



Amala
COLLEGE OF NURSING
ACCREDITED BY NAAC WITH A GRADE

AMALA COLLEGE OF NURSING AQAR (2022-2023)



CRITERION 7 – Institutional Values and Best Practices

Key Indicator 7.2– Best Practices

Metric No. 7.2.1 Describe two Institutional Best Practices as per the NAAC format provided in the Manual (Respond within 100 - 200 words) Provide web link to:

SUBMITTED TO



National Assessment and Accreditation Council

SUPPORTING DOCUMENTS OF APSARA

1. Supporting register of APSARA
2. Feedback report of students
3. APSARA Health education leaflet for patients prepared by students
4. APSARA skill training manual for students

**SUPPORTING REGISTER
OF APSARA BEST PRACTICE-1**

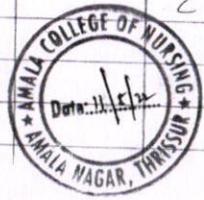
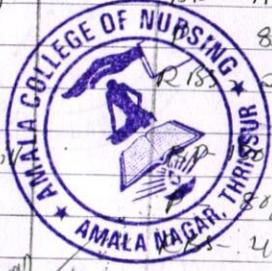
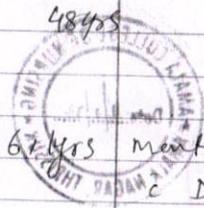
PALLIATIVE CARE REGISTER (APSARA)



**PALLIATIVE CARE VISIT
APSARA REGISTER**

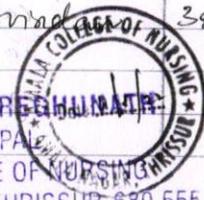
Prof. Dr. RAJEE BECHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THIRISSUR 680 551

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
24/3/22	Gagulla				
	Chandran	65 yrs	Mentally ill DM	T. resperidone 2mg. T. metformin - 850 P 100/R Scomg 2-0-2 RBS - 185	
31/3/22	Davis			B.P - 130/100 RBS - 184 P - 86/mf	
30/3/22	Mashin	42 yrs		B.P - 150/100 PPBS - 214 P - 88/mf	
30/3	Rajaratnam			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	67 yrs	Mentally ill DM	BP - 110/80 86/mf RBS - 203	
31/3/22	Nathan	51 yrs	Mentally ill DM	BP - 110/80 80/mf RBS - 446	

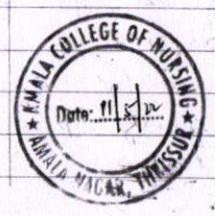


Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
	Samerh	38 yrs	Mentally ill DM		BP - 120/80 P - 80/mf RBS - 141 m/h
	Harrish	48 yrs	Mentally ill DM		BP - 150/100 P - 82/mf RBS - 163 m/h
	Thoman	50 yrs	Mentally ill		BP - 150/100 P - 78/mf RBS - 163 m/h
	Liato Antony	37 yrs	mentally ill		BP - 120/80 P - 92/mf RBS - 168 m/h
	Binnerh	32 yrs	mentally ill		BP - 137/80 P - 86/mf RBS - 140 m/h
07/04/2022					
	Jinto Sunny	28 yrs	mentally ill		BP - 110/90 P - 80/mf
	Mrs. Mary J F	4	ill + MR		
	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. Lora 115 T. THP - 1AD	BP - 120/80 P - 80/mf
	Gorad	38/m	mentally ill	Tab. Doxaprine 100 mg 1-0-1 T. TP2 - 2mg 100	BP - 140/80 P - 132/mf

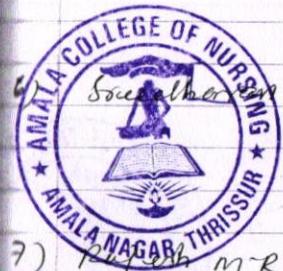
Prof. Dr. RAJEE BEJURATTE
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 55F



Date	Name	Age	D/S/S	Treatment	Procedure
<u>21/04/2022</u>					
21/4/22	Johnson	64 yrs	CRF	Tab. Gortiso % elemental of urine and stool	BP: 110/90 P- 78/mnt
21/4/22	Mary Joseph	61 yrs	Ca Lung	Tab. Topcal Some sos Tab. Pantocid 100	BP: 120/80 P- 82/mnt URSS-124
21/4/22	Laxar	60 yrs	DM/HTN	Same Rj continue	BP: 150/90 P- 88/mnt URSS - 180mg/dl
21/4/22	Mercy Laxar	58 yrs	DM	Tab. metformin 500mg 1BD	BP: 120/80 Pulse: 80/mnt URSS - 160/mg/dl
21/4/22	Ms. Sunny P.P	58 yrs	Electric Shock Hemiplegia on catheter	Palliative care physiotherapy Catheter cone green	BP: P- 120/90 P- 78/mnt Catheter cone green



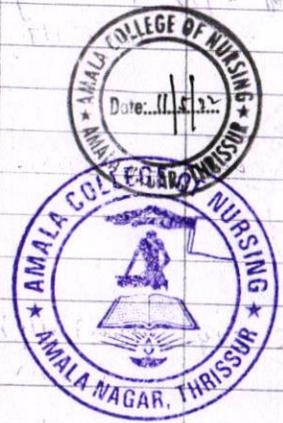
Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
<u>28/04/2022 Thursday - Cranguttha</u>					
	1) Harish		Mentally ill DM	Same Rj	BP: 120/90 P- 82/mnt URSS-120
	2) Johny	61 yrs	mentally ill % fever	Tab. Dolo 650 sos	GRSS-144 mg/dl B.P- 120/80 P- 88/mnt
	3) Chandram	65 yrs	mentally ill DM	Same Rj	BP-126/80 P- 78/mnt URSS-128 mg/dl
	4) Linto Antony	31 yrs	% diarrhoea Abdo. Pain mentally ill	T. metrogyl 400 mg BID Tab. cycloper L sos	URSS-99 mg/dl BP- 130/80 mm/10g
	5) Balamangan	34 yrs	mentally ill DM & HT	continue DM- metformin	B.P: 120/80 P- 90/mnt URSS- 240 mg/dl
	6) Joseph M.R	52 yrs	stroke	Same Rj continue	BP- 170/100 P- 86/mnt URSS- 128 mg/dl
	7) Joseph M.R	52 yrs	mentally ill DM	Same Rj continue	BP- 150/90 P- 86/mnt URSS- 146 mg/dl



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR PO., THRISSUR-688 555

5/5/2022

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
5/5/22	Vimala	66yrs	Dissidence 4 days Registration	Dissidence T. Serpentine 75mg 0-1-0 T. Veron 10 mgss P- 82/mf T. Nubistax 2.5mg 1/2-0-1/2 T. Omer 4mg B	BP 150/86



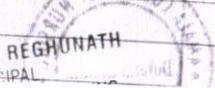
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555



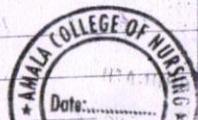
12/5/2022

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
12/05/22	Ms. Ruma	52yrs	HT/DM 2 Mental illness	T. Clozapine 100mg 0-0-1 T. Risperidone 2mg 1-0-1 T. Bc 1-0-0 T. Lesar 50mg 1-0-0	120/80 P- 82/mf
	Mrs. Leela	64yrs	Fatigue Anxiety's Mental illness	T. Foa 1-0-0 T. Folate 1-0-0 P- 82/mf Tab. Olanzapine 10mg 1/2-0-2 Tab. Levipril 50mg - 1-0-1	B.P- 120/70 P- 82/mf
	Mrs. Shreela	70yrs	Age related fatigue leg pain	T. For lued 1-0-1 Tab. Rantel 150mg 1-0-0	B.P 120/87 P - 80/mf
	Kamala	80yrs	Stroke	T. Levipril 50mg 1/2-0-1/2 Tab. Foshal 1-0-1 Tab. Rantel 150mg 1-0-1	B.P 138/40 P - 78/mf
	Maelhade		HTN	T. Telma 40mg 1/2-0-0	B.P - 110/76 P - 80/mf

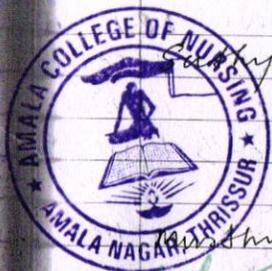
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL



Date	Name	Age	DS'S	Treatment	Procedure
19/5/22	Amilan	41/45	DM/HTN	T. Amlol 5mg stat.	BP: 180/110 CRBS - 80/mnt. 143 mg/dl
19/5/22	Balamurugan	39/45	DM/HT mental illness	T. Lisinpride 1mg 1-0-0 T. metformin 500mg T. TPZ 2mg 1-0-0 T. Ampicillin 100mg 1-0-1	BP: 160/80 CRBS - 286 mg/dl P- 80/mnt
	Kandamuth	66/45	1/2 ear pain discharge	Ciplox ear drops TID x 5 days	BP: 110/70 RBS - 151 P- 82/mnt
	Leelan Ravi	64/45	Asthma	T. mucuna 600mg HS x 5 days in water Tab. Azithrom 500mg 1-0-0 x 5 days	BP: 150/90 CRBS - 183 mg/dl P- 78/mnt
	Sugunan	55/45	mental illness HTN	T. Amlodipine 1/2 HS	BP: 140/90 CRBS - 141 P- 84/mnt
	Thomas mula	66/45	mental illness DM	Tab. metformin Continue other medicines	BP: 150/100 CRBS - 166 mg/dl P- 78/mnt



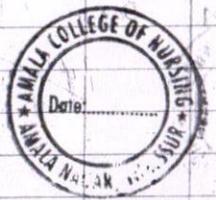
Date	Name	Age	DS'S	Treatment	Procedure
19/5/22	Kochurappi	52/45	DM/HTN	Tab. Lisinpride 10mg Tab. metformin 500mg Tab. Amlol 5mg HS	BP: 150/90 P- 92/mnt CRBS - 276 mg/dl
	Shaji Jacob	39/45	DM	Tab. metformin 500mg Tab. Lisinpride 2mg Continue	BP: 120/80 P- 82/mnt CRBS - 325 mg/dl
	Rajesh	61/45	DM/HTN mental illness	Tab. Losartan Tab. metformin 500mg Continue	BP: 130/80 CRBS - 153 mg/dl
	Chomethan	55/45	mental illness DM/HTN	Tab. metformin 500mg 2-0-1 T. Cilinid 1mg 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 Tab. Lisinpride 2mg BD	BP: 120/80 CRBS - 151 mg/dl P- 82/mnt
	Prasanna	69/45	mental illness DM	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

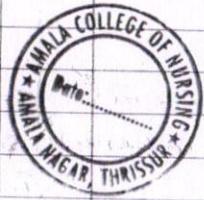


Date	Name	Age	ASIS	Treatment	Procedure
19/5/08	Linto	31/45	mental illness E DM	T. metformin 500mg KD T. Chimi - 2mg KD	BP- 130/90 P- 82/mf URBS 139 mg/dl
	Nagesh	65/45	mental illness	Continue same Treatment	BP 120/80 SP 128/71
	Thomas	50/45	mental illness	T. 7HP 2mg 1-1-0 T. Lithium 300mg 1-0-1	URBS- 119 mg/dl P- 80/mf
	Bineesh	64/45	mental illness E DM	T. 7HP 2mg 1-0-1 Tab. metformin 500mg 1 TD	BP 110/70 URBS- 132 mg/dl P- 80/mf
	George Thaliyath	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
	Joshy	70/45	mental illness	T. 7P2 2mg 2-0-0 T. Pantop 100	BP- 100/80 URBS- 158 mg/dl P- 90/mf



Date: _____
Signature: _____

Date	Name	Age	ASIS	Treatment	Procedure
1/5/20	Vyshak	45/45	mental illness E DM	T. metformin 500mg 2-0-1 Continue other medicines	BP- 100/80 P- 72/mf URBS 253 mg/dl
	Sreedharan	64/45	Mental illness E HTN/DM	T. Chimi 2mg KD T. Amla 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. Chimi 2mg KD Continue other medicines	BP- 100/80 P- 72/mf URBS- 173 mg/dl



Date: _____
Signature: _____

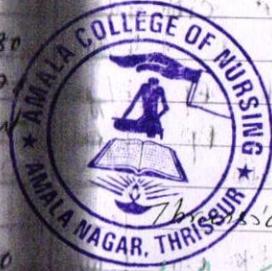


Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR PO., THRISSUR-680 556



Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
	Sunny	47yrs	Paraplegia	T. Nizdor 10mg BD x 3days T. Mucronal 60mg 3days T. Azithromycin 500mg x 5days T. Dorsiphyllin(R) 150mg x 5days	RP 120/80 CRBS-217 P-82/ml
	Mrs. Nancy	72yrs	H/o Hemiplegia	T. Urant 50mg BD T. Ranofolam T. Renorol 10mg BD T. Ibuprofen BD x 3days	K.P 170/100 P-80/ml CRBS-110
	Mrs. K.L. Lopez	77yrs	General weakness	T. Anglar 5mg BD T. Ranpral 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-183 P-88/ml
	Mrs. Mary Doris	75yrs	Arteriosclerosis	T. Thiamine 10gm BD x 15days T. Elam...	BP-130/90 P-80/ml CRBS-

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
	Vimala	66yrs	Joint Pain	T. Lyser-D BD x 3days T. Verbin 16mg BD x 3days	BP-150/90 P-82/ml
	Rosy	83yrs	Joint Pain HTN	T. shuleal 50mg T. Lyser-D BD x 3days T. Losarban 50mg BD x 1month T. Abira 10mg 0-0-1-1month T. Rental 150mg BD x 3days	BP-170/100 P-80/ml CRBS-202 mg/dl
	Sasa	73yrs	Dry cough Itching both legs	T. mepropolol 30mg BD x 30days T. Amlo-S-1-0-0 x 30days Syp. DScovil-D 5ml TDS x 7days T. Mucronal 100 BD x 7days Columine L/A	BP-160/90 P-82/ml CRBS-127 mg/dl
	Sacra	94yrs	Dm/HTN	3 Rumol-D for L/A	130/80 P-82/ml CRBS-125 mg/dl
	No. 6426	75yrs	No. 6426	Compliments	P-120/90 P-82/ml

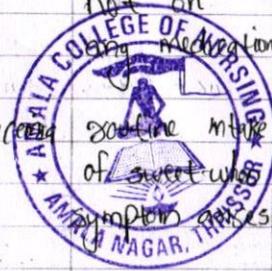


Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL

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



Date	Name	Age	ASIS	Treatment	Procedure
	Alize	52 yrs	DM / HTN	continue regular mechanism	SP - B/s P - 74/ml URBS - 120 mg/dl
17/6/22	Ms. Eliamma	65 yrs	DM / HTN	H. actrapid 16 unit Bo x 2 years	Bp - 130/70 DM - 100 mg/ml
	Ms. Preetha	50 yrs	Bipolar affective disorder	Benzodiazepine 50mg OD x 2 years	Bp - 110/70
	Ms. Grace	68 yrs	psychosis	dozapine Raptac - 20mg	Bp - 110/70 DM - 107 mg/dl
	Ms. Anamma	61 yrs	HTN	Telmisartan - 40mg BD x 17 years	Bp - 114/70
	Ms. Leela	58 yrs	Cholesterol	atorvastatin 20mg x 18 month	cholesterol - 238mg Bp - 120/70
	Ms. Cicily Katty	64 yrs	anemia	not on medication	Bp - 80/60
	Ms. Mary	70 yrs	hypoglycemia	routine intake of sweet whey	DM - 72 mg/dl

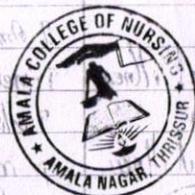


Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555

Date	Name	Age	ASIS	Treatment	procedure
	Ms. Rosamma	42 yrs	MR	not on medication	Bp - 100/80 P - 92 b/m
	Mr. Bahamunhan	37 yrs	DM / HTN	metformin 500mg	Bp - 120/90 URBS - 219 mg/dl
	Mr. Karan Ravi	61 yrs	asthma	Amroline 100mg	Bp - 110/70 RBS - 157 mg/dl
	Mr. Chandamuthu	61 yrs	mental illness	No medicine	Bp - 110/70 RBS - 160 mg/dl
	Mr. Thomas Mula	61 yrs	mental illness	Amolodipine 5mg	Bp - 150/100 URBS - 160 mg/dl
	Mr. Shaji Jacob	59 yrs	DM	metformin 500mg BD	Bp - 130/80 RBS - 300 mg/dl
	Mr. Rakesh	51 yrs	DM / HTN	Losartan	Bp - 110/70 URBS - 150 mg/dl
	Mr. Suresh	57 yrs	mental illness	Amolodipine 5mg	Bp - 150/90 URBS - 145
	Mr. Madhupathi	52 yrs	DM / HTN	Calims 2mg BD	Bp - 160/80 URBS - 260 mg/dl
	Mr. Sathyan	49 yrs	mental illness	Amolodipine 5mg	Bp - 120/80 URBS - 160 mg/dl
	Mr. Vinod	31 yrs	mental illness	Calims 2mg BD	URBS - 160 mg/dl
	Ms. Mary	69 yrs	mental illness	metformin 500mg	Bp - 130/80 URBS - 130 mg/dl
				Calims 2mg BD	Bp - 110/70 URBS - 170 mg/dl



Date	Name	Age	Sex	Treatment	Procedure
10/12/22	Thomas	50 yrs	M	mental illness	Plithium 300mg BP-120/80mmHg VRBS-12mg/dl
	Nagorai	60 yrs	M	mental illness	Continue same BP-120/80mmHg treatment VRBS-
	George Thalyath	67 yrs	M	mental illness with dm	Formetamin 500mg BD BP-110/70mmHg VRBS-146mg/dl
	Mr. Joshy	70 yrs	M	mental illness	Formetamin 500mg BD BP-120/80mmHg VRBS-10mg/dl
23/12/22	Mary Joseph	60 yrs	F	Ca of lung	Tab: Topical 50mg 80S BP:130/80 mmHg Tab: Pantacid RBS: 132 mg/dl
	Ms. Sunny	58 yrs	F	Electric Shock Hemiplegia	BP, VRBS BP: 120/80 Physiotherapy mmHg RBS: 181 mg/dl



Handwritten signature/initials

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

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
	Mr. Joboy	70 yrs	Mentally ill.	Advised to increase intake of fluid.	BP: 120/70 mmHg RBS: 124 mg/dl. Psychological support to wife.
	Mr. Johnson	67 yrs	Kidney Failure.	Advised to check urine output.	BP: 100/100 mmHg. Advised to consult a nephrologist. RBS: 108 mg/dl.



Handwritten signature/initials

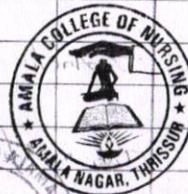
Handwritten signature/initials

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Produce
30/06/22	Mrs. Regini	75 yrs	Bronchial asthma Hypertension Muscle cramps.	T. Desiphylline T. Amlol diclogel (1/1A) fomez.	BP: 120/70 mmHg GRBS: 129 mg/dl
	Mrs. Theresia	74 yrs	Hypertension CAD, Muscle Pain.	T. Amlol T. clopiket T. Escospirin Rumol (1/1A)	BP: 110/70 mmHg GRBS: 120 mg/dl
	Mrs. Sosa	73 yrs	Bronchial asthma Hypertension	Syp. Asvayl 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	Vertigo	T. Vertin	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. Escospirin T. Telma T. Amlol T. Ramku	BP: 100/70 mmHg GRBS: 140 mg/dl



Handwritten signature/initials.

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Produce
10/12/22	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	84 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: 27 mg/dl BP: 130/60 mmHg
	Mrs. Manishangam	71 yrs	DM	Tab. Metformin	GRBS: 251 mg/dl BP: 120/70 mmHg
	Mrs. Saleena	64 yrs	HTN	T. telmisartan	GRBS: 126 mg/dl BP: 160/90 mmHg



Prof. Dr. RAJEE BEGHUNATH
PRINCIPAL

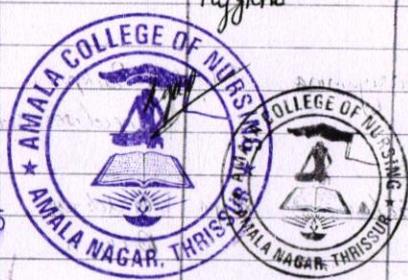
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR - 680 552

DATE	NAME	AGE	DIAGNOSIS	TREATMENT	PROCEDURE
11/7/22	Mrs. Thomas	67	Menstrual illness	BP, RBS	BP, RBS
	Mrs. Nunu	46	Hypertension	T. capilet T. Escaprim T. Metformin	BP - 140/80 RBS - 147
	Mrs. Kachumara	70	CCPD + Hypertension	T. Desiphyllane T. Telmisartan	BP - 130/60 RBS - 120
	Mrs. Suresh	60y	menstrual illness	T. metformin	RBS - 173 BP - 140/60
	Mrs. Vajsbek	48	menstrual illness	T. metformin	RBS - 263 BP - 130/70
	Mrs. Thomas	50y	menstrual illness	T. Lithium 300mg	BP - 120/80 RBS - 132
	Mrs. Bineth	67y	menstrual illness DM	T. TMP mg T. metformin	BP - 110/70 GRBS - 150
	Mrs. Goshi	70y	menstrual illness	T. TB 2 mg T. parlop	BP - 140/80 RBS - 156
	Mrs. Kiro	31y	menstrual illness T DM	T. metformin Amliparu	BP - 130/60 GRBS - 139mg/dl
	Mrs. Sathya	40y	DM / HTM	T. Amlo	GRBS - 143mg/dl 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	Mrs. Mary Joseph	61y	Ca Lung	Tab. Tapical 50mg sos Tab. pantocid 100	Bp - 130/70 GRBS - 114
	Mrs. Bunny	58y	Electro Shock Hemiplegia	Bp, GRBS physiotherapy	Bp - 120/70 GRBS + 104
	Mrs. Ahnny	70y	mentally ill	Advised to increase intake of fluid. provided psycho- logical support for wife.	Bp - 130/60 GRBS - 118
	Mrs. Johnson	64y	kidney failure	Advice to avoid foods from outside. Advice for consultant doctor	Bp - 130/70 GRBS - 112
	Mrs. 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. Mami	55yrs	Hypertension	T. Clopilet 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. pro vided psychological support	Bp=100/70 GRBS=117
	Tiji	54yrs	Hypertension	T. Clopilet 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. Clopilet	Bp: 120/80 GRBS=110
	Mrs. Virajale	80yrs	Oldness Backpain	T. Verdo	Bp: 120/80 GRBS=110



DATE	NAME	AGE	DIAGNOSIS	TREATMENT	PROCEDURE
	Mrs. Prasad C.R	74yrs	Heartburn, DM Regurgitation	T. Metformin	Bp: 130/90mmHg GRBS: 120mg/dl
	Mrs. Thresa Agashey	72yrs	HTN	T. Clopilet T. Captopril	Bp: 130/90mmHg GRBS: 90mg/dl
	Mrs. Alice	70yrs	COPD	T. Doxiphillin	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. Saleena Paul	48yrs	DM	T. metformin	Bp=140/90 GRBS=152
	Rooma	58yrs	Mental illness	monided 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

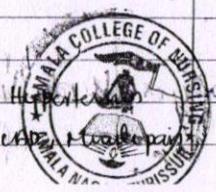


Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR, P.O., THRISSUR

Sl No	Name	Age	Diagnosis	Treatment	procedure
6	Mrs. Nani	55 years	hypertension	T. Escoprin	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. Escoprin 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	Symp. 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	60 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 yrs	Mental illness	T. Metformin	BP = 140/90 GRBS = 210
4	Mr. Shaji	54 yrs	Mental illness	T. Metformin	BP = 140/90 GRBS = 210



Sl No	Name	Age	Diagnosis	Treatment	procedure
15	Mr. Binresh	64 yrs	Metallness DM	T. Imp mg T. metformin	Bp = 110/60 GRBS = 282
6	Mrs. Linto	81 yrs	DM	T. metformin	BP = 120/60 GRBS = 217
ADATT (HOME VISIT)					
31/1/2022					
	Name	Age	Diagnosis	treatment	procedure
1	Mrs. Sosa	73 yrs	Bronchial asthma, Hypertension	symp. ascoril T. manice T. Deniphyllis T. Metoprolol	BP: 140/80 mmHg GRBS: 197 mg/dl 1636/11/20
2	Mrs. Rosy	53 yrs	Hyperlipidemia Arthritis	T. Losartan T. Atorva	Bp: 150/80 mmHg
3	Mrs. Thracia	77 yrs	Hypertension	T. Ranitae T. Iqev	GRBS: 110 mg/dl
4	Mrs. Rugmani	75 yrs	Bronchial asthma, Hypertension, muscle cramps	T. Deniphyllis T. Amlo dulogel T. omez	Bp: 120/80 mmHg GRBS: 129 mg/dl
5	Mrs. Alex	59 yrs	COP	T. Deniphyllis T. Ceftriax T. VC	Bp: 130/90 mmHg GRBS: 210 mg/dl
6	Mrs. Madhavi	94 yrs	Hypertension	T. Amlo T. clopid	Bp: 120/70 mmHg



Prof. Dr. RAJEEV K. P. PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR PO, THIRUVANANTHAPURAM

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
				T. Eosipim	GRBS: 120
				Rumal (2/0)	myld
7.	Mrs. Thankamoni	75yrs	Hypertension Bronchial asthma	T. Theophylline T. Demphellie Shuntan	Bp: 140/70 mmHg GRBS: 75mg/dl

(PIRU 2014) ITADA

ST MARIA DE MATTIAS CONVENT

10/11/2022					
1.	Mrs Mani	55yrs	Hypotension	T. clopilet T. Eosipim	BP= 70/80 GRBS 115
2.	Mrs Madhav	60yrs	Mental illness Hypotension	T. Metformin	B.P = 110/70 GRBS = 120
3.	Roona	58yrs	Mental illness	Advised to increase intake of fluids provide psychological support	BP= 110/80 GRBS= 121
4.	Mrs Heela Jacob	62yrs	Mental illness	T. Metformin	BP= 120/70 GRBS= 147
5.	Sheela	50yrs	Mental illness	Advised to exercise	BP= 110/80 GRBS= 98



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

Date	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
					fluid intake
6.	heela	60yrs	DM	T. Metformin	BP=120/70 GRBS=144
7.	Seline	48yrs	DM	F. Metformin	B.P=130/90 GRBS=170
17/11/2022					
KAIPARAMBU - Home visit					
1.	Hanish		Manually ill DM		Bp: 120/80 GRBS - 180
2.	Chandru	65yrs	Manually ill DM	Same as continue	Bp = 130/80 GRBS - 175mg/dl
3.	Hydameji	61yrs	Manually ill DM	Continue	Bp - 110/70 GRBS - 216
4.	Kochumal	61yrs	Manually ill DM	Advised to reduce sugar containing food	Bp - 120/80 GRBS - 191
5.	Bineesh	81yrs	Manually ill	Continue drugs	Bp - 130/70 GRBS - 136mg/dl
6.	Thomas	50yrs	Manually ill		Bp - 110/70 GRBS - 140mg
					Bp - 120/80 GRBS - 211mg
Home Visit - CHITILAPILLY					
1.	Laxa	78yrs	Diabetes mellitus HTN	T. Lisinopride	BP: 110/70 GRBS: 114mg/dl
2.	Jishnu	28yrs	Osteogenesis		BP: 110/60 GRBS: 140mg/dl
3.	Sunny P.P	54yrs	Diabetes mellitus	T. Metformin	BP: 120/70 GRBS: 130mg/dl



ST. MARIA DE MATTIAS CONVENT

02/01/22

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



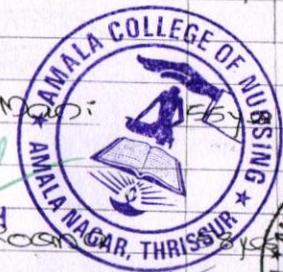
Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
2. Alice	76yrs	COPD	im. Foralort	BP - 140/90 mmHg CRBS - 145 mg/dl
3. Thrista	94yrs	Requre of balance	T. Ecosprin	BP - 130/70 mmHg CRBS - 118 mg/dl
4. philomina	74yrs	Dry cough, itching	T. metoprolol T. mucuna	Bp - 130/70 CRBS - 111
5. Sisily	73yrs	Breathlessness	T. neumbien	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 - 110/70 CRBS - 110 mg/dl
2. Mrs. leela	60yrs	DM	T. Metformin	BP - 120/80 CRBS - 200 mg/dl
3. Mrs. Madi	65yrs	Hypertension	T. clopidel T. Telma	BP - 130/90 CRBS - 172 mg/dl
4. Mrs. Madi	65yrs	BPAD	T. Quetiapine T. claz	BP: 130/80 CRBS - 128 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. Clopilet Neb. Berlesonide	BP: 100/60 GRBS: 118mg/dl
6. Mrs. Selva	73yrs	DM	T. Metformin	BP: 130/90 GRBS: 181mg/dl
7. Mary Joseph	61yrs	Ca long	T. Tapal	BP: 120/70 GRBS: 106mg/dl

(16/2/2023)	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
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.	Sathyan	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	52yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 130/70 mmHg RBS - 142 mg/dl
7.	Mr. Kinto Antony	81yrs	Mentally ill	Same Rx	BP - 120/80 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	52yrs	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., THRISUR



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-256 mg/dl
14	Mr. Chandran	55 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-160/110 mmHg RBS-200 mg/dl
15	Mr. Kochunoor	61 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-130/80 mmHg RBS-188 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. Paulose	78 yrs	Mentally ill	Same Rx	BP-120/80 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. Ponce M.V	54 yrs	mentally ill	Same Rx	BP-150/90 mmHg RBS-85 mg/dl
26	Mr. Vysbak	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	<u>ADAIT HOME VISIT</u>		
	Mr. P.P Lazar	47 yrs	Osteomalacia	Same Rx	CRBS-148 mg/dl BP-134/84 mmHg
	Mr. P.P Lazar	78 yrs	Spiral injury	Same Rx	CRBS-87 mg/dl BP-140/70 mmHg
	Mr. Mercy Lazar	74 yrs	old age	Same Rx	BP-128/82 mmHg CRBS-126 mg/dl
	Mr. Jishnu	24 yrs	Osteomalacia	Same Rx	BP-110/66 mmHg CRBS-135 mg/dl



Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
 Jishnu
 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 = 120/80 mmHg P = 102 bpm CRBS = 132 mg/dL
2.	Elsy Paulose	63 years	CVA/DM/HTN	T. Metformin	CRBS = 150 mg/dL BP = 140/80 mmHg
3.	Sy. Binicy	55 years	Seizure disorder	T. Levipil	CRBS = 140 mg/dL BP = 120/80 mmHg
4.	Roona	58 yrs	Mental illness / BPAD	T. Olanzapine	BP = 110/80 mmHg CRBS = 110 mg/dL
5.	Sheela	50 years	Mental illness	provided Psychological Support	BP = 130/70 mmHg CRBS = 75 mg/dL
6.	Ms. Selina Paul	75 yrs	DM HTACIA	T. Metformin	BP = 130/90 mmHg CRBS = 150 mg/dL
7.	Madhavi	60 years	mental illness hypertension	T. metformin	BP = 110/70 mmHg CRBS = 140 mg/dL
8.	Leela	60 years	DM	Metformin	BP = 120/80 mmHg CRBS = 134 mg/dL



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

16/03/2023

GRACULUHA

149

Sr/No	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
1.	Thomas. KFA	50 yrs	mentally ill	Same Rx	BP = 110/70 mmHg CRBS = 105 mg/dL
2.	Babitha M.S	56 yrs	mentally ill	Same Rx	BP = 120/80 mmHg CRBS = 87 mmHg
3.	Paulose C.P	45 yrs	mentally ill DM	Same Rx	BP = 130/90 mmHg CRBS = 216 mg/dL
4.	Shaniga 99	47 yrs	mentally ill	Same Rx	BP = 120/70 mmHg CRBS = 94 mg/dL
5.	Sugam 99	60 yrs	mentally ill, HTN	Same Rx	BP = 150/70 mmHg CRBS = 92 mg/dL
6.	Kabirappai	64 yrs	mentally ill, HTN, DM	Same Rx	BP = 140/60 mmHg CRBS = 202 mg/dL
7.	Balamurugan	85 yrs	mentally ill	Same Rx	BP = 110/80 mmHg CRBS = 111 mg/dL
8.	Karan. Raw	74 yrs	mentally ill	Same Rx	BP = 120/80 mmHg CRBS = 100 mg/dL
9.	Binnesh	68 yrs	mentally ill	Same Rx	BP = 110/80 mmHg CRBS = 135 mg/dL
10.	Moorthy	55 yrs	mentally ill	Same Rx	BP = 110/70 mmHg CRBS = 110 mg/dL
	Kelbunon	67 yrs	mentally ill, HTN, DM	Same Rx	BP = 140/70 mmHg CRBS = 191 mg/dL

SNO	Name	Age	Diagnosis	Treatment	Procedure
12	Rajesb	60 yrs	mental illness	Same Rx	BP = 120/80 mmHg GRBS = 101 mg/dl
13	Abandran	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	Devasnatty	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	Meray	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 = 157 mg/dl

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
Meray	74 yrs	DM, HTN	Same Rx	BP - 128/82 mmHg GRBS - 126 mg/dl
Sunny	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. Doxiphylm + amlo	BP - 120/70 mmHg GRBS = 26 mg/dl
Mrs. Rejy	83 yrs	hyperlipidemia	T. Rosactin	BP - 150/80 mmHg GRBS = 110 mg/dl
Mrs. Sudha	70 yrs	cop	T. Doxiphylm	BP - 120/70 GRBS - 141 mg/dl
25-5-23				
Jishnu	24 yrs	Osteomalacia	Same Rx	BP - 110/60 GRBS - 138 mg/dl
Sunny	47 yrs	Paraplegia	Same Rx	BP - 120/70 GRBS - 135 mg/dl
Mercy Lazer	72 yrs	DM, HTN	Same Rx	BP - 120/70 GRBS - 106
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



8-06-23
Prof. Dr. RAJEE REGHUNATH
PRINCIPAL
AMALA COLLEGE OF NURSING
AMALA NAGAR P.O., THRISSUR-680 555

**APSARA
FEEDBACK REPORT OF
STUDENTS**



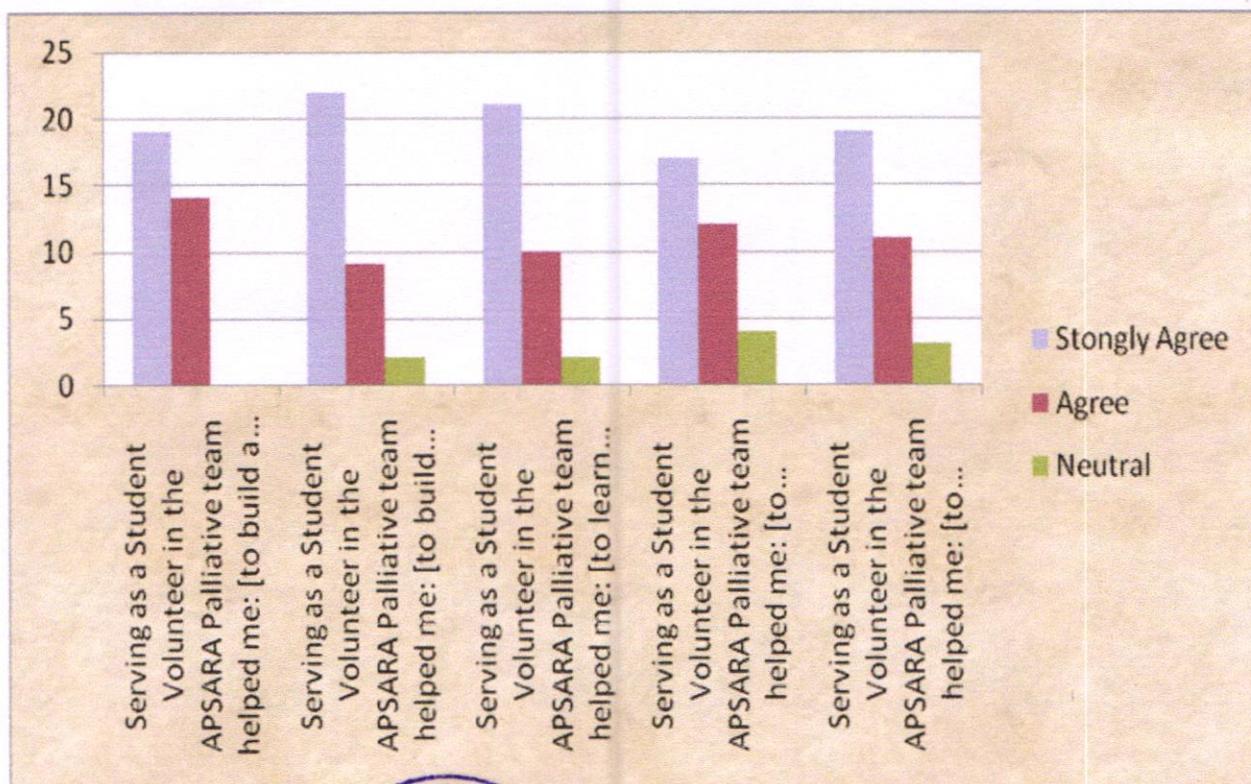
AMALA COLLEGE OF NURSING

(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



Logan
 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, ഇമ്മ്യൂണോതെറാപ്പി, 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 സമീപകാലത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആനുപാതികമാകാത്തതും രോഗിയുടെ നിലയാണെന്ന് പ്രവർത്തനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതുമാണ്.

കാരണങ്ങൾ

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

പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഉദ്ദേശം

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

അസസ്മെന്റ്

സ്വയം വിലയിരുത്തൽ

0 മുതൽ 10 വരെയുള്ള സ്കെയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും എളുപ്പം അതിൽ 0 എന്നാൽ ഒട്ടും തളർച്ചയില്ലാ എന്നും 10 എന്നാൽ 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, ശേഷനേടൽ, ചർച്ച, 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 നീൽക്കുക, 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 അരമണിക്കൂറുകിലും നടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങളുടെ ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇതാണ്

- എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ
- എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പിനേയും ഊർജ്ജത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണങ്ങൾ

- വരന്തായിലൂടെ നടക്കുക.
- മിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ.
- നീന്തൽ.

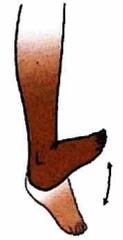
കണകാൽ തിരിക്കൽ

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



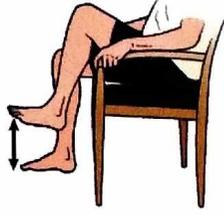
കണകാൽ പമ്പുകൾ

- 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

- ആം റെസ്റ്റുകൾ ഉള്ള ഒരു കസേരയിൽ ഇരുന്ന് നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ തറയിൽ വെക്കുക.
- ചരിഞ്ഞോ 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.



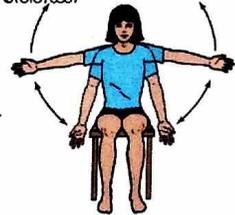
സിറ്റിംഗ് കിക്സുകൾ

- 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.
- നാരുകൾടങ്ങിയ 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.
- നാരുകളും പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

വയറിളക്കം തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- മലദ്വാരം ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കണം.
- നാരുകുറവുള്ള 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.
- പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- മദ്യം ഒഴിവാക്കുക.

നായ പരിചരണം

- ശരിയായ രീതിയിൽ നായ നഗ്നമായി സൂക്ഷിക്കുക.
- ഫ്ലൂറൈഡ് അടങ്ങിയ പേപ്പർ ഉപയോഗിക്കുക.
- നായിൽ ജലം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ദ്രവങ്ങൾ നായിൽ ജലം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ദ്രവങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടവ
- ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് വെള്ളം കുടിക്കുക.
- ചെറിയ ഐസ് ചിപ്പുകൾ നായിൽ 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.
- നായ 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 അമ്ലങ്ങൾ, അത്വ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം ഉയർത്തുവാൻ വേണ്ടിയുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ :

- റൈമിറ്റ്, മത്സ്യം, കോഴി എന്നിവയിൽ വിറ്റാമിൻ ബി12 അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
- ഇരുമ്പ് വിറ്റാമിൻ ബി12 എന്നിവ മുട്ടയിലും പാലിലും കാണപ്പെടുന്നു.
- വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളായ കിവി, സിട്രസ് ഫ്രൂട്ട്സ്, സ്ട്രോബെറി, തക്കാളി, കുരുമുളക് എന്നിവയും നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ അമ്ലങ്ങൾ കുടാൽ സഹായിക്കുന്നു.

ഉറക്കം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

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

ബോക്ട്റെ എപ്പോൾ സമീപിക്കാം

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

- രോഗിക്ക് ചെറിച്ചിലോ, ശക്തമായ തലവേദനയോ, കൈനമർദ്ദമോ അനുഭവപ്പെട്ടാലും ബോക്ട്റെ 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.

- 8
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

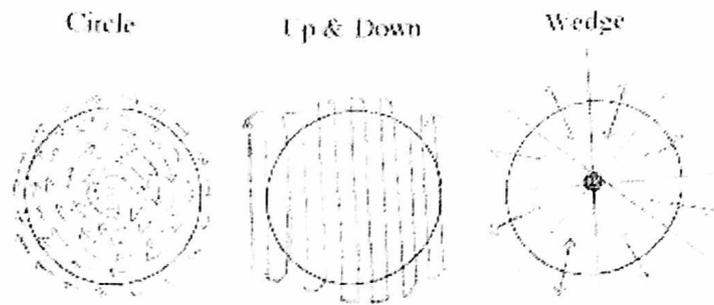
1. Mirror.
2. Gloves
3. Small pillow/rolled towel.

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