



PAG-IWAS SA SAKIT AT KAGALINGAN

KALUSUGAN NG PANGANGATAWAN

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 pagpili na mainam sa katawan sa lahat ng mga aspetong ito ng buhay at maunawaan kung paano nila mapipigilan o mababawasan ang mga malubhang problema sa kalusugan.

Pinagmulan: [Health Affairs](#)

Pisikal na Aktibidad at Ehersisyo

Ang mga nasa hustong gulang ay dapat magsagawa ng parehong aerobic at mga pisikal na aktibidad na nakakapagpalakas ng mga kalamnan. Maaaring kailangang magsimulang damihan ng mga indibidwal ang mga aktibidad nang dahan-dahan sa loob ng ilang linggo. Bawat linggo, inirerekomenda na ang mga indibidwal ay makakuha nag kahit na:

2.5 na oras ng katamtamang intensidad ng aerobic na pisikal na aktibidad, tulad ng mabilis na paglalakad, paglangoy, aerobics sa tubig, pagbisikleta, o pagpagulong ng sariling wheelchair; O

1.25 na oras ng masiglang aerobic na pisikal na aktibidad sa 2 o higit pang araw sa isang linggo, tulad ng jogging o wheelchair basketball; AT

Dalawang araw o higit pa sa loob ng isang linggo, makisali sa mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan na kinasasangkutan ng lahat ng pangunahing grupo ng kalamnan, tulad ng paggamit ng mga resistance band.

Pinagmulan: [CDC Disability and Health Promotion](#)



Ang Mga Bulletin para sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na tinukoy 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 Kapaki-pakinabang na Tip Upang Mapahusay ang Pisikal na Aktibidad

Gawing bahagi ng pang-araw-araw na rutina ng indibidwal ang pisikal na aktibidad

Magsama ng 20-25 minuto ng pisikal na ehersisyo o aktibidad sa pang-araw-araw na iskedyul ng indibidwal.

Kahit isang beses sa isang araw, pumunta sa mga lugar kung saan maaaring maging aktibo ang mga indibidwal tulad ng mga pampublikong parke, hiking trail, basketball court, o shopping.

Hikayatin ang mga indibidwal sa mga gawaing pambakuran, tulad ng paghahardin, pagwawalis, o paglilinis ng mga nakakalat na dahon.

Sa halip na manood ng tv pagkakain ng hapunan, maglakad nang 15 minuto.

Maghanap ng mga mapupuntahang lugar na akma para makapag-ehersisyo ang indibidwal.

Mamuhunan sa murang kagamitan na naghihikayat ng pisikal na aktibidad tulad ng kickball, hula hoop, beach ball, o mga resistance band.

Kapag nag-eehersisyo, paalalahanan ang mga sinusuportahan mo na manatiling hydrated!

Maging isang positibong halimbawa sa pamamagitan ng pagkakaroon ng isang aktibong pamumuhay sa sarili mo mismo.

Isaalang-alang kung paano maaaring makaapekto ang mga pisikal na limitasyon (kabilang ang pananakit) sa kakayahan ng isang indibidwal na maging pisikal na aktibo.

Kumonsulta sa doktor o propesyonal sa kalusugan ng indibidwal upang maunawaan kung ano ang maaaring gawin ng indibidwal at kung paano mababago ang mga ehersisyo o aktibidad.

Pinagmulan: [CDC](#)



Ang Mga Bulletin para sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na tinukoy 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:



28% ANG ITINUTURING NA SOBRA SA TIMBANG
AT **33%** AY ITINUTURING NA OBESE, BATAY SA BODY
MASS INDEX (BMI).



70% NG MGA NASA HUSTONG GULANG NA
KINAPANAYAM AY NAG-ULAT NG HINDI PAGSAGAWA NG
ANUMANG REGULAR NA PISIKAL NA AKTIBIDAD O
EHERSISYO.

Pinagmulan: CA National Core Indicator Survey data [FY 2020-21](#)

Mga Karagdagang Sanggunian

[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 para sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na tinukoy 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](#)