

DAY SHIFT (7am - 7pm)

Alaga

	Mon	Tues	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Renato	X	X	X	X	X	X	
Relief: Bayada	X 8:45 am - 11:45 am		X 9:00 am- Noon	X 9:00 am - Noon			
Relief: Jozi Team							X

Rutina

ORAS	AKTIBIDAD
7 AM	Wake-up <ul style="list-style-type: none">• Buksan ang lahat ng mga bintana at kurtina sa buong bahay. Buksan din ang pintuan sa harap at 2 pintuan sa likod ngunit siguraduhin na ang mga screen doors ay naka-lock.• Gisingin si Joe bago mag 7:45 AM• Tulungan si Joe na magpunta sa banyo upang umihi• Pasilipin si Joe sa sala upang manood ng TV: TFC o Roy Orbison

<p>8 AM</p>	<p>Almusal at Gamot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kumain ng almusal ○ Itlog ○ Prutas: Kalahati ng papaya + saging, berries, mansanas (walang balat), dragonfruit atbp. ○ Kape (isang kutsarita ng Folgers, mainit na tubig, at kaunting gatas) ○ Tubig (kalahating malamig/kalahating mainit mula sa filter) ○ MAHALAGANG PAALALA: Tubig ay mabuti ngunit huwag masyadong marami per rekomendasyon ng kanyang doktor ● Pang-umagang Gamot (kasama ang almusal) - 3 PILLS mula sa pill box + dinurog na pulbos ○ Hydrazaline (para sa blood pressure) ○ Pregabalin (para sa neuropathy) ○ Spironolactone (para sa blood pressure) ○ Dinurog na Sodium - ilagay sa kutsarita ng yogurt ○ Kunin ang blood pressure at pulso at i-log ● MAHALAGANG PAALALA: Kailangang nakaupo ng tuwid ng hindi bababa sa 30 minuto pagkatapos kumain
<p>9 AM</p>	<p>Morning Hygiene</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Linisin ang mga pustiso ● Shower sa malaking banyo ○ MAHALAGANG PAALALA: <ul style="list-style-type: none"> ■ FULL BODY Shower: tuwing Lunes, Miyerkules, Biyernes, Linggo ■ PARTIAL BODY Shower (baywang at pababa lamang): Martes, Huwebes, Sabado ● Maglagay ng moisturizer sa katawan ● Mag-ahit kung kinakailangan
<p>10 AM</p>	<p>Mental na Ehersisyo</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mga crossword puzzles (paborito niya ito) ● Puzzles na may pegs ● Magnet tiles ● Pagsulat ng pangalan ● Mental quizzes ○ Magbilang mula 1 hanggang 10 - Magbilang mula 10 paurong

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Magbanggit ng isang bagay na nagsisimula sa bawat letra ng alpabeto - simula sa letrang A ○ Anumang bagay na makakapagsalita siya
11 AM	<p>Pahinga Bago Mananghalian</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crossword puzzles (paborito niya ito) ● Umupo si Joe sa sala upang manood ng TV o makinig ng musika bago mananghalian
Noon	<p>Tanghalian at Gamot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kumain ng tanghalian ○ Kanin at ulam ○ Prutas: Kalahati ng papaya + saging, berries, mansanas (walang balat), dragonfruit atbp. ○ Tubig (kalahating malamig/kalahating mainit mula sa filter) ○ MAHALAGANG PAALALA: Tubig ay mabuti ngunit huwag masyadong marami per rekomendasyon ng kanyang doktor ● Gamot ng tanghali (kasama ang tanghalian) - 4 pills mula sa pillbox ○ Hydrazaline (para sa blood pressure) ○ Pregabalin (para sa neuropathy) ○ Linosproril (para sa blood pressure) ○ Finasteride (para sa prostate) ○ Dinurog na Sodium - ilagay sa kutsarita ng yogurt ○ Kunin ang blood pressure at pulso at i-log ● MAHALAGANG PAALALA: Kailangang nakaupo ng tuwid ng hindi bababa sa 30 minuto pagkatapos kumain
2 PM - 4 PM	<p>Pisikal at Mental na Ehersisyo at Meryenda</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pisikal na Ehersisyo ○ Ehersisyong nakaupo - tingnan ang exercise wall para sa mga direksyon ○ Exercise Band ○ Maglakad-lakad sa bahay (1-2 rounds) gamit ang walker ○ Atbp. ● Meryenda ○ Prutas o roll

	<ul style="list-style-type: none"> ● Mental na Ehersisyo ○ Crossword puzzles (paborito niya ito) ○ Puzzles na may pegs ○ Magnet tiles ○ Pagsulat ng pangalan ○ Mental quizzes ■ Magbilang mula 1 hanggang 10 - Magbilang mula 10 paurong ■ Magbanggit ng isang bagay na nagsisimula sa bawat letra ng alpabeto - simula sa letrang A ■ Anumang bagay na makakapagsalita siya
5 PM	<p>Pahinga Bago Maghapunan</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Umupo si Joe sa sala upang manood ng TV o makinig ng musika. TFC o Roy Orbison
6 PM	<p>Hapunan at Gamot</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kumain ng hapunan ○ Kanin at ulam ○ Prutas: Kalahati ng papaya + saging, berries, mansanas (walang balat), dragonfruit atbp. ○ Tubig (kalahating malamig/kalahating mainit mula sa filter) ○ MAHALAGANG PAALALA: Tubig ay mabuti ngunit huwag masyadong marami per rekomendasyon ng kanyang doktor ● Pang-gabing Gamot (kasama ang hapunan) - 3 pills mula sa pillbox ○ Hydrazaline (para sa blood pressure) ○ Pregabalin (para sa neuropathy) ○ Tamsulosin (para sa prostate) ○ Kunin ang blood pressure at pulso at i-log ● MAHALAGANG PAALALA: Kailangang nakaupo ng tuwid ng hindi bababa sa 30 minuto pagkatapos kumain

7 PM

Pahinga Pagkatapos ng Hapunan

- Umupo si Joe sa sala upang manood ng TV o makinig ng musika. TFC o Roy Orbison

Para sa mga katanungan at EMERGENCY CONTACT:

- Dodi Monzon (anak): 808-221-7411
- Grace Myers (anak na babae): 808-779-0644
- Mike Monzon (anak sa SF): 415-866-7978

NIGHT SHIFT (7pm - 7am)

Alaga

	Mon	Tues	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Renato	X	X	X	X	X	X	
Relief: Cheyong							X

Rutina

ORAS	AKTIBIDAD
7 PM	<p>Pisikal at Mental na Ehersisyo</p> <ul style="list-style-type: none">● 1 ikot sa loob ng bahay <p>Mental na Ehersisyo</p> <ul style="list-style-type: none">● Crossword puzzles (gustong-gusto niya ito)● Puzzles na may pegs● Magnet tiles● Pagsulat ng pangalan● Mental quizzes○ Magbilang mula 1 hanggang 10 - Magbilang mula 10 paurong○ Magbanggit ng isang bagay na nagsisimula sa bawat letra ng alpabeto - simula sa letrang A○ Anumang bagay na makakapagsalita siya
8 PM	<p>Rutina Bago Matulog at Patak sa Mata - anumang oras mula 8 PM - 9 PM</p> <ul style="list-style-type: none">● Tulungan si Joe na magpunta sa banyo upang umihi● Linisin ang pustiso● Tulungan si Joe na pumunta sa kanyang kwarto at kama● Patakan ng patak ng Latanoprost sa bawat mata ni Joe● Siguraduhin na lahat ng mga screen at ang pintuan sa harap at 2 pintuan sa likod ay naka-lock.

9 PM - 7 AM

Pagtulog at Pag-iwas sa Pagkahulog

- Habang natutulog si Joe, laging dalhin ang baby monitor na may naka-on na volume
- Kapag narinig mo ang kampana, nangangahulugan ito na sinusubukan ni Joe na bumangon upang umihi. Kailangan niyang umihi mula 3 hanggang 8 beses sa gabi
- Kapag narinig mo ang kampana, agad mong kailangang tulungan si Joe na pumunta sa banyo
- Pumunta agad sa kanyang kwarto at tulungan siyang ligtas na maglakad papunta sa banyo upang hindi siya mahulog. Nangangahulugan ito ng paggabay sa kanya at pag-alalay sa kanya
- Pagkatapos umihi, tulungan siyang hilahin ang kanyang diaper at pantalon pataas
- Tulungan siyang maghugas ng kamay at magmumog
- Suportahan siya at ligtas siyang gabayan pabalik sa kanyang kwarto
- Tulungan siyang makabalik sa kama at takpan siya ng kumot

Para sa mga katanungan at EMERGENCY CONTACT:

- Dodi Monzon (anak): 808-221-7411
- Grace Myers (anak na babae): 808-779-0644
- Mike Monzon (anak sa SF): 415-866-7978