# PAG-IWAS SA SAKIT AT KAGALINGAN

# MGA CHECK-UP

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad

Kapaki-pakinabang ba ang bulletin na ito?

Mag-click Dito

**Ang isang malusog na pamumuhay ay kinabibilangan ng paggawa ng mga desisyon na nagpapabuti sa kalusugan. Nangangahulugan ito ng pag-iisip tungkol sa kung paano maging malusog sa lahat ng aspeto ng buhay, kabilang ang pagkain, ehersisyo, pagtulog, at pamamahala ng stress. Nangangahulugan din ito ng pagiging maagap, tulad ng pagbisita sa doktor at dentista. Mahalagang gumawa ng mga malusog na pagpili sa lahat ng aspetong ito ng buhay at unawain kung paano mapipigilan o mababawasan ng mga ito ang mga malubhang problema sa kalusugan.**

Pinagmulan: Health Affairs

## Regular na Pagpapatingin (Check-up)

**Tulungan ang mga indibidwal na manatiling napapanahon sa kanilang mga medikal at dental na pagpapatingin. Ang mga appointment na ito ay makakatulong na pigilan ang mga malulubhang kondisyon, mapababa ang panganib ng malubhang sakit, at magbigay ng edukasyon at pagpapayo.**

Tukuyin ang hindi makakalimutang panahon para sa pag-iskedyul ng mga checkup (halimbawa, ang mga kaarawan ay hindi makakalimutan at nagaganap taon-taon).

Ayusin ang impormasyon sa paraang madaling subaybayan.

Ang mga pasaporte ng kalusugan ay isang tool na nakatuon sa tao at tumutulong na ayusin ang medikal na impormasyon ng isang indibidwal.

**Nasa ibaba ang ilang inirerekomendang check-up. Makipag-usap sa doktor ng indibidwal tungkol sa mga check-up na naaangkop sa kanila.**

**Lahat ng nasa hustong gulang na edad 18 at pataas:**

Taunang pisikal na eksaminasyon sa pangunahing tagapagkaloob ng pangangalaga (primary care provider) at

Taunang pangangalaga sa ngipin sa isang lisensyadong dentista o dental hygienist.

Pagsusuri sa mata (inirerekomenda na magkaroon ng kumpletong eksaminasyon sa mata sa edad na 40).

**Para sa mga babae:**

21-65 taong gulang, isang pap smear nang hindi bababa sa isang beses kada tatlong taon;

50-74 na taong gulang, mammogram ng hindi bababa sa isang beses
kada dalawang taon.

**Lahat ng nasa hustong gulang na edad 45-75, maliban kung hindi inirerekomenda:**

Colorectal screening; o

Taunang pagsusuri sa dumi;

Flexible sigmoidoscopy kada limang taon; o

Colonoscopy kada sampung taon;

Kung 60 taong gulang pataas, pagsusuri sa mata kada isa o dalawang taon.

Pinagmulan: United States Preventive Services Taskforce

Ang mga Bulletin sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, mga kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: Survey sa Bulletin

## Mga Estadistika

**Ayon sa pinakabagong NCI survey ng mga nasa hustong gulang sa California na may kapansanang intelektwal at/o kapansanan sa pag-unlad:**

NOONG 2017-18, 85% NG MGA NASA HUSTONG GULANG SA CALIFORNIA NA MAY KAPANSANANG INTELEKTWAL AT/O KAPANSANAN SA PAG-UNLAD (INTELLECTUAL AND/OR DEVELOPMENTAL DISABILITIES, IDD) ANG NAG-ULAT NG PAGSASAGAWA NG TAUNANG PISIKAL NA EKSAMINASYON.

BUMABA ANG BILANG NA IYON SA 65% NOONG PANAHON NG PANDEMYANG COVID-19.

NOONG 2017-18, 80% NG MGA NASA HUSTONG GULANG SA CALIFORNIA NA MAY IDD AY NAG-ULAT NA SUMAILALIM SA TAUNANG DENTAL EXAM.

BUMABA ANG BILANG NA IYON SA 61% NOONG PANAHON NG PANDEMYANG COVID-19.

HUMIGIT-KUMULANG SA 50% LANG NG MGA NASA HUSTONG GULANG NA MAY IDD ANG SUMASAILALIM SA REGULAR NA MGA TEST SA PANDINIG AT HUMIGIT-KUMULANG SA 40% LANG ANG REGULAR NA NAGPAPATINGIN NG MATA.

Pinagmulan: CA National Core Indicator Survey data FY 2020-21

## Mga Karagdagang Mapagkukunan

Unawain Kung Paano Naaapektuhan ng Kapansanan ang California

Para I-download ang PDF: CA Disability at Health State Profile FINAL (cdc.gov)

Pangangalagang Pangkalusugan para sa mga Nasa Hustong Gulang na may mga Kapansanang Intelektwal at Kapansanan sa Pag-unlad

Ang mga Bulletin sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, mga kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: Survey sa Bulletin