



AMALA COLLEGE OF NURSING AQAR (2022-2023)



CRITERION 2 – TEACHING- LEARNING AND EVALUATION

Key Indicator 2.2– Catering to Student Diversity

Metric No. 2.2.3 - Institution facilitates building and sustenance of innate talent /aptitude of individual students (extramural activities/beyond the classroom activities such as student clubs,cultural societies, etc

SUBMITTED TO



National Assessment and Accreditation Council

SOCIAL ACTIVITIES

APSARA

GUIDELINES

AMALA COLLEGE OF NURSING , THRISSUR

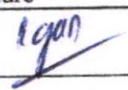
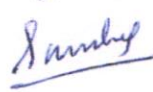
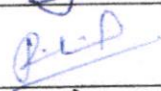
GUIDELINES FOR APSARA (ACON PALLIATIVE AND REACH OUT ACTIVITIES)

APSARA is a specialist home- based palliative care initiative by Amala College of Nursing aimed at instilling a sense of compassion among the nursing students by providing palliative care to the patients suffering from chronic end stage disease.

Objectives

1. To instil human values and compassion for nursing students
2. To improve the nursing care skills of the students in a home-based setting
3. To sense the needs of society and be a part of the institutional social responsibility

Committee members

	Members	Signature
Chairperson	Prof Dr Rajee Regunath, Principal	
Faculty representatives	Dr Sr Merly John, HOD Community Health Nursing	
	Mrs Shaly Joseph	
	Mrs Rinu David	
	Mrs Aswathy Gopi	
Student representatives	Reshma Babu Fourth Year BSc Nursing student	
	Chinju K Paul MSc Nursing student	

Activity

- Members of the APSARA committee meets every 6 months.
- Students provide home based care to the needy patients at the end stage of a disease like cancer.
- Students provide supervised care by a teaching faculty from the college of nursing.
- Students provide basic care like monitoring vital signs, wound dressing, catheter insertion, catheter care, NG tube feeding etc



Prof. Dr. Rajee Regunath

Principal

Amala College of Nursing

Amala Nagar, Thrissur

- Students take part actively in assisting the palliative care team which includes doctors, registered nurses and social worker.
- The palliative team will be equipped with a medical kit which includes all articles for the basic care.
- Transportation facilities will be arranged from the college to the desired area of visit.
- The allotted areas for the home visit is within 20 km of the college.



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 55



Amala COLLEGE OF NURSING

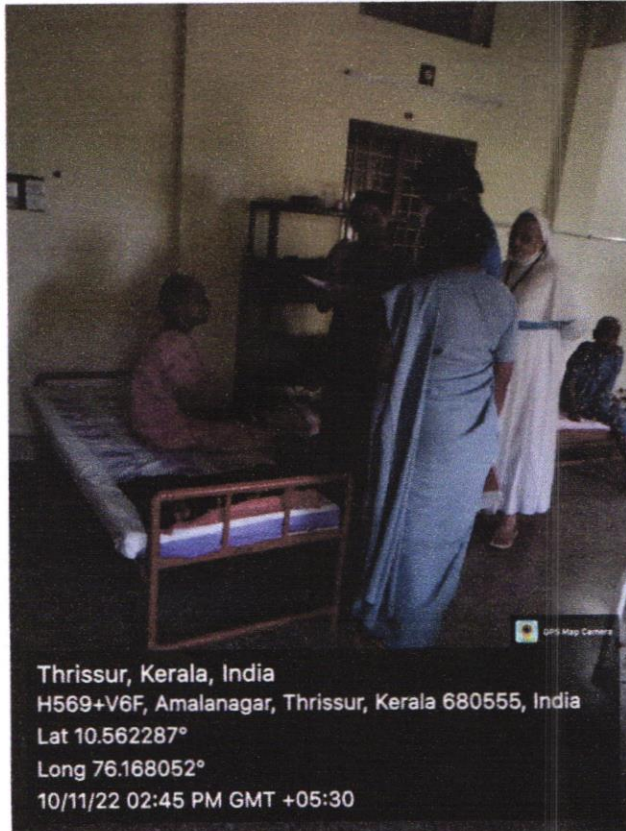
(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar, Thrissur – 680 555, Kerala

First Nursing College accredited by NAAC with A grade in the first cycle (RAF)

Affiliated to Kerala University of Health Sciences and recognized by Kerala Nurses and Midwives Council & Indian Nursing Council
(Certificate No. 18-16/2893-INC)

GEO-TAGGED PHOTOS SHOWING THE APSARA ACTIVITIES



Thrissur, Kerala, India
H569+V6F, Amalanagar, Thrissur, Kerala 680555, India
Lat 10.562287°
Long 76.168052°
10/11/22 02:45 PM GMT +05:30



Thrissur, Kerala, India
H569+V6F, Amalanagar, Thrissur, Kerala 680555, India
Lat 10.562287°
Long 76.168052°
10/11/22 02:45 PM GMT +05:30



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



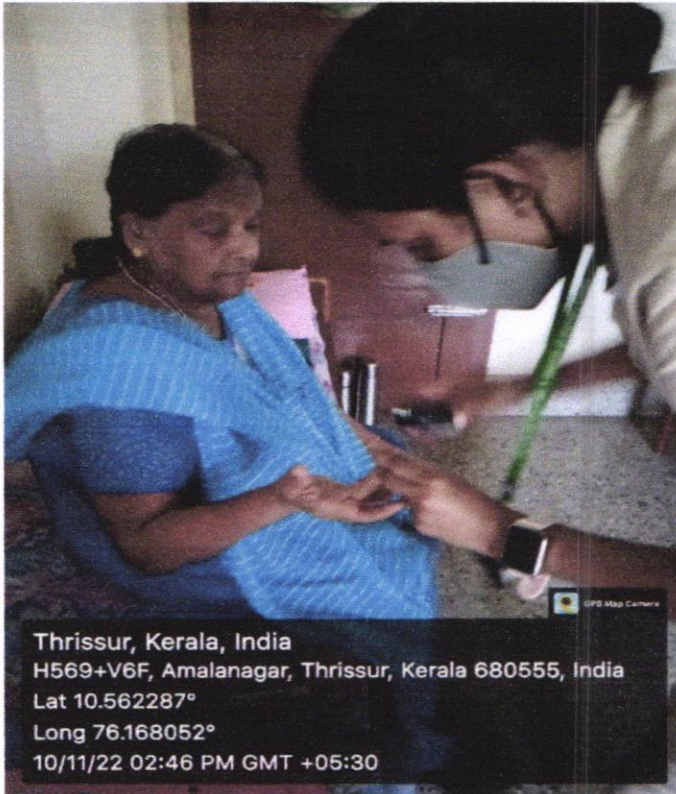
Amala COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

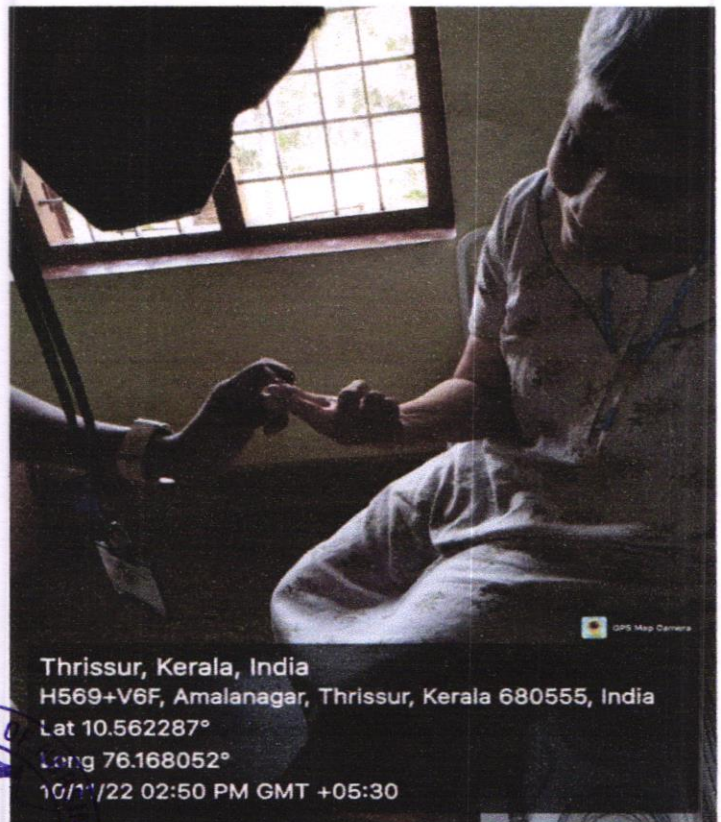
Amala Nagar, Thrissur – 680 555, Kerala

First Nursing College accredited by NAAC with A grade in the first cycle (RAF)

Affiliated to Kerala University of Health Sciences and recognized by Kerala Nurses and Midwives Council & Indian Nursing Council
(Certificate No. 18-16/2893-INC)



Thrissur, Kerala, India
H569+V6F, Amalanagar, Thrissur, Kerala 680555, India
Lat 10.562287°
Long 76.168052°
10/11/22 02:46 PM GMT +05:30



Thrissur, Kerala, India
H569+V6F, Amalanagar, Thrissur, Kerala 680555, India
Lat 10.562287°
Long 76.168052°
10/11/22 02:50 PM GMT +05:30



19/11
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



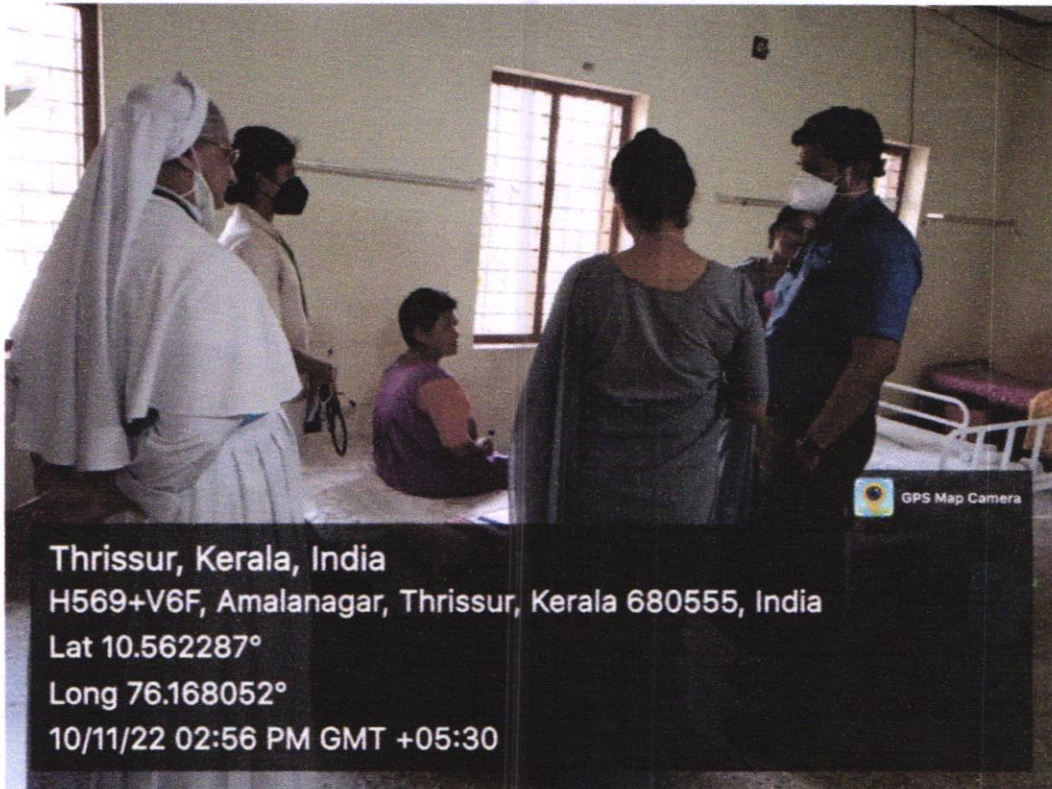
Amala COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar, Thrissur – 680 555, Kerala

First Nursing College accredited by NAAC with A grade in the first cycle (RAF)

Affiliated to Kerala University of Health Sciences and recognized by Kerala Nurses and Midwives Council & Indian Nursing Council
(Certificate No. 18-16/2893-INC)



Thrissur, Kerala, India
H569+V6F, Amalanagar, Thrissur, Kerala 680555, India
Lat 10.562287°
Long 76.168052°
10/11/22 02:56 PM GMT +05:30



Kaiparambu, Kerala, India
J4FV+69R, Kaiparambu, Kerala 680501, India
Lat 10.62371°
Long 76.143192°
17/11/22 02:48 PM GMT +05:30



Handwritten signature



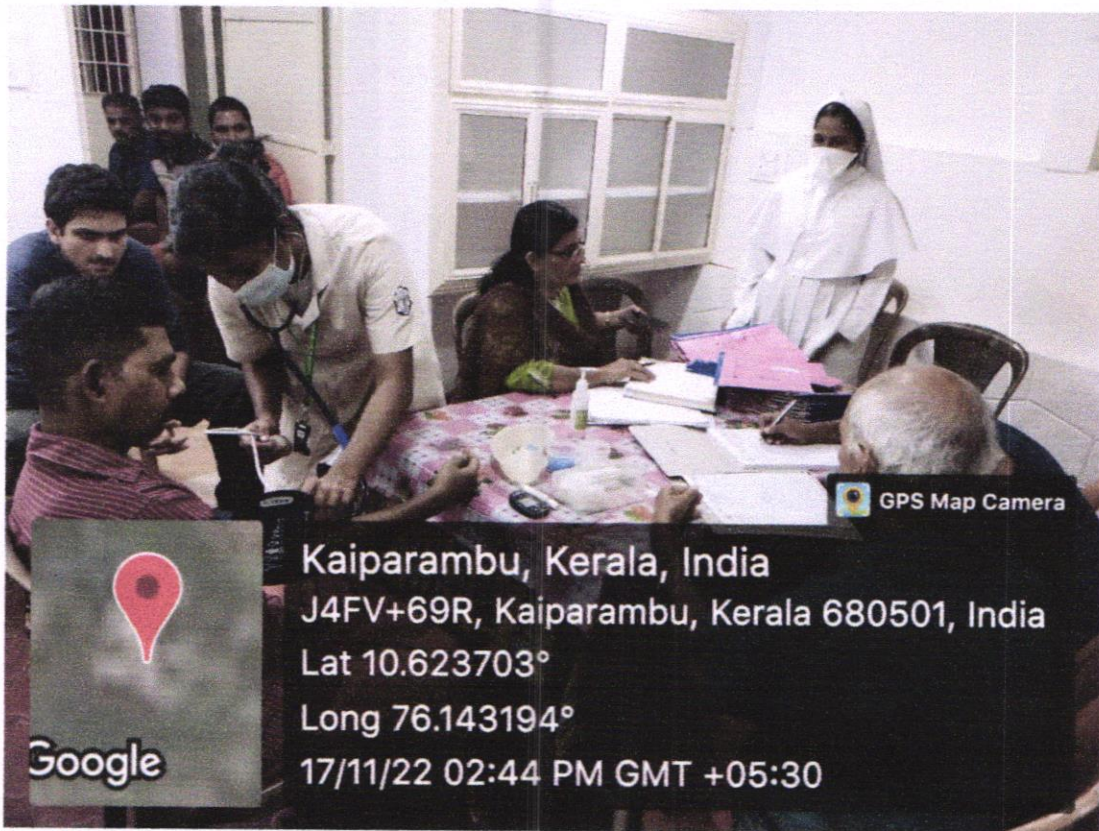
Amala COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar, Thrissur – 680 555, Kerala

First Nursing College accredited by NAAC with A grade in the first cycle (RAF)

Affiliated to Kerala University of Health Sciences and recognized by Kerala Nurses and Midwives Council & Indian Nursing Council
(Certificate No. 18-16/2893-INC)



Rgao
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



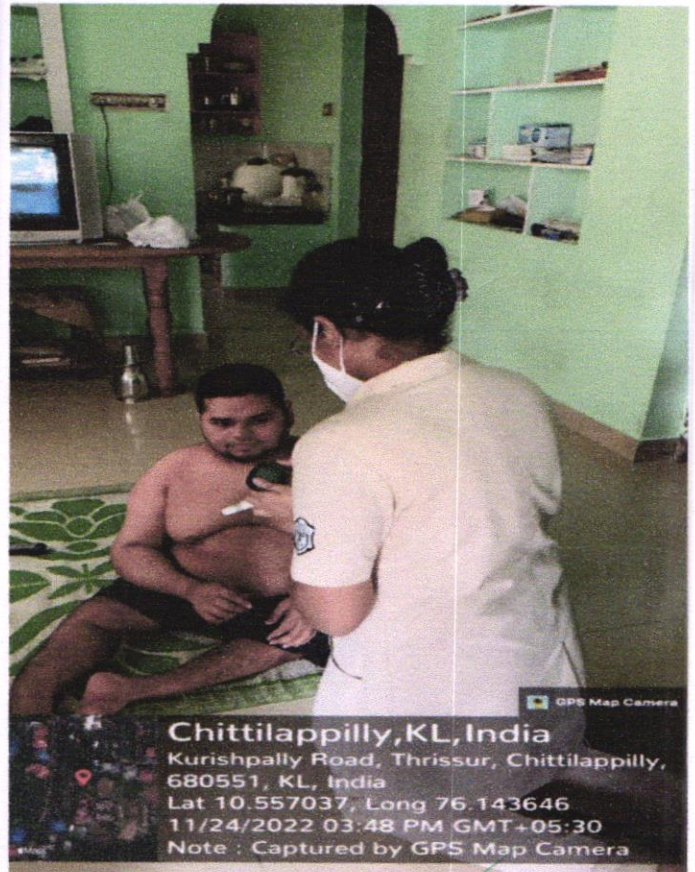
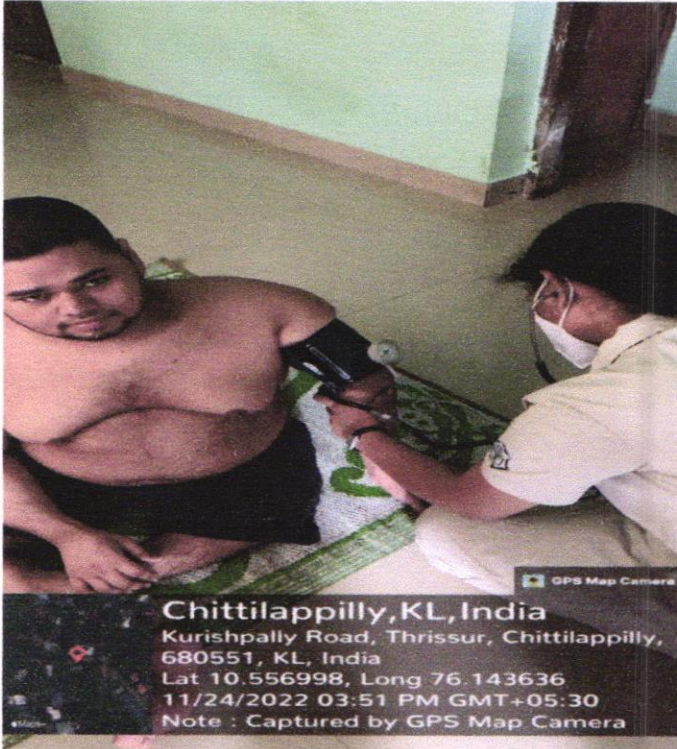
Amala COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar, Thrissur – 680 555, Kerala

First Nursing College accredited by NAAC with A grade in the first cycle (RAF)

Affiliated to Kerala University of Health Sciences and recognized by Kerala Nurses and Midwives Council & Indian Nursing Council
(Certificate No. 18-16/2893-INC)



lgv
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



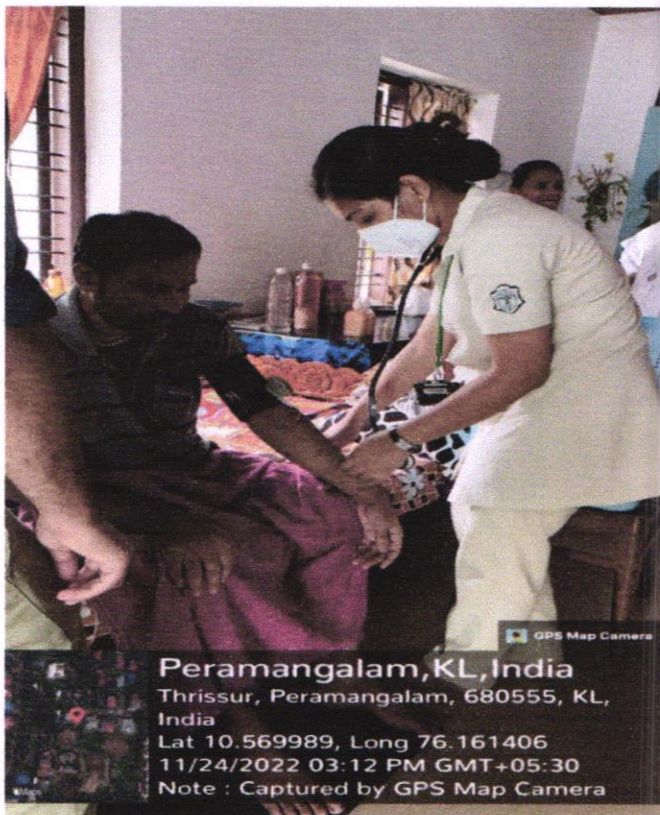
Amala COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

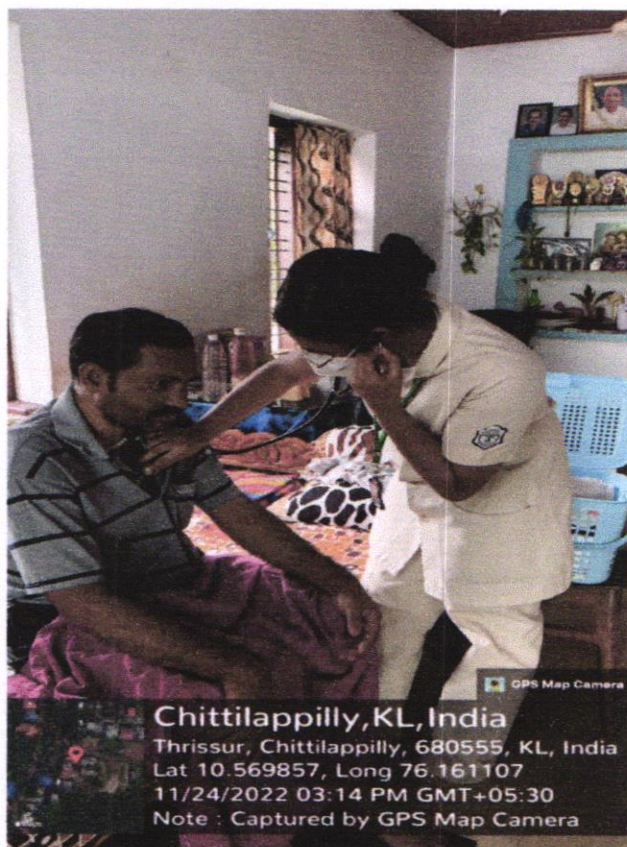
Amala Nagar, Thrissur – 680 555, Kerala

First Nursing College accredited by NAAC with A grade in the first cycle (RAF)

Affiliated to Kerala University of Health Sciences and recognized by Kerala Nurses and Midwives Council & Indian Nursing Council
(Certificate No. 18-16/2893-INC)



Peramangalam, KL, India
Thrissur, Peramangalam, 680555, KL,
India
Lat 10.569989, Long 76.161406
11/24/2022 03:12 PM GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera



Chittilappilly, KL, India
Thrissur, Chittilappilly, 680555, KL, India
Lat 10.569857, Long 76.161107
11/24/2022 03:14 PM GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL

AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



Amala COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar, Thrissur – 680 555, Kerala

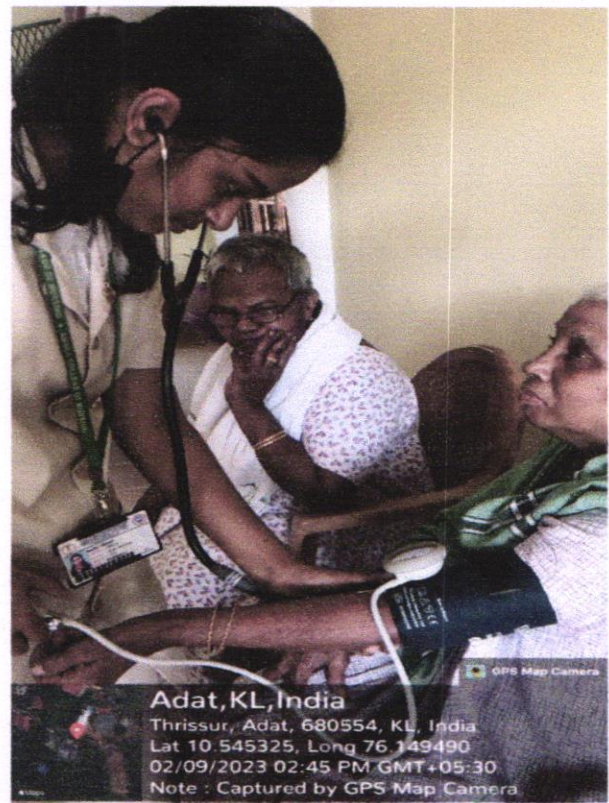
First Nursing College accredited by NAAC with A grade in the first cycle (RAF)

Affiliated to Kerala University of Health Sciences and recognized by Kerala Nurses and Midwives Council & Indian Nursing Council
(Certificate No. 18-16/2893-INC)



Adat, KL, India

Thrissur, Adat, 680554, KL, India
Lat 10.545499, Long 76.149248
02/09/2023 02:46 PM GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera



Adat, KL, India

Thrissur, Adat, 680554, KL, India
Lat 10.545325, Long 76.149490
02/09/2023 02:45 PM GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



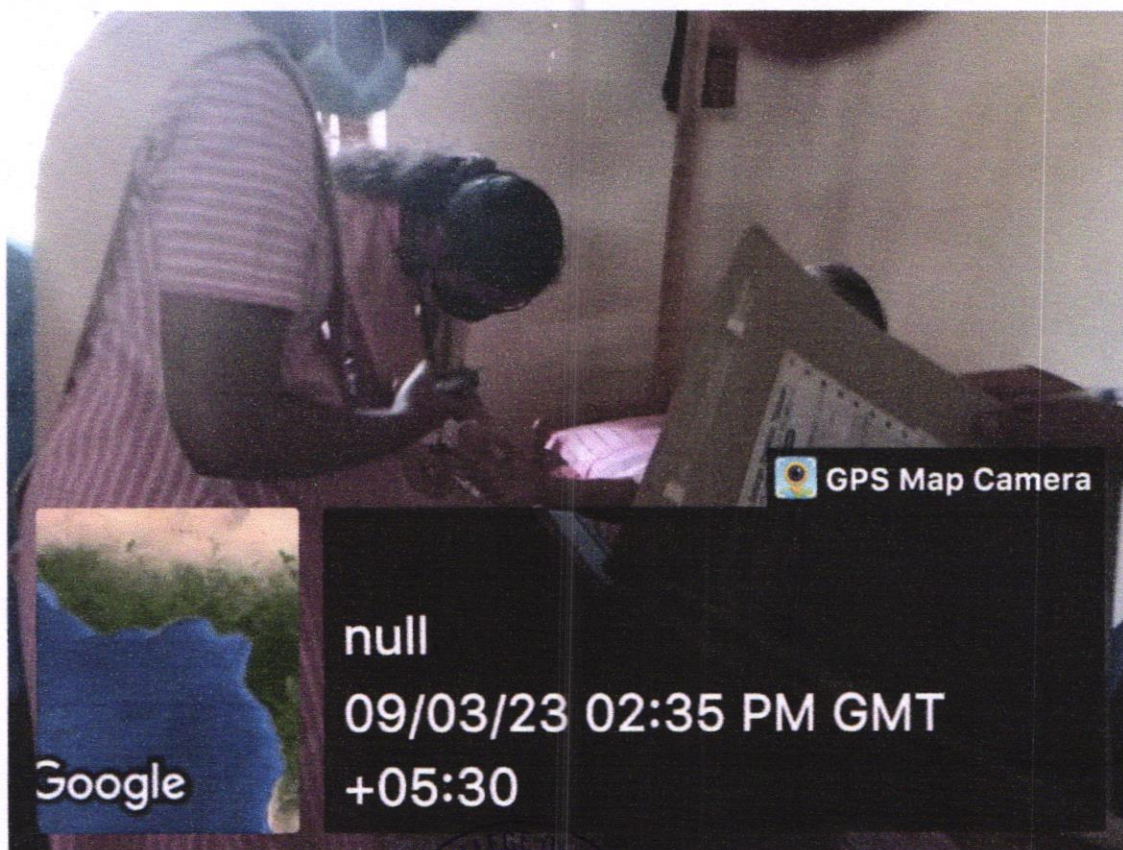
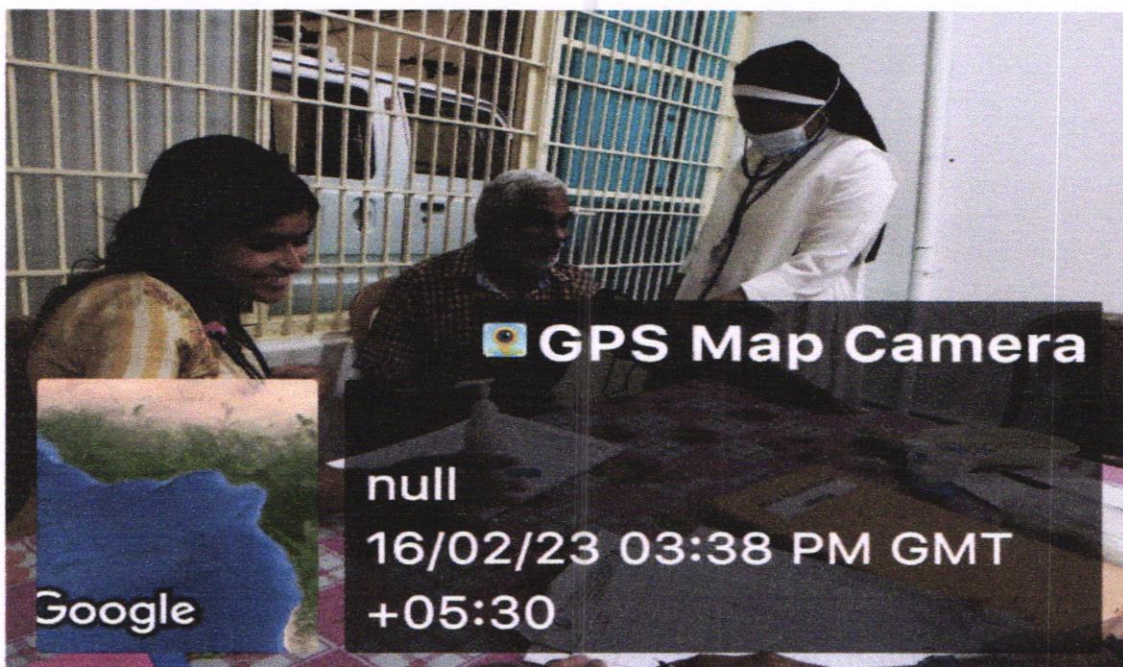
Amala COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar, Thrissur – 680 555, Kerala

First Nursing College accredited by NAAC with A grade in the first cycle (RAF)

Affiliated to Kerala University of Health Sciences and recognized by Kerala Nurses and Midwives Council & Indian Nursing Council
(Certificate No. 18-16/2893-INC)



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



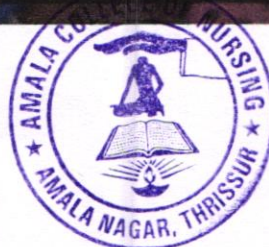
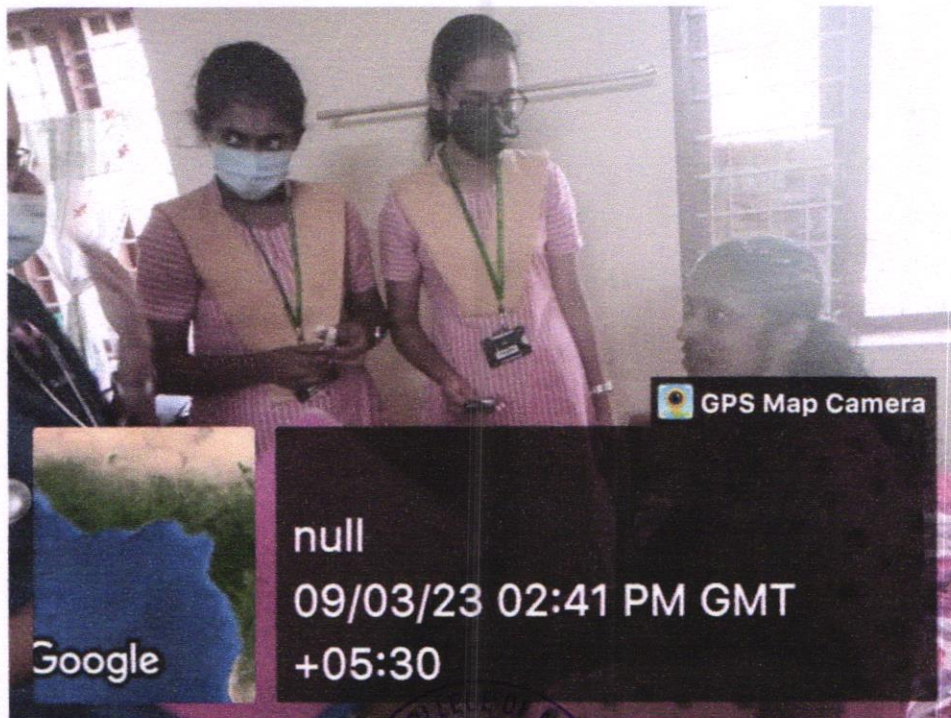
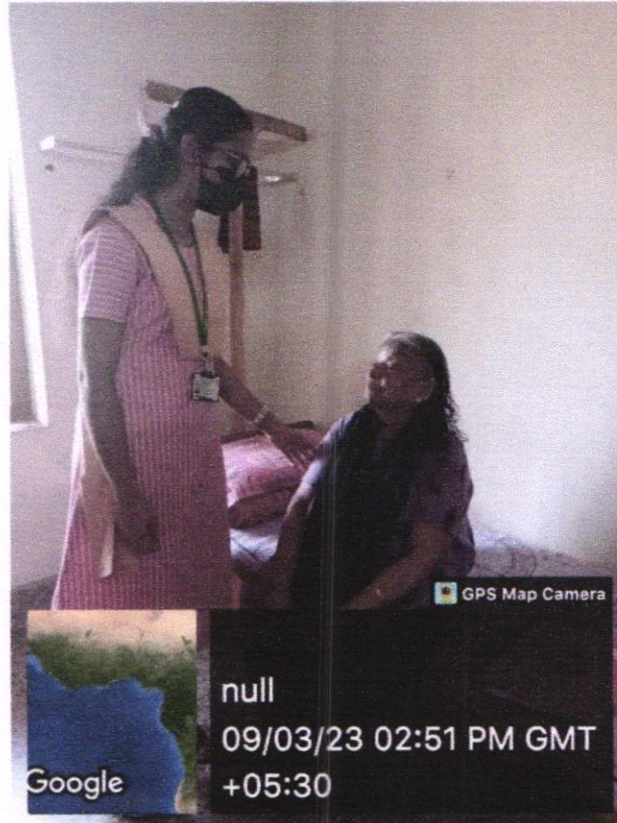
Amala COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar, Thrissur – 680 555, Kerala

First Nursing College accredited by NAAC with A grade in the first cycle (RAF)

Affiliated to Kerala University of Health Sciences and recognized by Kerala Nurses and Midwives Council & Indian Nursing Council
(Certificate No. 18-16/2893-INC)



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



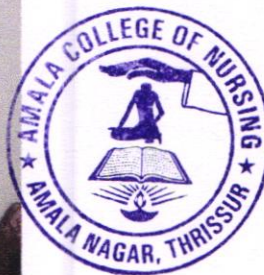
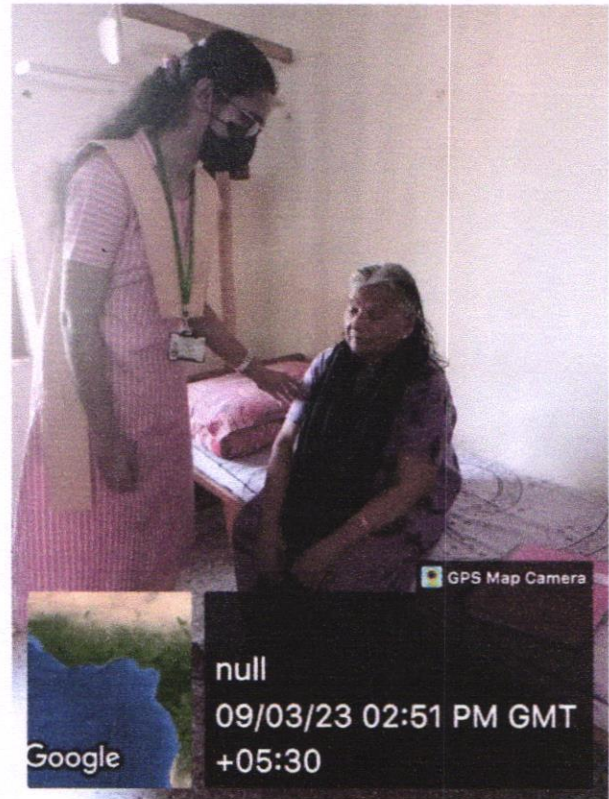
Amala COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar, Thrissur – 680 555, Kerala

First Nursing College accredited by NAAC with A grade in the first cycle (RAF)

Affiliated to Kerala University of Health Sciences and recognized by Kerala Nurses and Midwives Council & Indian Nursing Council
(Certificate No. 18-16/2893-INC)



Kgaur
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



AMALA COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar P.O., Thrissur-680 555, Kerala, India.

CHRISTMAS CELEBRATION IN GAGULTHA RENEWAL CENTRE

Little deeds of kindness is what makes this world beautiful. A Christmas celebration was celebrated by the second semester students of Amala College of Nursing in Gagultha Renewal Centre, Kaiparambu on 15/12/2022. The students celebrated Xmas with the residents of Gagultha. The students were guided by Sr Jyothish CSC, Associate Professor, Amala College of Nursing, Thrissur and under the leadership Rev Fr Jaison Mudanmany, Associate Director, Amala Institute of Medical Sciences, Thrissur. Students gifted them with sweets, gifts and recreational activities.



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555





AMALA COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar P.O., Thrissur-680 555, Kerala, India.



Thalakottukara, Kerala, India

Kurumal, J4FV+P44, Gagultha Renewal Centre

Rd, Thalakottukara, Kerala 680501, India

Lat 10.624208°

Long 76.142901°

15/12/22 03:44 PM GMT +05:30

GPS Map Camera



Thalakottukara, Kerala, India

Kurumal, J4FV+P44, Gagultha Renewal Centre

Rd, Thalakottukara, Kerala 680501, India

Lat 10.6242°

Long 76.142868°

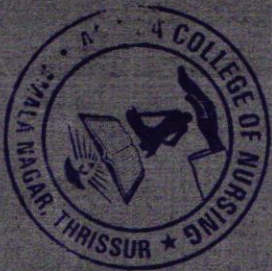
15/12/22 03:26 PM GMT +05:30

GPS Map Camera

[Signature]
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



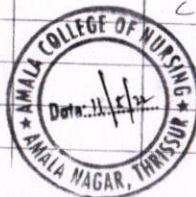
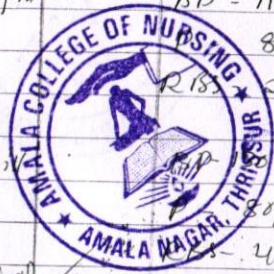
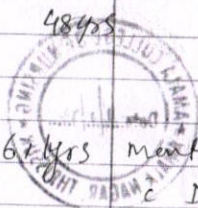
PALLIATIVE CARE REGISTER (APSARA)



Prof. Dr. RAJEE BECHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THIRISSUR 680 551

**PALLIATIVE CARE VISIT
APSARA REGISTER**

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
24/3/22	Gagulla				
	Chandran	65 yrs	Mentally ill C DM	Trisoprolone 2mg. T. metformin - B.P 140/80 Soomg 2-0-2 RBS - 185	
31/3/22	Davis			B.P - 130/100 RBS - 184 P - 86/mf	
31/3/22	Mathan	42 yrs		B.P - 150/100 PPBS - 214 P - 88/mf	
31/3	Rajendran			BP - 20/110 P - 78/mf RBS - 131	
31/3/22	Chorly	48 yrs		BP - 140/90 P - 86/mf RBS - 131	
31/3/22	Kochumon	62 yrs	Mentally ill C DM	BP - 110/80 86/mf RBS - 203	
31/3/22	Mathan	51 yrs	Mentally ill C DM	BP - 110/80 86/mf RBS - 203	

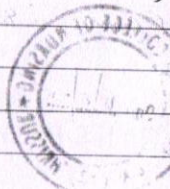


Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
Sanurh	38 yrs	Mentally ill C DM		BP - 120/80 P - 80/mf. RBS - 141/mf
Harish	48 yrs	Mentally ill C DM		BP - 150/100 P - 82/mf RBS - 163/mf
Thomas	50 yrs	Mentally ill		BP - 150/100 P - 78/mf RBS - 163/mf
Linto Antony	37 yrs	mentally ill		BP - 120/80 P - 92/mf RBS - 188/mf
Bineesh	32 yrs	mentally ill		BP - 137/80 P - 86/mf RBS - 140/mf
07/04/2022				
Jinto Sunny	28 yrs	mentally ill + MR		BP - 110/90 P - 80/mf
Jose varghese	28 yrs		continuing same treatment	BP - 120/90 P - 86/mf
John	60 yrs			BP - 130/70 P - 78/mf
Balakrishnan	64/m	mentally ill	T. Losa 1115 T. THP - 100	BP - 120/80 P - 80/mf
Gorind	38/m	mentally ill	Tab. Doxaprine 100mg 1-0-1 T. TP2 - 2mg 100	BP - 140/80 P - 132/mf

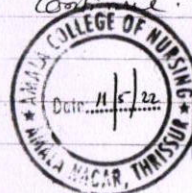
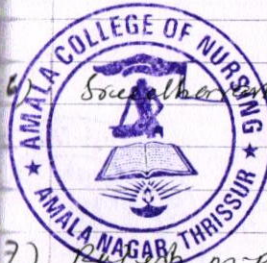
Prof. Dr. RAJEE RAGHUNATH
PRINCIPAL

AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR - 680 556

Date	Name	Age	SOS	Treatment	Procedure
<u>21/04/2022</u>					
21/4/22	Johnson	64 yrs	CRF	% elimination Tab. Gortiso 1 stat	BP 110/90 P- 78/ml
21/4/22	Mary Joseph	61 yrs	Ca Lung	Tab. Tapcal Same SOS Tab. Pantocid 100	BP 120/85 P- 82/ml URBS-124
21/4/22	Laxar	60 yrs	DM/HTN	Same Rj Continue	BP 150/90 P- 88/ml URBS - 180mg/dl
21/4/22	Mercy Laxar	58 yrs	DM	Tab. Metformin 500mg 1BD	BP 120/80 Pulse - 80/min URBS - 160/mg/dl
21/4/22	Ms. Sunny P.P	58 yrs	Electric Shock Hemiplegia on catheter	Palliative care physio therapy catheter come given	BP 120/80 P- 78/ml catheter come given



Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
<u>28/04/2022 Thursday - Chaguttha</u>					
1)	Harish		Mentally ill DM	Same Rj	BP 120/90 P- 82/ml URBS-120
2)	Johny	61 yrs	mentally ill % fever	Tab. Dolo 650 SOS	GRBS-144 mg/dl BP- 120/80 P- 88/ml
3)	Chendrasen	65 yrs	mentally ill DM	Same Rj	BP-126/80 P- 78/ml URBS-128 mg/dl
4)	Linto Antony	31 yrs	% diarrhoea Abdo. Pain mentally ill	T. metrogyl 400 mg BID Tab. cyclopar L SOS	GRBS-99 mg/dl BP- 130/80 mm/Hg
5)	Balamurugan	34 yrs	mentally ill DM & HT	Continue DM- medicines	BP: 120/80 P- 90/ml URBS- 240 mg/dl
6)	Prof. M.R	61 yrs	stroke	Same Rj Continue	BP 170/100 P- 86/ml URBS- 128 mg/dl
7)	Prof. M.R	52 yrs	mentally ill DM	Same Rj Continue	BP- 150/90 P- 86/ml URBS- 146 mg/dl



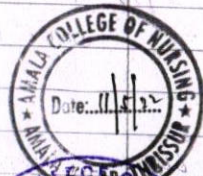
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR PO., THRISUR-6

5/5/2022

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
------	------	-----	-----------	-----------	-----------

5/5/2022

5/5/22	Vimala	66yrs	Dissinure 4 days Regmization	Dissinure T. clozapine 75mg 1-0-0 B.P. 150/86 T. Vortin 16 mgss P- 82/mf T. Nubistao 2.5mg 1/0-1/2 T. omer 4mg B	
--------	--------	-------	------------------------------------	--	--



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL

AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THIRUVANANTHAPURAM-680 555



12/2/2022

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
------	------	-----	-----------	-----------	-----------

12/05/22

12/5/22	Ms. Ruma	52yrs	HT/DM 2 Mental illness	T. clozapine 100mg 0-0-1 P- 88/mf. T. Risperidone 2mg 1-0-1 T. B.C 1-0-0 T. Lesar 50mg 1-0-0	
---------	----------	-------	------------------------------	--	--

	Mrs. Leela	64yrs	Fatigue Anxiety's Mental illness	T. Joon 1-0-0 B.P. 120/70 T. Folate 1-0-0 P- 80/mf Tab. Olanzapine 10mg 1/2-0-2 Tab. Levipril 50mg - 1-0-1	
--	------------	-------	---	---	--

	Mrs. Shreela	70yrs	Age related fatigue leg pain	T. For lued B.P. 120/87 1-0-1 P- 80/mf Tab. Rantel 150mg 1-0-0	
--	--------------	-------	------------------------------------	---	--

	Kamala	80yrs	Stroke	T. Levipril 50mg B.P. 138/40 1/2-0-1/2 P- 78/mf Tab. For lued 1-0-1 Tab. Rantel 150mg 1-0-1	
--	--------	-------	--------	---	--

Maelhade

HTN

			T. Telma 40mg B.P. 110/76 1/2-0-0 P- 80/mf	
--	--	--	---	--

13/5/22

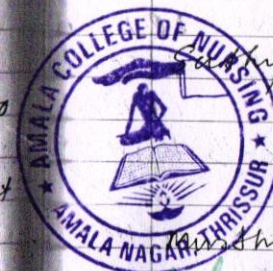
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL

19/5/2022

Date	Name	Age	SS'S	Treatment	Procedure
19/5/22	Anilan	42/45	DM/H7N	T. Amlod 5mg stat.	BP. 180/110 80/mnt. CRBS - 143 mg/dl
19/5/22	Balamurugan	39/45	DM/H7N	T. Lisinpride 1mg 1-0-0 T. metformin 500mg 2-1-2 T. TPZ 2mg 1-0-0 T. Ampinide 100mg 1-0-1	BP. 120/80 CRBS - 286 mg/dl P- 80/mnt
	Kandamuth	66/45	1/2 ear pain discharge	Lipitor 40mg drops TID x 5 days	BP. 110/70 CRBS - 151 P- 82/mnt
	1 Lagan Ravi	64/45	Asthma	T. mucuna 600mg HS x 5 days in water Tab. M210ral 500mg 1-0-0 x 5 days	BP. 130/90 CRBS - 183 mg/dl P- 78/mnt
	Sugunan	55/45	mental illness c DM	T. Amlodipine 1/2 HS	BP. 140/90 CRBS - 141 P- 84/mnt
	Thomas mulla	66/45	mental illness c DM	Tab. metformin Continue other medicines	BP. 150/100 CRBS - 166 mg/dl P- 78/mnt

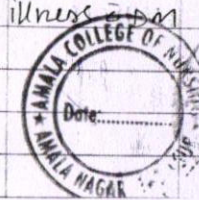


Date	Name	Age	SS'S	Treatment	Procedure
19/5/22	Kochurappi	52/45	DM/H7N	Tab. Lisinpride 2mg Tab. metformin 500mg Tab. Amlod 5mg HS	BP. 150/90 P- 92/mnt CRBS - 276 mg/dl
	Shaji Jacob	39/45	DM	Tab. metformin 500mg BD Tab. Lisinpride 2mg BD Continue	BP. 120/80 P- 82/mnt CRBS - 325 mg/dl
	Rajesh	61/45	DM/H7N	Tab. Losartan mental illness Tab. metformin 500mg Continue	BP. 130/80 CRBS - 153 mg/dl
	Chomethan	55/45	mental illness DM/H7N	Tab. metformin 500mg 2-0-1 T. Lisinpride 2mg BD T. Amlodipine 5mg BD	BP. 140/90 CRBS - 206 mg/dl P- 82/mnt
	Prasanna	47/45	mental illness DM	T. metformin 500mg 2-0-2 T. Lisinpride 2mg BD	BP. 120/80 CRBS - 151 mg/dl P- 82/mnt
	Prasanna	69/45	mental illness	T. metformin 500mg 1-0-0	BP. 110/70 P- 76/mnt CRBS - 139 mg/dl



PROF. DR. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL

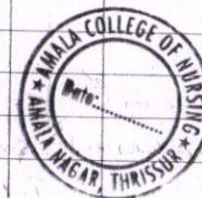
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



Date	Name	Age	SSS	Treatment	Procedures
19/5/08	Linto	31/45	mental illness E DM	T. metformin 500mg KD T. Glime - 2mg KD	BP- 130/90 P- 82/mf URBS- 139 mg/dl
	Nagarsuj	65/45	mental illness	Continue same treatment	BP 120/80 SP 120/90
	Thomas	60/45	mental illness	T. TTP 2mg 1-1-0 T. Lithium 300mg 1-0-1	URBS- 119 mg/dl P- 80/mf
	Bineesh	64/45	mental illness E DM	T. TTP 2mg 1-0-1 Tab. metformin 500mg 1-0-1	BP 110/70 URBS- 132 mg/dl P- 80/mf
	George	68/45	mental illness with DM	T. metformin 500mg KD T. Quetiapine 25mg 1-0-1/2	BP- 150/110 P- 80/mf URBS- 161 mg/dl
	Joshi	70/45	mental illness	T. TTP 2mg 2-0-0 T. Pantop 700	BP- 120/80 URBS- 158 mg/dl P- 90/mf



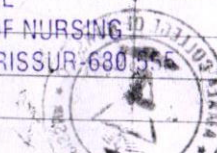
Date	Name	Age	SSS	Treatment	Procedures
1/5/2	Vyshak	48/45	mental illness E DM	T. metformin 500mg 2-0-1 Continue other medicines	BP- 120/80 P- 72/mf URBS- 253 mg/dl
	Sreedharan	64/45	Mental illness E HTN/DM	T. Glime 2mg KD T. Amlod 5mg KD T. metformin 500mg 2-0-1 T. Losartan 50mg	BP 160/100 P- 88/mf URBS- 118 mg/dl
	Saneesh	60/45	Mental illness E DM	T. metformin 500mg KD T. Glime 2mg KD Continue other medicines	BP- 120/80 P- 72/mf URBS- 173 mg/dl



Regd

Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL

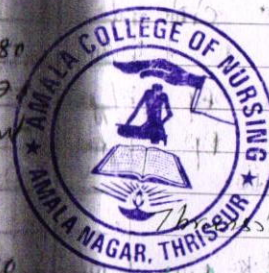
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THIRUVANANTHAPURAM - 680 005



Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
	Sunny	47yrs	Paraplegia	T. Nizdor 10mg BD x 5 days T. mucronal 60mg, 3 days T. Azithromycin 500mg x 5 days T. Dextrophenol (R) 150mg x 5 days	RP 120/80 CRBS-217 P-82/ml
	Mrs. Mary	72yrs	H/o Hemiplegia	T. Urant 50mg BD T. Ranitidine T. Renormel 10mg BD T. Ibuprofen BD x 3 days	K.P 170/110 P-80/ml CRBS-110
	Mr. K.L. Lomas	77yrs	General weakness	T. Anglon 5mg BD T. Ranitidine 10mg 1/2 - 0-1/2	CRBS-80 BP-130/70 P-82/ml
	Mrs. Mary Joseph	60yrs	Ca Lung	Same R	BP-120/90 CRBS-133 P-88/ml
	Mrs. Mary Doran	75yrs	Paranousism	T. Thiamine 10gm BD x 5 days T. Elavon	BP-130/90 P-80/ml CRBS-125

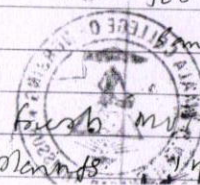


Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
	Vimala	66yrs	Joint Pain	T. Lyser-D BD x 3 days T. Veribon 16mg BD x 3 days	BP-150/90 P-82/ml
	Rosy	83yrs	Joint Pain MTN	T. shuleal 50mg T. Lyser-D BD x 3 days T. Losarben 50mg KD x 1 month T. Abira 10mg 0-0-1-1 month T. Rental 150mg BD x 3 days	BP-170/100 P-80/ml CRBS-202 mg/dl
	Sasa	73yrs	Dry cough Itching both legs	T. metoprolol 50mg BD x 30 days T. Amlo-S-10-0 x 30 days Syp. Ascoril-D 5ml TDS x 7 days T. mucronal AS BD x 7 days Columine L/A	BP-160/90 P-82/ml CRBS-127 mg/dl
	Mr. S. S. S. S.	94yrs	Dm/MTN	3 Rumol-D for L/A	130/80 P-82/ml CRBS-125 mg/dl
	Mrs. Mary Doran	75yrs	No fever Complains	Same R	BP-120/90 P-82/ml

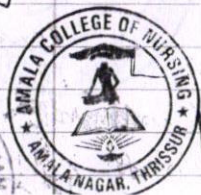
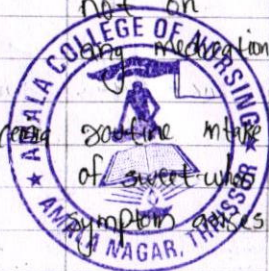


Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL

AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THIRUVANANTHAPURAM-680 555

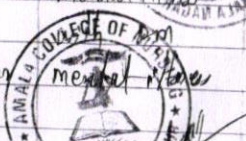


Date	Name	Age	Sex	Treatment	Procedure
	Alize	52 yrs	DM / HTN	continue regular metformin	BP - 130/80 P - 74/min URBS - 120 mg/dl
17/6/22	Mr. Elianamma	65 yrs	DM / HTN	H. actrapid 16 unit BD x 2 years	BP - 130/70 DM - 100 mg/dl
	Preetha	52 yrs	Bipolar affective disorders	Benzodiazepine 50mg OD x 2 years	BP - 110/70 URBS -
	Mrs. Geary	68 yrs	psychosis	dozopine Raptac - 20mg	BP - 110/70 DM - 107 mg/dl
	Mrs. Annamma	61 yrs	HTN	Telmisartan - 40mg BD x 17 years	BP - 114/70 URBS -
	Mrs. Leela	58 yrs	Cholesterol	atorvastatin 20mg x 18 month	cholesterol - 238mg/dl BP - 120/70 URBS -
	Mrs. Cicilykutty	64 yrs	anemia	not on medication	BP - 30/60 URBS -
	Mrs. Mary	70 yrs	hypoglycemia	not on medication	DM - 72 mg/dl URBS -

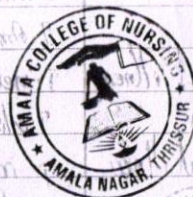


Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555

Date	Name	Age	Sex	Treatment	Procedure
	Mrs. Rosamma	42 yrs	MR	not on medication	BP - 100/80 P - 92 b/m URBS -
	Mr. Balaraman	37 yrs	DM / HTN	T. metformin 500mg T. Amlopidipine 5mg T. miconazole 400mg its x 2 days	BP - 121/90 URBS - 219 mg/dl BP - 111/70 URBS - 157 mg/dl
	Mr. Karan Ravi	61 yrs	asthma	No medicine	BP - 112/70 URBS - 160 mg/dl
	Mr. Bandamuthu	61 yrs	mental illness	No medicine	BP - 112/70 URBS - 160 mg/dl
	Mr. Thomas Ravi	61 yrs	mental illness	T. Amlopidipine 5mg T. metformin 500mg BD	BP - 150/100 URBS - 160 mg/dl BP - 130/80 URBS - 300 mg/dl
	Mr. Shaji Jacob	39 yrs	DM	T. Losartan T. metformin	BP - 116/70 URBS - 150 mg/dl
	Mr. Ravi	51 yrs	DM / HTN	T. Losartan T. metformin	BP - 116/70 URBS - 150 mg/dl
	Mr. Suresh	58 yrs	mental illness	T. Amlopidipine 5mg T. miconazole 400mg its x 2 days	BP - 160/90 URBS - 145 BP - 160/80 URBS - 260 mg/dl
	Mr. Sathyan	49 yrs	mental illness	T. Amlopidipine 5mg T. metformin 500mg T. miconazole 400mg its x 2 days	BP - 120/80 URBS - 160 mg/dl BP - 130/80 URBS - 130 mg/dl
	Mr. Sathyan	31 yrs	mental illness	T. Amlopidipine 5mg T. metformin 500mg T. miconazole 400mg its x 2 days	BP - 130/80 URBS - 130 mg/dl BP - 110/80 URBS - 140 mg/dl
	Mr. Sathyan	69 yrs	mental illness	T. Amlopidipine 5mg T. metformin 500mg T. miconazole 400mg its x 2 days	BP - 130/80 URBS - 140 mg/dl BP - 110/80 URBS - 140 mg/dl



Date	Name	Age	Sex	Treatment	Procedure
10/1/22	Thomas	50 yrs	Male	mental illness	Lithium 300mg BP: 120/80mmHg URBS: 12mg/dl
	Nagorai	60 yrs	Male	mental illness	Continue same BP: 120/80mmHg treatment
	George Thalyath	60 yrs	Male	mental illness with dm	Glucotrol BP: 110/70mmHg 500mg BD URBS: 146mg/dl
	Mr. Joshy	70 yrs	Male	mental illness	750mg BP: 120/80mmHg d-6 URBS: 10mg/dl
				Relaxing	
23/6/22	Mary Joseph	60 yrs	F.	Ca of lung	Tab: Topical BP: 130/80 50mg 80s mmHg Tab: Paracetamol RBS: 1 OD 132mg/dl
	Mr. Sunny	58 yrs	Male	Electric Shock Hemiplegia	BP, URBS BP: 120/80 Physiotherapy mmHg RBS: 181mg/dl

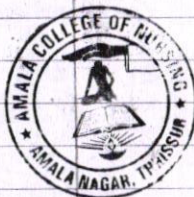


Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
	Mr. Joshy	70 yrs	Mentally ill.	Advised to increase intake of fluid.	BP: 120/70mmHg RBS: 124mg/dl
				Provided Psychological Support to wife.	
	Mr. Johnson	64 yrs	Kidney Failure.	Advised to check urine output.	BP: 10/100 mmHg
				Advised to consult a nephrologist	RBS: 108mg/dl

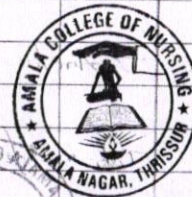
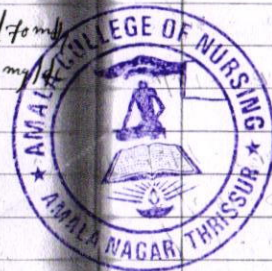


Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Produce
30/06/22	Mrs. Rugmini	75 yrs	Bronchial asthma Hypertension Muscle cramps.	T. Desiphylline T. Amlol Diclogel (W/A) fomez.	BP: 120/70 mmHg GRBS: 129 mg/dl
	Mrs. Theresia	94 yrs	Hypertension CAD, Muscle Pain.	T. Amlol T. clopiket T. Ecospirin Rumol (W/A)	BP: 110/70 mmHg GRBS: 120 mg/dl
	Mrs. Sosa	73 yrs	Bronchial asthma Hypertension	Syp. Asuvayl T. Mounai T. Desiphylline T. Metoprolol T. Amlol	BP: 140/70 mmHg GRBS: 197 mg/dl
	Mrs. Alice	59 yrs	COPD	T. Desiphylline T. Ceraffu	BP: 130/90 mmHg GRBS: 215 mg/dl
	Mrs. Vimala	66 yrs	Vestigo	T. Vestin	BP: 120/70 GRBS: 76 mg/dl
	Mrs. Rosy	83 yrs	Hypertension Arthritis Hypertension	T. Losactan T. Atolva T. Rantau T. Lyso	BP: 180/80 mmHg GRBS: 110 mg/dl
	Mrs. Thantamami	75 yrs	Bronchial asthma	Theophylline Desiphylline Inh. Steroid	BP: 110/70 mmHg GRBS: 75 mg/dl
	Mrs. Theresia C.R.	77 yrs	Hypertension	T. Sorbitrate T. Ecospirin T. Telma T. Amlol T. Ramel	BP: 100/70 mmHg GRBS: 140 mg/dl



Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Produce
10/1/22	Mrs. Piji	46 yrs	DM	Metformin	BP: 130/80 mmHg GRBS: 132 mg/dl
	Mrs. Mahau	70 yrs	HTN	T. Telma 400 mg	GRBS: 124 mg/dl BP: 180/90 mmHg
	Mrs. Rooba	50 yrs	HT/DM Mental illness	T. Clozapine T. Risperidone T. Ceraon	BP: 120/60 mmHg GRBS: 187 mg/dl
	Mrs. Leela	64 yrs	Fatigue Mental illness	T. Iron T. Folate Tab. Lecipil	GRBS: 193 mg/dl BP: 130/80 mmHg
	Mrs. Sheela	70 yrs	Fatigue leg pain DM	Tab. Rantau T. Metformin	GRBS: 279 mg/dl BP: 130/60 mmHg
	Mrs. Manishangam	70 yrs	DM	Tab. Metformin	GRBS: 251 mg/dl BP: 120/70 mmHg
	Mrs. Salerna	64 yrs	HTN	T. telmisartan	GRBS: 126 mg/dl BP: 160/90 mmHg



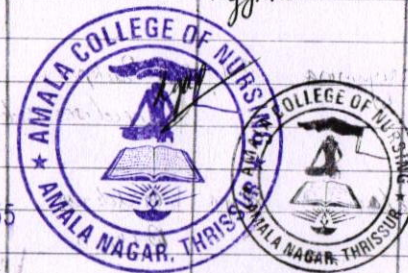
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL

AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR - 680 555

DATE	NAME	AGE	DIAGNOSIS	TREATMENT	PROCEDURE
11/7/22	Mr. Thomas	67	Menstrual illness	BP, RBS	BP, RBS
	Mr. Nunu	46	Hypertension	T. capilet T. Escaprim T. Metformin	BP - 140/80 RBS - 147
	Mr. Kochumman	70	Capd Hypertension	T. Desiphyllane T. Telmisartan	BP - 130/60 RBS - 120
	Mr. Saneesh	60y	menstrual illness	T. metformin	RBS - 173 BP - 140/60
	Mr. Varghese	48	menstrual illness	T. metformin	RBS - 263 BP - 130/70
	Mr. Thomas	50y	menstrual illness	T. Lithium 300mg	BP - 120/80 RBS - 132
	Mr. Bimeesh	64y	menstrual illness DM	T. TMP mg T. metformin	BP - 110/70 GRBS - 150
	Mrs. Goshy	70y	menstrual illness	T. TB 2 mg T. parafop	BP - 140/80 RBS - 156
	Mrs. Linto	31y	menstrual illness T DM	T. metformin Aminipen	BP - 130/60 GRBS - 139mg/L
	Mrs. Sathya	40y	DM / HTM	T. Amlo	GRBS - 143mg/L BP - 140/60
	Mrs. Thomas Male	60y	menstrual illness T DM	T. Amlo	BP - 150/60 GRBS - 166

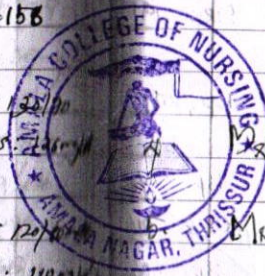
DATE	NAME	AGE	DIAGNOSIS	TREATMENT	PROCEDURE
11/7/22	Mr. Joseph	64y	Ca Lung	Tab. Tapical 50mg sos Tab. pantorid 100	Bp - 130/70 GRBS - 114
	Mr. Sunny	58y	Electro Shock Hemiplegia	Bp, GRBS physiotherapy	Bp - 120/70 GRBS - 104
	Mr. Johny	70y	mentally ill	Advised to increase intake of fluid. provided psycho- logical support for work.	Bp - 130/60 GRBS - 118
	Mr. Johnson	64y	kidney failure	Advice to avoid foods from cur- ide. Advice for consultant doctor	Bp - 130/70 GRBS - 112
	Mr. Pushpa	72y	physical disability	Advised for small exercises & Hygiene	Bp - 90/60 GRBS - 108

Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THIRISSUR - 680 555



DATE	NAME	AGE	DIAGNOSIS	TREATMENT	PROCEDURE
28/7/22	Mrs. Mani	55yrs	Hypertension	T. Clopilot T. Ecospirin	Bp: 130/100 GRBS: 114
	Mrs. Madhavi	60yrs	Mental illness Hypertension	T. metformin	Bp: 150/100 GRBS: 112
	Rooma	58yrs	Mental illness	Advised to Increase the Intake of fluids Provided psycho social support	Bp: 100/70 GRBS: 110
	Mrs. Leela Joseph	60yrs	Mental illness	T. metformin	Bp: 110/60 GRBS: 158
	Seline	48yrs	DM	T. metformin	Bp: 140/90 GRBS: 150
	Sheela	50yrs	Mental illness	Advised to Increase the Intake of fluids Provided psychological support	Bp: 100/70 GRBS: 117
	Tiji	54yrs	Hypertension	T. Clopilot T. Ecospirin	Bp: 120/80 GRBS: 102
	Leela	60yrs	DM	T. metformin	Bp: 120/80 GRBS: 158
4/8/22	Mrs. Mariyamma	74yrs	BP, Backpain, General weakness	T. Ecospirin T. Clopilot	Bp: 120/80 GRBS: 110
	Mrs. Virajale	80yrs	Gravidity Backpain	T. Verdo	Bp: 120/80 GRBS: 110

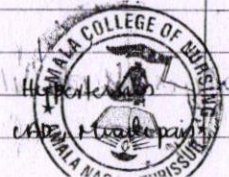
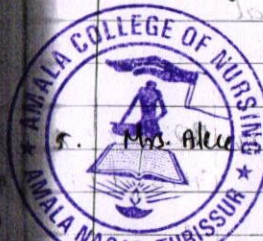
DATE	NAME	AGE	DIAGNOSIS	TREATMENT	PROCEDURE
	Mrs. Thresia C.R.	74yrs	Heartburn, DM Regurgitation	T. Metformin	Bp: 130/90mmHg GRBS: 120mg/dl
	Mrs. Thresia Agasthey	72yrs	HTN	T. Clopilot T. Captopril	Bp: 130/90mmHg GRBS: 90mg/dl
	Mrs. Alice	70yrs	COPD	T. Pseudoephedrine	Bp: 120/80mmHg GRBS: 112mg/dl
	Mrs. Menkamen	80yrs	HTN	T. Captopril T. Metformin	Bp: 110/70mmHg GRBS: 130mg/dl
	Mrs. Madhavi	60yrs	Mental illness Hypertension	T. metformin	Bp: 140/70 GRBS: 110
	Mrs. Salena Paul	48yrs	DM	T. metformin	Bp: 140/90 GRBS: 152
	Rooma	58yrs	Mental illness Provided psychological support		Bp: 100/80 GRBS: 120
	Mrs. Leela	60yrs	DM	T. metformin	Bp: 110/80 GRBS: 160
	Mrs. Leela K.V.	60yrs	DM	T. metformin	Bp: 120/80 GRBS: 160



Prof. Dr. RAJEE REGHUMATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR, P.O., THRISSUR

Sl No	Name	Age	Diagnosis	Treatment	procedure
6	Mrs. Nani	55 years	hypertension	T. Escorpin	BP - 130/80 GRBS - 120
1	Mrs. Mary	60 year	Mental illness	provided psychological support	BP - 130/80 GRBS - 150
2	Mrs. Mercy	62 yr	Hypertension DM	T. Escorpin T. Glipizide	BP - 140/110 GRBS - 201
3	Mrs. Sudha	70 yr	COPD	T. Deniphyllis	BP - 120/80 GRBS - 140
4	Mrs. Thressiamma	74 yr	Mental illness DM	psychological support T. Metformin	BP - 130/110 GRBS - 201
5	Mrs. Reclamma	78 yr	cough	Syrup. Ascoril	BP - 120/80 GRBS - 110
6	Mrs. Thankamam	80 yr	COPD DM	T. Deniphyllis T. Metformin	BP - 140/110 GRBS - 240
1	Mrs. Madhavi	66 yrs	Mental illness Hypertension	T. Metformin	BP = 130/80 GRBS - 191
2	Mr. Thomas	67 years	Mental illness	BP, RBS	BP, RBS
3	Mr. Sameesh	60 yr	Mental illness	T. Metformin	BP = 140/90 GRBS = 210
4	Mr. Shaji	54 yr	Mental illness	T. Metformin	BP = 140/90 GRBS = 210

Sl No	Name	Age	Diagnosis	Treatment	procedure
1	Mr. Bineesh	64 yr	Metalliness DM	T. Tmp mg T. metformin	Bp = 110/60 GRBS = 282
6	Mrs. Lento	81 yr	DM	T. metformin	BP = 120/60 GRBS = 217
X					
ADATT (HOME VISIT)					
3/1/2022	Name	Age	Diagnosis	Treatment	procedure
1	Mrs. Sosa	73 yrs	Bronchial asthma, Hypertension	syp. ascoril T. munece T. Deniphyllis T. Metoprolol	BP: 140/80 mmHg GRBS: 197 mg/dl 626/11/20
2	Mrs. Rosy	53 yrs	Hyperlipidemia Arthritis	T. Losartan T. Atorva	BP: 150/80 mmHg
3	Mrs. Thresia	77 yrs	Hypertension	T. Rantae T. luvet	GRBS: 110 mg/dl
4	Mrs. Thresia	77 yrs	Hypertension	T. soribitate T. Escorpin	BP: 110/70 mmHg
5	Mrs. Rugmani	75 yrs	Bronchial asthma, Hypertension, muscle cramps	T. soribitate T. Amlo T. Rantae	BP: 110/70 mmHg
6	Mrs. Alice	59 yrs	COPD	T. Deniphyllis T. Amlo T. Clopid	BP: 130/90 mmHg GRBS: 129 mg/dl BP: 130/90 mmHg GRBS: 210 mg/dl



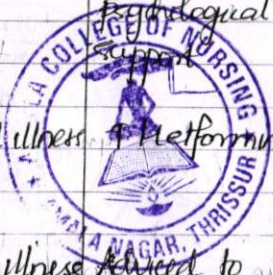
Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
				T. Eosiprim	GRBS: 120
				Rumol (4/6)	mydri
7.	Mrs. Thankamasi	75yrs	Hypertension	T. Theophylline	Bp: 140/70
			Bronchial asthma	T. Dexamethasone	mmthly
				Shuntan	GRBS: 70mg/d

(T120 2/14) ITADA

ST MARIA DE MATTHIAS CONVENT

10/11/2022

1.	Mrs Mani	55yrs	Hypertension	T. clopilet	BP= 140/80
				T. Eosiprim	GRBS 115
2.	Mrs Madhavi	60yrs	Mental illness	T. Metformin	B.P = 140/90
			Hypertension		GRBS = 120
3.	Roopa	58yrs	Mental illness	Advised to	BP= 110/80
				Exercise	GRBS = 121
				Intake of	
				foods	
				provide	
				Psychological	
				support	
4.	Mrs Heela Jacob	62yrs	Mental illness	T. Metformin	BP= 140/80
					GRBS = 147
5.	Sheela	50yrs	Mental illness	Advised to	BP= 110/80
				Exercise	GRBS = 98



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR PO., THIRUVANANTHAPURAM - 680 555
24/11/2022

Thiruvananthapuram

Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
			fluid intake	
6.	heela	6yrs	DM	T. Metformin
				BP= 120/70
				GRBS = 147
7.	Seline	48yrs	DM	T. Metformin
				B.P = 130/90
				GRBS = 170
17/11/2022				
1.	Hanish	KAIPARAMBU - Home visit		
		Mentally ill		Bp: 120/80
		DM		GRBS - 180
2.	Chandrasekhar	65yrs	Mentally ill	Same as
			DM	continue
				Bp = 130/80
				GRBS - 175mg/d
3.	Hydarnesi	61yrs	Mentally ill	Continue
			DM	
				Bp - 110/70
				GRBS - 216
4.	Kochumari	61yrs	Mentally ill	Advised to reduce
			DM	sugar continue
				food
				Bp - 120/80
				GRBS - 191
5.	Binnesh	81yrs	Mentally ill	Continue drugs
				Bp - 130/70
				GRBS - 136mg/d
6.	Thomas	50yrs	Mentally ill	
				Bp - 110/70
				GRBS - 140mg
				Bp - 120/80
				GRBS - 21mg
1.	Laxar	78yrs	Mentally ill	Same as
			DM	continue
				Bp - 120/80
				GRBS - 21mg
Home visit - CHITILAPILLY				
2.	Tishnu	28yrs	Diabetes mellitus	T. Linsipride
			HTN	
				BP: 110/70
				GRBS: 114mg/d
3.	Sunny P.P	54yrs	Osteogenesis	T. Metformin
			Diabetes mellitus	
				BP: 110/60
				GRBS: 140mg/d
				Bp: 120/70
				GRBS: 130mg/d



02/01/22

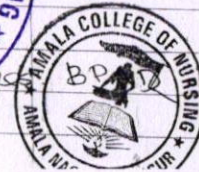
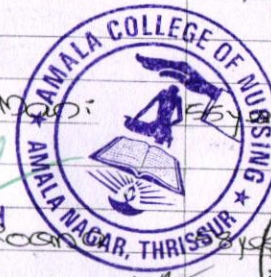
ST. MARIA DE MATTIAS CONVENT

Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
1. Mary Joseph	61yrs	ea. lung	T. Tapal 50mg	BP - 120/80 mmHg P - 102 bpm CRBS - 122 g/dl
2. Mrs. Mani	55yrs	Hypertension	T. Clepiled T. Ecospirin	BP - 120/90 CRBS - 150 mmHg
3. Mrs. Madhavi	60yrs	Mental illness Hypertension	T. Metformin	BP - 110/70 CRBS - 140 g/dl
4. Mr. Roama	55yrs	BPAD	T. clanzepine provided Psychological support	BP - 110/80 CRBS - 110 g/dl
5. Ms. Leela Jacob	62yrs	Mental illness DM	T. Metformin	BP - 120/80 CRBS - 150 g/dl
6. Ms. Sheela	50yrs	mental illness	provided Psychological support	BP - 100/70 CRBS - 95 g/dl
7. Leela	60yrs	DM	T. Metformin	BP - 110/80 CRBS - 150 g/dl
8. Ms. Seline	45yrs	DM	T. Metformin	BP - 130/90 CRBS - 150 g/dl
9. Annie	90yrs	Joint pain	T. Ramol	BP - 110/80 CRBS - 140 g/dl

Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
2. Alice	64yrs	COPD	im. Foralox	BP - 140/90 mmHg CRBS - 145 mg/dl
3. Thirista	94yrs	Requigbaltos	T. Ecospirin	BP - 130/70 mmHg CRBS - 118 mg/dl
4. philomina	74yrs	Dry cough, itching	T. metoprolol T. mucuna	Bp - 130/70 CRBS - 111
5. Sisily	73yrs	Breathlessness	T. neumbian	Bp - 130/80 CRBS - 111
6. mariyamma	74yrs	Dyspnea	T. denophyllin T. Amlo	Bp - 110/80 CRBS - 82

05/01/23 ST. MARIA DE MATTIAS CONVENT
ARADPILLY

Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
1. Ms. sheela	50yrs	Psychotic symptoms	T. Alprax T. Quetiapine	BP - 110/80 CRBS - 110 mg/dl
2. Mrs. leela	60yrs	DM	T. Metfor	BP - 120/80 CRBS - 200 mg/dl
3. Mrs. Madi	65yrs	Hypertension	T. Clepiled T. Telma	BP - 130/90 CRBS - 172 mg/dl
4. Mrs. Madi	65yrs	Hypertension	T. Clepiled T. Telma	BP - 130/90 CRBS - 172 mg/dl
5. Mrs. Madi	65yrs	Hypertension	T. Clepiled T. Telma	BP - 130/90 CRBS - 172 mg/dl



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
Principal
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR PO., THRISSUR-680 555

5. Mrs. Madhavi	60yrs	Hypertension	T. Telma T. Clonidine Neb. Budesonide	BP: 100/60 mmHg GRBS: 118 mg/dl
6. Mrs. Selma	75yrs	DM	T. Metformin	BP: 130/90 mmHg GRBS: 131 mg/dl
7. Mary Joseph	61yrs	Ca lung	T. Tapal	BP: 120/70 mmHg GRBS: 106 mg/dl

(16/2/2023)	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedures
1.	Mr. Birmish	34yrs	Mentally ill.	Same Rx	BP - 100/60 mmHg RBS - 119 mg/dl
2.	Mr. Anil	40yrs	Mentally ill	Same Rx	RBS - 135 mg/dl BP - 130/90 mmHg
3.	Balamurukan	39yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 100/80 mmHg RBS - 470 mg/dl
4.	Sethyan	47yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 120/80 mmHg RBS - 210 mg/dl
5.	Mr. Hydrali	38yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 110/70 mmHg RBS
6.	Mr. Kochurappi	54yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 130/70 mmHg RBS - 142 mg/dl
7.	Mr. Linto Antony	81yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 130/80 mmHg RBS - 291 mg/dl
8.	Mr. Kiron Rana	41yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 120/80 mmHg RBS - 104 mg/dl
9.	Mr. Kandamuthu	66yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 100/60 mmHg RBS - 84 mg/dl
10.	Mr. Rajesh	54yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 110/80 mmHg RBS - 129 mg/dl
11.	Mr. Sugunan	55yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 110/70 mmHg RBS - 96 mg/dl



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR

S.No	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
12	Mr. Nandu	45 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-120/80 mmHg RBS-126 mg/dl
13	Mr. Sarvesh	38 yrs	mentally ill	Same Rx	BP-120/80 mmHg RBS-125 mg/dl
14	Mr. Chandran	55 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-160/110 mmHg RBS-200 mg/dl
15	Mr. Kochumon	61 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-130/80 mmHg RBS-128 mg/dl
16	Mr. Shaji Jacob	49 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-110/80 mmHg RBS-125 mg/dl
17	Mr. Mathai	50 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-120/80 mmHg RBS-265 mg/dl
18	Mr. Babo M-S	30 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-110/80 mmHg RBS-73 mg/dl
19	Mr. Devassy kuttu	61 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-160/80 mmHg RBS-162 mg/dl
20	Mr. Moorthy	69 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-110/80 mmHg RBS-101 mg/dl
21	Mr. Pavlose	78 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-130/80 mmHg RBS-297 mg/dl
22	Mr. Jinto Sonny	28 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-120/80 mmHg RBS-125 mg/dl

S.No	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
23	Mr. Thomas	50 yrs	mentally ill	Same Rx	BP-120/80 mmHg RBS-81 mg/dl
24	Mr. Martin	42 yrs	mentally ill	Same Rx	BP-120/80 mmHg RBS-159 mg/dl
25	Mr. Prince M.V	54 yrs	mentally ill	Same Rx	BP-150/90 mmHg RBS-85 mg/dl
26	Mr. Vyslak	42 yrs	mentally ill	Same Rx	BP-120/80 mmHg RBS-107 mg/dl
27	Mr. Sreedharan	64 yrs	mentally ill	Same Rx	BP-140/80 mmHg RBS-129 mg/dl
28	Mr. Rajeev	52 yrs	mentally ill	Same Rx	BP-120/80 mmHg RBS-253 mg/dl
29	Mr. Ram	33 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-100/60 mmHg
23/2/2023 ADATT HOME VISIT					
	Mr. Lazar	47 yrs	Osteomalacia	Same Rx	GRBS-148 mg/dl BP-134/84 mmHg
	Mr. Lazar	78 yrs	Spinal injury	Same Rx	GRBS-87 mg/dl BP-140/70 mmHg
	Mr. Mercy Lazar	74 yrs	old age	Same Rx	BP-128/82 mmHg GRBS-126 mg/dl
	Mr. Jishnu	24 yrs	Osteomalacia	Same Rx	BP-110/66 mmHg GRBS-135 mg/dl



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH

Principal

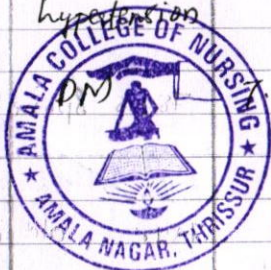
AMALA COLLEGE OF NURSING

AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555

9/03/2023 148

ST. MARIA DE MATTIAS CONVENT

Sr.No	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
1.	Mary Joseph	62 years	Ca lung	T. Tapal 5mg	BP=120/80mmHg P=102bpm GRBS=132mg/dl
2.	Elsy Paulose	63 years	CVA/DM/HTN	T. Metformin	GRBS=150mg/dl BP=140/80mmHg
3.	Sy. Binoy	55 years	Seizure disorder	T. Levipil	GRBS=140mg/dl BP=120/80mmHg
4.	Roona	58 yrs	Mental illness/ BPAD	T. Olanzapine	BP=110/80mmHg GRBS=110mg/dl
5.	Shaela	50 years	mental illness	provided Psychological Support	BP=130/70mmHg GRBS=75mg/dl
6.	Ms. Selina Paul	75 yrs	DM	T. Metformin	BP=130/90mmHg GRBS=150mg/dl
7.	Madhavi	60 years	mental illness hypertension	T. Metformin	BP=110/70mmHg GRBS=140mg/dl
8.	Leela	60 yrs	DM	Metformin	BP=120/80mmHg GRBS=134mg/dl



Prof. Dr. RAJEE BEGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THIRUVANANTHAPURAM 680 555

16/03/2023

GRACULATHA

149

Sr.No	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
1.	Thomas K.A	50 yrs	mentally ill	Same Rx	BP=110/70mmHg GRBS=105mg/dl
2.	Babitha S	56 yrs	mentally ill	Same Rx	BP=120/80mmHg GRBS=87mmHg
3.	Paulose C.P	45 yrs	mentally ill DM	Same Rx	BP=130/90mmHg GRBS=216mg/dl
4.	Shanika	47 yrs	mentally ill	Same Rx	BP=120/70mmHg GRBS=94mg/dl
5.	Suganya	60 yrs	mentally ill, HTN	Same Rx	BP=150/70mmHg GRBS=92mg/dl
6.	Kabirappa	64 yrs	mentally ill, HTN, DM	Same Rx	BP=140/60mmHg GRBS=202mg/dl
7.	Balamurugan	85 yrs	mentally ill	Same Rx	BP=110/80mmHg GRBS=111mg/dl
8.	Karan Raw	74 yrs	mentally ill	Same Rx	BP=120/80mmHg GRBS=100mg/dl
9.	Binresh	68 yrs	mentally ill	Same Rx	BP=110/80mmHg GRBS=135mg/dl
10.	Moorthy	55 yrs	mentally ill	Same Rx	BP=110/70mmHg GRBS=110mg/dl
	Kobunon	67 yrs	mentally ill, HTN, DM	Same Rx	BP=140/70mmHg GRBS=191mg/dl

SNO	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
12	Rajesh	60 yrs	mental illness	Same Rx	BP = 120/80 mmHg GRBS = 101 mg/dl
13	Chandran	65 yrs	mental illness DM, HTN	Same Rx	BP = 140/90 mmHg GRBS = 208 mg/dl
14	Sreedharan	53 yrs	mental illness HTN	Same Rx	BP = 170/80 mmHg GRBS = 171 mg/dl
15	Anilar	62 yrs	mental illness	Same Rx	BP = 130/80 mmHg GRBS = 121 mg/dl
16	Neenu	67 yrs	mental illness	Same Rx	BP = 110/70 mmHg GRBS = 157 mg/dl
17	Devasagutty	74 yrs	HTN, DM Mental illness	Same Rx	BP = 150/80 mmHg GRBS = 202 mg/dl
23/03/2023					
1	Lazer	78 yrs	DM, HTN	Same Rx	BP = 130/64 mmHg GRBS = 132 mg/dl
2	Mercy	74 yrs	DM, HTN	Same Rx	BP = 128/64 mmHg GRBS = 77 mg/dl
3	Sunny	47 yrs	paraplegia	Same Rx	BP = 110/74 mmHg GRBS = 170 mg/dl
4	Jishnu	24	osteogenesis Imperfecta	Same Rx	BP = 110/74 mmHg GRBS = 159 mg/dl

22/4/2023

ADAIT HOME VISIT

Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
Jishnu	24 yrs	osteomalacia	Same Rx	BP = 110/66 mmHg GRBS = 135 mg/dl
Lazer	78 yrs	DM, HTN	Same Rx	BP = 110/70 mmHg GRBS = 114 mg/dl
Mercy Lazer	77 yrs	DM, HTN	Same Rx	BP = 128/82 mmHg GRBS = 126 mg/dl
Sunny P	47 yrs	paraplegia	same Rx	BP = 120/70 mmHg GRBS = 130 mg/dl
4/05/23				
Mrs. Thresa	77 yrs	Hypertension	T. telma + Amlo	BP = 110/70 mmHg GRBS = 106 mg/dl
Mrs. Alice	84 yrs	cop	T. Deoxyphen + amlo	BP = 120/70 mmHg GRBS = 26 mg/dl
Mrs. Rejy	83 yrs	hyperlipidemia	T. Resatin	BP = 150/80 mmHg GRBS = 110 mg/dl
Mrs. Sudha	70 yrs	cop	T. Deoxyphen	BP = 120/70 GRBS = 141 mg/dl
25-5-23				
Jishnu	24 yrs	Osteomalacia	Same Rx	BP = 110/60 GRBS = 138 mg/dl
Sunny P	47	Paraplegia	Same Rx	BP = 120/70 GRBS = 135 mg/dl
Mercy Lazer	72 yrs	DM, HTN	Same Rx	BP = 120/70 GRBS = 106
8-06-23				
Rejy	83 yrs	HTN, DM	Same Rx	BP = 130/80 GRBS = 353
Mary	78 yrs	DM	Same Rx	BP = 110/60 GRBS = 76
Shoshama	70 yrs	HTN	Same Rx	BP = 130/90



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555

**APSARA
FEEDBACK REPORT OF
STUDENTS**



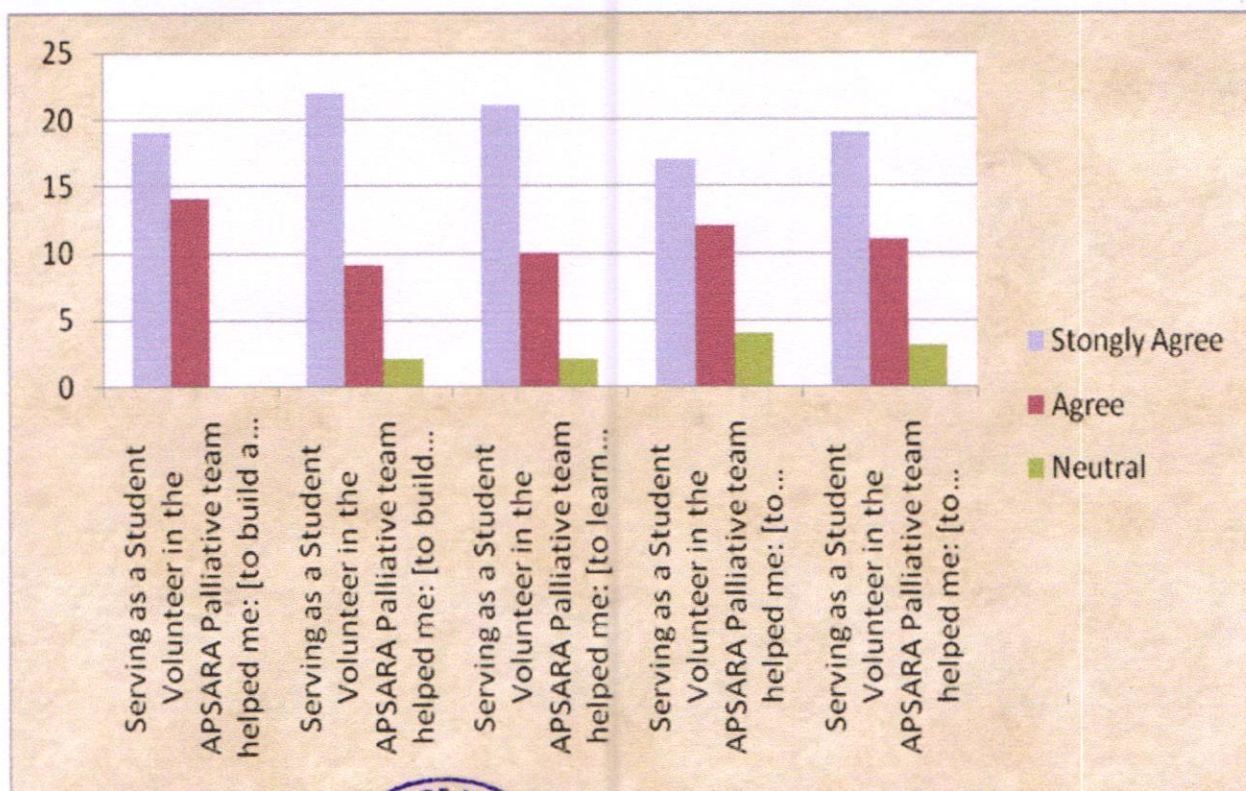
AMALA COLLEGE OF NURSING

(An undertaking of Amala Cancer Hospital Society)

Amala Nagar P.O., Thrissur-680 555, Kerala, India.

APSARA Feedback

Criteria	Strongly Agree	Agree	Neutral
Serving as a Student Volunteer in the APSARA Palliative team helped me: [to build a strong self esteem]	19	14	0
Serving as a Student Volunteer in the APSARA Palliative team helped me: [to build compassion to the poor and sick]	22	9	2
Serving as a Student Volunteer in the APSARA Palliative team helped me: [to learn the art of helping society and communities]	21	10	2
Serving as a Student Volunteer in the APSARA Palliative team helped me: [to improve knowledge and confidence in my ability to care for terminally ill patients]	17	12	4
Serving as a Student Volunteer in the APSARA Palliative team helped me: [to improve my skill level by doing nursing procedures in home setting]	19	11	3



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555

**APSARA
HEALTH EDUCATION
LEAFLET**

ക്യാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ഷീണത്തെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം?



റൊസാരിയോ ആന്റോ
രണ്ടാം വർഷ എം.എസ്.സി നേഴ്സിംഗ് വിദ്യാർത്ഥിനി
അമല നേഴ്സിംഗ് കോളേജ്

ഉള്ളടക്കം

1. ആമുഖം
2. എന്താണ് ക്യാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ഷീണം
3. ക്യാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ഷീണത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ
4. പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഗുണങ്ങൾ
5. സ്വയം വിലയിരുത്തൽ
6. ക്യാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ഷീണത്തിന്റെ സ്വയം പരിചരണം
 - വ്യായാമം
 - ഭക്ഷണക്രമീകരണം
 - ഛർദ്ദിയും ഓക്കാനവും തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ
 - വയനളക്കം തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ
 - അണുബാധ തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ
 - അനീമിയ തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ
 - ശരീര ശുചിത്വം
 - വായ സംരക്ഷണം
7. ഉപസംഹാരം

ആമുഖം

ക്യാൻസർ ബാധിച്ചവരിൽ ബലഹീനത അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നത് സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ ഇത് ഓരോ വ്യക്തിക്കും വ്യത്യസ്തമാണ്. ചിലരുടെ ചികിത്സ അവസാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ക്ഷീണം കുറയുകയും അതേ സമയം മറ്റുള്ളവർക്ക് ചികിത്സ കഴിഞ്ഞ് നിരവധി മാസങ്ങൾ മുതൽ വർഷങ്ങൾ വരെ ക്ഷീണം നീണ്ടു നിൽക്കുകയും ചെയ്യും. ക്യാൻസറിനുള്ള വിവിധ ചികിത്സ രീതികൾക്ക് വിധേയരായ രോഗികൾക്ക് ക്യാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തളർച്ചയുടെ സ്വയംപരിചരണം നൽകാനാണ് ഈ പ്രോഗ്രാം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ക്യാൻസറിനുള്ള വ്യത്യസ്ത ചികിത്സാരീതികൾ നമുക്കറിയാം അതായത് കീമോതെറാപ്പി, റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പി, ഇമ്മ്യൂണോ തെറാപ്പി, ശസ്ത്രക്രിയ തുടങ്ങിയവ. ഈ ചികിത്സ രീതികൾക്ക് ചിലപ്പോഴെല്ലാം പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് രോഗിയുടെ ക്ഷീണത്തിന്റെ തോത് വർദ്ധിപ്പിക്കും. അതിനാൽ ഈ പ്രോഗ്രാം ക്ഷീണം കുറക്കാൻ വേിയുള്ള വിവരങ്ങളും ആക്റ്റിവിറ്റിസും വീട്ടിൽ തന്നെ പരിശീലിക്കാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

ക്യാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ഷീണം

ക്യാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ഷീണം അല്ലെങ്കിൽ ക്യാൻസർ ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ഷീണം എന്നത് വിഷമകരവും അത് സമീപാലത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആനുപാതികമാകാത്തതും രോഗിയുടെ നല്ലൊരു പ്രവർത്തനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതുമാണ്.

കാരണങ്ങൾ

- ക്യാൻസർ മൂലം രോഗിക്ക് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടാം.
- ക്യാൻസർ ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി രോഗിക്ക് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടാം.
- അനീമിയ, വയറിളക്കം, ഓക്കാനം കൂടാതെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മൂലം രോഗിക്ക് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടാം.

പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഉദ്ദേശം

ക്യാൻസർ രോഗികൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന തളർച്ച സ്വയം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങളും മാനദണ്ഡങ്ങളും സ്ഥാപിക്കുക എന്നതാണ് ഈ പരിപാടി യുടെ ഉദ്ദേശം.

അസസ്മെന്റ്

സ്വയം വിലയിരുത്തൽ

0 മുതൽ 10 വരെയുള്ള സ്കെയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും എളുപ്പം അതിൽ 0 എന്നാൽ ഒട്ടും തളർച്ചയില്ലാ എന്നും 10 എന്നത് ഒരു വ്യക്തിക്ക് സങ്കൽപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും മോശം ക്ഷീണം എന്നതുമാണ്. 4 മുതൽ 6 വരെ എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തിയാൽ ക്ഷീണം മിതമായതെന്നും 7 മുതൽ 10 വരെ എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തിയാൽ ക്ഷീണം കഠിനമായതും എന്നാണ് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. മിതമായതും കഠിനമായതുമായ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള വിവരങ്ങൾ ഓർമ്മിച്ച് ഒരു ഡയറിയിൽ എഴുതിവെക്കേണ്ടതാണ്.

- ക്ഷീണം ആദ്യം അനുഭവിച്ചതെപ്പോഴാണ്?
- ഈ ക്ഷീണം വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് നിങ്ങൾ എപ്പോഴാണ് ശ്രദ്ധിച്ചത്?
- ക്ഷീണം എത്രത്തോളം നീണ്ടുനിന്നു?
- ഏതെങ്കിലും കാരണം കൊണ്ട് ക്ഷീണം കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്തോ?

ക്യാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ഷീണത്തെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം

നിങ്ങളുടെ ക്ഷീണം നിയന്ത്രിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനാകും. വീട്ടിൽ ഇത് ചെയ്യാനുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും ഇവിടെ നൽകുന്നു. അതുവഴി നിങ്ങളുടെ ക്ഷീണം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. നിരവധി മിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിലുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങൾ, ഓക്സൈൻ, ഛർദ്ദി, വിളർച്ച, വയറിളക്കം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, അണുബാധ എന്നിവ കുറയുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ, വായപരിചരണം, വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

വ്യായാമം

ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. നിങ്ങൾക്ക് വ്യായാമം എളുപ്പമാക്കുന്നതിനുള്ള ചില വഴികളിതാണ്.

- ഇഷ്ടപ്പെട്ട ലഘുവ്യായാമം തിരഞ്ഞെടുക്കുക (നടത്തം, യോഗ എന്നിവ).
- താങ്കൾക്ക് വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ അനുയോജ്യമായ സമയം കണ്ടെത്തുക, കാരണം വേദനയും ക്ഷീണവും ദിവസത്തിൽ പലതവണ അനുഭവപ്പെടാം.
- ക്യാൻസർ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയനായ സമയത്തുതന്നെ മിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- സിംഗിൾ ലെഗ് സ്റ്റാൻഡിംഗ് - ഒരു വ്യക്തി ഒരു കാലിൽ 60 സെക്കന്റ് നിൽക്കുക, അത് നിങ്ങളുടെ ബാലൻസ് വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- ഇടവേളകൾ എടുക്കുക.
- ഒരു ചാർട്ടിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന വ്യായാമങ്ങളുടെ സമയവും പുരോഗതിയും രേഖപ്പെടുത്തുക.
- കഠിനമായ വ്യായാമം ഒഴിവാക്കുക.
- വ്യായാമങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ക്ഷീണം കൂടുതൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇടവേളകൾ എടുക്കുക.
- വ്യായാമത്തിന് മുമ്പും, സമയത്തും അതിനുശേഷവും വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.
- പരന്ന പ്രതലത്തിൽ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും അരമണിക്കൂറെങ്കിലും നടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങളുടെ ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇതാണ്

- എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ
- എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പിനേയും ഊർജ്ജത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണങ്ങൾ

- വരന്തായിലൂടെ നടക്കുക.
- മിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ.
- നീന്തൽ.

കണകാൽ തിരിക്കൽ

- നിങ്ങൾ കിടക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങൾ വലതു കണകാൽ വലത്തോട്ട് 10 തവണ തിരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ വലതു കണകാൽ ഇടത്തേക്ക് 10 തവണ തിരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഇടതു കണകാലിൽ വ്യായാമം ആവർത്തിക്കുക.



കണകാൽ പമ്പുകൾ

- നിങ്ങൾ കിടക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കസേരയിൽ ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കാൽ വിരലുകൾ മുകളിലേക്ക് ചൂണ്ടുക, തുടർന്ന് തറയിലേക്ക് ചൂണ്ടുക. ഒരേസമയം രണ്ടു കാലിനും നിങ്ങൾക്കിതു ചെയ്യാൻ കഴിയും.
- പത്തു തവണ ഇത് ആവർത്തിക്കുക.



ഒരു സ്ഥലത്ത് മാർച്ച് ചെയ്യുക

- ഒരു കസേരയിൽ ഇരുന്ന് നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ തറയിൽ വെക്കുക.
- ചരിഞ്ഞൊ പിന്നോട്ട് ചായാതെയോ ഒരു കാൽമുട്ട് പതുക്കെ ഉയർത്തിയതിനുശേഷം കാലുകൾ താഴ്ത്തി തറയിൽ വെക്കുക. ആം റെസ്റ്റുകൾ പിടിച്ച് നിങ്ങളുടെ മുകൾഭാഗം പിന്നിലേക്ക് ചായുന്ന തടയാൻ കഴിയും.
- അഞ്ച് തവണ ഇത് ആവർത്തിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ മറ്റേ കാല് ഉപയോഗിച്ച് ഇത് ആവർത്തിക്കുക.



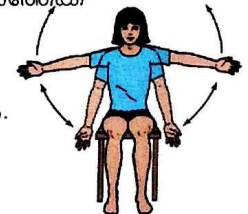
സിറ്റിംഗ് കിക്കുകൾ

- ഒരു കസേരയിൽ ഇരിക്കുക നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ തറയിൽ വെക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഒരു കാൽ നിവർത്തുക.
- കാല് നിവർത്തി പിടിച്ച് അഞ്ച് വരെ എണ്ണുക.
- നിങ്ങളുടെ കാൽ തറയിലേക്ക് താഴ്ത്തുക.
- 10 തവണ ഇത് ആവർത്തിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ മറ്റേ കാല് ഉപയോഗിച്ച് ഇത് ആവർത്തിക്കുക.



കൈ ഉയർത്തുന്നു

- ഒരു കസേരയിൽ നേരെ ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ തോളിന്റെ തലം വരെ കൈകൾ ഇരു വശത്തേക്ക് ഉയർത്തുക.
- 5 സെക്കന്റ് പിടിക്കുക അതിനു ശേഷം നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതുക്കെ ഇരു വശങ്ങളിലേക്ക് താഴ്ത്തുക.
- ഇത് 10 തവണ ആവർത്തിക്കുക.



ഭക്ഷണക്രമീകരണം

- ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ കഴിക്കുക (ആറ് മുതൽ പത്ത് ഗ്ലാസ് വെള്ളം വരെ ദിവസവും കുടിക്കുക).
- എരിവ്, പുളി, മസാല എന്നിവ കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക.
- പാൽക്കഞ്ഞിയും, റവ കാച്ചിയതും, നൽകുന്നത് ഉത്തമമാണ്.
- പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ ഇവ ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- മത്സ്യം, കോഴിയിറച്ചി, ആട്ടിറച്ചി ഉപയോഗിക്കാം.
- മാട്ടിറച്ചി ഒഴിവാക്കുക.
- നന്നായി വേവിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം ഇവ ഉള്ള രോഗികൾ അതിനനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- ചെറിയ അളവിൽ ഇടക്കിടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- നാറുകുളങ്ങരയായ ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- പാലും നെയ്യും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുക.
- കാപ്പിയും ചായയും ഒഴിവാക്കുക.



ചർദ്ദിയും ഓക്കാനവും തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ഇടക്കിടക്ക് ഭക്ഷണവും വെള്ളവും ചെറിയ തോതിൽ കഴിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം ഇരുന്ന് വിശ്രമിക്കുക.
- ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുകയും സാവധാനം പുറത്തേക്ക് വിടുകയും ചെയ്യുക.
- മധുരമുള്ളതും എണ്ണയുമടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- നാറുകുളും പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

വയറിളക്കം തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- മലദ്വാരം ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കണം.
- നാറുകുറവുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- പഴം, ഓറഞ്ച്, വെള്ളരി, ആപ്രിക്കോട്ട് മുതലായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- 8 മുതൽ 12 ഗ്ലാസ് വരെ വെള്ളം കുടിക്കുക.

വയറിളക്ക സമയത്ത് ഒഴിവാക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ

- സ്പൈസി ഫുഡ്.
- ബിയറും വൈനും മറ്റു തരത്തിലുള്ള മദ്യവും.
- ഐസ്ക്രീം, വെണ്ണ, ചീസ് എന്നിവയും പാലും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും.
- കോഫി, ബ്രാക്ക് ടീ, സോഡ, ചോക്ലേറ്റ് എന്നീ കഫീനടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ.
- ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്.

ശരീരശുചിത്വം

- രോഗി ദിവസവും കുളിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.
- കൈകളിലെ നഖം വെട്ടി വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക.
- ദിവസവും കുളിക്കുക.
- വീര്യം കുറഞ്ഞ സോപ്പും ഷാമ്പുവും ഉപയോഗിക്കുക.
- പുക്കയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- മദ്യം ഒഴിവാക്കുക.

വായ പരിചരണം

- ശരിയായ രീതിയിൽ വായ പരിചരണം സൂക്ഷിക്കുക.
- ഫ്ലൂറൈഡ് അടങ്ങിയ പേപ്പർ ഉപയോഗിക്കുക.
- വായിൽ ജലാംശം നിലനിർത്തുക.
- വായിൽ ജലാംശം നിലനിർത്താൻ ഉപയോഗിക്കേണ്ടവ
- ഇടയ്ക്കിടക്ക് വെള്ളം കുടിക്കുക.
- ചെറിയ ഐസ് ചിപ്പുകൾ വായിൽ ഇടുക.
- പഞ്ചസാര രഹിത ചുയിംഗം ചവക്കുക.
- പഞ്ചസാര രഹിത മിഠായി ഉപയോഗിക്കുക.

രോഗാണു ബാധ തടയൽ

ചികിത്സ മൂലം രോഗാണുക്കളുടെ എണ്ണം കുറയുന്നതുകൊണ്ട് പ്രതിരോധ ശക്തി കുറയുകയും തന്മൂലം അണുബാധയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഏകദേശം ചെറുതാകുന്നു.

ഇത് തടയുന്നതിന് :

- വൃത്തിയും വെടിപ്പും ഉള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുക.
- ഇനിയും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
- ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്ത് മാത്രം കഴിക്കുക.
- വായ ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ മൗത്ത് വാഷ് ഒഴിവാക്കുക.
- പല്ലുകളുടെ സൂക്ഷ്മതയും ഉറപ്പുവരുത്തണം.

വിളർച്ച തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കാത്തതിനാലോ, ക്യാൻസറായോ, ക്യാൻസർ ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടോ വിളർച്ച ഉണ്ടാകാം. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ അമ്ലമണ്ഡലം, അമ്ലമണ്ഡലം ഇരുമ്പിന്റെ അംശം ഉയർത്തുവാൻ വേണ്ടിയുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ :

- റൈബ്ബിറ്റ്, മത്സ്യം, കോഴി എന്നിവയിൽ വിറ്റാമിൻ ബി12 അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
- ഇരുമ്പ് വിറ്റാമിൻ ബി12 എന്നിവ മുട്ടയിലും പാലിലും കാണപ്പെടുന്നു.
- വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളായ കിവി, സിട്രസ് ഫ്രൂട്ട്സ്, സ്ട്രോബെറി, തക്കാളി, കുമ്പുരുമുളക് എന്നിവയും നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ അമ്ലമണ്ഡലം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഉറക്കം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- 7-8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക.
- പകൽ സമയം ഉറക്കം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- കഫീൻ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

ഡോക്ടറെ എപ്പോൾ സമീപിക്കാം

രോഗിക്ക് പനി, വിറയൽ, ശ്വാസം തടസം എന്നിവ 24 മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻതന്നെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കാവുന്നതാണ്.

- രോഗിക്ക് ചൊറിച്ചിലോ, ശക്തമായ തലവേദനയോ, കൈതലമർദ്ദമോ അനുഭവപ്പെട്ടാലും ഡോക്ടറെ സമീപിക്കാവുന്നതാണ്.

ഉപസംഹാരം

ശരീരികമായും മാനസികമായും ഓരോ വ്യക്തിക്കും ക്ഷീണം എന്നത് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു അനുഭവമാണ്. കാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ ചികിത്സരീതികളിലൂടെ വ്യത്യസ്തമായ പാർശ്വഫലങ്ങളായിരിക്കും ഓരോ ക്യാൻസർ രോഗിക്കും അനുഭവപ്പെടുന്നത്. കാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ഷീണത്തെ തരണം ചെയ്യുന്നതിനായുള്ള അറിവ് രോഗികൾക്ക് കുറവായരിക്കും. കാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ഷീണത്തെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാമെന്നുള്ള ഈ പ്രോഗ്രാം ക്യാൻസർ രോഗികളെ ക്ഷീണത്തിൽനിന്ന് അകറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതുവഴി രോഗിയുടെ ജീവിതനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുന്നു.



APSARA SKILL TRAINING MANUAL

**AMALA COLLEGE OF NURSING
THRISSUR**



**ACON PALLIATIVE SERVICES
AND REACHOUT ACTIVITIES
(APSARA)**

**SKILL LEARNING
MANUAL**

**ACON PALLIATIVE SERVICES AND REACHOUT ACTIVITIES
(APSARA)**

LIST OF PROCEDURES TO BE PERFORMED

S.No.	PROCEDURES	PAGE No.
1	Vital signs	
	a) Measuring temperature	1-2
	b) Measuring pulse	3
	c) Measuring respiration	4
	d) Measuring blood pressure	5-7
2	Measuring blood glucose using glucometer	8- 9
3	Wound dressing	10-11
4	Catheter care	12-13
5	Back care	14-16
6	Teaching breast self-examination (BSE) for care givers	17-19
7	Performing Hand washing at home	20-21
8	Bibliography	22

5. Spirit/alcohol.
6. Paper bag.
7. Soap

Procedure

1. Follow the steps involved in bag technique and open the top compartment of the bag.
2. Remove necessary articles.
3. Prepare a pledget of cotton.
4. Rinse the thermometer under cold running water and dry with cotton swab.
5. Place thermometer in axilla for 5 minutes.
6. Remove and wipe the thermometer with the same cotton from stem to bulb and read.
7. Return to the work area. Wrap the thermometer in cotton pledget with soap applied on it until completion of care.
8. After providing treatment and care, wash hands again.
9. Remove the thermometer from the pledget using spiral motion downward using friction to clean the thermometer.
10. Rinse under running water and dry. Wipe the thermometer with spirit from bulb to stem.
11. Wipe the outer surface of spirit bottle and replace into the top compartment after washing hands.
12. Close the bag. Record the temperature in the nurse's diary.

b) Measuring pulse

Articles

- Digital watch or watch with second hand
- Pencil
- Paper

Procedure

Assessment

1. Identify the person

Planning

2. Explain the procedure

Implementation

3. Wash your hands
4. Place the pads of two or three fingers lightly over the radial artery with the patient's hand, palm down
5. Count the pulsations for 1 minute and note the regularity, rate, strength and character of the pulse.

Evaluation

6. Jot down the count
7. Wash your hands

Documentation

9. Record the time and pulse rate on the graphic sheet. Note any abnormalities in quality or rhythm in the nurse's notes and report.

c) Measuring respiration

Articles

- Digital watch or watch with second hand
- Pencil and paper

Procedure

Assessment

1. Look for the way to distract the patient while you count respiration

Planning

2. Plan to count the respirations after measuring the radial pulse as if you were still counting the pulse

Implementation

3. Wash your hands and tell the patient you are going to take the vital signs
4. After taking the radial pulse with the wrist lying on the chest, continue holding the wrist while counting respirations. Position the watch so that you can see both its dial and the rise and fall of the chest
5. Count the respirations, noting rate, depth, pattern, and sounds count for 1 minute.
6. Jot down the measurement along with the pulse rate
7. Wash your hands

Evaluation

8. Ask yourself: Is the respiratory rate normal? Has it altered since the last measurement?

Documentation

9. Record the time and respiratory rate on the graphic record, on the patient's chart, or in the computer. If the character of respiration is abnormal or if the rate is irregular, document the findings in the nurse's notes.

d) Measuring blood pressure

Articles

- Stethoscope
- Sphygmomanometer with cuff
- Pencil and paper

Procedure

Assessment

1. Identify the patient. Check to see what is the patient's , blood pressure (BP).
2. Assess the size of the patient's arm to determine the size of cuff needed.
3. Assess if there is a contraindication to taking the blood pressure on either arm.

Planning

4. Provide privacy and reduce environmental noise. Explain the procedure and wash your hands.
5. Place the patient in comfortable position, sitting down or lying down and allow the blood pressure to stabilize for 5 minutes before measuring it.

Implementation

6. Apply the cuff smoothly to arm, positioning the center of the bladder over the brachial artery and placing the cuff 1-2 inches above the antecubital space. Wrap the cuff firmly and smoothly around the arm and fasten it.
7. Position the gauge so that it can be easily visualized
8. Position and support the patient's arm at the level of the heart.
9. Close the valve of the air pump by turning the screw valve clockwise until it is closed, but not so tightly that it cannot be easily released.

10. Palpate the radial artery/brachial artery. Pump up the cuff until the artery is occluded, then release the valve and let the air out of cuff.
 11. Direct the ear pieces of the stethoscope slightly forward, and place them in your ears. Place the diaphragm or bell of the stethoscope over the brachial pulse.
 12. When 30 seconds have passed, reinflate the cuff quickly, while watching the gauge, to at least 30 points higher than the point at which you no longer could feel the pulse
 13. Deflate the cuff at a constant rate of 2 mm Hg per second by unscrewing the valve on the bulb pump counter-clockwise.
 14. Listen for the first Korotkoff sound, and note this as the systolic BP. Continue to listen and steadily deflate the cuff until muffling is heard; note this point. Continue deflating until the last Korotkoff sound is heard; note this point. Replace the patient's clothing, if needed.
 15. Deflate the cuff completely and note down the reading of blood pressure.
- Deflate the cuff at a constant rate of 2 mm Hg per second by unscrewing the valve on the bulb pump counter-clockwise.
14. Listen for the first Korotkoff sound, and note this as the systolic BP. Continue to listen and steadily deflate the cuff until muffling is heard; note this point. Continue deflating until the last Korotkoff sound is heard; note this point. Replace the patient's clothing, if needed.
 15. Deflate the cuff completely and note down the reading of blood pressure.
 16. Wash your hands.

17. Ask yourself, is the blood pressure within normal range? Is it elevated? Is it dangerously low? Is there a difference between this reading and previous reading?
18. Document the time and pressure on graphics sheet; record in nurses notes with systolic BP as the top number and diastolic pressure as the bottom number, e.g., 128/80 mm Hg.

MEASURING BLOOD GLUCOSE LEVEL USING GLUCOMETER

Articles

1. Blood glucose meter.
2. Testing strips/reagent strips.
3. Sterile lancet.
4. Cotton balls.
5. Alcohol swab.
6. Disposable gloves.

Procedure

1. Check physician's order
2. Review manufacturer's instructions for glucometer use.
3. Gather articles at the bedside
4. Explain the procedure to the patient.
5. Have the patient wash hands with soap and water. Use warm water if available.
6. Position the patient comfortably in a semi-fowlers position or upright position
7. Wash hands. Don disposable gloves
8. Remove test strip from the container and recap container immediately
9. Turn monitor on and check whether the code number on strip matches with the code number on the monitor screen.
10. Take the lancet without contaminating it. Select appropriate puncture site.
11. Massage side of finger for adults (heel for children) toward puncture site and wipe with alcohol swab.
12. Hold lancet perpendicular to skin and prick site with lancet.

13. Wipe away the 1st drop of blood from the site.
14. Lightly squeeze or milk the puncture site until a hanging drop of blood has formed.
15. Gently touch the drop of blood to pad on the test strip without smearing it
16. Insert strip into glucometer according to directions for that specific device. Some devices require that the drop of blood is applied to a test strip that has already been inserted in the monitor.
17. Apply pressure to puncture site using a dry cotton ball.
18. Read blood glucose results displayed on the monitor and inform the patient about results.
19. Turn off the glucometer
20. Dispose supplies appropriately and discard lancet in sharp's container.
21. Remove gloves and discard. Wash hands.
22. Record blood glucose level in the chart

WOUND DRESSING

Wound dressings is done to clean, cover, and protect the wound from the external environment. A wound dressing must provide a moist environment, remove the excess of exudate, avoid maceration, protect the wound from infection and maintain an adequate exchange of gases.

Articles required

A sterile tray containing:

- Artery forceps- 2, Dissecting forceps -1, Scissors, Small bowl- 2, Gloves, Cotton balls, kidney tray, gauze pieces, cotton pads

A clean tray containing:

- Clean solutions as necessary, Ointment and powders as ordered, Gauze pieces in sterile containers, Swab sticks in a sterile container, Transfer forceps in a sterile container, Bandages, binders, adhesive plasters etc, A large bowl with disinfectant solution, Kidney tray and paper bag, Mackintosh and towel.

Procedure

- 1 Identify the patient
- 2 Assess the general condition of the patient
- 3 Explain the procedure to the patient
- 4 Assemble all the articles
- 5 Wash hands and wear clean gloves and arrange the articles 1 as the order of use
- 6 Position the client as required and drape the client appropriately
- 7 Place the mackintosh and towel under the site of wound and place a clean kidney tray over the mackintosh

- 8 Remove outer dressing. Leave the inner dressing. Remove clean gloves
- 9 Do surgical hand washing. Flip open the dressing pack cover and wear sterile gloves
- 10 Remove the inner dressing by using artery forceps and discard artery forceps.
- 11 Assess the wound site for size, appearance and drainage.
- 12 Clean the wound from clean area to contaminated area by using normal saline and betadine solution respectively.
- 13 Use one gauze piece for each stroke
- 14 Dry the wound with dry swabs in the same manner.
- 15 Apply medicine over the wound and cover with a dry sterile gauze pieces and cotton pads.
- 16 Secure the dressing with bandages or adhesive tapes.
- 17 Make the patient comfortable.
- 18 Replace equipment and record the type of dressing, condition of wound, type of exudate and patient's response.

CATHETER CARE

Definition

Cleansing the urethral meatus, the skin surrounding the catheter insertion site and perineum for patients with retention catheter who are bed ridden

Purposes

Promote patient comfort Reduces the chances of developing UTI

Articles Required

A tray containing Flash light

1. Adhesive tape and scissors Kidney tray
2. Antiseptic solution/betadine/NS Mask
3. Sterile tray with
4. Sterile gloves
5. 2 small bowl Gauze swabs
6. Artery forceps- curved and straight thumb forceps.

Procedure

1. Assess the episode of bowel or bladder elimination.
2. Prepare necessary equipment and supplies,
3. Explain the procedure to the patient.
4. Provide privacy
5. Wash hands
6. Position the patient:
 - Female: dorsal recumbent position with legs flexed
 - Male: supine position
7. Place mackintosh and draw sheet under the patient.

8. Drape the patient properly.
9. Remove anchor tapes
10. Apply sterile gloves Take sterile gauze and keep below the mons pubis Clean the area surrounding the urethral meatus and catheter insertion site.
11. Female: Clean the clitoris, labia minora opposite side, labia minora same side, labia majora opposite side, labia majora same side, vaginal introitus, orifice till the anus and clean catheter all sides.

Males: Retract the foreskin, clean the catheter insertion site, foreskin in rotating motion, clean the penis in a circular motion downwards or long strokes, then reposition the foreskin and clean catheter in 4 directions, clean scrotum Anchor the catheter tubing
12. Place the client in safe comfortable position.
13. Remove gloves, dispose contaminated supplies and wash hands
14. Record the procedure

BACK CARE

Back care consists of cleaning and massaging back (from shoulder to low level of the buttocks) by using scientific form of required strokes for maximum cutaneous stimulation, comfort and emotional relaxation as well.

Articles

A tray containing:

1. Basin 1 with warm water
2. Sponge cloth: 1
3. Small bowl: 1 Soap with soap dish
4. Towel: 1
5. A kidney tray with paper bag
6. Spirit
7. Talcum powder/lotion/oil
8. Mackintosh with cover A set of patient's clothes

Procedure

Assessment

1. Check the client's identification and condition
2. Explain the client about the purpose and the procedure

Planning

3. Put all required articles to the bedside and set-up

Implementation

4. Close all windows and apply screen
5. Perform hand hygiene with warm water
6. Place the client in an appropriate position

- Move the client toward your side
 - Turn the client to her/his side and put the mackintosh covered by big towel under the client's body
7. Expose the client's back fully and observe it whether there is any abnormality
 8. Wipe back with wet wash cloth. Lather soap on hands. Apply soap from down to upward direction in circular motion giving special attention to the pressure areas and rinse with plain warm water. Dry the area thoroughly.
 9. Put some lotion or oil into your palm. Apply the oil or the lotion and massage at least 3-5 minutes by placing the palms:
 - From sacral region to neck, use firm smooth strokes to massage over scapular area
 - From upper shoulder to the lowest parts of buttocks gently but firmly knead skin by grasping area between thumb and fingers, work across each shoulder and around nape of neck. Continue downward along each side to sacrum

Steps for back massage

10. Effleurage: Using your palm, stroke from the buttocks up to the shoulders, over the upper arms and back to the buttocks. Use slightly less pressure on the downward strokes
11. Petrissage: Using your thumb to oppose your fingers, knead and stroke half the back and upper arms, starting at the buttocks and moving towards the shoulder. Then knead and stroke the other half of the back, rhythmically alternating your hands.
12. Friction: Use circular thumb strokes to move from buttocks to shoulders; then, using a smooth stroke, return to the buttocks

13. Hand over Hand: Massage the back with short quick strokes using both hands
14. Brush Strokes: Lightly stroke the back with finger tips while massage
15. Kneading: Stroke the back with both hands together
16. Tapping: Tap the back with both hands
17. Help the client to put the clothes and return the client to comfortable position
18. Replace all articles in proper place
19. Perform hand hygiene

Documentation

20. On the chart with your signature, including date. Do time and skin condition. Report any findings to senior staff.

TEACHING BREAST SELF-EXAMINATION (BSE) FOR CARE GIVERS

Breast self-examination is a technique which women use to assess their own breasts to detect breast carcinomas at the earliest.

Articles

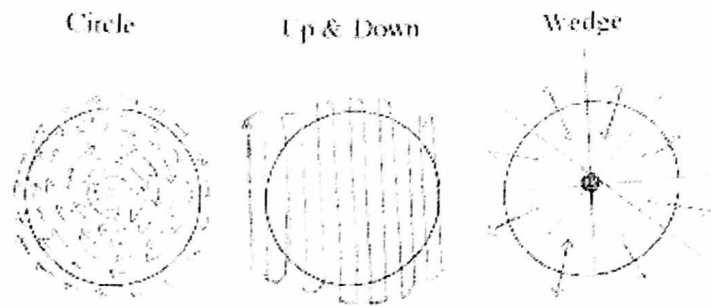
1. Mirror.
2. Gloves
3. Small pillow/rolled towel.

Procedure

Nursing action

1. Identify the patient and review personal history and family health history.
2. Explain procedure to the patient.
5. Explain and teach breast self-examination as you examine. For inspection, ask the patient to stand in front of the mirror and check both breasts for anything unusual with patients:
 - a. Arms at sides
 - b. Arms raised
 - c. Hands pressed on hips
 - d. Arms extended straight ahead as patient leans forward.
6. Explain and teach the palpation method. Teach the patient to use the right hand to palpate the left breast and vice versa. During the examination, place the patient's fingers under your fingers

7. Using the pads of the palmar surfaces of the fingertips, palpate the right breast by gently compressing the mammary tissues against the chest wall. Palpation may be performed from the periphery to the nipple, in either concentric circles, wedge sections or vertical strip.



8. Palpate areola and nipple using a similar circular technique as with breast. Pay special attention to subareolar part and gently press the nipple between the fingers
9. Palpate into axilla starting at anterior axillary line and continuing at an angle to the mid-axillary line and up into the axilla (using same circular fingertip motion). Have patient place arm at side and palpate deep into the axilla. Identify posterior axillary, central axillary, anterior axillary and lateral axillary node locations.
10. Repeat steps 7-9 on the left breast, areola, nipple and axilla. Identify normal versus abnormal as with the right breast. Compare breasts bilaterally.
11. Assist the patient to supine position. Place arm on examination side under the head, and place a small pillow under the same side scapula
12. Assist the patient to palpate the breast, areola and nipple as in steps 7-9 with the other hand and vice versa 13. Assist the patient to a sitting position. Review the steps and ask the patient to demonstrate breast self-examination

13. Allow patient to dress
15. Remove gloves and wash hands
16. Give the patient written materials to reinforce teaching
17. Record date, time, findings of abnormalities and absence of abnormalities, patient's response to findings and teachings.

PERFORMING HAND WASHING AT HOME

Hand washing is a vigorous, brief rubbing together of all surfaces of hands lathered in a soap, followed by rinsing under a stream of water

Purpose

1. To remove dirt and transient microorganisms from the hands.
2. To reduce total microbial counts over time.
3. To prevent cross-infection.

Articles

1. Soap in a soap dish.
2. Water.
3. Nail brush.
4. Hand towel.
5. Piece of paper/old newspaper.

Procedure

1. Place the bag on the newspaper, spread over a clean floor area or platform.
2. Remove wrist watch and keep in a safe place.
3. Open the bag and take out, soap dish, hand towel, nail brush and a small piece of paper to "wash area", spread the paper and place articles on the paper.
4. Select a place where water will drain off.
5. Moisten hands with water so that soap will lather well. Apply soap to the hands while holding hands down.
6. Rub together to work up a good lather. Rub palms, inter- digital areas, all sides of each finger, then back of hands, wrists, nails and cuticles.

7. Scrub for 2-3 minutes with nail brush if any surgical procedure to be conducted.
8. Wash soap off the hands and hold hands up to prevent water running from elbows to hands.
9. Dry hands using hand towel and place the towel on the clean area.
10. After the procedure, wash hands again and dry with towel.
11. Replace soap in soap dish and hand towel in bag. Close the bag.
12. Discard the paper on which soap dish was placed, and any other used materials.

BIBLIOGRAPHY

1. Jacob.A , R Rekha. Clinical Nursing Procedures : The art of Nursing Practice. 3rd edition.New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd
2. G.Harindarjeet.Textbook of Nursing Foundations.2nd edition. Ghaziabad: CBS Publishers and Distributors.
3. C.Francis, K.Misra. Nursing Foundations. 3rd edition. Noida.Lotus Publishers