



**PHILIPPINE COLLEGE OF  
CHEST PHYSICIANS  
COUNCIL ON COPD AND  
PULMONARY REHABILITATION**



**HILIGAYNON VERSION**

**PATIENT EDUCATIONAL BOOKLET  
CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE**

# **PCCP Council on COPD and Pulmonary Rehabilitation (2020)**

## **EDITORS**

Celeste Mae L. Campomanes, M.D., FPCCP  
Rhea Anne C. Celis, M.D., FPCCP  
Bernice O. Dela Cruz, M.D., FPCCP  
Irene Villanueva-Felipe, M.D., FPCCP  
Chariza B. Halun, M.D., FPCCP  
Stefanni Nonna M. Paraguas, M.D., FPCCP  
Johnson O. See, M.D. FPCCP  
Maria Philina Pablo-Villamor, M.D., FPCCP  
Katrina J. Villegas, M.D., DPCCP  
Bernadette E. Magnaye, M.D., FPCCP  
Jacqueline T. Torres, RTRP  
Maria Gemma A. Betos, RTRP

## **PAUNA**

Ang Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) ay isa sa mga na pulo nga naga-panguna nga sakit sa pungsod. Madaku ang apekto sang COPD sa adalaw-adlaw nga pagpangabuhi sang mga pasyente nga may amo ni nga kondisyon , kaupod ang ila pamilya, mga naga-atipan kag ang aton “Health System”

Ang tuyo sining nga booklet ay ang paghatag sang mapuslan kag praktikal nga impormasyon sa kon paano “ANG MAGPANGABUHI SANG MAAYO KAUPOD ANG COPD”. Ginapangabay namon nga ang ining booklet maging mahalalon nga halinan sang kinaadman para sa mga pasyente nga may COPD, kaupod ang ila pamilya, kag healthcare professionals, ilabi nagid ang yara sa mga malayo ga lugar.

# LISTAHAN SANG MGA UNOD

I. Pag-entiendi sa imo Baga

II. Ano ang COPD?

III. Ang Paninigarilyo kag ang COPD

IV. Mga Bulong kag mga gamit para sa COPD

V. Ehersisyo kag Pulmonary Rehabilitation

VI. Nutirsyon

VII. Oxygen Therapy

VIII. Pag-agap kaupod ang COPD

IX. Pagkilala kag paglikaw sang pag-abot sang atake sang hapo/ “flare-ups”

X. Pagbiyahe nga may COPD

XI. Ang COPD kag ang COVID

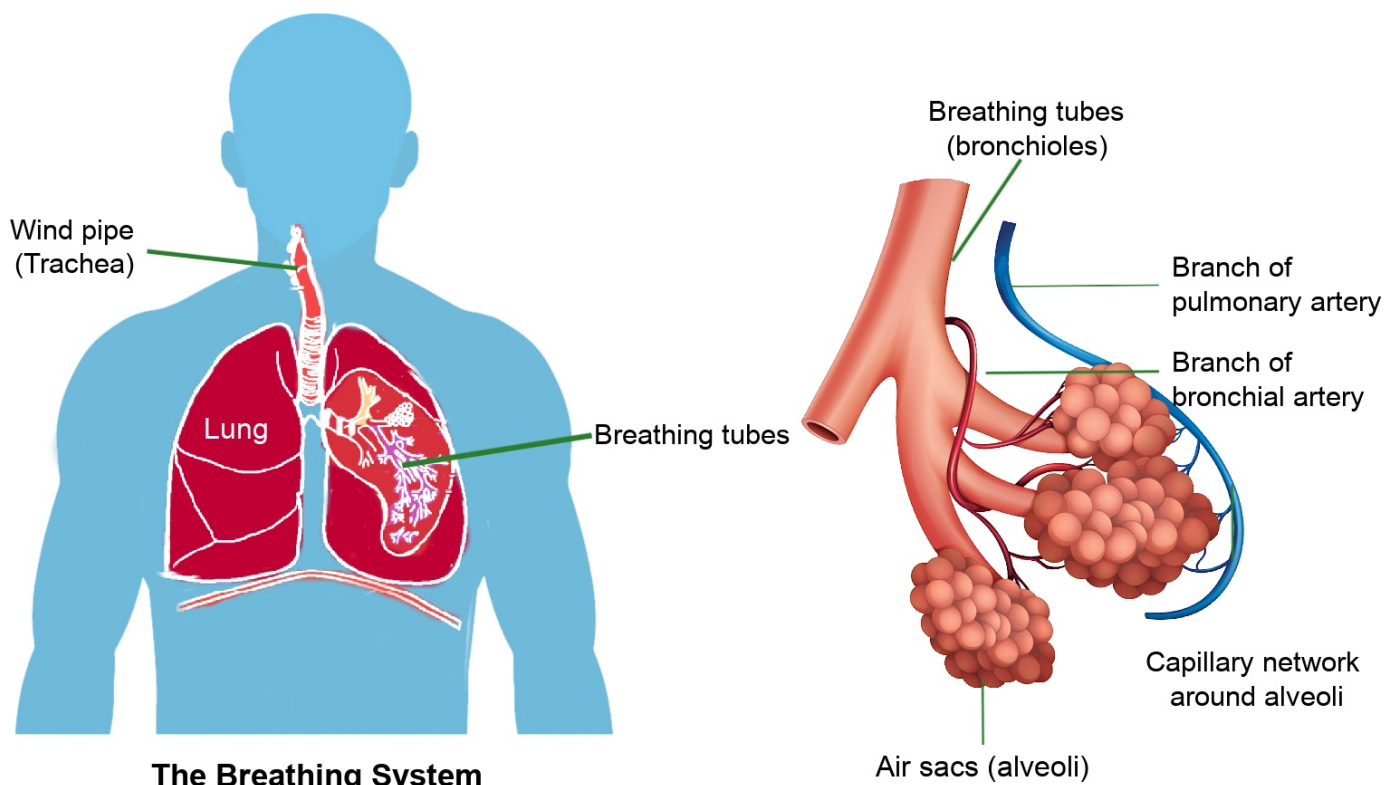


# Pag-entiendi sang Imo Baga

Ang baga ay para sa pagbaylohanay sang hangin. Ang iya naga-panguna nga obra ay ang pagtugot sang “oxygen” nga maghulag halin sa kahinganan pasulod sa kaugatan, kag ang “carbon dioxide” nga maghulag paguwa.

Ang hangin naga nagaagi sa imo ilong o baba , pakadto sa imo malamunga kagsa magsulod sa imo baga. Ang hangin nagapanalupsop palayo sa sulod sang imo baga paagi sa mga gamay nga sanga sang baga nga ginatawag na “bronchioles”. Ang hangin naga dangat sa gagmay nga puyo sang hangin nga ginatawag “alveoli” nga amo ang pinakapunta sa alagyan sang hangin.

Ang alveoli ang trabahante sang baga, diri sa gagmay nga puyo sang hangin nagapanalupsopsop ang oxygen sa dugo. Ang “carbon dioxide” diri man gina buy-an halin sa dugo kag gina buga pa guwa halin sa lawas.

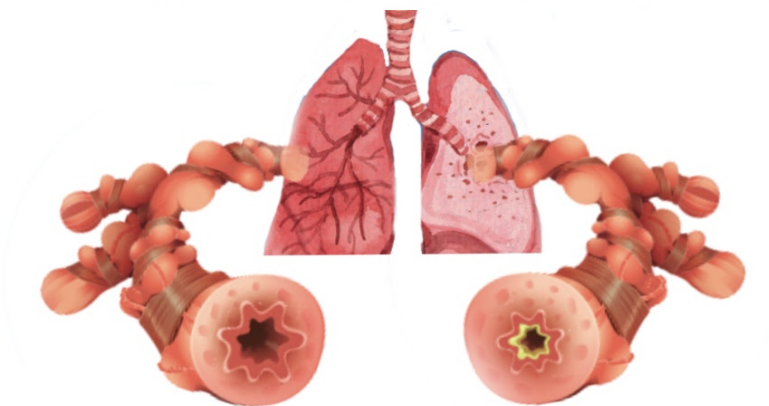


# Ano ang COPD?

Ang buot singganon sang COPD ay “Chronic Obstructive Pulmonary Disease”. Isa ini ka kondisyon kon sa diin nagakipot ang alagyan sang hangin tungod sa pagbanog o “inflammation” kag masobra nga pagdamo sang plemas, kag ang paguba sang gagmay nga puyo sang hangin o “alveoli”. Ang pagkipot nagapabudlay sang paguwa kag pasulod sang hangin sa baga.

Ang labi nga kabangdanan nga magka-COPD ay ang pagpanigarilyo sang tabako kag iban nga naga-abong sa palibot pareho sang : mga kahoy panggatong o “biomass fuel” kag ang polusyon sa hangin ay pwede makadugang sa pagkuha sang COPD. “Genetic” nga anomalya, abnormal nga kadungangan, madasig nga pagtigulang ay nagaduyug sa pagkuha sang COPD.

Ang masami nga mga gina batyag naupod ang hapo o ginahapo kon maghulag, ubo, kag plemas.



*Spirometry*

Ang pag-ipit sa ilig sang hangin ay matakos sa paggamit sang spirometry, amo ini ang pinaka dali masagap kag maliwat nga eksaminasyon para sa “lung function”. Ang spirometry ang ginagamit para ma “diagnose” kag ma-conpirma ang COPD.



# Ang Paninigarilyo kag ang COPD

Ang pagpanigarilyo ay ang naga panguna nga makatuga sang “Chronic Obstructive Pulmonary Disease” (COPD). Naga resulta ini sa pagkabara o pagkipot sang gagmay nga alagyan sang hangin kag pagka guba sang gagmay nga puyo sang hangin / alveoli.

Ang isa sa pinaka-importante nga butang nga imo mahimo para mahunagay ang imo kabuhi kag ikaayong lawas ay ang **pag-untat sang pagpanigarilyo**. Naupod na diri ang tanan nga porma sang pagpanigarilyo ( sigarilyo, e-cigarettes, cigar, pipes). Ang “smoking cessation” makapahinay sa pag-usad sang imo COPD. Makabulig man ini sa epekto sang imo pagbulong.

Kalabanan sang tawo kinahanglan mag-untat panigarilyo. Magpangayo bulig sa imo doktor para mabal-an kon ano ang pinaka maayo na paagi para sa imo.



**CALL: 165-364**

**HANDANG MAGLINGKOD PARA SA MALUSOG NA PILIPINO**

**Text: STOPSMOKE to 29290-165364**

**QUIT SMOKING!** *Before it kills you*

(Long distance charges may apply for calls outside Metro Manila)

# Mga Bulong kag mga gamit para sa COPD

Ang pagpanigarilyo ay ang naga panguna nga makatuga sang “Chronic Obstructive Pulmonary Disease” (COPD). Naga resulta ini sa pagkabara o pagkipot sang gagmay nga alagyan sang hangin kag pagka guba sang gagmay nga puyo sang hangin / alveoli.

Ang isa sa pinaka-importante nga butang nga imo mahimo para mahunagay ang imo kabuhi kag ikaayong lawas ay ang **pag-untat sang pagpanigarilyo**. Naupod na diri ang tanan nga porma sang pagpanigarilyo ( sigarilyo, e-cigarettes, cigar, pipes). Ang “smoking cessation” makapahinay sa pag-usad sang imo COPD. Makabulig man ini sa epekto sang imo pagbulong.

Kalabanan sang tawo kinahanglan mag-untat panigarilyo. Magpangayo bulig sa imo doktor para mabal-an kon ano ang pinaka maayo na paagi para sa imo.

“Flare-ups : Ang gulpi inga pagguwa o pag-grabe sang sintomas





# Bulong kag mga gamit para sa COPD

**Nagahulog ang bulong para sa COPD sa duha ka kategorya:**

1. **Bulong nga pang-maintenance** ay dapat regular nga gina inom, permi adlaw-adlaw, mientras kon may gina batyag ka ukon wala. Importante ini sila para ma control imo sintomas. Regular ini guina inom para mapatiner nga abre ang alagyan sang hangin.
  - Long acting beta agonists (LABAs)
  - Long acting muscarinic agonists ( LAMAs)
  - LAMA/LABA combination inhalers
  - LABA/inhaled corticosteroids combination inhalers
2. **Madasig pangpa-umpaw nga mga bulong /"rescue medications"** ay ginagamit kon gina abot ang imo mga sintomas sang COPD ukon may "flare-ups. Ginahatag nila ang insigida nga pagpa-umpaw kag pagpa-umpaw sang hapo. Ang pang-maintenance na mga bulong ang mapadayon para pag-abot sang hapo.
  - Short acting agonists (SABA)
  - Muscarinic anatgonists
  - Combination

## Mga Klase sang Bulong para sa COPD

### Pang-mainte nance nga mga Bulong

Para sa regular,  
pangmadugayan nga gamit  
para ma control ang sintomas  
kag malikawan ang "flare-ups"

### Mga Bulong nga pangpa-umpaw

Para sa madasig nga  
pangpa-umpaw sang hapo.  
Gina tawag man nga  
"rescue medication"

### Mga bulong para pag-abot sang hapo

Paras sa madali-an nga  
gamit para sa pag abot  
sang hapo

Kon naga grabe ang imo COPD, ang imo doktor  
pwede mag reseta sang mga dugang nga bulong

# Bulong kag mga gamit para sa COPD

## Gina-Haklo nga mga Bulong

Kalabanan sang mga bulong para sa COPD gina hatag paagi sa “inhaler.” Kon gina haklo mo ang bulong paagi sa inhaler, naga derecho ini sa alagyan sang hangin pakadto sa baga. Ang gina haklo nga bulong naga obra para ma-abrehan ang alagyan sang hangin paagi sa pag-pahalog sang mga kusog nga nagapalibot sini, amo nga nagabuhin sang pagpalamanog kag nagabuhin sang plemas.

## Apat nga klase sang gamit nga inhaler:

1. Metered Dose Inhalers- mga gamit nga may presyon para mabuya ang bulong sa mapino nga “spray”
2. Dry Powder Inhalers- “Breath-actuated” nga mga gamit nga makabuya mapino na bulong nga pulbos
3. Soft-mist inhalers- “propellant-free” nga mga gamit nga naga buga sang bulong sang aso nga mapino.
4. Nebulizers- mga gamit nga naga palusaw sang tubig nga bulong sa mapino ga aso nga ma haklo sang mahinay-hinay



Dry powder inhaler



Soft mist inhaler

Metered-dose inhaler



Nebulizer



# Bulong kag mga gamit para sa COPD

## Iban pa nga mga bulong sa COPD

- Oral bronchodilators (salbutamol, doxophylline, theophylline, procaterol)
- Steroids ang ginagamit para mabuhinan ang iritasyon sa alagyan sang hangin kag palamanog. Pwede ini mahatag paagi sang inhaler, nebulizer, sa pag-inom, o sa kaugatan. Guina hatag ini para malikawan ang “flare-ups” ukon pag-abot sang hapo (prednisone, methylprednisone).
- Mucolytics nagabulig sa pagpalabnaw sang plemas, para maging madali ini ughad (N-acetylcysteine, erdosteine, ambroxol).
- Antibiotics ay permi ginahatag kon may “flare-ups”. Mga bulong ini nga gina hatag para sa mga impeksyon nga gin dulot sang bacteria.



Mag-plano upod sa imo doktor kon ano ang pinaka maayo nga bulong.



# COPD Medications and Devices

## Mga pama-agi kag ubay para sa pagamit sang Single Dose DPI (Breezhaler)

1. Ihukson ang takop sang mouthpiece. Abrihan ang mouthpiece para makita ang capsule chamber.
2. Ipaguwa ang kapsula halin sa packaging. Siguraduhon nga matinlo kag mala ang kamot para indi mabasa ang bulong.
3. Ibutang ang kapsula sa “capsule chamber” kag siguraduhon nga ara lugar ang kaspula pra indi mahukas.
4. Isaradhan ang mouthpiece. May mabatian ka nga “click” kon nasaradhan na ini.
5. Dunganon nga tum-ukon ang duha ka-buttones sa gilid sang base para matuslok sang dagum ang kapsula.
6. Maginhawa paguwa sang sige-sige.
7. Magpungko sang tadlong kag medyo iangat pababaw ang imo bibig.
8. Ibutang ang inhaler sa bibig. Siguraduhon nga nakatakop sang mahugot ang bibig para wala sang sungaw.
9. Maghaklo sang madasig kag madalom. Mabalan mo nga husto ang imo paggamit kon may mabatian ka nga naga-huganas samtang nagatiyog sa sulod ang kapsula.
10. Ihukson ang inhaler sa imo bibig kag pungan ang imo ginhawa tubtub sa imo nga masarangan o asta 10 ka-segundo.
11. Maginhawa paguwa paagi sa imo bibig.
12. Para masigurado nga nahigop mo tanan ang bulong, abrihan ang mouthpiece kag tanawon ang kapsula. Kon transparent ang kapsula kag wala sulod, buot silingon naalinton na ang dose sa imo nga бага. Kon may ara guihaon sulod nga pulbos ang kapsula, buot silingon may nabilin pa nga bulong kag kinahanglan liwaton ang “steps” 6-11.
13. Ihukson ang kapsula halin sa gadget kag ihaboy sang husto nga pamaagi.



\* Bisitahin ang [www.breathefreely.ph](http://www.breathefreely.ph) para sa mg tagubilin sa paggamit ng mga gamot para sa COPD.

# COPD Medications and Devices

## Ga pama-agi kag ubay para sa pagamit sang MDI

1. Kaptan ang inhaler patindog kag ihukas ang takop. Siguraduhon nag wala higko ang sulod sang “mouthpiece.”
2. Uyogon ang inhaler sang maayo.
3. Magpungko sang tadlong o magitindog sang tiso. Medyo iangat pababaw ang imo bibig para mas madali kag epektibo nga paghaklo sang bulong.
4. Maginhawa paguwa sang hinay-hinay layo sa inhaler asta sa mahaw-asan ang бага.
5. Ibutang ang “mouthpiece” sang inhaler sa bibig. Siguraduhon nga nakatakop sang mahugot ang bibig para wala sang sungaw.
6. Itumok ang canister sang inhaler ka-isa kag maghaklo sang mahinay kag madalum asta mapuno sang hangin ang бага.
7. Ihukson ang inhaler sa bibig kag pungan nga nakasarado ang bibig
8. Pungan ang imo ginhawa sang 10 ka-segundo.
9. Kag maginhawa sang hinay-hinay paagi sa imo ilong o bibig palayo sa inhaler.



## Mga pama-agi kag ubay para sa SMI

1. Kaptan ang inhaler patindog kag ihukas ang takop. Siguraduhon nag wala higko ang sulod sang “mouthpiece.”
2. Uyogon ang inhaler sang maayo.
3. Magpungko sang tadlong o magitindog sang tiso. Medyo iangat pababaw ang imo bibig para mas madali kag epektibo nga paghaklo sang bulong.
4. Maginhawa paguwa sang hinay-hinay layo sa inhaler asta sa mahaw-asan ang бага.
5. Ibutang ang “mouthpiece” sang inhaler sa bibig. Siguraduhon nga nakatakop sang mahugot ang bibig para wala sang sungaw.
6. Itumok ang canister sang inhaler ka-isa kag maghaklo sang mahinay kag madalum asta mapuno sang hangin ang бага.
7. Ihukson ang inhaler sa bibig kag pungan nga nakasarado ang bibig
8. Pungan ang imo ginhawa sang 10 ka-segundo.
9. Kag maginhawa sang hinay-hinay paagi sa imo ilong o bibig palayo sa inhaler.



\* Bisitahin ang [www.breathefreely.ph](http://www.breathefreely.ph) para sa mg tagubilin sa paggamit ng mga gamot para sa COPD.



# COPD Medications and Devices

## Pama-agi kag ubay para sa pagamit sang multiple dose DPI

### Diskus

1. Kaptan ang Diskus sang isa ka-kamot kag ibutang ang kamalagko sang pihak nga kamot sa “thumb grip.”
2. Bug-os nga itulod sang imo kamalagko ang lever pakadto sa pihak nga parte sang Diskus para maguwa ang mouthpiece. May mabatian nga “click” sa pag-abri sang Diskus.
3. Kaptan ang Diskus pa-atubang sa imo katupong sang imo nga bibig.
4. Itulod ang lever pakadto sa thumb grip. Makabati ka sang click na nagapabalo nga handa na ang bulong. Indi pag-ipatakilid ang diskus.
5. Ibalikid ang ulo kag maginhawa paguwa sang sige-sige. Indi maginhawa paguwa sa may aparato.
6. Ibutang ang inhaler sa bibig. Siguraduhon nga nakatakop sang mahugot ang bibig para wala sang sungaw.
7. Maghaklo sang madasig kag madalum.
8. Ihukas ang Diskus sa imo bibig kag pungan ang imo ginhawa tubtub sa imo nga makaya o hasta 10 ka-segundo. Ibalikid ang imo ulo kag maginhawa paguwa.
9. Ibutang ang imo kamalagko sa thumb grip kag sagaron nga itulod ini pabalik sa pihak nga parte sang Diskus. Mabatian mo ang “click” kon sarado na ini.
10. Bunlawan ang imo bibig sang tubig. Ipangalimog ang tubig kag ilu-ad.



### Ellipta

1. Abrihan ang takop sang inhaler. Itulod ang takop padalum para mabuyagyag ang mouthpiece. May mabatian nga “click” kag makita nga naghulag ang dose counter. Pwede na gamiton ang imo inhaler. Indi pag-uyogon ang inhaler.
2. Maginhawa paguwa sang sige-sige. Indi maginhawa paguwa sa may aparato.
3. Ibutang ang mouthpiece sa bibig. Siguraduhon nga nakatakop sang mahugot ang bibig sa mouthpiece para wala sang sungaw.
4. Maghaklo sang madasig kag madalum. Indi maghaklo paagi sa imo ilog. Likawan nga matakpan ang airvent sang imo tudlo.
5. Ihukson ang inhaler sa imo bibig kag pungan ang imo ginhawa sang 3 asta 4 ka-segundo.
6. Maginhawa paguwa sang hinay-hinay.
7. Saradhan ang takop sang mouthpiece.



\* Bisitahin ang [www.breathefreely.ph](http://www.breathefreely.ph) para sa mg tagubilin sa paggamit ng mga gamot para sa COPD.

# COPD Medications and Devices

## Pama-agi kag ubay para sa pagamit sang multiple dose DPI

### Turbuhaler

1. Kaptan ang inhaler patindog.
2. Kaptan ang pula o brown sa buli nga parte sang aparato kag at lubagon kag hukson ang puti nga takop.
3. Ilubag ang pula o brown nga buli nga parte sang aparato kag bug-os nga ipanaog pa-too kag ibalik ang paglubag sa wala asta may mabatian ka na “click.”
4. Maginhawa paguwa sang sige-sige. Indi maginhawa paguwa sa may aparato.
5. Ibutang ang inhaler sa bibig. Siguraduhon nga nakatakop sang mahugot ang bibig para wala sang sungaw.
6. Maghaklo sang madasig kag madalum.
7. Ihukson ang inhaler sa imo bibig kag pungan ang imo ginhawa tubtub sa imo nga makaya o hasta 10 ka-segundo kung nagaakinahanglan sang dugang nga dose, liwaton ang “steps” 3 to 7.
8. Isuksuk balik ang takop sang Turbuhaler kag lubagon.
9. Bunlawan ang imo bibig sang tubig. Ipangalimog ang tubig kag ilu-ad.



\* Bisitahin ang [www.breathefreely.ph](http://www.breathefreely.ph) para sa mg tagubilin sa paggamit ng mga gamot para sa COPD.



# Ehersisyo kag Pulmonary Rehabilitation

Ang Pulmonary Rehabilitation ay base sa ebidensya kag isa ka komprehensibo nga programa para makabulig sa paghunagay sang imo mga sintomas. Ang ini inga programa naga tanyag sang matim-os kag dango nga ehersisyo nga nagapabaskog sa kinatubo sang kusog para mabuhinan ang hapo; ang pagtudlo sa paghalong kag pagpa-baskog sang pag-obra sang lawas; abiso sa insakto nga nutrisyon, emosyonal kag psikolohikal nga suporta, kag mga instruksyon sa mga pama-agi sa paginhawa para mabuninan ang problema sa hapo.

Bago magumpisa sa programa sang ehersisyo, kinhanglan isturyahan upod sa imo doktor. Kon gina patigayon ikaw sa programa, kinahanglan magkadto mga 2-3 ka-beses sa isa ka semana sa 6-8 ka-semana. Sa pagkumpleto sa programa kinahanglan mo sundan sang mga ehersisyo sa balay.



Ehersisyo para sa paa



Ehersisyo para maging matibay ang katawan

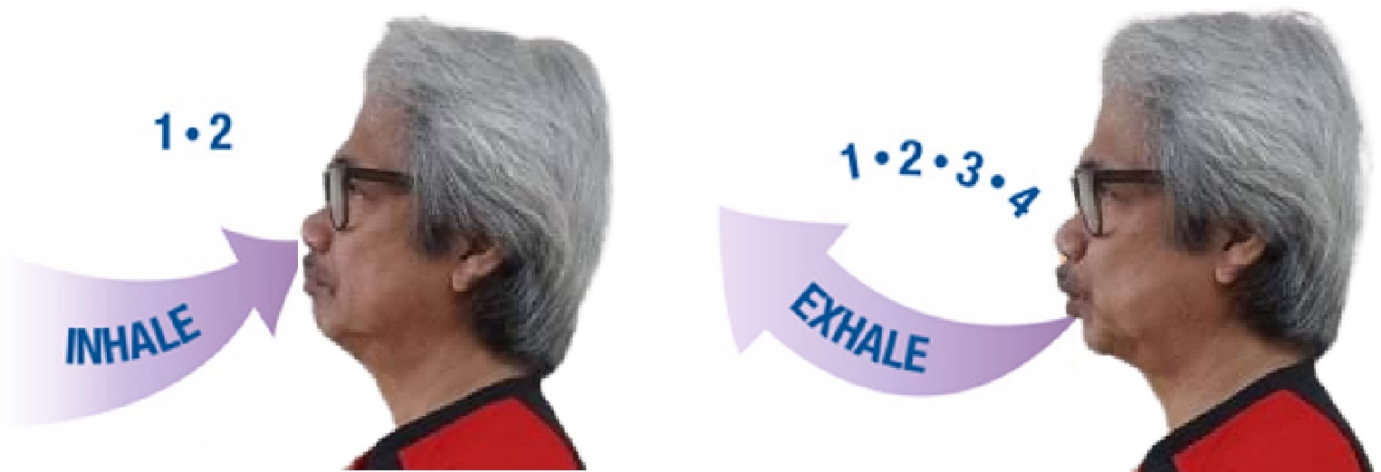


Ehersisyo para sa kamay



Edukasyon

# Mga Pama-agi sa Pagginhawa



## PURSED-LIP BREATHING

1. Mag haklo sang mahinay paagi sa ilong (2 ka-segundo)
2. Hiwi-hiwi ang bibig (parehas sa pagpanihol)
3. Amat-amaton nga maginhawa paguwa gamit ang bibig mag isip mga 4 ka-segundo

Ang ini nga paginhawa naga tudlo nga palawigon ang tiempo nga mag ginhawa paguwa para maka tugot sa бага nga maka haw-as sang maayo.



# Mga Pama-agi sa Pagginhawa



## "Diaphragmatic Breathing"

1. Ibutang ang isa ka kamot sa dughan kag isa sa idalum sang "rib cage"
2. Amat-amaton nga maghaklo paagi sa imo ilong kag imo tiyan maga bunggo sa imo kamot. Ipatinir sa lugar ang dughan
3. Amat-amat nga maginhawa paguwa paagi sa bibig, kag pamatyagan nga magbalik pakupos ang tiyan. Ipatinir sa lugar ang dughan.

Ang naga ka-ipit nga hangin nagatinir sa gagmay nga puyo sang hangin, ini ang rason naga unat sa imo бага. Ang ini inga mga paginhawa nagapabuhin sa hapo.

# Home Exercises

Kinahanglan mo ma-isturya ang imo doktor antis mag-umpisa sang programa sang pambalay na ehersisyo. Kon naga ehersisyo ka sa balay, importante nga mag “warm-up” bag-o mag ehersisyo kag mag “cool-down” pagkatapos. Ini nagatugot sa kadasigon sa pagpitik sang corazon kag blood pressure nga mag “adjust” kon nagahulag kag magpahuway.

Kung ikaw ay naga ehersisyo, gamiton ang “scale” sa dalom para makuha ang mga benepisyo.

## Modified Borg’s scale for Breathlessness

| Scale | Severity                    |
|-------|-----------------------------|
| 0     | Wala                        |
| 0.5   | Sobra-sobrang kaunti        |
| 1     | Sobrang kaunti              |
| 2     | Kaunti                      |
| 3     | Bahagya                     |
| 4     | Medyo malala o mahigpit     |
| 5     | Malala o mahigpit           |
| 6     |                             |
| 7     | Mas malala o mas mahigpit   |
| 8     |                             |
| 9     | Napakalala o napakahigpit   |
| 10    | Pinakamala o pinakamahigpit |

Kon naga ehersisyo dapat igo-on ang “moderately or somewhat severe” (iskor sang 3-4).

Kung makabatyag sang sakit sang dughan, lingin sang ulo, daw masuka o naga ubo sang dugo samtang naga ehersisyo dapat mag untat kag magpahuway insigida.



# Ehersisyo sa Bahaging Itaas ng Katawan



Bicep Curls (8-10 ka sulit)



Arm side raise (10 ka-sulit)

# Lower Body Exercises

Maglakat sa sulod o sa gwa sang panimalay ukon sa gwa ukon sa lugar lang sang amat-amat kag sa imo nga comfortable nga kadasigon umpisa sa 5-10 ka minuto asta 15-20 ka minuto sa 3 ka-beses kada 1 ka-semana.

Iban nga alternatibo : cycling (stationary bike) o treadmill



Mag-untat exercise kon naga batyag sang mga simtomas pareho sang:

- Palanakit sang Dughan
- Daw masuka
- Lingin sang ulo o pagkalipong
- Grabe nga hapo o paghangos/ "wheezing"



# Warm-up Exercises

3-5 ka-sulit



Pagbaling ng ulo sa kanan o sa kaliwa



Pagpihit ng leeg sa kanan o sa kaliwa



Pag-ikot ng siko

# Warm-up Exercises



Pagtagilid ng katawan sa kanan o sa kaliwa



Pagyuko paharap



# Ang Ehersisyo at ang Pulmonary Rehabilitation

## Mga hospital na nagbibigay ng programa para sa Pulmonary Rehabilitation sa Pilipinas

Chong Hua Hospital, Cebu City  
255-8000 loc 76240; 09154913407  
Dr. Katrina J. Villegas/ Ms. Saskia K. Lasa

Lung Center of the Philippines  
8924-6101 loc 3011 - 3012  
Dr. Glynn O. Cabrera/ Ms. Myra Torres

Perpetual Help Medical Center, Las Pinas  
874-8515 loc 484 or 416  
Dr. Jose Edzel V. Tamayo/ Ms. Marife Bombase

Philippine General Hospital  
8554-8400 loc 3157  
Dr. Leonora C. Fernandez/ Mr. Leyden Sempio

Philippine Heart Center  
8925-2401 loc 3805/  
Dr. Abner T. Koh/ Ms. Maria Gemma Betos/ Ms. Jacqueline T. Torres

St. Luke's Medical Center, Quezon City  
8723-0301 loc 4189  
Dr. Tim S. Trinidad/ Mr. Bong Mostacho

St. Luke's Medical Center, Global City  
87897700 loc 2029 and 2034  
Dr. Celeste Mae L. Campomanes/ Ms. Cyril Tan

The Medical City, Pasig  
8635-6789 loc 6238  
Dr. May Agno/ Ms. Jahziel Fernandez

The Medical City, Iloilo  
(033) 500-1000 loc 50004  
Dr. Rhea Anne C. Celis/ Mr. Mark Carreon

University of Santo Tomas Hospital  
8731-3001 loc 2561  
Dr. Tim Trinidad/ Ms. Maricel Nicomienda

Veteran's Memorial Medical Center  
89276426 local 1501  
Dr. Chona A. De Vera/ Ms. Abby Carpio

# Nutrisyon

Ang balanse nga dyeta makabulig tipig sang imong ikaayong lawas kag makabuhin sang risgo sang impeksyon sa baga. Importante nga saguron sang maayo ang kaugalingon para ma sustenar ang kusog kag kapagsik. Ang maayo nga nutrisyon makabulig maghatag sa imo sang mas maayo nga kalidad sang kabuhi.

Para ma sustenar ang maayo nga bug-at:

- Magkaon sang diotay sa mga gina-kaon sa bilog nga adlaw kaysa sa madako nga parte sang pagkaon. Ang pagtunaw sang pagkaon naga kinahanglan sang kusog. Kung diotay lang ang imo nga gina kaon, mas makini nga oxygen ang kinahanglan gamiton.
- Mag-inom damo nga tubig (kundi ini guina abiso sang imo doktor) para mapanipis ang plemas kag dali maughad. Ang tubig naga sustenar sang “hydration” para maiwasan ang “constipation”
- Magkaon sang amat-amat.
- Magkaon sang pagkaon nga dali usangon.
- Likawan ang mga pagkaon nga makabundat
- Usangon ang pagkaon sang maayo.





# Nutrisyon

## PINGGANG PINOY™ Healthy food plate for Filipino adults



\* [www.fnri.dost.gov.ph](http://www.fnri.dost.gov.ph)



# Oxygen Therapy

Ang “oxygen therapy” ay isa man nga pagbulong. Ini dapat gina reseta sang doktor. Sa mga tawo nga may COPD nga ginakulang sa oxygen, ang oxygen therapy naga hunagay sang pagtulog, modo, kag bugtaw sang animo. Ini naga tugot man sa lawas nga maghimo sang adlaw-adlaw nga obra para mapa ayo ang kalidad kag palawig sang pangabuhi.

Ang oxygen indi maka-adik. Ang permi nga paggamit wala nagadugang nga maging kinahanglanon mo ini. Indi tanan nga pasyente nga may COPD maka benepisyo sa oxygen.

Ang doktor maga kinahanglan mag test para makabulig desisyon kon kinahanglanon mo sang oxygen. Ang arterial blood gas (ABG) makabulig hambal kon bastante ang oxygen sa dugo ukon nagaka sobra ini sang ‘carbon dioxide’. Ang dugo ginakuha sa imo kamot (sa imo bayo-bayo sa ugat nga gina tawag “artery”).

Ang Pulse oximetry is pa gid ka paagi para mabal-an ang imo “oxygen level” sa dugo. Ang “sample” halin sa dugo indi na gina kinahanglan. Ang kadamuon sang oxygen ma-tantya pamaagi sang isa ka instrumento nga ginakimpit sa tudlo o talinga. Ang instrumento nagabasa sang level sang oxygen derecho sa level sang aton panit.

Mga tipo sang Oxygen System”

1. Compressed Gas oxygen- sa sansalon o aluminum nga tanke nga may kinalin-lain nga kadakuon nga magamit sa balay ukon magbiyahe.
2. Oxygen Concentrators – eletrikal na instrumento ( kinahanglan sang kuryente) ini nagakuha sang nitrogen halin sa hangin para mahimo nga oxygen. Dapat permi gina calibrate kag gina islan ang filter.



# Oxygen Therapy

Kon naga reseta ang imo doctor sang oxygen, magpamangkot sang masunod:

- ☒ Ang kabaskugon sang oxygen, para makuha mo ang insakto nga kadamuon sang oxygen taga-minuto nga gamit.
- ☒ Sano mo magamit ang oxygen pareho kon may mga aktibidades, kon magtulog, ukon sige-sigehon.
- ☒ Ano nga klase sang instrumento sang oxygen ang nagaka-angay sang pang-adlaw adlaw mo nga kinagawi.

Ang oxygen therapy ay dapat gina reseta sang isa ka bihasa nga “healthcare professional” kag dapat regular nga gina tanaw. Kon sala ang paggamit, pwede maging delikado ang oxygen.

Madali maglupok ang oxygen! Ang sulodlan sang oxygen dapat gina butang 5-10 ka-tapak palayo sa mga gas stove, galatungan, kandila, kag iban pa nga ginahalinan sang kalayo. Paniguraduhon nga wala sang may nagapanigarilyo sa sulod sang balay kon may nagagamit sang oxygen.





# Pag-agap kaupod ang COPD

Mga pabuya sa pagtipig sang kabakas

- Maghulag sang mahinay.
- Maggamit sang cariton para makompleto ang pang adlaw-adlaw nga ulobrahon.
- Magpungko para mag-ilis sang bayo, mag-shave, magpamutang make-up, kag magluto.
- Ibutang ang mga gamit nga regular nga ginagamit katupog sang balikawang ukon sa diin dali ini malab-ot.
- Magpahuway pagkatapos magkaon, ini ang ang tiempo nga ang imo lawas naga hatag sang kabakas para matunaw ang kinaon.
- Magamit sang shower o hose kon maligo.
- Maggamit sang mga makabulig nga instrumento pareho sang malaba nga mga paningit para sa pagsuksok sang medyas kag sapatos, kag para sa pag paglab-ot sang mga mataas nga lugar.



# Pag-agap kaupod ang COPD

Ang stress kag nerbyos naga padugang sang hapo. Importante para sa tawo nga may COPD nga mag” focus” para mabuhinan ang stress kag nerbyos kag matun-an paano mag-kalma.

Ma alibiar naton ang malawig nga tensyon kag ma-mantener ang maayad na balanse sa aton pangabuhi.

- Ehersisyo kag stretching
- Meditasyon kag “mindfulness”
- Pangpangadi
- Pag pamati sang matawhay nga musika
- Magtalupangod sa mga bagay nga makapa yuhom sa imo, sa comportabe nga lugar kag posisyon
- Personal o Grupo nga Therapy





# Pag-agap kaupod ang COPD

Kon gina atake sang nerbyos, pwede mo masunod sang 3 ka-paagi paano mapa-untat ini:

1. Magpwesto kon sa diin makabulig sang imo kusog mag-obra sang maayo. Magpungko. Mag sikutut ipatong ang imo kamot sa tuhod ukon sa lamesa.
2. Maginhawa paagi sa imo ilong. Hiwi-hiwi ang bibig pareho sang pag halok. Ibuga ang hangin sa nakahiwi nga bibig. Ipagwa ang hangin sang malawig-lawig nga tion.
3. Halugan ang kusog nga ndi dalahig sa paginhawa. Ihulog ang abaga. Ipaloyloy ang botkon. Ipiyong ang mga mata kag mag kalma.





# Pag-agap kaupod ang COPD

Ang pagtipig sang kabakas ay parte sa pagplano sang pang adlaw-adlaw nga aktibidades kag mayawat sa paghimo sini para makuha ang balanse sa pag-obra kag pahuway. Sa pagtuon sa pag tipig sang kabakas sa adlaw-adlaw nga ulobrahon, mahibaloan mo maghimo sang mas madamo nga ulubrahon nga may gamay na hilinguaon kag hapo.

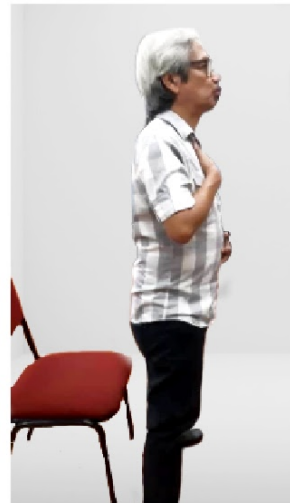
Ang mga tawo nga may COPD nagagamit sang sobra nga kabakas para sa simple nga pagginhawa. Permi tandaan nga koordinar ang imo pagginhawa sa tanan nga aktibidades.

**Haklo**



**Magginhawa pasulod sa pag umpisa.**

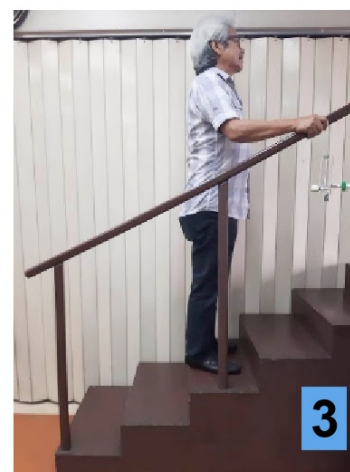
**Buga**



**Magginhawa paguwa sa pagkumpleto sang aktibidades**



**Magginhawa pasulod**



**Magginhawa paguwa**



# Pag-agap kaupod ang COPD



# Pag-agap kaupod ang COPD

Ang imo “healthcare team” maga upod sang doktor, respiratory therapist, physiotherapist, psychologist, nutritionist, miyembro sang pamilya, mga abyan kag iban pa nga upod sa pagtatap sa imong ikaayong lawas. Maayo nga kominikasyon mga kaupod mo sa “team” makabulig sa imo sa pag-ulikid sa imong ikaayong lawas.





# Pag-agap kaupod ang COPD

Pagpwesto sang lawas para mabuhinan ang hapo



Pagpungko sa lamesa: Magsikutut kag ipatong imo botkon sa imo paa. Magsikutut kag ipatong ang imo botkon sa lamesa. Kon gusto mo magpahuway, ipatong ang ulo pasikutut sa ulonan



Pagtindog: Magsikutut kag ipatong ang imo botkon sa imo paa. Pa-iswad ang dughan kag ipatong ang imo botkon sa imo hita.

# Pag-agap kaupod ang COPD

**Ulihi sa tanan, dumdumdumon ang 5 P's:**

|                    |                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plan</b>        | Ayuson ang imo hilimuon. Kuhaon ang panggamo kag ang indi kinahanglan nga ulubrahon. |
| <b>Pace</b>        | Magpa hunay-hunay. Indi magdali kag madali matak-an kag masobrahan sang kapoy.       |
| <b>Priorities</b>  | Ikonsidera kon ano ang importante nga ulubrahon                                      |
| <b>Posture</b>     | Halongan ang talodto kag imantener ang maayo nga postura                             |
| <b>Proficiency</b> | Ensayo ang mga pamaagi sang pagtipig sang kabakas kag iani ang mga benepisyo         |





# Pagkilala kag paglikaw sang pag-abot sang atake sang hapo/ “flare-ups”

Importante nga makabalo ikaw sa pagbantay sa imo baga kag maging pamilyar kon ano ang normal sa imo. Makilala mo ang mga sintomas sang hapo o impeksyon sa baga kag mapangita ang bulig gilayon para mabulong ang impeksyon kag malikawan ang pagkadto sa ospital.

Pagkasala

Palanghugot  
sang dughan

Hapo

Paghangus/  
“wheezing”

Ubo

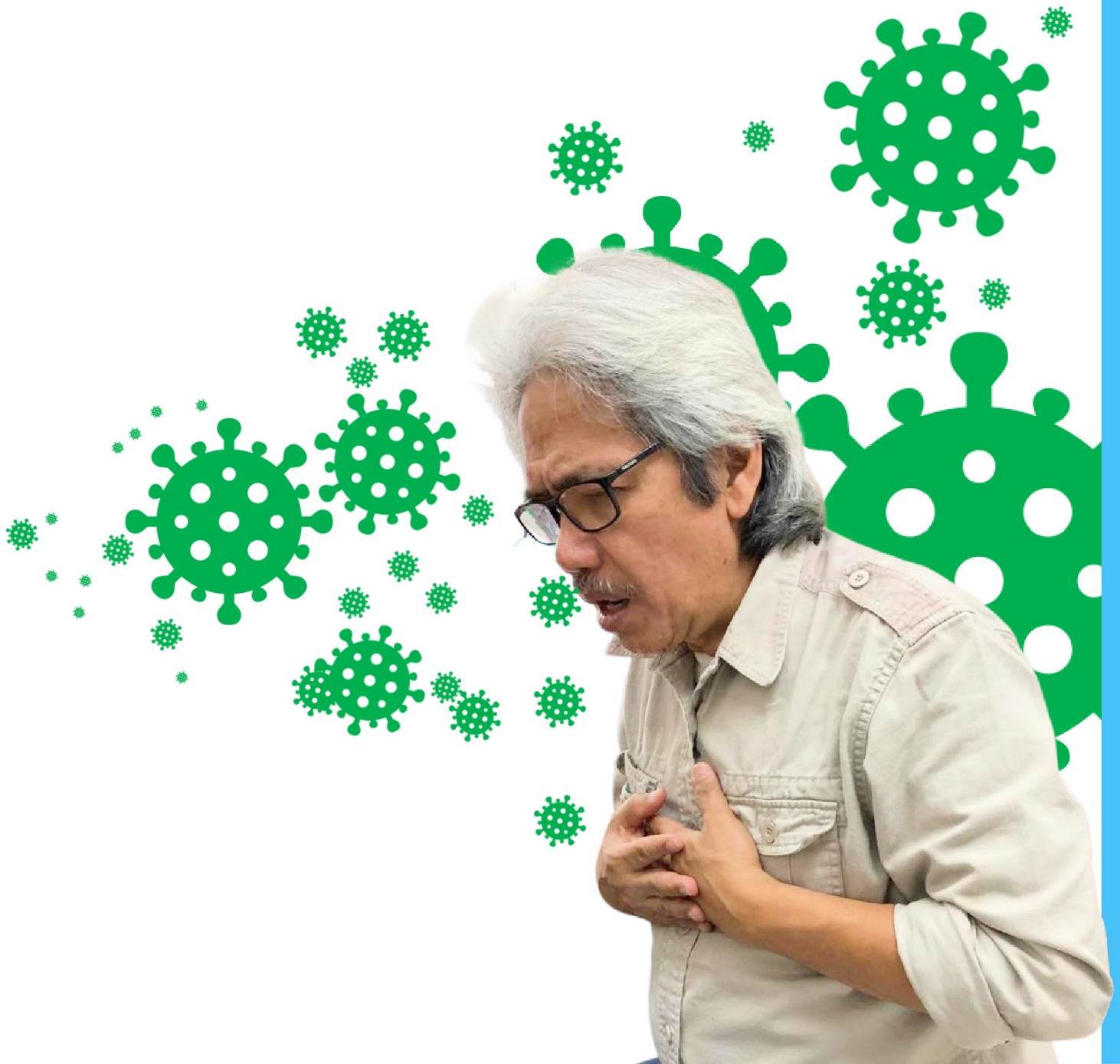
Pagdamo sang  
plemas



# Pagkilala kag paglikaw sang pag-abot sang atake sang hapo/ “flare-ups”

Ang impeksyon sa imo baga ay labi nga rason ngaa naga-abot ang hapo. Ini nga impeksyon pwede nanungod sa virus o bacteria.

Iban nga rason nga makapag-abot sang hapo: impeksyon sang sinus, “indoor kag “outdoor” nga polusyon. “Pulmonary edema” kag pagsupon sang dugo sa kaugatan sang baga.





# Pagkilala kag paglikaw sang pag-abot sang atake sang hapo/ “flare-ups”

## Paglikaw

Indi matingub nga malikawan ang pag-abot sang hapo pero mabuhinan mo ang permi-permi nga pag-abot sini. Mabuhinan mo ang pagkagrabe sini kon nagabakas ikaw nga magpabakod sang lawas kon posible.

Maghugas sang kamot pirmi ma malikawan ang impeksyon.

Kon may ara ka COPD nagapataas ini sang hitabu nga makakuha sang trangkaso kag iban nga impeksyon sang baga, kaupod na diri ang pneumonia. Para mabuhinan ang ining mga hitabu nga makakuha sang impeksyon sa baga, dapat ikaw magpabakuna sa flu kag pneumonia. Magpamangkot sa imo doktor sa schedule sang pagbakuna.



# Pagkilala kag paglikaw sang pag-abot sang atake sang hapo/ “flare-ups”

Magtumar sang bulong sa COPD sang regular para mabuhinan ang abot sa hapo.

Maghimo sang “action plan” upod sa imo doktor dala na diri ang mga paagi kon ano ang himuon kon malain ang imo pamatyag. Ang “action plan” dapat regular nga gina tan-aw sang imo doktor.





## Pagbiyahe nga may COPD

Ang pasyente nga may COPD ang pwede sa guihapon magbakasyon, magbisita sa mga abyan kag kapamilya, maglagaw kag makita ang kalibutan. Pero maghimo lang sang abanse nga pagplano bago maglakat para sa isa ka masadya kag maluwas nga pagbiyahe.

May mga espesyal nga mga isyu nga kinahanglan mahibaloan sang isa ka COPD nga pasyente bago magsakay sa eroplano. Ang kabin sang eroplano ay gina pressurize para sa mataas nga lugar, buot hambalon mas manipis ang oxygen sa hangin sa sulod sang eroplano sa tion sang paglupad. Sa mga tawo nga wala balati-an ang бага, indi ini problema, pero sa pasyente nga may COPD, may ara ini risiko nga maganubo ang oxygen level sa ila dugo. Isa pa gid ka problema nga pwede mag-abot sa tion sang paglupad, ay ang paglapad sang gas maga tuga sang problema sa pasyente nga may COPD nga may bullae o “bubbles” sa ila бага, o nakaagi na mag “pneumothorax”



# Pagbiyahe nga may COPD

Kinahanglanon nga “Air Travel” nga mga pabuya para sa mga tawo nga may COPD

1. Mag diskusyon upod sa imo doktor parte sa imo “flight-related” nga risiko bago maglupad. Panigurohon nga maghatag sang insakto nga tiempo in kaso kinahanglanon mahimo ang mga test bago ikaw ma-clear magbiyahe, kapin pa para sa mga test para hibalo-an kung kinahanglanon maggamit sang oxygen sa tion nga maglupad.
2. Buta-on ang imo mga bulong para masigurado nga nagakaigo ang mga kinahanglanon para sa bilog nga biyahe. Paniguraduhon nga madali ini ma-abot sa tion sang pag lupad.
3. Maluwas sa mga “soft-copies” sang imo gamit, mag balon sang folder nga may print-outs sang tanan nga mga dokumento sa insurance, mga preskripsyon, kag medikal work-ups.
4. Mag-research nga daan parte sa mga pinaka malapit kag madali maabot nga mga healthcare providers kag medikal na pasilidad sa lugar nga imo kadtu-an, kapin pa kon ikaw ay may plano nga magtinir sang madugay
5. Pinakamaayo kon mag biyahe nga may upod, ang tawo nga familiar sa imo mga gina batyag, kabalu sang imo mga bulong kag makabulig magdala sang imo mga gamit.
6. Kung madali ikaw makapoy, mangayo sang wheelchair. Makabulig in salbar sang kusog kag buhin sang stress.
7. Dapat gid nga magkuha sang direct flights o may malaka nga stop-overs kon posible.
8. Mag-inom sang insakto, magpungko lapit sa kasilyas, kag guina dili-an ang pangpatulog, kape kag alkohol sa tion sa paglupad.
9. Mag-ehersisyo sang pag-andam nga malikawan ang mga impeksyon sa pagbiyahe,pareho sa pagsuksok sang maskara kag permi nga paggamit sang hand sanitizer.
10. Maayo nga atrasar ang pagbiyahe sang 4-6 ka-semana kon bago lang gin-abot sang hapo ukon “flare-ups”.

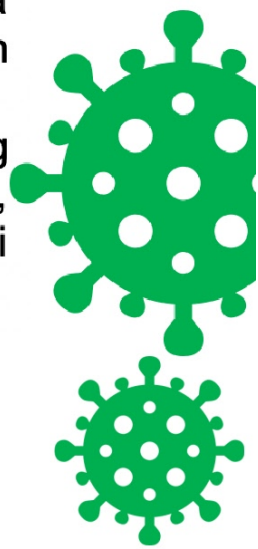


# Ang COVID kag ang COPD nga pasyente

Ang mga pasyente nga may COPD ay ilabi sa mga grabe nga na apektohan sang COVID nga pandemya, may mga ebidensya nga ang COPD ay katapu sa grabe na coronavirus disease. Para malikawan ang “flare-ups” kag magtinir na maayo ang pamatyagon, gina pasilabo ang pasyente na ipadayon ang regular na “maintenance” na medikasyon. Sa subong, wala pa sang ebidensya nga ang mga guina tumar nga mga bulong maka pataas sing risiko sang paglapta o pag grabe sang COVID nga sakit.

Bilang isa-ka COPD nga pasyente, ano ang pwede mo nga obrahon para mabuhinan ang imo risiko nga malatunan sang COVID-19?

- Magtinir sa balay kag limitahan ang pag-halubilo sa iban nga tawo kon posible
- Ensayo ang pisikal nga pagdistansya ( magpalayo mga 6 ka-tapak sa iban) kon kinahanglan mo maguwa
- Mag-usar sang maskara kon maghalin sa imo balay ukon may ara ka sang bisita. Ang pinaka maayo nga maskara ang N95 kag surgical masks, pero kon indi ini makita, pwede magamit ang 2-3 nga sampaw nga tela nga maskara. Dumdumon nga ndi pagkutihon ang atubang sang maskara kag maneobra lang gamit ang higot!
- May nagasupot nga ebidensya nga ang coronavirus pwede maglutaw sa hangin kag maglaton paagi sa mata. Maggamit sang face shield ukon goggles kon magguwa sa balay kon may ara.
- Maghugas sang kamot permi gamit ang sabon kag tubig mga 20-30 ka-segundo. Kon indi posible, magbalon sang alkohol o hand sanitizier kag permi ini gamiton.



# Ang COVID kag ang COPD

- Sigehon ang pag-inom sang imo mga bulong, upod ang mga bulong nga may ara sang steroids (steroid ay isa ka talinghaga para sa corticosteroids).
- Paniguraduhon nga may ara sang 30 ka-adlaw nga supply sang imo mga bulong.
- Likawan ang triggers nga makapagrabe sang mga gina batyag.
- Magtawag sang “healthcare provider” kon may mga gina paligban sa imo kondisyon ukon maglain ang gina batyag.
- Magpabakuna para sa flu kag pneumonia.





## Sanggunian:

1. Better Living with Chronic Obstructive Pulmonary Disease A Patient Guide 3rd edition Lung Foundation Australia 2016.
2. Chronic Obstructive Pulmonary Disease A Patient Information Booklet Canberra Hospital and Health Services 2011.
3. Living Well with COPD Patient Education Guide CHEST Foundation 2018.
4. Exercise and advice for people living with a heart or lung condition Royal Brompton & Harefield NHS Foundation Trust.
5. Council of Therapeutics and Diagnostics- Inhaler Gadget Use.

## Pagkilala:

Thonnie Rose See, MD

Jamaica David, MD

Sisenando A. Batingan

San Pedro Family