


KASANGKAPAN PANG DAGDAG KAALAMAN

1. [Pinagkukunan ng Serbisyo ng Tagabigay - Tag-init 2017: Newsletter Malakas, Masiglang mga Paa](#)
2. [Pinagkukunan ng Serbisyo ng Tagabigay - Gabay sa Pagsasanay para sa Malakas, Masiglang mga Paa](#)
3. [Pinagkukunan ng Serbisyo ng Tagabigay – Mga Estratehiya sa Pamumuno ng Malakas, Masiglang mga Paa](#)
4. [Pinagkukunan ng Serbisyo ng Tagabigay - Pagsusuri sa Kaalaaman: Malakas, Masiglang mga Paa](#)
5. [Pinagkukunan ng Tagasuporta – Sinusuportahan ang mga Tao sa Pagkakaroon ng Malakas, Masiglang mga Paa](#)
6. [Pinagkukunan ng Tagasulong – Tulong na Pahina #1- Pumili ng Komportableng Sapatos](#)
7. [Pinagkukunan ng Tagasulong – Tulong na Pahina #2 - Malakas, Masiglang mga Paa](#)
8. [Pinagkukunan ng Tagasulong – Video: Limang Bagay na Gagawin Para magkaroon ng Malakas na mga Paa *](#)

**Hindi available sa packet na ito. Pakibisita ang DDS SafetyNet upang panoorin ang mga video na ito..*

PANGKALAHATANG IMPORMASYON

Ang mga SafetyNet article sa internet ay dinisenyo para tumulong sa pagbibigay ng impormasyon sa particular na paksa at para magamit sa maraming bagay na pangkarunungan. Ang mga Tulong Pangkarunungan ay maaaring gawin sa mga pag-uusap ng sarilinan kasama ang mga indibidwal, o sa maliit o mas malaking mga grupo.

Bago simulan ang sesyon ng pag-aaral, ang magpapakita ay kailangang magbalik aral ng lahat ng SafetyNet Article sa Internet para sa paksang ito. Ang tagapagturo ay maaaring makahanap ng dagdag na material base sa mga binigay na ugnay ng the SafetyNet Article and Newsletter.

BAGO ANG PAGSASANAY

Ang tagapagturo:

- Magtalaga ng kumportableng espasyo para sa diskusyon sa pagsasanay.
- Ayusin ang mga gamit na gagamitin, katulad ng a laptop at projector.
- Ihanda ang kakailanganing gamit.
- I-print o i-xerox ang kumpletong materyales para magkaroon ng mga indibidwal na sariling kopya.

PAGSASANAY

Ang tagapagturo:

- Tagapagpakita ng videos.
- Pinamumunuan ang diskusyon ukol sa laman at nag-eenganyo ng bukas na komunikasyon.
- Magbalik aral at pag-usapan ang mga impormasyon kada mga babasahin.
- Magtanong upang siguraduhing naiintindihan.
- Magtalaga ng susunod na pag-aaral o dagdag aral para sa mga diskusyong kakailanganin.
- Magbigay ng pagtuturo sa mga maramihang sesyon para masiguro na tama ang mga pinag-usapan at pagkakaintindi sa paksa



Sinusuportahan ang mga Tao na magkaroon ng Malakas at Masiglang mga Paa

Tag-init 2017

Huwag baliwalain ang sakit sa paa

Ang sakit sa paa ay normal. Humigit kumulang 75% ng mga tao sa ay nakaranas ng sakit sa paa sa minsan sa kanilang buhay. Ang sakit sa paa ay maaaring pumigil sa mga tao na gawin ang mga bagay na kanilang ikinasasaya. Maaari rin itong maging senyales ng sugat o sakit. Pag-aralan kung paano maiwasan ang sakit sa paa at tulungan ang mga tao na magkaroon ng malakas at masiglang mga paa.lalo na.

Kilalanin at alamin ang mga sakit sa paa

Ang sakit sa paa ay maaaring maging sanhi ng ilan sa mga ito. Kumunsulta dapat sa doktor para marekomenda ang mga kailangang lunas sa mga ito.

- **Paga sa paa:** ito ay nakaumpok na buto sa gilid ng ilalim ng iyong malaking paa. Isa sa tatlong matatanda ay mayroong paga sa paa. Ang paga sa paa ay puwedeng magsanhi ng sakit, makaapekto sa balanse, at magtaas ng tsansa ng pagbagsak, lalo na sa mga mas nakakatanda.
- **Pagbaluktot ng daliri sa paa:** baluktot na daliri sa paa pababa, patusok.
- **Mga Kalyo:** pagsasama ng matitigas na balat, sanhi ng laging init at pagkaskas.
- **Diretsong Paa:** ang kabuuan ng talampakan ng paa kasama ang arko ay may direktang pagtapak sa lupa.
- **Paltos:** ito ay nakaumpok sa balat sa balat na may tubig. Huwag pisain ito. Gumamit ng antibayotikong pampahid at benda. Ang paggamit ng Vaseline ay makakatulong para maiwasan ang paltos.

Maging maalam sa mga senyales at sintomas

ng sugat sa paa at sakit. Ang mga paa na laging masyadong basa o masyadong mainit, pagkapal o pangigitim ng mga daliri sa paa, pagtutubig ng mga paa, pananakit ng malaking paa, pangangati ng paa, bigla o labis na pananakit ng paa – ito ang lahat ng mga bagay na kailangang makita ng doktor.

Iwasan ang Pagkalat ng bakterya, mga virus at mga amag na nakakaapekto sa paa

Ang amag sa paa at daliri nito ay impeksiyon sa balat sanhi ng maliliit na dumi. Mayroong mahugit na 80 na klase ng amag na nabubuhay sa iyong mga paa. Ang mga mas nakakatanda at mga taong may mahinang resistensiya ay mas maaaring makakakuha ng mga ito. Ang amag at kulugo ay laganap. Kapag gumagamit ng pampublikong languyan o liguan, siguraduhin na lahat ay nakasuot ng sapatos na puwede sa tubig o tsinelas na goma para protektahan mula sa tubig na maaaring maghatid ng bakterya at amag.

- **Alipunga:** ito ang pinakamadalas na klase ng amag. Ang mga sintomas ay pangigitim, pangangati, pamumula, at pamamalat ng mga paa.
- **Amag sa kuko:** puwedeng pumasok sa kuko sa pamamagitan ng hiwa o biyak na nagdudulot sa mga kuko na maging malambot, makapal at mangitim.
- **Kulugo:** makapal, butyl butil na paglaki sa balat sanhi ng virus.

Magbigay ng Karagdagang Pag-aalaga sa mga may diyabetis

Ang mga taong may diyabetis ay kailangang protektahan ang kanilang mga paa mula sa



DDS SafetyNet
For Health, Safety, and a Better Life



Malakas, Masiglang mga Paa - karugtong

mga sugat. Ang diyabetis ay maaaring maging sanhi ng kawalan ng pakiramdam sa paa, nakakapagpagpahirap ito na malaman kung ang isang tao ay may sugat.



- Suriin ang mga paa araw-araw mula sa paltos, hiwa, gasgas, at kahit anong hiwa sa balat.
- Huwag ugaliing maglakad ng naka-paa. Kumunsulta sa doktor sa maaaring gawin para maiwasan ang tsansa. Siguraduhin na natitingnan ng doctor. Ang kanilang paa kada bisita. Animnaput anim na porsyento ng mga nasa hustong guland ban at diyabetis sa ulat ng California ang nakatanggap ng taunang pagtingin sa paa.

Limang Hakbang na Tulong Suporta sa Malusog na Paa

1. **Panatiliing malinis ang paa.** Bahagi ng personal na pangangalaga araw-araw ang paghugas ng mga paa sa tubig at sabon. Hugasan ang gilid ng mga paa at ang mga daliri nito., gumamit ng banayad na sabon na may moisturizer tulad ng aloe vera, upang hindi manuyo ang balat.
2. **Marahang patuyuin – huwag kaskasin – mga paa.** Turuan ang mga indibidwal na patuyuin ang kanilang mga paa, partikular sa gitna ng mga daliri sa mga paa, ang palaging basing mga daliri ay maaaring magdulot ng impeksyon o maging sanhi ng fungus, tulad ng Alipunga.
3. **Panatiliing malambot ang mga balat sa mga paa para maiwasan ang mga kalyo at**

hiwa. Pagkatapos hugasan at patuyuin ang mga paa, gumamit ng pampahalumigmig na pampahid. Marahan itong ipahid sa balat.. Huwag lagyan ng pampahid ang gitna ng mga daliri sa paa. Huwag gumamit ng mabangong losyon sa paa, maaari silang makairita sa balat.

4. **Ugaliing magpalit ng medyas raw-Araw.** Nakakahinga sa cotton o wool na medyas at napapanatiling tuyo ang paa. Ang maruming medyas ay sanhi ng amoy sa paa o iba pang mga problema.
5. **Suriin ang mga kuko.** Siguraduhin na nagupit ito ng maayos at diretso at hindi masyadong maiksi. Gumamit ng panghinuko , hindi gunting. Huwag gumamit ng matulis na bagay o kahit na anong maaaring makahiwa sa balat.. Kung ang daliri sa paa ay nangangailangan ng karagdagang paglilinis, ang malambot na eskoba ay makakatulong. Siguraduhin na ang mga pinamamahalaan ay nasanay ng maayos sa paggupit, o kung posible, humingi ng konsulta sa podiatrist.

Bumili ng komportableng sapatos

Dapat ay akma ang suot na sapatos.

Siguraduhin na may espasyo sa paa para makagalaw.

Hikayatin ang mga indibidwal na isipin ang kanilang kapakanan kumpara sa istilo! Ang mga matulis na sapatos ay puwedeng maging sanhi ng mga kalyo at kirot. Huwag kumuha ng sapatos na may takong. Hindi sila ligtas at maaaring maging sanhi ng seryosong problema.

Kung ang mga pinamamahalaan ay tumutulong sa isang tao na bumili ng sapatos, **siguraduhin na ito ay nasukat.** Ang mahalagang bagay na



DDS SafetyNet
For Health, Safety, and a Better Life



Malakas, Masiglang mga Paa - karugtong

hindi dapat kalimutan ay magsuot ng medyas na suot sa klase ng sapatos. Huwag kalimutan, ang paa ay maaaring magtubig sa pagdaan ng araw. Bumili sa pagtatapos ng araw para makapagsukat ng maayos.

Hikayatin ang mga pinamamahalaan at mga indibidwal na bumili ng **sapatos na gawa sa kumportable, at may suportang mga materyal**. Ang sapatos na may malambot na balat ay maganda. Breathable tennis (pangpalakasan) na mga sapatos ay mabuti. Ang sapatos na maluwang ay makakatulong para maprotektahan ang paa sa paglalakad sa matigas na daan. Ang sapatos na gawa sa plastic ay maaaring magdulot ng paltos at iba pang problema. Laging isipin ang kapakanan!

Protektahan ang mga paa at piliin ang mga sapatos na may suporta at proteksiyon.

Hikayatin ang mga pinamamahalaan at mga indibidwal na huwag gumamit ng tsinelas na goma ng regular. Ang mga tsinelas na gawa sa goma at sandalyas ay maaaring magdulot ng pagbaluktot ng mga daliri sa mga paa at maaaring magdulot ng matinding sakit. Ang mga sapatos na walang proteksiyon o suporta ay maaaring gawin kang miserable!

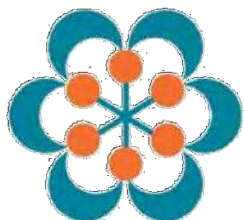
Sundin ang karagdagang hakbang sa pag-aalaga sa paa

- Kumuha ng kaltsyum at bitamina D para magkaroon ng matibay na buto
- Sumali ng regular sa mga okasyon ng pagtitimbang at mag-ehersisyo. Lumakad ng 5 beses ng mga 30 minuto.
- Mag- tai chi o yoga.

- Magtrabaho ng may balanse para maiwasan ang pagkahulog. Ang pagkahulog ay maaaring maging sanhi ng sugat sa mga paa, puwet at kahit saan.

Gawing Prayoridad ang Pag-aalaga ng Paa Araw-Araw!

Gamitin ang mga artikulo at mga materyal sa Happy Feet content package [<http://ddssafety.net/health/foot-care/all-about-foot-care>] para suportahan ang pagkakaroon mo ng walang kirot na mga paa at ng mga taong iyong tinutulungan.



DDS SafetyNet

For Health, Safety, and a Better Life



Gabay Pagsasanay Para sa Malakas, Masiglang mga Paa

Tag-init 2017

Buod:

Ang paang walang sakit ay paang masigla. Masiglang mga paa ay impotante para maging maging maganda ang pakiramdam at aktibo. Ang sakit sa paa ay maaaring pumigil sa mga taong gawin ang mga bagay na nagpapasaya sa kanya. Ito rin ay maaaring maging tanda ng sugat o karamdaman. Huwag baliwalain ang sakit. Hindi ito normal. Alamin ang mga kailangang gawin para maiwasan ang sakit sa paa at kung paano maiwasan ang sakit sa paa at kung paano matulungan ang mga tao na magkaroon ng malakas, masiglang mga paa. Itong gabay na parte ay sesento sa 5 pang araw-araw na hakbang para panatilihin malakas ang mga paa.

Goals:

Pagkatapos ng klase, ang mga dumalo ay kailangang:

- Maintindihan ang importansiya ng mga paa.
- Ilarawan ang mga hakbang araw-araw para mapanatiling malakas ang mga paa.
 - Panatilihin malinis ang mga paa.
 - Marahang patuyuin – huwag kaskasin – mga paa.
 - Panatihin malambot ang balat sa mga paa para maiwasan ang mga kalyo at mga hiwa.
 - Magpalit ng medyas araw-araw.
 - Suriin ang mga kuko sa paa.
- Alamin ang mga karaniwang problema sa paa sa kailangang ipatingin sa doktor.

Mga Materyales

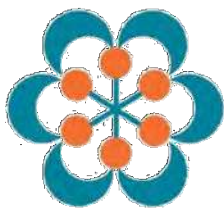
Depende sa klase ng iyong pagtatanghal, manganagilangan ka ng:

Pisikal na Materyales:

- Tsart or poster paper
- Mga Tanda
- Mga Babasahin
- Gamit para ipakita ang nga bagay sa o monitor

Katulong na Materyales:

- Malusog, Happy Feet Newsletter – Sinusuportahan ang mga Tao na magkaroon ng Have Happy Feet — <http://ddssafety.net/health/foot-care/healthy-happy-feet-newsletter-supporting-people-have-healthy-happy-feet>



Gabay Pagsasanay - Karugtong

- Mga Estratehiya sa Pamumuno ng Malakas, Masiglang mga Paa — <http://ddssafety.net/health/foot-care/healthy-happy-feet-leadership-strategies>
- Gabay Pagsasanay Para sa Malakas, Masiglang mga Paa — <http://ddssafety.net/health/foot-care/training-guide-healthy-happy-feet>

Mga Tulong na Materyal:

- Pinagkukunan ng Tagasuporta – Sinusuportahan ang mga Tao sa Pagkakaroon ng Malakas, Masiglang mga Paa — <http://ddssafety.net/health/foot-care/supporter-article-supporting-people-have-healthy-happy-feet>
- Pagsusuri sa Kaalaman - Malakas, Masiglang mga Paa — <http://ddssafety.net/health/foot-care/knowledge-check-healthy-happy-feet>

Gamit para sa mga Indibidwal:

- Tulong na Pahina #1 - Pumili ng Komportableng Sapatos — <http://ddssafety.net/health/foot-care/tip-sheet-choose-comfortable-shoes-0>
- Tulong na Pahina #2 - Malakas, Masiglang mga Paa — <http://ddssafety.net/health/foot-care/tip-sheet-healthy-happy-feet>
- Malakas na mga Paa na Video – Limang Bagay na Gagawin Para magkaroon ng Malakas na mga Paa — <http://ddssafety.net/node/995>

Paghahanda:

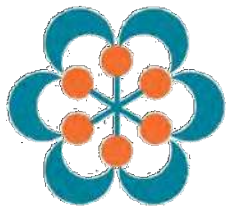
Pag-aralang muli ang mga materyales sa SafetyNet na nakatala sa nagdaang pahina. Sa pagdaragdag, mga pinuno, mga tagapagsanay, at mga tagapagpatupad ay kailangang pag-aralang muli ang Malakas, Masiglang mga Paa na Istratehiya sa Pamumuno. Nakasalalay ito sa metodolohika o paraan na iyong napili:

- Ayusin ang mga gamit para sa pagtatanghal
- I-print /i-xerox ang Tulong at mga indibidwal na materyales
- I-print /i-xerox ang Pagsusuri ng Kaalaman

Pagtatanghal:

Maraming paraan para itanghal itong materyal, kabilang:

- **Mag imprenta ng mga pangsuporta at mga indibidwal na materyal** pag-usapan ito sa diskusyon sa grupo. Tapusin ang pulong sa pamamagitan ng Pagsuri ng Nalalaman at diskusyon para sa mga sagot.
- **Gumamit ng kompyuter o proyektor**, TV monitor, o monitor na may koneksiyon sa internet para ipakita ang **tulong at indibidwal na materyal**. (puwede mo itong ilagay sa kompyuter o direkta sa website). Tapusin ang sesyon sa Pagsusuri ng Kaalamanat pag-uusap tungkol sa mga sagot.

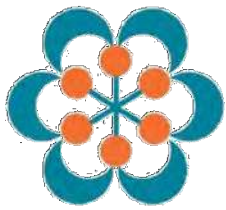


Gabay Pagsasanay - Karugtong

- **Mag imprenta ng tulong at mga indibidwal na materyal bilang babasahinpara sa pag-aaral.** Ang bawat kasali ay kailangang kumpletuhin ay Pagsusuri ng Kaalaman at pag-usapan ang mga sagot kasama ang mga kasama sa grupo.

Mga Puwadeng Aktibidad Sa Pulong sa Pag-aalaga sa Paa:

- Sabihan ang nasasakupan na basahin ang katulong na artikulo bago kayo magkita para pag-usapan ang pag-aalaga sa paa. Pag-usapan ang pangkalahatang mga paksa ng artikulo na may pamagat (hal., Alamin at Gamutin ang mga Karaniwang Problema sa Paa). Isulat ang mga pangunahing diskusyon on flip chart.
- Pag-aralan mula ang mga Paraan sa Pag-aalaga sa Paa.
- Pag-usapan ang mga kailangang pag-aalaga sa paa ng mga indibidwal na iyong tinutulungan at ilita sila sa chart paper. Pag-usapan ang talaan at isipin kung kailangan ng karagdagang tulong, kabilang na ang pag-endorso sa podiatrist.
- Tanungin kung mayroon hindi natugunan na pangangailangan sa (hal., bunions, mga kalyo) sa mga indibidwal. Ilista sila para sa pangangailangan sa hinaharap.
- Tanungin kung ang mga nasasakupan ay may pangangailangan sa pagsasanay sa pag-aalaga sa paa at paggamot.
- Ikonsidera ang pagtatanghal ng paghuhugas, pagpapatuyo, at pagpapapusyaw ng mga paa kasama ang indibidwal na iyong sinusupportahan o kabilang sa nasasakupan na boluntaryo.
 - 1) Ipakita kung paano ilagay ang mga paa sa maligamgam na tubig ng mga 5 minuto at hugasan gamit ang sabon.. Bakit? Ang paglublob ay makakatulong sa pagpapalambot ng mga kuko na makapagpapadali sa pagputol ng mga ito.
 - 2) Ipakita kung paano marahang itulak ang kuko pusher (mga daliri) kasama ang cuticle o orange istik para to maiwasan ang taingandaga. Paalala: Ang malinis na tela ay maaaring gamitin sa paraang ito. Ang DSP ay kayang ipakita ang mga paraan na ito sa mga tao sa kanilang mga daliri sa kamay at paa.
 - 3) Ipakita kung paano linisin ang ilalim ng mga daliri sa paa gmit ang orange na patpat o panghinuko para rito.
 - 4) Ipakita kung paano palitan ang tubig at hugasan, banlawan at patuyuin ang mga paa. Paalala: Huwag magbanlaw sa tubig na may sabon. Bakit? Ang tubig na may sabon ay may dumi na galing sa mga



Gabay Pagsasanay - Karugtong

kuko. Ito ay makakatulong para ang balat sa mga kamay ay hindi magbalat-balat.

5) Ipakita kung paano gamitin ang nail clippers or nail scissors para putulin ang mga kuko sa paa ng direktso across. Ang mga kuko sa daliri ay maaaring putulin ng may konting kurba.. Use an emery board or nail file to shape and smooth the nails. Paalala: Ang mga indibidwal na may diyabetis ay kailangan ng propesyonal na tulong sa pag-aalaga ng kuko.

6) Kumuha at magbahagi ng impormasyon tungkol sa pag-aalaga ng paa mula sa local podiatrist, Kaiser or other health care system in your area.

- Ibigay ang Pagsusuri sa Kaalaman sa pagtatapos ng pagpupulong sa Pag-aalaga sa Paa. Sabihan ang mga dumalo na kumpletuhin, pero sabihin na ito ay hindi bibigyan ng puntos. Kapag natapos na , pag-usapan ang mga sagot sa grupo. Pag-aralan ulit ang mga materyales na naayon sa pangangailangan.



Mga Estratehiya sa Pamumuno ng Malakas, Masiglang mga Paa

Tag-init 2017

Bilang administrador o namumuno na Direktang tumutulong sa mga Propesyunal, ito ang ilan sa mga halimbawa ng mga paalala at halimbawa ng stratehiya ng ahensiya na sumusuporta sa aktibong pangangalaga ng mga paa.

Pag-usapan ang Karaniwang Problema sa Paa

1. Pag-usapan ang karaniwang problema sa paa para malaman kung kailangan ang tulong ng doktor.
2. Pag-usapan ang pamamalagi ng dumi sa paa, fungus and viruses, at mga paraan para maiwasan ang mga ito.
3. Ang mga bagay na ito ba ay karaniwang problema ng mga taong iyong sinusuportahan?

Alamin ang mga Problema sa Paa ng mga Taong iyong Sinusuportahan

1. Suriin ang mga tala ng mga indibidwal para malaman kung mayroon silang kasalukuyang problema sa pangangalaga sa mga paa.
2. Tanungin ang katuwang sa pamamahala para sa karagdagang impormasyon sa pangangalaga sa mga paa na kanilang naitala.
3. Gumawa ng tala tungkol sa pangangalaga sa paa ayon sa pangangailangan.
4. Kung saan maaari, maglagay ng tala tungkol sa sistema ng pangangalaga sa paa.

Magpakita ng Halimbawa ng Pag-aalaga sa Paa sa Mga Taong Pinamamahalaan

1. Nang may abiso, gumamit ng katuwang sa pamamahala o indibidwal na maaaring makatulong sa iyo para maipakita ang wastong pamamaraan ng pangangalaga sa paa. (tumigin sa gabay sa pagsasanay)

Ilan sa Mga Halimbawa ng Pamamahala ng Istratehiya ng Pag-aalaga sa Paa

1. Tratuhan ang mga pinamamahalaan na mga propesyunal na indibidwal. Tanggapin ang mga ideya ng mga pinamamahalaan kung paano maiwasan ang mga problema sa paa ng mga taong kanilang pinagsisilbihan.
2. Iwasan ang top-down na paraan sa pagsasanay. Ang top-down na paraan ay bigo na mapakinabangan ng mga kawani ang kanilang mga pinagsisilbihan at makapagbigay ng mga ideya .
3. Huwag umasa lagi sa pagsasanay. Ang umasa lamang sa pagsasanay ay parang sinasabi na hindi magaling ang mga kawani. Kung magkaroon ng problema, maaaring ang problema ay dahil sa organisasyon mismo.
4. Humingi ng feedback sa iyong mga paraan ng pagsasanay



Pagsusuri sa Kaalaaman:

Malakas , Masiglang mga Paa

1. Magbigay ng 4 na karaniwang problema sa paa:

-
-
-
-

2. Magbigay ng 5 mga hakbang para sa araw-araw na pag-aalaga sa paa:

3. Ano ang mga espesyal na paraan ng pag-aalaga sa paa ng mga taong may sakit na diyabetis?



Mga Sagot

1. Magbigay ng 4 na karaniwang problema sa paa:

Alipunga, paga sa paa, kalyo, paltos, baluktot na daliri sa paa, diretsong paa

2. Magbigay ng 5 Hakbang sa Pag-aalaga sa Paa:

1. Laging panatilihing malinis ang mga paa.
2. Marahang patuyuin – huwag ikaskas – mga paa.
3. Panatihing malambot ang balat, mapusyaw.
4. Laging magpalit ng sapatos araw-araw.
5. Suriin ang mga kuko sa paa.

3. Ano ang mga espesyal na paraan na kailangang gawin ng mga taong may diyabetis?

Ang mga taong may diyabetis ay kailangang magkaroon ng espesyal na pag-aalaga sa kanilang mga paa para maprotektahan ang kanilang mga paa sa sugat. Ang Diyabetis ay maaaring maging sanhi ng kawalan ng pakiramdam ng mga paa, na nagiging rason kung bakit mahirap malaman kung ang tao ay may sugat. Ang Diyabetis ay nagpapabagal ng paggaling na nagpapataas ng posibilidad ng pagkakaroon ng impeksiyon. Ang taong may Diyabetis ay kailangang kumuha ng karagdagang paraan para mapanatiling malakas at masigla ang kanilang mga paa.

- Suriing mabuti ang mga paa para sa blisters, hiwa, gargas, at anumang paghiwa sa balat. Kaagad na gamutin ito mula sa sugat.
- Huwag maglakad ng naka-paa.



- Kausapin ang doktor para sa mga paraan na puwedeng gawin para mabawasan ang pagkakaroon nito. Siguraduhin na natingnan ng doktor ang mga paa sa bawat pagkunsulta.



SafetyNet: Tag-Init 2017

Sinusuportahan ang mga Tao sa Pagkakaroon ng Malakas, Masiglang mga Paa

Index

- Huwag baliwalain ang sakit sa paa*
- Pansinin at gamutin ang karaniwang problema sa paa*
- Iwasan ang pagkalat ng of bacteria, viruses and fungus na nakakaapekto sa mga paa*
- Magbigay ng karagdagang pag-aalaga at atensiyon para sa may mga diyabetis*
- Limang pang araw-araw na hakbang para sa mga tumutulong*
- Magsuot ng kumportableng mga sapatos*
- Kumain ng tama at mag ehersisyo*
- Gawing prayoridad ang pangangalaga araw-araw!*
- Mga Mapagkukunan*

Huwag baliwalain ang sakit sa paa

Ang paang walang sakit ay isang importanteng parte ng pagkakaroon ng magandang pakiramdam at pananatiling aktibo. Ang sakit sa paa ay maaaring makapagdulot sa tao na gawin ang mga bagay na nagdudulot sa kanila ng saya. Ito rin ay maaaring maging tanda ng sugat o karamdaman. Huwag baliwaain ang sakit sa paa. Hindi ito normal. Pag-aralan ang mga dapat gawin para maiwasan ang sakit sa paa at paano ang pinakamagandang paraan para matulungan ang mga tao para magkaroon ng masigla, malusog na mga paa.



Alamin at Gamutin ang Karaniwang Problema sa Paa

Kung ang isang tao ay nakakaramdam ng pananakit, ito ay maaaring resulta ito ng isa sa mga karaniwang problema sa paa. Ang doktor ay kailangang magkaroon ng ebaluwasyon at magrekomenda ng pinakamabisang paraan ng paggamot sa mga sumusunod na kundisyon.



- Ang kalyo ay ang paglaki sa may bahagi ng buto na matatagpuan sa gilid ng paa sa ilalim ng iyong talampakan. Isa sa tatlong mas nakakatanda ay may kalyo. Ang mga kalyo ay maaaring magdulot ng sakit, makaapekto sa balance at magbigay ng mas mataas na tsansa ng pagbagsak particular sa mga mas nakakatanda.
- **Pagkawala sa hugis ng mga daliri sa paa** nangyayari ito kung ang gitnang mga daliri sa paa ay nagsimulang bumaluktot pababa.
- **Kalyo at mga Patay na kuko** ay ang parte na makapal, matigas na balat na ang sanhi ay laging init at pagkuskos. Ang pagbasa ng pa upang panatihihin silang malambot at maayos ay makakatulong.
- Kapag ang indibidwal ay may **diretsong paa**, ang kabuuang talampakan ng paa ay nakatapak ng direktso sa lupa.
- Kung ang isang indibidwal ay may **paltos**, huwag pisain ito. Gumamit ng antibiotic cream at benda. Ang paggamit ng Vaseline ay makakatulong para maprotektahan ang mga paa mula laban sa paltos.

Maging maalam sa mga ito at sa ibang mga tanda at sintomas ng sugat o karamdaman sa paa. Ang mga talampakan na laging basang basa o laging irtuyong-tuyo, nangangapal opag-iiba ng kulay ng mga kuko, pamamasa ng mga paa, pananakit ng malaking tuhod, makating mga paa, biglaan o labis na pananakit ng paa.– ang mga bagay na ito ay may ebaluwasyon ng doktor.

Iwasan ang pagkalat ng bakterya, mga virus at amag na maaaring makaapekto sa mga paa

Kapag gumagamit ng pampublikong paliguan o palikuran, siguraduhin na lahat ay nakasapatos na puwede sa basa o tsinelas para masigurong protektado ang mga paa mula sa tubig bacteria o fungi.

- Ang alipunga ay isang virus. Ang mga sintomas ay pangingingitim, pangangati, pamumula, at pagbabalat ng mga paa.
- Ang mga kulugo ay makapal, ito ay laman na tumtutubo sa balat.
- Amag sa daliri, ito ay puwedeng pumasok sa daliri sa paa sa pamamagitan ng biyak o sira, maaaring magdulot sa mga kuko na



lumambot, kumapal, at mangitim.

Magbigay ng Karagdagang Pangangalaga sa mga Diyabetiko

Ang mga taong may diyabetis ay nangangailangan ng dagdag na pangangalaga para maprotektahan ang kanilang sarili mula sa pagsusugat ng mga paa. Ang Diyabetis ay maaaring maging sanhi ng kawalan ng pakiramdam sa mga paa, na nagdudulot ng kahirapan na malaman kung ang isang tao ay may sugat. Ang Diyabetis ay nagpapabagal ng proseso ng paggaling, nagtataas ito ng posibilidad ng pagkakaroon ng impeksiyon. Ang mga taong may Diyabetis ay dapat matulungan na gawin itong mga karagdagang hakbang para mapanatiling masigla at malusog ang kanilang mga paa.

- Suriin ang mga paa araw-araw mula sa paltos, hiwa, gasgas o kahit anong sira sa balat. Gamutin kaagad ang kahit anong sugat.
- Huwag maglakad ng naka-paa.
- Kausapin ang doktor tungkol sa mga bagay na makapagpapabawas ng tsansa. Siguraduhing nasuri ng doktor ang kanilang mga paa sa bawat pagdalaw.



Limang Pang araw araw na Hakbang sa Mga Tao

- **Panatiliing Malinis ang mga Paa.** Araw-araw siguraduhing bahagi ng personal na pag-aalaga ay ang paghugas ng mga paa sa tubig at sabon. Hugasan ang gilid ng mga paa at ang mga daliri nito. Use a mild soap with a moisturizer like aloe vera, vitamin E or sweet almond so as not to dry skin.
- **Marahang Patuyuin – Huwag Kaskasin – Mga Paa.** Turuan ang mga indibidwal na patuyuin ang kanilang mga paa. Ang basa, partikular sa gitna ng mga daliri sa mga paa, maaaring magdulot ng impeksiyon o makatulong sa fungus, tulad ng Alipunga na lumaki.
- **Panatiliing malambot ang mga balat sa mga paa para maiwasan ang mga kalyo at hiwa.** Pagkatapos hugasan at patuyuin ang mga paa, gumamit ng pampahalumigmig na pampahid. Marahan itong ipahid sa balat. Huwag lagyan ng pampahid ang gitna ng mga daliri



sa paa. Huwag gumamit ng mabangong losyon sa paa, maaari silang makairita sa balat.

- **Ugaliing magpalit ng Medyas Araw-Araw.** Ang pinakamagandang mga medyas ay malambot at maluwang. Ang medyas na gawa sa bulak o lana ay maluwang at nakakatulong sa pagpapatuyo ng mga paa. Ang bulak na gawa sa polyester at naylon ay hindi ganoon kaganda. Ang maduming medyos ay maaaring maging sanhi ng pagbaho ng paa at iba pang problema.
- **Suriin ang mga Kuko.** Siguraduhing ito ay nagupitan ng maayos—diretso ito at hindi masyadong maiksi. Gumamit ng panghinuko, hindi gunting. Huwag gumamit ng matulis na bagay o ng kahit na ano na maaaring magdulot ng pagkasugat ng balat na nakapalibot sa kuko. Kung ang mga kuko sa mga paa ay nangangailangan ng karagdagang paglinis, ang malambot na brush ay makakatulong. Maaari ka rin na kumuha ng oras para pumunta sa podiatrist kung hindi ka sigurado sa pag-aalaga ng mga kuko ng mga taong iyong tinutulongan.

Magsuot ng Kumportableng Sapatos

- **Pagsusuot ng sapatos na may tamang sukat ay dapat para sa malusog na mga paa.** Kapag tumutulong sa mga indibidwal sa pagbili ng sapatos, siguraduhing may malaking espasyo para sa mga daliri ng mga paa na gumalaw. Ang masikip na sapatos ay maaaring magdulot ng mga kalyo at sakit sa paa. Huwag bumili ng sapatos na may taking dahil hindi sila ligtas at maaaring magbigay ng seryosong mga problema sa paa. Laging isipin ang kapakanan kaysa sa usong istilo!
- Kung ikaw ay tumutulong sa mga indibidwal na bumili ng sapatos, **siguraduhing ang mga paa ay nasukatan.** Sabihan ang tao na suotin ang medyas na kanyang isusuot kasama ng sapatos. Maging maalam na ang mga paa ay mamamasa sa pagdaan ng araw. Bumili





sa bandang hapon para mas makapagsukat ng mas maayos.

- **Bumili ng Sapatos na kumportable, magandang materyales.**

Malambot na balat ay maganda. Maluwang na tenis (pampalakasang) sapatos ay maganda. Ang sapatos na may makapal na balat ay makakatulong para proteksiyunan ang mga paa kapag naglalakad sa matigas na daan. Huwag bumili ng sapatos na gawa sa plastik. Puwede silang maging sanhi ng paltos at iba pang mga problema. Laging isipin ang iyong kapakanan!



- **Protektahan ang mga Paa.** Ikaw at ang mga taong iyong sinusupportahan ay hindi dapat magsuot ng tsinelas na gawa sa goma ng regular. Ang mga tsinelas na gawa sa goma o sandalyas ay maaaring magdulot ng pagbaluktot ng iyong mga paa at magdulot ng mas seryosong sakit sa paa. Ang mga sapatos na walang suporta o proteksiyon ay kaya kang gawing miserable.

Kumain ng Tama at Mag-ehersisyo

Ang pagkakaroon ng magandang pakiramdam ay nangangahulugan din ng pagkain ng tamang pagkain at pageehersisyo. Hikayatin ang mga indibidwal na:

- Kumain ng mga pagkain na mataas sa bitamina D para tumulong sa pagpapalakas ng buto.
- Mag-ehersisyo ng makakatulong sa timbang ng regular. Maglakad ng 5 beses kada lingo na mga 30 minuto.
- Magkaroon ng balanseng pagtrabaho para maiwasan ang pagbagsak. Ang pagbagsak ay maaaring magdulot ng sugat sa mga paa, puwet, at kung saan. Subukan ang tai chi, yoga, o ibang ehersisyo na makakapagpalakas ng masel.

Gawing prayoridad ang pag-aalaga ng paa araw-araw!

Basahin ang artikulong ito at iba pang babasahin in the Healthy, Happy Feet content package [<http://ddssafety.net/health/foot-care>] para matutunan



na makaiwas sa pananakit ng mga paa – para sa iyong sarili at sa mga taong iyong tinutulungan.

Pinagmulan

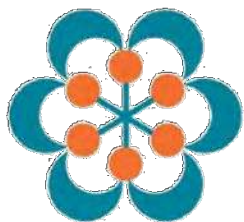
Mga Tulong na Materyal:

- Pinagkukunan ng Tagasuporta – Sinusuportahan ang mga Tao sa Pagkakaroon ng Malakas, Masiglang mga Paa
<http://ddssafety.net/health/foot-care/supporter-article-supporting-people-have-healthy-happy-feet>
- Pagsusuri sa Kaalaaman: Malakas, Masiglang mga Paa
<http://ddssafety.net/health/foot-care/knowledge-check-healthy-happy-feet>

Gamit para sa mga Indibidwal:

- Tulong na Pahina #1 - Pumili ng Komportableng Sapatos
<http://ddssafety.net/health/foot-care/tip-sheet-choose-comfortable-shoes-0>
- Tulong na Pahina #2 - Malakas, Masiglang mga Paa
<http://ddssafety.net/health/foot-care/tip-sheet-healthy-happy-feet>
- Malakas na mga Paa na Video: Limang Bagay na Gagawin Para magkaroon ng Malakas na mga Paa
<http://ddssafety.net/node/995>

Para sa karagdagang impormasyon sa paggamot sa karaniwang mga problema sa paa, pumunta sa: WebMD Foot Care Health Center:
<http://www.webmd.boots.com/foot-care/default.htm>



Tulong na Pahina – Pumili ng Kumportableng Sapatos

Tag-init 2017

Laging magsuot ng kumportableng sapatos. Ang pagsusuot ng sapatos na kasya sa iyo ay nararapat para sa iyong kasiyahan – at kasiglahan ng iyong mga paa.

✓ **Laging Isipin ang Kapakanan -**

- Huwag kumuha ng sapatos na masyadong masikip. Siguraduhing mayroong malaking espasyo para makagalaw ang iyong mga talampakan.
- Ang mga patusok na sapatos na nagdidiin sa mga talampakan ay maaaring magdulot ng kalyo at sakit.
- Huwag kumuha ng may taking dahil hindi sila ligtas. Ang taking ay maaaring maging sanhi ng pagkahulog. Maaari silang maging sanhi ng seryosong problema.
- Isipin ang kapakanan laban sa istilo!

✓ **Bumili ng maayos na sapatos -**

- Sukatin ang mga paa bago suotin ang sapatos.
- Suotin ang mga medyas na susootin mo kasama ng sapatos.
- Bumili ng bandang hapon para sa mas maayos na pagpili. Ang mga paa ay mamamasa sa pagdaan ng araw.
- Kapag ang sapatos ay nagdulot ng sakit nung una mo itong isukat, huwag niyo silang bilhin!



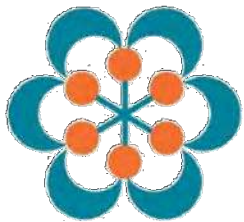
✓ **Bumili ng sapatos na kumportable, gawa sa magandang materyales -**

- Soft leather ay magandang materyal.
- Maluwang na tennis (pangpalakasang) mga sapatos ay mabuti rin.
- Ang sapatos na may makapal na balat ay makakatutulong para protektahan ang mga paa habang naglalakad sa matigas na daan.
- Huwag bumil ng sapatos na gawa sa plastik. Maaari silang maging sanhi ng paltos at iba pang mga problema.

✓ **Protektahan ang inyong mga paa -**

- Huwag magsuot ng flip flops ng regular. Hindi sila nagbibigay ng proteksiyon o suporta at maaaring maging sanhi ng sugat.
- Ang tsinelas na gawa sa goma o sandalyas ay maaaring magbaluktot ng iyong talampakan. Sa pagdaan ng panahon, maaari itong maging sanhi ng seryosong pananakit ng paa.
- Huwag maglakad ng nakapaa, lalo na kung ikaw ay may diyabetis.





Limang Bagay na Puwedeng Gawin para sa Masiglang mga Paa

Ang paang walang sakit ay masigla, malakas na paa. Ang sakit sa paa ay maaaring pumigil sa iyo sa mga bagay na gusto mong gawin. Ang sakit sa paa ay nangangahulugan din na ikaw ay may sakit o mayroong galos. Huwag baliwalain ang sakit. Hindi ito normal. **Alamin at gawin ang limang hakbang – Araw-araw – para sa masiglang mga paa.**



1. **Panatiliing malinis ang mga paa.** Araw-araw, hugasan ang mga paa sa maligamgam na tubig. Hugasan ang gilid ng mga paa at gitna ng mga daliri nito. Gumamit ng hindi masyadong matapang na matigas na sabon na may panghalumigmig gaya ng aloe vera, bitamina E o matamis na almendras upang hindi matuyo ang balat.
2. **Marahang Patuyuin – Huwag ikaskas – mga paa.** Patuyuin ang gitna ng mga daliri. Ang basa, partikular sa gitna ng mga daliri sa paa, ay maaaring magdulot ng impeksiyon at tumulong sa fungi, tulad ng alipunga, na tumubo.
3. **Panatihin na malambot ang balat sa mga paa para maiwasan ang kalyo at hiwa.** Pagkatapos hugasan at patuyuin ang mga paa, lagyan ng pangpahalumigmig na pampahid. Ipahid ito ng marahan sa balat. Huwag lagyan ng pampahid ang gitna ng mga daliri sa paa. Huwag gumamit ng mabangong losyon sa mga paa dahil maaari itong makairita sa paa.
4. **Magpalit ng medyas araw-araw.** Ang pinakamagandang medyas ay malambot at maluwag. Ang medyas na gawa sa bulak o lana ay maluwag ay nakakatulong para mapanatiling tuyo ang mga paa. Ang medyas na gawa sa polyester o nasyon socks ay hindi nito kasing ganda. Ang maduming sapatos ay nagdudulot ng masamang amoy at iba pang problema.

5. **Suriin ang kuko sa paa.** Siguraduhing sila ay nakagupit ng maayos – diretso ito at hindi masyadong maikli. Gumamit ng panghinuko, hindi gunting. Huwag gumamit ng anumang matulis na bagay o anuman na maaring makasira sa balat na nakapaligid sa kuko. Kung ang mga kuko ay nangangailangan ng dagdag na linis, ang malambot na panglinis ay mabisa.

