ALCALDÍA DE RIOHACHA

RIOHACHA CAMBIA LA HISTORIA

INFORME DE ACTIVIDADES

Rev. 1- 2021-06-30
Formato Anexo -014

INFORME FINAL

CONVENIO DE ASOCIACION No. 015 DE 2022 "AUNAR ESFUERZOS ADMINISTRATIVOS. TECNICOS Y FINANCIEROS. PARA FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES PARA PROPORCIONAR BIENESTAR INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN ESTADO TOTAL DE ABANDONO DURANTE LA VIGENCIA 2022 EN EL DISTRITO DE RIOHACHA.

FUNDACIÓN CASA DEL ABUELO
" ESPERANZA VIVA"

CONVENIO DE ASOCIACION
N° 015 del 2022

PERIODO CONTRACTUAL 16 DE AGOSTO
A 31 DE DICIEMBRE DE 2022

RIOHACHA

ALCALDÍA DE RIOHACHA | RIOHACHA CAMBIA LA HISTORIA

INFORME DE ACTIVIDADES

Rev. 1- 2021-06-30
Formato Anexo -014

INFORME TECNICO 04 FINAL

CONVENIO DE ASOCIACION No. 015 DE 2022 "AUNAR ESFUERZOS ADMINISTRATIVOS. TECNICOS Y FINANCIEROS. PARA FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES PARA PROPORCIONAR BIENESTAR INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN ESTADO TOTAL DE ABANDONO DURANTE LA VIGENCIA 2022 EN EL DISTRITO DE RIOHACHA

ACTIVIDADES

1. NUTRICION

Suministro de comidas servida

Suministro de refrigerios reforzados

2. ATENCION PSICOSOCIAL.

Seguimiento permanente por profesional en trabajo social o gerontología.

3. CULTURA, DEPORTES Y RECREACION.

Actividades culturales, deportivas y recreativas que incluyen terapia física para los ancianos en discapacidad y otros, a través de licenciado en educación física y recreación.

4. ATENCION PRIMARIA EN SALUD.

Atención y seguimiento 24 horas por auxiliar de enfermería.

5. ACTIVIDADES LUDICAS.

Actividades de estimulación neurológica tales como lectura, canto, películas, etc. A través de profesional en psicología.

*6.*ACTIVIDADES OCIO-ATENTO.

Actividades de relación interpersonal y ocupación del tiempo libre con otros ancianos, a través de profesional en terapia ocupacional.

7. ATENCION, ESTANCIA DIA Y NOCHE.

Elementos de aseo y cuidado personal, ropa de cama, aseo de habitación, lavado y cuidado general.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS DEL CONVENIO, EL DIA 16 DE AGOSTO DE 2022 SE DIO INICIO A LA EJECUCION DEL CONVENIO 015 DE 2022 y culmina con el desarrollo de las actividades en el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 de diciembre de 2022, en el cual se ejecutaron las actividades mencionadas anteriormente, las están plasmadas en el convenio suscrito entre el Distrito de Riohacha y Casa del Abuelo "**ESPERANZA VIVA**" denominado "**CONVENIO DE ASOCIACION No. 015 DE**

ALCALDÍA DE RIOHACHA

RIOHACHA CAMBIA LA HISTORIA

INFORME DE ACTIVIDADES

Rev. 1- 2021-06-30
Formato Anexo -014

2022 "AUNAR ESFUERZOS ADMINISTRATIVOS. TECNICOS Y FINANCIEROS. PARA FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES PARA PROPORCIONAR BIENESTAR INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN ESTADO TOTAL DE ABANDONO DURANTE LA VIGENCIA 2022 EN EL DISTRITO DE RIOHACHA.

1. NUTRICION

COMIDAS SERVIDAS

La nutrición que se les brindo a los 20 adultos mayores, residentes en la Casa del Abuelo en el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 de diciembre de 2022, fue brindarles una dieta saludable y balanceada para que sus cuerpos obtuvieran los nutrientes que necesitaban. Los nutrientes fueron sustancias en los alimentos que el cuerpo necesitaba para poder funcionar. Estos alimentos incluyeron proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. La buena nutrición fue importante, También puedo ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2.

El convenio 015 de 2022 beneficio a 20 adultos mayores residentes en la Fundación Casa del Abuelo" **ESPERANZA VIVA**" los cuales por estar en un estado de vulnerabilidad manifiesta se hizo necesario brindarles una alimentación adecuada, para conservar una buena salud, se les brindo alimentos balanceados.
Los adultos recibieron cada día 20 comidas en el desayuno, 20 comidas en el almuerzo y 20 en la cena, para un total de **810** comidas durante el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 de diciembre de 2022. para un acumulado global de un **100%** a la fecha cumpliéndose en su totalidad la entrega de **8.340** comidas desde el 16 de agosto hasta el 31 de diciembre de 2022.

LOGROS:

La alimentacion fue de gran importancia, teniendo en cuenta que a 20 adultos mayores residentes en la Casa del Abuelo, se le suministraron 60 comidas al día durante el periodo comprendido 16 de agosto del presente año a 31 de diciembre del 2022 ósea que recibieron el **100%** de las comidas planteadas en el plan de acción del convenio 015 de 2022.

REFRIGERIOS REFORZADOS.

La alimentación en el adulto mayor debe incluir refrigerios en el medio para mantener altos los niveles de azúcar en la sangre. Muchas personas mayores no comen con frecuencia o simplemente no comen lo suficiente. Esto puede conducir a la desnutrición y otros problemas de salud. En la ejecución del convenio 015 de 2022 en la Fundación Casa del Abuelo "**ESPERANZA VIVA**". en el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 de diciembre del 2022, se les suministro a los adultos residentes y beneficiarios del convenio 40 refrigerios al día, en la mañana 20 (10:00 am y en las horas de la tarde 20 (3:00 pm), para un total de 640 refrigerios

reforzados en el cuarto periodo cumpliéndose el **100%** de ejecución del convenio 015 de 2022. Este complemento nutricional fue de gran aporte para los 20 adultos mayores residentes en el Centro Geriátrico que por su misma condición de vejez fueron perdiendo calorías, calcio y otras sustancias que proporcionan en el organismo energía y oxigeno a sus cédulas.

Los adultos recibieron cada día 40 refrigerios, 20 a las 9:00 am y 20 a las 3:00 pm, para un total de 640 refrigerios durante el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 de diciembre de 2022. para un acumulado global de un **100%** a la fecha cumpliéndose en su totalidad la entrega de **5.560** refrigerios desde el 16 de agosto hasta el 31 de diciembre de 2022.

Los refrigerios fueron hechos a base de (ensaladas de frutas, cereales, yogur, jugos, sándwiches con jugos galletas con leche, cruasán, deditos de queso, helados entre otros).

- **LOGROS**:

Estos fueron de gran importancia, teniendo en cuenta que 20 adultosMayores residentes en la Casa del Abuelo y beneficiarios recibieron el 100% de los refrigerios planteados en el plan de acción del convenio 015 de 2022.

2. ATENCION PSICOSOCIAL.

- **Seguimiento Permanente por profesional en trabajo social.**

Las actividades en el cuarto periodo iniciaron el día 16 de diciembre y culminaron el día 31 de diciembre de 2022, se realizó el **10%** de las actividades inmersas en el plan de acción del convenio, **para un acumulado global de un 100%** a la fecha.

Las dos trabajadoras **sociales** contratadas a través del convenio 015 de 2022, denominado "**CONVENIO DE ASOCIACION No. 015 DE 2022 "AUNAR ESFUERZOS ADMINISTRATIVOS. TECNICOS Y FINANCIEROS. PARA FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES PARA PROPORCIONAR BIENESTAR INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN ESTADO TOTAL DE ABANDONO DURANTE LA VIGENCIA 2022 EN EL DISTRITO DE RIOHACHA,** formaron parte del equipo interdisciplinario y proporcionaron atención e intervención psicosocial permanente, durante el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 de diciembre de 2022 a 20 adultos mayores residentes en el Centro Geriátrico.

A los adultos mayores residentes en la Fundación casa del Abuelo "**ESPERANZA VIVA**" se les enseño que el envejecimiento es un tema de interés en los actuales momentos, ocupa un rol protagónico de análisis y estudios por las estadísticas demográficas que rigen en el país, donde la esperanza de vida ha aumentado, para el Trabajo Social está situación es relevante su intervención en esta área ha

sido reconocido como tal, e intenta desde su espacio disciplinario atender sus necesidades en base a su realidad y recursos con los que cuenta.

Desde el área psicosocial, las dos profesionales realizaron actividades propias para las cuales fueron contratadas.

ACTIVIDADES

- Planificaron y organizaron actividades del Centro Geriátrico concernientes al adulto mayor residentes en la casa del abuelo.
- Actualizaron datos personales de los residentes casa del abuelo.
- Realizaron conversatorio, charlas y participaron de encuentros intergeneracional con jóvenes de la escuela de enfermería **CORPORACION SIN FRONTERAS.**
- Participan en el Fortalecimiento de la vida espiritual de los residentes adultos mayores.
- Velaron por una imagen adecuada del residente.
- Fomentaron la integración y participación de los residentes en la vida del centro
- Concientizaron y sensibilizaron a los adultos residentes en el Centro sobre la convivencia pacífica y la resolución de conflictos, para una interacción grupal.
- Procuraron los encuentros intergeneracionales, ya que se ha demostrado que los programas y actividades relacionados con los encuentros intergeneracionales mejoran la actividad física, cognitiva y social de la población adulta mayor favoreciendo su salud.
- Velar por que se cumplan y respeten los derechos de los residentes juntamente con el resto del equipo.
- Realizar los Informes Sociales del residente y actualizarlos cada vez que sea necesario.
- Realizar los ingresos, orientar, sensibilizar, concientizar y abordaje de casos a los adultos Mayores residentes en la Fundación Casa del Abuelo "**ESPERANZA VIVA** y benficiarios de este convenio.
- Planificar y organizar las actividades del Centro Geriátrico.
- Brindar atención permanente a los otros servicios del centro y a las entidades

Además de las anteriores actividades durante este periodo de ejecución del **CONVENIO N° 015 del 2022,** las profesionales de trabajo social realizaron las siguientes actividades:

- **FORTALECIMIENTO ESPIRITUAL AL ADULTO MAYOR. (16 a 31 de diciembre 2022**

- **COMPARTIR NAVIDEÑO FAMILIA FUCAB (ALEGREMOS UN CORAZON (diciembre 23 de 2022)**

- **"ENTREVISTA A MI ABUELO" (18 de diciembre 2022)**
- **TARDE DE PELICULA Elsa y Fred (30 de diciembre 2022)**
- **CHARLAS SOBRE EL CONSUMO DE CAFÉ, EL TABAQUISMO. (diciembre 29 de 2022)**
- **ALCOHOLISMO Y SUSTANCIAS ALUCINÓGENAS. (27 de diciembre)**

Las profesionales del área de trabajo social, desarrollaron el **100%** de las actividades propuestas en el plan de acción del convenio, durante el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 de diciembre del 2022.

- **FORTALECIMIENTO ESPIRITUAL AL ADULTO MAYOR. (16 a 31 de diciembre 2022**

Desde el inicio de la ejecución de actividades del convenio 015 de 2022, en el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 de diciembre del 2022 en las mañanas los adultos mayores se les predico la palabra de Dios, a través de devocionales sobre diferentes temas del antiguo y nuevo testamento de la biblia a los adultos mayores residentes y beneficiarios del convenio, se les fortaleció, espiritualmente.

Los adultos participaron activamente sobre los temas tratados en cada encuentro, parecieran que por su edad avanzada estos no les interesara mucho el tema, pero todo lo contrario algunos de ellos conocen muy bien sobre la espiritualidad y hasta manifiestan que en algún momento de sus vidas asistieron a la iglesia evangélica.

- **COMPARTIR NAVIDEÑO FAMILIA FUCAB (ALEGREMOS UN CORAZON (diciembre 23 de 2022)**

Esta actividad se realizó el día 23 de diciembre con los adultos residentes y beneficiarios del convenio 015 de 2022, suscrito entre el Distrito de Riohacha y la Fundación Casa del abuelo. Con los adultos se realizó un encuentro intergeneracional con jóvenes de la iglesia Menonita, en las evidencias se puede constatar que los jóvenes acudieron al llamado para ese gran encuentro con los adultos mayores donde compartieron un riquísimo almuerzo navideño, además los adultos se sintieron satisfecho por el interactuar con jóvenes cristianos y de una comunidad bastante marginada por ser una invasión en su gran mayoría por ser migrantes venezolanos.

Se puede resaltar que los adultos disfrutaron de la actividad y agradecen al alcalde y casa del abuelo por todo lo que hacen por ellos. Esta actividad fue organizada por las profesionales del área de trabajo social con el apoyo del equipo interdisciplinario y demás personal que prestan sus servicios en la Fundación Casa del Abuelo" **ESPERANZA VIVA**".

- **TARDE DE PELICULA (ELSA Y FRED 18 Y 30 de diciembre**2022)

Desde el área de trabajo social se realizó la actividad, película "**ELSA Y FRED"**

La película narra la **historia** de dos ancianos, **Elsa** y Alfredo, quién al quedarse viudo, se muda a un apartamento más pequeño en Madrid, dónde conoce a **Elsa**, desde ese momento ella irrumpe en su vida, y comienza un enlace que ambos ven como una última oportunidad de ser felices. Es la historia de dos personas Elsa y Fred, que viven la etapa de la vejez. Viven una etapa de amor tardía, ya que se conocen en los últimos meses de vida que le quedan a Elsa.

Fred es un hombre de edad avanzada que vive un momento de depresión, ya que tiene poco de haber enviudado y la pérdida de un ser querido es uno de los acontecimientos más estresantes. El proceso del duelo puede durar un corto periodo o no terminar nunca. Por lo que presenta reacciones emocionales, físicas y sociológicas. Maneja el sentimiento de pertenencia hacia su pareja fallecida, se siente aislado y frustrado por la soledad, refleja esa necesidad de afecto por medio de la salud y se siente un poco hipocondriaco. También se aísla de su círculo social.

De acuerdo a la Teoría de Erikson, de ego-integridad vs desesperación, Fred encaja en la integridad ya que siente que realizo y cumplió sus metas como jefe de familia y Elsa aun cuando tiene un alma joven vive la desesperación, ya que no ha podido realizar sueños que tuvo desde muy joven y se siente insatisfecha, pero con la fuerza necesaria para llevarlas a cabo.

- **ENTREVISTA A MI ABUELO" (DICIEMBRE 18 DE 2022)**

La actividad **ENTREVISTA A MI ABUELO**, se realizó el día18 de diciembre, para conocer sobre sus experiencias a lo largo de tantos años los adultos dan consejos muy valiosos sobre las cosas que de verdad importan en la vida. recordar la historia familiar ayuda al adulto a recordar de dónde viene, por qué es cómo es, qué conductas ha aprendido y a un en la vejez puede corregir.

Para los adultos mayores residentes en la fundación casa del abuelo fue importante realizarle una entrevista, porque le permitió recordar aspectos fundamentales de su niñez, juventud y anécdotas familiares, además ese tipo de entrevista sirve para fortalecer su salud mental.

La entrevista a los adultos mayores según el señor **Luis Mario González**, fue medicina contra las malas decisiones y experiencias que ha vivido cada uno de ellos en su vida, lo cual le dio una mayor comprensión de quiénes son y les motivo a profundizar sus raíces para las generaciones futuras.

Para las trabajadoras sociales esta actividad les ayudo a los beneficiarios del convenio 015 de 2022 a recordar **su identidad,** saber sus antecedentes culturales y de dónde vienen además les ayudo a desarrollar un fuerte sentido de quiénes

son en realidad. La forma en que los relatos de sí mismos, les ayudo a establecer una identidad esencial única y auténtica.

- **CONVERSATORIO: CONSUMO DE CAFÉ Y TABAQUISMO EN LOS ADULTOS MAYORES. (29 de diciembre de 2022)**

Aquellos adultos que fuman y toman **café** presentan una mayor rigidez de la aorta, lo cual incrementa su riesgo de hipertensión y fuerza al corazón a trabajar más para cumplir las necesidades del organismo. Desde esta segunda acepción, sustancias **como** la **cafeína,** la nicotina y el **alcohol** pueden ser **consideradas** drogas, con la particularidad de **que** no está prohibido su consumo ni su comercialización.

El tabaco, además de ser cancerígeno, puede alterar el sueño. El consumo excesivo de **café** puede aumentar también el riesgo de sufrir otras enfermedades como osteoartritis y artropatía que afecta a las articulaciones, incluidos los huesos, cartílagos, ligamentos y músculos; incluso llevarnos a un exceso de peso, a padecer obesidad. Los resultados mostraron que los hombres que consumían la mayor cantidad de **café** (seis o más tazas diarias) mostraron un riesgo un 20% menor de desarrollar cáncer de **próstata**.

Por lo dicho anteriormente, en la Fundación Casa del Abuelo "**ESPERANZA VIVA**" el día 29 de diciembre de 2022, se realizó el conversatorio consumo de café y tabaquismo en el adulto mayor residente en la casa del abuelo "**ESPERANZA VIVA".** Esto debido a que en el Centro Geriátrico hay dos adultos mayores que son adictos a la cafeína y al cigarrillo.

- **CHARLA ALCOHOLISMO Y SUSTANCIAS ALUCINÓGENAS diciembre 27 de 2022)**

A los adultos mayores, demasiado **alcohol** puede provocar problemas de equilibrio y caídas, lo cual puede ocasionar fracturas de cadera o brazo y otras lesiones. Las personas mayores tienen huesos más delgados que las personas más jóvenes, por lo que sus huesos se quiebran más fácilmente. Como resultado del consumo de **drogas**, las personas mayores pueden volverse más vulnerables a desarrollar enfermedades respiratorias, hepáticas, degenerativas, diabetes y problemas de salud mental, además de enfrentar mayor riesgo de caídas y accidentes de tráfico. La prevención del **alcoholismo** debe iniciarse en edades tempranas. con una educación basada en la abstinencia, que debe ser reforzada

El día 27 de diciembre de 2022, se realizó la charla sobre el alcoholismo y sustancias alucinógenas a 20 adultos mayores residentes y beneficiarios del convenio 015 denominado "**CONVENIO DE ASOCIACION No. 015 DE 2022 "AUNAR ESFUERZOS ADMINISTRATIVOS. TECNICOS Y FINANCIEROS. PARA FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES PARA PROPORCIONAR BIENESTAR INTEGRAL A LOS ADULTOS**

MAYORES EN ESTADO TOTAL DE ABANDONO DURANTE LA VIGENCIA 2022 EN EL DISTRITO DE RIOHACHA". A los adultos se les sensibilizo sobre el riesgo de consumir alcohol y sustancias alucinógenas, los adultos fueron participativos algunos manifestaron que en algún momento de sus vidas fueron consumidores de Drogas y de alcohol. Además hemos detectado que los adultos de calle al llegar a la casa del abuelo, entran en crisis y ansiedad por la falta de tomar licor o consumir drogas.

CULTURA, DEPORTES Y RECREACION.

En el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 de diciembre de 2022 se realizaron actividades del área de cultura, deportes y recreación, a 20 adultos mayores residentes en la Fundación Casa del Abuelo" **ESPERANZA VIVA**"

Lograr fomentar y desarrollar actividades físicas específicas para las personas mayores que les sirva para aplicarlo en su vida diaria logrando así una mejor calidad de vida. Alcanzando la participación en las actividades programadas, hasta conseguir una mayor incorporación a la sociedad.

En la Fundación Casa del Abuelo "**ESPERANZA VIVA**" a través de las actividades de la cultura, el deporte y la recreación se buscó mejorar la calidad de vida de las personas atreves del desarrollo motriz, la condición física general, otras condiciones de tipo adaptativo, alcanzar un óptimo nivel de bienestar, logrando un balance en su entorno interno, externo y sus procesos emocionales, espirituales, sociales, culturales y físicos que permitan estar en su nivel óptimo de funcionamiento y Lograr una existencia buena y satisfactoria.

ACTIVIDAD SESIÓN DE ESTIMULACIÓN MUSCULAR (20/12/2022)

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos. Conservar huesos y músculos en mejores condiciones, contrarrestando los cambios relacionados con la edad. Mejorar la movilidad, el funcionamiento físico y el rendimiento en las actividades de la vida diaria contribuyendo en la prevención de lesiones y caídas.

Se inicio con 10 minutos de calentamiento seguido del trabajo central donde se realizan ejercicios de autocarga y sobrecarga para mejorar la fuerza en miembros superior e inferiores mediante la utilización de sillas finalizando con el estiramiento.

ACTIVIDAD MANUALIDADES EN PLASTILINA (22/12/202

La actividad elaboración de objetos de forma manual mejoro el físico de los adultos mayores, así como les previno y les redujo las enfermedades como la artrosis, ya que el profesor de recreación y deporte realizo diferentes actividades, utilizando las manos, para mejorar los movimientos y evitar la pérdida fuerza, elasticidad y movilidad. También los ejercicios mantienen activas partes como la visión de 20 adultos mayores de la Casa del Abuelo.

ACTIVIDAD EJERCICIOS PARA MEJORAR EL SISTEMA CARDIO RESPIRATORIO (27/12/2022)

Estos ejercicios facilitaron el control voluntario de la respiración autónoma utilizado para que pueda ser entendido en situaciones de estrés. La respiración controlada es un procedimiento que ayudo a reducir la activación fisiológica y por tanto a afrontar la ansiedad,

Ayuda a mantener el cuerpo sano.

- Disminuye el cansancio y el estrés.
- Relaja el cuerpo y ayuda a mantener la calma.
- Mejora la elasticidad de los pulmones.
- Contribuye al buen funcionamiento del sistema cardiovascular.
- Descripción de la actividad
- Sentarse en una silla y fijar la espalda sobre el respaldo.
- Apoyar los codos sobre las piernas y cerrar los puños.
- Hacer círculos con las muñecas. (Primero hacia un sentido y luego hacia el otro).
- Realizarlo durante 5 minutos. (Acompañarlo de una respiración profunda).
- Apoyar los puños sobre las piernas.
- Abrir y cerrar los dedos de las manos.

ACTIVIDAD TALLER DE MANUALIDADES (27/12/2022)

La elaboración de objetos de forma manual mejora el físico de los adultos mayores, así como la prevención o reducción de enfermedades como la artrosis, ya que son tareas que se realizan con las manos y mejoran los movimientos de las mismas, evitando que pierdan fuerza, elasticidad y movilidad.

Estimular la comunicación, la creatividad, la sensibilidad, y aumentar la concentración y expresión.

Se le entrego a cada adulto mayor plastilina los cuales debieron realizar bolitas de diferentes tamaños y luego unirlas entre si a un nailon para formar unas cadenas.

3. ATENCION PRIMARIA EN SALUD

- **ACTIVIDADES REALIZADAS DESDE EL AREA DE ENFERMERIA EN LA EJECUCION DEL CONVENIO 015 DEL 2022.**

El rol de la enfermería en el apoyo del adulto mayor, generalmente, implica la interacción directa con la red social informal de la persona y sus efectos positivos son resultado del apoyo emocional, de la información y la ayuda que se intercambian durante esa interacción. Es, por tanto, indirecto e involucra esfuerzos, iniciativas para generar cambios en la conducta individual o las actitudes, en la calidad y frecuencia en la interacción entre el adulto mayor y las enfermeras; creando una red más responsable y duradera, capaz de proporcionar al adulto mayor, beneficios a largo plazo, en la satisfacción de las necesidades emocionales, en la participación activa en la vida cotidiana, en la promoción de conductas saludables y una mayor calidad de vida.

4 enfermeras orientaron el proceso para la atención integral a 20 adultos mayores, beneficiarios del convenio 015 del 2022 y residentes en la Fundación Casa del Abuelo, a través de charlas, conversatorios, caminatas al aire libre, rumbaterapia, brindándole una atención integral todos los días de lunes a domingo y las cuales mencionamos a continuación.

- Suministro de medicamentos a 20 adultos residentes en el Centro Geriátrico.
- Toma de signos vitales a los 20 adultos residentes en la casa del abuelo.
- Se realizaron notas de enfermería
- A poyo a los adultos mayores que presentan discapacidad
- Acompañamiento permanente a los adultos dependiente
- Manejo de la presión arterial
- Curaciones
- Acompañamiento durante el suministro de alimentos.
- Solicitud de citas médicas especializadas.
- Reclamar medicamentos en las diferentes EPS.
- Orientación y sensibilización a los adultos mayores (charlas, Conversatorios,)
- Toma de signos vitales (tensión arterial, temperatura),
- Conversatorios dirigidos sobre (aseo personal, hipertensión, prevención de caídas, diabetes, automedicación entre otros).
- Aseo y presentación personal
- Administración de medicamentos
- Cambio de pañales
- Caminatas
- Baño y aseo personal a los adultos dependientes

Teniendo en cuenta todo lo anterior, y en cumplimento al contrato de prestación de servicios profesionales para desarrollar el proyecto **"FORTALECIMIENTO DE**

LAS ACCIONES PARA PROPORCIONAR BIENESTAR INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN ESTADO TOTAL DE ABANDONO DURANTE LA VIGENCIA 2022 EN EL DISTRITO DE RIOHACHA.", se presenta el cuarto informe en el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 diciembre del año 2022, el cual detallas las acciones contratadas y presentadas en el cronograma de actividades entregado por la fundación Casa del Abuelo, para su debida revisión y aprobación.

- **ACOMPAÑAMIENTO EN EL AUTO-CUIDADO DEL ADULTO MAYOR.**

Las cuatro enfermeras fueron las responsables de brindar atención permanente en la actividad de acompañamiento al adulto mayor en el cuidado personal como; baño cepillado, cambio de pañales, afeitada, nutrición, toma de signos vitales, suministro de medicamentos entre otros.

Estas actividades se les realizo a 20 adultos mayores residentes y beneficiarios de la fundación.

- **CHARLAS Y CONVERSATORIOS SOBRE TABAQUISMO**

Concientizar a los adultos mayores, sobre cómo prevenir enfermedades a través del autocuidado.

Dando curso a esta actividad se realizó inicialmente la contextualización del tema tabaquismo para darle a conocer los síntomas y el tratamiento para prevenir una gravedad, con el fin de poder motivarlos y que para que cambien su actitud frente a desconocimiento de cierta enfermedad que padezcan o pueda padecer las personas adultas mayores institucionalizadas en la Fundación.

Para terminar, se abrió un espacio de dialogo, con el fin de que los adultos mayores manifestarán como se habían sentido durante la actividad, qué enseñanza obtuvieron sobre el tema, y como lo aplicarían a su vida. Él cual manifestaron lo importante el saber los signos y alerta de inicio de una enfermedad y como llevar a cabo su tratamiento.

- **MASAJES CORPORAL RELAJANTE**

prevenir el estrés, las tensiones musculares reducir relajación, el dolor la circulación, disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Esta actividad se ejecutó bajo la importancia y los beneficios de la Relajación física y mental. Se ha demostrado que el masaje disminuye la acumulación malsana de cortisol, conocida como la hormona del estrés, en el cuerpo, lo que

permite que el cuerpo entre en un período de descanso y rejuvenecimiento. Además, beneficia la Curación más rápida de lesiones o enfermedades. A medida que envejecemos, nuestras articulaciones y músculos tienden a tensarse, lo que puede dificultar la curación de una lesión porque nuestro rango de movimiento está restringido. La terapia de masaje mantiene los músculos, tejidos conectivos, articulaciones, tendones y ligamentos más fluidos e incluso menos propensos a lesiones a largo plazo.

Para llevar a cabo la actividad se organizó un espacio agradable con materiales como una silla masajeadora, camillas y aceites esenciales para masajes, la sección de masaje se les realizo a 20 personas adultos mayores institucionalizadas en la Fundación.

Para terminar, se abrió un espacio de dialogo, con el fin de que los adultos mayores manifestarán como se habían sentido durante la actividad.

CAMINATAS

Esta actividad se ejecutó bajo la importancia que es hacerlo con los adultos residentes y beneficiarios del convenio 015 de 2022 y enseñarles que a medida que envejecen, sus cuerpos comienzan a desacelerarse y comienzan a experimentar algo del dolor y la rigidez que conlleva el envejecimiento. Puede ser difícil mantenerse involucrado en todas las actividades físicas que disfrutan debido a afecciones crónicas como la osteoartritis o dolencias como la enfermedad de Parkinson. Sin embargo, mantenerse físicamente activo es vital para las personas mayores porque el ejercicio regular puede ayudar a mejorar la movilidad, la flexibilidad e incluso su salud mental

Para darle curso a la presente actividad se hicieron dos (2) jornadas de caminata para ayudar a su estimulación de movilidad, logrando caminar con ello una trayectoria de 25 metros alrededor de un parque seca de la fundación, el cual la hidratación fue de alta importancia para sostener la caminata.

Finalmente, se concluyó con la actividad con una retroalimentación de la importancia de ejercitar el cuerpo y los beneficios que nos trae a nuestra salud.

- RUMBATERAPIAS
- CHARLAS Y CONVERSATORIOS SOBRE AUTOCUIDADO (aseo personal, prevención de caídas, cuidado de la piel, entrega de medicamentos, importancia de la toma de signos vitales entre otras).
- CAMINATAS
- LIMPIEZA FACIAL
- CHARLAS Y CONVERSATORIOS SOBRE AUTOCUIDADO

- (BAÑO, CEPILLADO, ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS.
- ACOMPAÑAMIENTO A CAMBIO DE PAÑALES APOYO NUTRICIONAL
- ACOMPAÑAMIENTO EN EL AUTOCUIDADO, ARREGLO DE UÑAS AFEITADA, MOTILA). OTRAS)

Con el desarrollo de las actividades ejecutadas durante la presente vigencia comprendida 16 de diciembre a 31 diciembre de 2022, se realizó el **10%** de las actividades inmersas en el plan de acción del convenio, para un acumulado total de un **100%** de 16 de agosto al 31 de diciembre de 2022.

4. ACTIVIDADES LUDICAS.

"En años recientes, se ha venido observando que la población de adultos mayores viene en ascenso, por lo que organizaciones tanto gubernamentales como privadas se han venido interesando en el bienestar y mejoramiento de la vida de la persona de edad avanzada.

A lo largo del ciclo vital, las funciones cognitivas experimentan una serie de cambios. Estos cambios pueden traducirse con la presencia de déficits cognitivos o de pérdida de memoria, que interfieren en la realización de actividades complejas (Puig, 2001).

La información anterior, resalta la necesidad e importancia del trabajo con los adultos mayores de la Fundación casa del Abuelo "Esperanza Viva", mediante acciones de promoción y prevención desde un enfoque integral que permita o apunten a mejorar el bienestar y calidad de vida con durante este ciclo. Trabajar el factor psicológico se considera fundamental para lograr el bienestar físico, obteniendo así una armonización entre estas dos áreas.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, y en cumplimento al convenio de prestación de servicios profesionales para desarrollar el proyecto "Fortalecimiento de la Salud mental en los adultos mayores en estado de abandonos institucionalizados en la Fundación Casa del Abuelo "Esperanza Viva" en el distrito de Riohacha La Guajira, a través de la estimulación neuropsicológica con actividades de promoción y prevención de la salud mental", se presenta el cuarto informe comprendido entre 16 de diciembre al 31 de diciembre del año 2022, el cual ejecuto las acciones contratadas y presentadas en el cronograma de actividades entregado a la fundación para su debida revisión y aprobación.

- **ACTIVIDAD ESTIMULACIÓN FÍSICA Y SENSORIAL ANTIESTRÉS**

Esta actividad se realizó con 20 adultos mayores residentes en la casa del abuelo para estimular el cuerpo, mejorar rasgos de psicomotricidad a través, de terapia sensoriales y física, para la estimulación del movimiento y contacto con textura como estrategia de prevención tendentes a producir beneficios mentales y emocionales.

Para realizar a cabo esta actividad se organizaron los adultos mayores en rueda, y se les entrego a cada uno una plastilina, el cual consistía en darle forma con las manos, codos, rodilla y pies, logrando así la prevención de la pérdida de movimiento y sensación al tocar.

Para terminar, se abrió un espacio de dialogo, con el fin de que los adultos mayores manifestarán como se habían sentido durante la actividad y qué experimentaron, algunos manifestaron lo que sintieron el trabajo físico que tuvieron en su cuerpo y la sensación que les causo al tocar la plastilina, por lo que se comprometieron seguir trabajando para mejorar su salud física, esta actividad sirvió a los adultos para poner en práctica el acondicionamiento físico y prevenir daños en su salud física en los adultos mayores, así mismo lograr el crecimiento de motivación de seguir participando en las actividades lúdicas que se les realizo.

ARMONIZACIÓN Y RELAJACIÓN EMOCIONAL.

Con esta actividad se quiso prevenir y mitigar en los adultos residentes en la Fundación Casa del Abuelo los síntomas que genera el estrés y la depresión a través de la armonización emocional.

Para esta actividad se utilizó la técnica de "relajación autógena" que proviene del interior del individuo, la "relajación de visualización", que consiste en formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila; y por último la "relajación muscular progresiva", que se concentra en tensar cada grupo muscular y luego relajarlo.

La técnica de relajación permitió ayudar a controlar el estrés en los adultos mayores beneficiarios del convenio 015 de 2022. La actividad de relajación no se trató solo de tranquilizar, disfrutar o un pasatiempo para los adultos. Fue un proceso para disminuir los efectos del estrés en el cuerpo y la mente. Esta técnica permitió la:

- Disminución de la actividad de las hormonas del estrés
- Disminución de la tensión muscular y el dolor crónico
- Mejora de la concentración y el estado de ánimo

- Mejora de la calidad del sueño
- Disminución de la fatiga
- Disminución de la ira y la frustración
- Aumento de la confianza para lidiar con problemas

5. ACTIVIDADES OCIO-ATENTO.

Envejecimiento activo, autonomía, independencia, calidad de vida, esperanza de vida saludable, envejecimiento exitoso, etc. son expresiones que cada vez más, empiezan a formar parte de nuestro lenguaje cotidiano. Su uso revela un cambio de sensibilidad respecto al envejecimiento y lo muestra como un periodo de oportunidades, una experiencia positiva vinculada al ciclo vital.

La terapista ocupacional se centró en asistir a los 20 adultos residentes en la casa del abuelo y beneficiarios del convenio 015 del 2022, a través de las actividades busco la estrategia de establecer nuevos hábitos que les permitieran recobrar la confianza y el ánimo de vivir a los beneficiarios del convenio.

ACTIVIDAD LAVANDERIA

Se continuo con la actividad para la preparación de los pacientes para el "taller de lavandería

se realizó el simulacro de los diferentes pasos para la "lavandería" donde cada adulto mayor desarrollo un poso de la actividad de acuerdo a sus habilidades y destreza ya desarrolladas, se indujo a que los pacientes ejecutaran pasos de la actividad, lográndose así que continuara el otro compañero a la actividad y así sucesivamente hasta finalizarla.

ACTIVIDAD: LAVANDERÍA (PRE OCCIONAL)

se le lleva al área de lavandería y se explica que se realiza allí y como se realiza cada paso para lograr que las prenda queden limpia y lista para empacar y doblar.

se continua con la inducción del taller de lavandería, se explican cada paso de manera que puedan observar la actividad. el primer paso que consiste en doblar piezas de ropa, y el tercero las clasificara por formas, como pantalones, vestidos, etc.

Estas actividades se realizaron dos veces a la semana. así lograremos desarrollar destrezas o habilidades manuales, mantenerlos activos y emocionalmente aumentar su autoestima.

- **EVALUACIÓN Y CONCLUSION DE LOS RESULTADOS DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES**.

Después de orientar a cada uno de los adultos en las diferentes áreas de la vidia diaria

se realizó una evolución de las diferentes actividades, lográndose así mejorar sus procesos psicológicos como iniciativa, sociabilización, integración social y integrar hábitos y responsabilidades con ellos mismo, sus compañeros y la institución

8. ATENCION ESTANCIA DIA Y NOCHE

(SERVICIO DE ACTIVIDADES DE CUIDADO/PROTECCIÓN PERMANENTE. (ELEMENTOS DE ASEO Y CUIDADO PERSONAL, ROPA DE CAMA, ASEO DE HABITACIÓN, LAVADO Y CUIDADO GENERAL).

En el periodo comprendido 16 de diciembre de 2022 a 31 de diciembre de 2022, se le presto el servicio de **ATENCION ESTANCIA DIA Y NOCHE,** que consistió en proporcionar cuidados personales y protección permanente a 20 adultos mayores residentes en el Centro Geriátrico y beneficiarios del convenio, además proporciono ropa de cama, aseo a las habitaciones y a toda la fundación, atención en la alimentación, lavado de ropa, arreglo de closet y cuidado integral a los beneficiarios adultos mayores del convenio 015 de 2022 con residencia permanente en la Casa del Abuelo.

Para brindar una excelente atención y de calidad a los beneficiarios de esta iniciativa denominado "**CONVENIO DE ASOCIACION No. 015 DE 2022 "AUNAR ESFUERZOS ADMINISTRATIVOS. TECNICOS Y FINANCIEROS. PARA FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES PARA PROPORCIONAR BIENESTAR INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN ESTADO TOTAL DE ABANDONO DURANTE LA VIGENCIA 2022 EN EL DISTRITO DE RIOHACHA",** y para el desarrollo de estas actividades de **ATENCION ESTANCIA DIA Y NOCHE,** se contrataron 4 personas quienes realizaron labores de servicio general, las cuales desde el día 16 de diciembre hasta el día 31 de diciembre del 2022 cumplieron con la labor asignada, (lavado, arreglo de ropa, organización del closet, organización de basuras, barrido de pisos del frente y área de kiosco de la fundación casa del abuelo "**ESPERANZA VIVA**". en la portería, acompañamiento a las enfermeras con el traslado demás tareas que se le asignaron en la casa del abuelo, se repartió las comidas a 20 adultos beneficiarios y residentes en la fundación casa del abuelo, además limpieza de cocina, lavado de platos, aseo a los pisos de los baños, cuarto de los adultos mayores, barrido de pisos de la fundación casa del abuelo "**ESPERANZA.**

ALCALDÍA DE RIOHACHA | RIOHACHA CAMBIA LA HISTORIA

INFORME DE ACTIVIDADES

Rev. 1- 2021-06-30
Formato Anexo -014

En este cuarto periodo se ejecutó el **10%** de las actividades propuestas en el plan de acción del convenio. Ósea para **un acumulado total del 100%,** dándole cumplimiento a los objetivos propuestos en la ejecución del convenio 015 de 2022.

AREA ADMINISTRATIVA

Para el desarrollo de las actividades insertas en el plan de acción del "**CONVENIO DE ASOCIACION No. 015 DE 2022 "AUNAR ESFUERZOS ADMINISTRATIVOS. TECNICOS Y FINANCIEROS. PARA FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES PARA PROPORCIONAR BIENESTAR INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN ESTADO TOTAL DE ABANDONO DURANTE LA VIGENCIA 2022 EN EL DISTRITO DE RIOHACHA"** se contrataron dos personas, compuesto por un Coordinador y un Profesional de apoyo administrativo) los cuales realizaron actividades inmersas dentro del contrato de prestación de servicios, actividades integrales inherentes al buen desarrollo de la atención integral a los beneficiarios y residentes en el Centro Geriátrico casa del abuelo "**ESPERANZA VIVA**", las actividades que se realizaron desde este área podemos mencionar:

- Tramitar y legalizar los documentos del contrato.
- Estructurar el informe financiero del proceso
- Revisar las afiliaciones y planillas de seguridad social integral de las personas contratadas por orden de servicio, para la ejecución del proceso.
- Elaborar los contratos y ordenes de servicio de las personas que participaron en el desarrollo de actividades del convenio 015 de 2022, suscrito entre el Distrito de Riohacha y la Fundación Casa del Abuelo.
- Servimos de canal entre la administración distrital y los beneficiarios del proyecto para que reciban efectivamente los beneficios planteados.

OBJETIVO

Con la ejecucion del **CONVENIO DE ASOCIACION No. 015 DE 2022 "AUNAR ESFUERZOS ADMINISTRATIVOS. TECNICOS Y FINANCIEROS. PARA FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES PARA PROPORCIONAR BIENESTAR INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN ESTADO TOTAL DE ABANDONO DURANTE LA VIGENCIA 2022 EN EL DISTRITO DE RIOHACHA"** se busco Fomentar una cultura de respeto y trato digno a los **adultos mayores**, fortalecer sus emociones, así como fomentar las acciones tendientes a procurar una atención oportuna y de calidad a los 20 adultos mayores en materia de nutrición, educación, cultura, recreación, atención psicológica, asió atento, atención primaria en salud, atención estancia día y noche, se estableció un espacio adecuado y adaptado que facilito la atención integral, la estancia y las relaciones de convivencia, propiciando un ambiente social satisfactorio, promovió el envejecimiento activo, desarrollando acciones de prevención de la dependencia

facilitando una forma de vida saludable, procurando el mantenimiento de la autonomía y el desarrollo de la personalidad de cada uno de los 20 adultos mayores residentes en la casa del abuelo y beneficiarios del convenio 015 de 2022, Garantizando los acuerdos necesarios para el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria de 20 adultos mayores residentes en la Fundación casa del abuelo "**ESPERANZA VIVA**".

Fue importante este convenio por que **la integralidad** está conformado por la atención físico-recreativo, terapéutico, socio-cultural, psico-educativo y brindo una función en cuanto a mejorar el estado fisiológico, psicológico, mental y espiritual de los adultos mayores lo cual permitió mejorar la calidad de vida de los residentes del Centro Geriátrico Casa del Abuelo.

Los objetivos propuestos en la ejecución del convenio 015 de 2022 se cumplieron en los periodos concertados para la entrega del informe final en el periodo comprendido 16 de agosto a 31 diciembre del 2022, **para un acumulado global de un 100%** a la fecha propuesta en el cual se les brindo una atención de calidad por personas cualificadas en su profesión.

LOGROS

Los adultos mayores son parte fundamental de la comunidad, en ellos reside la experiencia, las enseñanzas de vida, las tradiciones y aunque en ocasiones se les margina tienen todavía mucho que aportar, por ello es necesario darles herramientas que les permitan sentirse parte activa de la sociedad, fomentar su salud física y mental para ello el Gobierno de Colombia a través del Sistema para el Desarrollo Integral del Estado Colombiano ha asumido la responsabilidad de atender a este importante sector de la población ofreciendo acciones para brindar una atención integral a los adultos mayores procurando mejorar su calidad de vida y manteniendo un envejecimiento digno a través de acciones que contribuyan a mejorar sus niveles de bienestar. Cubrir las necesidades básicas de los adultos mayores es fundamental para el Gobierno de Colombia por ello a través del Ministerio de Protección se brinda atención integral de servicios de asistencia social, médica, jurídica y psicológica con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

En el periodo comprendido 16 de diciembre a 31 de diciembre de 2022 a través de la ejecución del "**CONVENIO DE ASOCIACION No. 015 DE 2022 "AUNAR ESFUERZOS ADMINISTRATIVOS. TECNICOS Y FINANCIEROS, PARA FORTALECIMIENTO DE LAS ACCIONES PARA PROPORCIONAR BIENESTAR INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN ESTADO TOTAL DE ABANDONO DURANTE LA VIGENCIA 2022 EN EL DISTRITO DE RIOHACHA"**

Se logró brindar una atención integral a los 20 adultos mayores residentes en el

ALCALDÍA DE RIOHACHA | RIOHACHA CAMBIA LA HISTORIA

INFORME DE ACTIVIDADES

Rev. 1- 2021-06-30
Formato Anexo -014

Centro Geriátrico Casa del Abuelo por cada uno de los profesionales contratado en las diferentes areas (actividades lúdicas, ocio atento, atención primaria en salud, cultura, deportes y recreacion, atencion psicosocial, nutricion, atencion estancia dia y noche y cumplimiento en el area administrativa.
Se fortalecieron los conocimientos básicos para lograr prevención de afecciones a nivel de memoria, Se logró minimizar la carga emocional ocasionada por el estrés, durante la pandemia, generando así un mejor bienestar psicológico a los adultos, se les brindo una buena alimentación a 20 adultos mayores residentes en el Centro, para mantenerlos saludables en la ultima etapa de su ciclo vital, recibieron complemento nutricional (refrigerios, el cual mejoro la salud de los beneficiarios de este convenio), se promovió la inclusión e interacción social, a través del ejercicio físico se mejoró la movilidad, el funcionamiento físico y el rendimiento en las actividades de la vida diaria, previniendo las lesiones y caídas, se logró potencializar la identificación y liberación de las emociones en los adultos mayores participante.

Así mismo el aprendizaje de técnica de contención de las emociones, como el reforzamiento de la memoria de los adultos mayores a través de técnicas de concentración, coordinación y equilibrio y por último se logró la realización de actividades propia de la terapia ocupacional y lo más importante se cumplieron los objetivos propuesto en la ejecución del convenio 015 en el periodo concertado para la entrega del cuarto informe 16 de agosto a 31 diciembre del 2022, **para un acumulado global de un 100%** a la fecha propuesta en el cual se les brindo una atención de calidad por personas cualificadas en su profesión.