyHIM may access kayo sa:

- Mga materyal at video na partikular sa paksa ng kalusugan
- Mga Coach sa Kalusugan sa pamamagitan ng chat function
- Mga workshop na magagawa ninyo nang ayon sa oras at iskedyul ninyo at kalendaryo ng mga virtual na appointment ng grupo



Linya para sa Payo ng Nars sa L.A. Care

Tawagan ang Linya para sa Payo ng Nars ng L.A. Care para sa mga pangkalahatang tanong sa kalusugan para panatilihin kayo at ang inyong pamilya na malusog. Maaari kayong tumawag 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Tumawag sa **1.800.249.3619 (TTY 711)**.

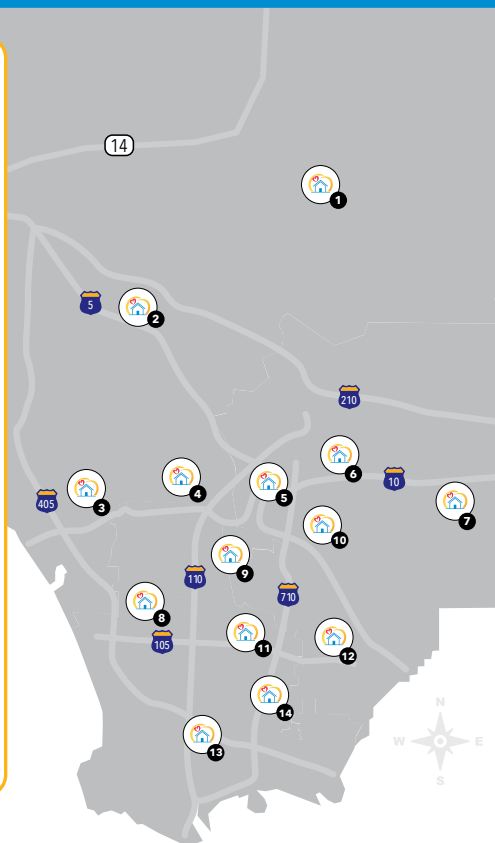
Bisitahin ang isa sa **Mga Resource Center para sa Pamilya ng L.A. Care** para sa mga tanong tungkol sa inyong pagiging miyembro ng L.A. Care at para sa mga libheng klase sa kalusugan at ehersisyo.



Community Resource Center

MGA LOKASYON NG RESOURCE CENTER

- 1 Palmdale**
2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550
☎ **1.213.438.5580**
- 2 Panorama City**
7868 Van Nuys Blvd,
Panorama City, CA 91402
☎ **1.213.438.5497**
(Magbubukas sa 2024)
- 3 West L.A.**
11173W. Pico Blvd.
Los Angeles, 90064
☎ **1.310.231.3854**
- 4 Metro L.A.**
1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006
☎ **1.213.428.1457**
- 5 Lincoln Heights**
2426 N. Broadway,
Los Angeles, CA 90031
☎ **1.213.294.2840**
(Magbubukas sa 2024)
- 6 El Monte**
3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731
☎ **1.213.4281495**
- 7 Pomona**
696 W. Holt Ave.
Pomona, CA 91768
☎ **1.909.620.1661**
- 8 Inglewood**
2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303
☎ **1.310.330.3130**
- 9 South L.A.**
5710 Crenshaw Blvd.
Los Angeles, CA 90043
(Magbubukas sa 2024)
- 10 East L.A.**
4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022
☎ **1.213.438.5570**
- 11 Lynwood**
3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262
☎ **1.310.661.3000**
- 12 Norwalk**
11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650
☎ **1.562.651.6060**
- 13 Wilmington**
911 N. Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744
☎ **1.213.428.1490**
- 14 Long Beach**
5599 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90805
☎ **1.562.256.9810**



Nakakontrata ang Blue Shield of California Promise Health Plan sa L.A. Care Health Plan para magbigay ng mga serbisyo sa pinamamahalaang pangangalaga ng Medi-Cal sa Los Angeles County. Ang L.A. Care at Blue Shield Promise ay magkakahiwalay na entity. Ang Blue Shield Promise ay hiwalay na nabigyan ng lisensya ng Blue Shield Association.



Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang **communityresourcecenterla.org** o tumawag sa **1.877.287.6290** (TTY 711) Lunes hanggang Biyernes, 9 am hanggang 5 pm.



SCAN TO FIND A CENTER NEAR YOU



L.A. Care
HEALTH PLAN®

lacare.org

**Linyang Mapagkukunan ng Impormasyon ng
Edukasyon sa Kalusugan**

1.855.918.0918 (TTY 711)

Lunes-Biyernes 9am - 4pm

H8258_15163_2022_COPDBklt_C_TA_Accepted