



Ayos Lang Pag-usapan ang Tungkol sa Timbang

Posibleng mahirap pag-usapan ang timbang, pero kung iiwasan ito, posibleng hindi mapansin ang mahahalagang alalahaning pangkalusugan na puwedeng makaapekto sa pangkalahatang kalusugan.

Oportunidad sana iyon para maiwasan o makontrol ang mga kondisyon gaya ng:



Sakit sa Puso



Mataas na Presyon ng Dugo



Mataas na Cholesterol



Sakit sa Bato



Type 2 Diabetes

Kung sa tingin mo ay ito na ang tamang panahon, mahalagang simulan na ang pag-uusap.

Sa tapat na pakikipag-usap sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, magresulta ito sa mas magandang pangangalaga, kapaki-pakinabang na impormasyon, at suporta para manatiling malusog at malakas.



MGA HALIMBAWA:

- “Gusto kong maunawaan kung paano nakakaapekto ang timbang ko sa pangkalahatang kong kalusugan.”
- “Sa tingin ko, sa ganitong paraan ako naaapektuhan ng timbang ko. Puwede ba natin itong pag-usapan?”
- “Hindi ako sigurado kung saan magsisimula, pero gusto kong mas gumanda ang pakiramdam. Puwede ba nating pag-usapan ang tungkol sa kalusugan ko?”

Nariyan ang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan para makinig at makipagtulungan para malaman kung ano ang babagay sa uri ng pamumuhay, kultura, mga pagpapahalaga, at mga personal na layunin ng bawat tao.

Ikaw ang lubos na nakakaalam ng buhay mo.

Eksperto ang bawat tao sa sarili nilang buhay, habang ang mga propesyonal naman sa pangangalagang pangkalusugan, gaya ng mga doktor at nurse, ang eksperto sa pangangalaga.



SA PAGTUTULUNGAN, MAGAGAWA NINYONG:

- Makapagtakda ng mga layuning makatotohanan at personal
- Pagtuunan ang mga habit, hindi lang ang numero sa timbangan
- Pag-usapan ang tungkol sa mga layunin mo sa kalusugan, gaya ng pagkakaroon ng mas magandang tulog, paano babawasan ang stress, o pagiging mas aktibo
- Alamin ang mga opsyon sa paggamot na nakakasupporta sa kalusugan at babagay sa paraan ng pamumuhay
- Alamin ang mga karagdagang suporta para makipag-usap sa mga physical therapist, propesyonal sa kalusugan sa isip, rehistradong dietician at programa ng suporta sa komunidad gaya ng support network ng AHA na supportnetwork.heart.org (website sa Ingles).

Kung sisimulan ang pag-uusap tungkol sa timbang, puwede itong magresulta sa mas malusog at mas matibay na hinaharap. Magandang magsimula sa well-being visit.

Alamin ang higit pa sa heart.org/UnderstandingWeight (website sa Ingles)



Ipinagmamalaki ng Lilly na suportahan ang American Heart Association.