INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONTRACTUALES ENTRE EL REFUGIO LA MILAGROSA Y LA ALCALDIA MAYOR DE CARTAGENA CONVENIO N. 06-2023

REFUGIO LA MILAGROSA
NIT: 890.480.108-4

PERIODO DEL 17 DE ABRIL AL 16 DE MAYO DEL 2023

CARTAGENA DE INDIAS

2023

Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONTRACTUALES ENTRE EL REFUGIO LA MILAGROSA Y LA ALCALDIA MAYOR DE CARTAGENA CONVENIO N. 06-2023

Señores
ALCALDIA MAYOR DE CARTAGENA
CONVENIO N. 06-2023
Cartagena Bolívar

Me permito presentar informe de las actividades realizadas por los Adultos Mayores del Refugio la Milagrosa, durante la ejecución del convenio

INTRODUCCION

El presente informe pretende hacer una descripción detallada de las actividades desarrolladas en la Institución Refugio la Milagrosa según el plan integral de trabajo que comprende el periodo del 17 de abril al 16 de mayo del año 2023 con sus respectivos objetivos y evidencias que dan cumplimiento a dichas actividades ejecutadas por el equipo interdisciplinario de la Institución para atender a los adultos mayores que forman parte de este convenio.

En el "desarrollo de la actividad" puede encontrarse una descripción más detallada de las actividades realizadas por los Adultos Mayores, según la metodología de trabajo, teniendo en cuenta las actividades recreativas (manejadas con una metodología participativa, lúdica, creativa…) o formativas (la metodología es dinámica, interactiva, practico- teórico, talleres).

Para el desarrollo de las actividades los Adultos Mayores cuentan con el apoyo de un equipo interdisciplinario de recurso humano comprometido y capacitado debidamente con el acompañamiento y orientación en la ejecución de las mismas.

Finalmente se presenta el compromiso de asociación del 17 de abril al 16 de mayo del 2023 dando cumplimiento a las obligaciones contractuales entre el Refugio la Milagrosa y la Alcaldía Mayor de Cartagena con sus respectivas evidencias fotográficas y estadísticas por parte de los adultos mayores beneficiados en el presente convenio 06 del 2023.

OBJETIVO GENERAL

Prestar servicios de atención integral a los Adultos Mayores del Refugio La Milagrosa, brindando a ellos una mejora en su calidad de vida y salvaguardando su dignidad a través de los servicios básicos: alimentación, vivienda, elementos de aseo personal, servicio de enfermería, médico general, psicólogo, fisioterapeuta, terapista ocupacional, servicios espirituales, todo esto para contribuir a la salud mental, física y espiritual de los beneficiarios de la Institución.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Brindar alojamiento en condiciones dignas a los Adultos Mayores del Refugio la Milagrosa que les permita un descanso tranquilo y una convivencia sana para el desarrollo de sus propias actividades.

- Suministrar una alimentación, sana, balanceada y nutritiva a los Adultos Mayores del Refugio la Milagrosa teniendo en cuenta las patologías que manejan cada uno.

- Prestar atención primaria en salud a los Adultos Mayores del Refugio la Milagrosa que contribuya a la prevención y atención de las enfermedades crónicas que le acompañan en su vejez mediante cuidados paliativos para favorecer su salud en todos sus niveles.

- Brindar programas terapéuticos a los Adultos Mayores del Refugio la Milagrosa que contenga una variedad de actividades para mantener las habilidades remanentes motoras, cognitivas, formativas, espirituales, productivas y sociales.

GRADO DE CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES ESPECÍFICAS:

ALIMENTACIÓN

Fecha: del 17 de abril al 16 de mayo del 2023.

Tipo de actividad:

Preparación y suministro de alimentos según minuta diaria a 20 adultos mayores contemplado en el convenio

OBJETIVO: Mantener una alimentación adecuada en la población de adultos mayores que permita que sus organismos cubran sus necesidades físicas y biológicas; teniendo en cuenta las diferentes patologías existentes en ellos y de esta forma, se prevengan las enfermedades ligadas a la nutrición.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se ha demostrado científicamente, que una alimentación balanceada es la base de una vida más saludable en todas las etapas de la vida. La alimentación saludable, satisface las necesidades de energías y nutrientes por esta razón, debe ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua.

En el Refugio la Milagrosa, conscientes del estado nutricional de los adultos mayores procuramos diseñar e implementar una dieta que cumpla los requerimientos nutricionales según el tamizaje realizado por el área de nutrición.

Todos los días, los adultos mayores se les brinda las comidas principales: desayuno, almuerzo, cena y adicional a esto, las meriendas entre comidas también hacen parte del plan alimentario de la Institución. Frente al servicio de alimentación, los beneficiarios se muestran satisfechos, a gusto y agradecidos por tener lo necesario para mantenerse sanos en medio de las circunstancias que trae la edad, ya que se observa que no todos los metabolismos tienen la misma capacidad para absorber los nutrientes necesarios.

MATERIALES: Menaje de cocina, alimentos de todos los grupos nutricionales: frutas, verduras, carnes, cereales, grasas, recurso humano.

VALORACION NUTRICIONAL

Se realiza antropometría: peso, talla, circunferencia braquial, circunferencia de pantorilla, altura talón- rodilla a los usuarios del Refugio La milagrosa, este procedimiento se realiza para verificar el estado nutricional de los usuarios y así poder realizar minuta de acuerdo a las necesidades nutricionales.

En el tamizaje se observó que 4,5% es decir 2 usuarios se encuentran en desnutrición moderada, 4 usuarios es decir el 9% se encuentra en desnutrición leve, 5 usuarios, es decir 11,3% se encuentra en bajo peso, 24 usuarios es decir el 54% se encuentran en un peso adecuado, 8 usuarios es decir el 18,1% se encuentra en sobrepeso y 1 usuario, es decir el 2,2% se encuentra en obesidad, es importante mencionar que los usuarios que se encuentran en bajo peso y desnutrición actualmente están consumiendo suplemento nutricional para lograr un peso adecuado, así mismo, están en seguimiento por el área de nutrición con el fin de detectar los factores que causan la destruición y al mismo tiempo prevenirlos.

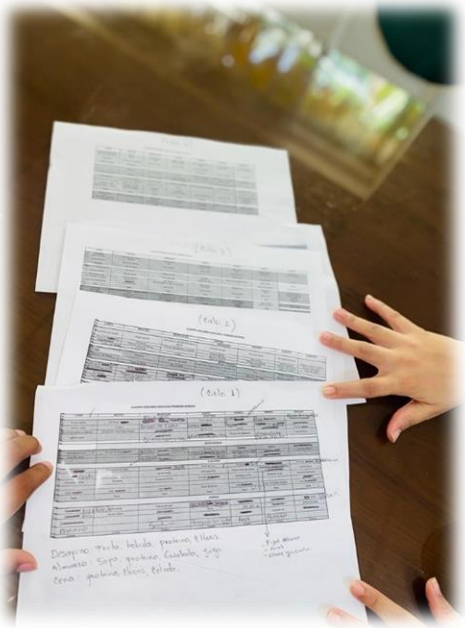


MINUTA ALIMENTARIA

Se realiza minuta para los usuarios del Refugio La Milagrosa, la minuta se ajustó acorde a las necesidades nutricionales de los Adultos Mayores de la Institución teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el tamizaje realizado, la disponibilidad de alimentos de la región y costos, dicha minuta cuenta con 4 ciclos de menús de lunes a domingo. De la minuta alimentaria depende mucho el estado físico, psíquico y biológico de los beneficiarios de la Institución, por eso esta incluye variedad, equilibrio y considera los intervalos de tiempo entre comidas.







Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

Refugio La Milagrosa



DESAYUNO



ALMUERZO



MERIENDA



CENA

Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

ACTIVIDADES ÀREA DE NUTRICIÒN

- Capacitaciones al personal trabajador sobre estilos de vida saludables.

Se realizó capacitación a los trabajadores del Refugio La Milagrosa donde se explicó la definición de “Estilos de vida saludable”, se habló sobre los 10 mensajes de las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana (GABAS), así mismo se hizo referencia al índice de masa corporal (IMC) y como realizar la formula, posteriormente se realizó el ejercicio con todos los trabajadores teniendo en cuenta que una semana antes se les había realizado tamizaje, se explicó la importancia de tener la circunferencia abdominal en rangos normales y para finalizar la actividad se realizó una dinámica en conjunto con la practicante de nutrición donde los trabajadores tenían que crear un plato saludable de acuerdo a lo que habían entendido en la charla.



Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

- Verificación de porcionamiento, características organolépticas y contenido nutricional de los alimentos ofrecidos en cada tiempo de comida del servicio de alimentación del Refugio en cada tiempo de comida del servicio de alimentación.









- Supervisión del uso correcto de los equipos de protección personal (EPP) de las manipuladoras del servicio de alimentación, donde se observa si están utilizando adecuadamente el gorro, tapabocas, guantes, uniforme y calzado teniendo en cuenta que cada EPP ofrece un tipo de protección específica, esta supervisión se realiza con el fin de evitar riesgos que atenten contra la salud, integridad y seguridad del trabajador.


GUANTE ANTICORTE


GORRO Y TAPABOCAS


GUANTE DE LATEX


GUANTE TÈRMICO


UNIFORME Y CALZADO

ENTREGA ELEMENTOS DE ASEO

Fecha: 17 de abril a 16 de mayo del 2023.
Tipo de actividad: Autocuidado: higiene personal

Objetivo: Velar por la buena presentación y el aseo personal de los adultos mayores para conservar su salud y evitar la aparición de nuevas enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la Institución.

Desarrollo de la actividad:

La higiene y el cuidado personal hacen parte del cuidado de la salud, por eso en la Institución velamos porque nuestros adultos mayores estén bien presentados y de esta manera ellos puedan sentirse consigo mismos y tengan un libre desarrollo en su entorno. De esta forma reconocemos que la práctica diaria de normas de aseo personal es básica para lograr salud individual y colectiva, un ambiente limpio es necesario para mantener un buen estado de salud. La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. De allí la relación inseparable de Los Hábitos de Higiene. Mensualmente se les da un kit de aseo a los adeltos mayores con los elementos esenciales, así mismo, a las auxiliares de enfermería se les da los útiles para el aseo de los Adultos mayores no funcionales. Los elementos de aseo que se proporcionan son los siguientes:

- Shampoo
- Crema dental
- Jabón de baño
- Cepillo dental
- Desodorante
- Papel higiénico doble hoja
- pañales desechables y crema anti escaras cuando aplica
- máquinas de afeitar
- crema corporal
- Pañitos húmedos según necesidad
- Colonia
- Enjuague bucal

Permanentemente se le recuerda a cada adulto mayor la importancia del aseo personal esto les ayuda a sentirse bien con ellos mismos y con el entorno pues es un sitio donde siempre van a estar visitados.

- Prevención de enfermedades.

- Excelente presentación personal.
- Buena higiene bucal.
- Se previenen las escaras.
- Firmeza en la piel al estar limpia e hidratada.
- Fortalece su propia autoestima
- Evita los malos olores
- Idealización a una vida buena y saludable.

Materiales empleados: Elementos de aseo personal.



Refugio La Milagrosa





Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y FORMATIVAS

Para la ejecución de este tipo de actividades tenemos un equipo interdisciplinario bien dispuesto, capacitado y formado, que se encarga diariamente de acompañar a los adultos mayores; para esto contamos con Psicóloga, terapista ocupacional, fisioterapeuta, y así mismo, contamos con el apoyo de diferentes escuelas de enfermería y estudiantes de Universidades que hacen sus prácticas. A continuación se evidencian algunas de las actividades realizadas en el periodo del **17 de abril al 16 de mayo.**

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

OBJETIVO

Aumentar la capacidad de movimiento y estabilidad en los adultos mayores, así como el control de los músculos y la independía total.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad creamos una secuencia de ejercicios para mejorar la movilidad y adquirir fuerza, poniendo en marcha los siguientes:

- Agilidad y coordinación con los aros.
- densidad de entrenamiento con los balones
- fuerza y equilibro con palitos de colores y pesas de arena.

Este seriado de ejercicios se realizó con repeticiones de 3x 15 más su debido de descanso, al cual respondieron muy satisfactoriamente, además creando el espacio para explicar y aportar todos esos conocimientos de lo importante que es hacer ejercicios a diario y obtener una vejes saludable.

BENEFICIOS

Al realizar este tipo de ejercicios el adulto mayor poco a poco va recuperando los músculos y el nivel de energía que de una forma muy compacta estabiliza y optimiza su estado físico y emocional.

Refugio La Milagrosa







Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

DÍA MUNDIAL DEL ARTE

OBJETIVO

Recordar la importancia y la influencia que tiene el arte en el pensamiento creativo en la vida de las personas y cómo ha evolucionado a través de los tiempos.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

El día Mundial del Arte es para reconocer la importancia de la creatividad y la evolución del pensamiento del ser humano. A través del arte el hombre expresa su visión personal sobre las situaciones que le aquejan, que le parecen de interés o por su belleza. El hombre materializa sus sentimientos y su manera de ver la vida por medio del arte: pinturas, literatura, poesía, escultura, música, danza, teatro, etc

El arte terapia se entiende como una vía de trabajo específica que utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos, promover el bienestar bio-psico-social y mejorar la calidad de vida de las personas que la practican.

Las personas mayores obtienen múltiples beneficios por medio de ella, mejoran la motricidad fina; alivian el dolor y la rigidez; disminuyen la presión arterial; desarrollan la habilidad mental incluida la memoria. Además, ayuda a los pacientes a resolver problemas psicológicos, y a mejorar habilidades sociales y comunicativas en sus interacciones con el ambiente físico y social. En esta oportunidad se agruparon por gustos y preferencias, unos pintaron objetos expuestos en una mesa, otros pintaron mándalas y otros pintaron un mural, se observó mucha creatividad y disposición por la actividad.







Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

Refugio La Milagrosa

NUMEROS Y COLORES

OBJETIVO: Retrasar la aparición de señales de deterioro cognitivo y equilibrar las capacidades, disposicion y autonomia para el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana en los adultos mayores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad se basó en la evolución y agilidad mentales del adulto mayor al emplear cualquier tipo de situación. para esto trabajaron en dos momentos los cuales fueron:

1. Reconociendo los números y colores: (en esta dinámica debían mencionar la forma correcta para contar los numeros y rellenarlos con los bolitas de papel, colocando el color exacto)

2. Agilidad al resolver operaciones numéricas (una vez reconocidos los números y colores en la dinámica anterior, debían realizar operaciones matemáticas con las tapitas de colores)

puesta en marcha esta actividad, cada uno de ellos podian notar lo capaces que eran para reconocer los colores, lo hábil para resolver operaciones matemáticas, aumentando la complejidad y haciendo buen uso de todo tipo de recursos y materiales.

BENEFICIOS

Al realizar este tipo de actividad fortalecemos la autoniomia funcional de los adultos mayores , ayudandolos a ser capaces y estimular su memoria de una forma mas rapida con el fruto de una mejor actitud.



Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com





Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

DÍA INTERNACIONAL DEL IDIOMA

OBJETIVO: Transmitir la cultura y uso español como idioma oficial hacia la integracion de la historia , musica, arte , para obtener el enriquecimiento de los universos conceptuales y la fomacion en valores de los adultos mayores .

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Incluir a la población adulta mayor en el mundo de la historia y la cultura es de vital importancia en el desarrollo y formación del aprendizaje, para esto realizamos varias puntos los cuales fueron :

1. Dinamica rompe hielo -Rutina de estiramiento al ritmo de la música: (*este tipo de estiramiento inicentivara al adulto mayor a tener un mejor estado fiisico y emocional, presto a acatar todo tipo de informacion)*

2.Explicación del día del idioma (*comprencion y orientacion del tema mencionado)*

3.Dinamica -reconocer el refrán correcto (*se establece la oportunidad de organizar de forma correcta los refranes por medio de las cartulinas que estan pegadas el piso)*

4.Juego tingo-tango de literatura (*atraves de este juego trabajaran en quipo y tendran por penitencia responder ante las adivinanzas y preguntas)*

5.Sociodrama *(represemtacion teatral de la lucides al hablar*)

6. Poesía :(*el idioma ideal)*

Logrando con cada una de estas dinamicas, juego y representacion, elevar su nivel de atencion e incoporacion en temas de real importancia para su aprendizaje y al mismo timepo ser parte de espacios diferentes manejando una actutud motivadora.





Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com





Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

SUETER CARNAVALERO

OBJETIVO

Controlar y coordinar los musculos, huesos y nervios para producir movimientos pequeños y precisos.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Trabajar la motricidad fina a traves de la pintura en tela genera en los adultos mayores concentracion , dedicacion y exploracion de la creatividad .

Para esto denominamos tres dias en los que trabajamos con pequeños grupos para realizar el paso a paso de dibujar , pintar y decorar los sueter carnavaleros de manera correcta , obteneindo un resultado favorable y artistico.

BENEFICIOS

Realizar este tipo de actividades artiticas ayudan a reforzar las capacidades cognitivas, ademas el prevenir diversas patologias ,obteneindo un mayor controlor del cuerpo.



Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

Refugio La Milagrosa





Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

FUERZA MUSCULAR

OBJETIVO

Precidir independencia y movilidad en los adultos mayores , mejorando los parametros del sindrome de fragilidad, tales como la velocidad de la marcha y la adquisicion de fuerza en los musculos.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

A medida que pasa el tiempo el adulto mayor va enfrentando proplemas como la perdia de masa muscular y disminucion de la capacidad para movilizarce. Dicho esto creamos esta actividad que les permitio trabajar en equipo al poner la actividad fisica como base necesaria para un buen estilo de vida.

Realizaron una secuencia de ejercicicos que incluyo estiramiento de la cabeza, tronco , manos y pies , ejercicios de fuerzas pára los brazos , postura correcta de la espalda , equilibrio en las piernas , fuerza y agilidad en las manos, en la que cada uno se desenvolvio de forma correcta bajo la supervicion de la fisioterapeuta.

BENENFICIOS

Los adultos mayores al realizar este tipo de jercicios de fuerza mejoran la densidad ósea, disminuyendo así el posible riesgo de osteoporosis o fracturas y protegiendo a la vez las articulaciones. Además, logran prevenir lesiones, ya que los músculos, tendones y ligamentos tienen menos riesgo de dañarse, pudiendo resistir trabajos con mayor intensidad.

Refugio La Milagrosa





Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

LA COCINA DE LOS ABUELOS

OBJETIVO

Propiciar la exploración de sabores, con el fin de estimular los órganos gustativos, adquiriendo conciencia de ellos.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Trabajar la estimulacion gustativa en los adultos mayores es un campo lleno de exploraciones y conocimientos para su bienestar . por esta razon creamos esta actividad en la que tuvieron la oportunidad de degustar de multiples sabores de una forma dinamica.

A cada uno de ellos les vendamos los ojos para que no pudieran ver el tipo de alimentos a consumir , una ves tuvieron el turno de probarlos , tenian que adivinar si pertenecia a la familia de los alimentos dulces , salados , acidos, colocando un poquito de dificultad combinando rapidamente las texturas y sabores como parte de la dinamica.

Activando inmediatamente sus orgnos sensoriales en especial el gusto , permiento la caracterizancion y recococimeinto de los sabores y ademas la agilidad cognitiva al dar una mejor respuesta ante la dinamica estando motivados y activos.

BENEFICIOS

Al realizar este tipo de actividad se logra discriminar sabores, poniendo en juego mecanismos de memoria, asociación e identificación como componentes cognitivos de la acción de degustar, obeteneindo beneficios como :

- Tolerancia y disfrute de los sabores
- Aceptacion de lso sabores
- Conexión entre gusto y olfato
- Asocacion a material concreto
- Estimulacion, conslencia y memorizacion de los sabores.

Refugio La Milagrosa





Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

MANUALIDADES: ELABORACIÓN DE FLORES

OBJETIVO:

Mejorar la autoestima en el adulto mayor, haciéndolos sentir capaces de realizar trabajos manuales de forma correcta y satisfactoria.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Las manualidades proporcionan múltiples beneficios y de muy distinta forma. Mejoran la estimulación cognitiva, la psico-motricidad y fomenta la socialización. La elaboración de objetos de forma manual mejora el físico de los 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. También mantiene activas partes, como la visión, ya que precisan fijarse en detalles, por ejemplo, cortar, pegar o enhebrar distintas partes del objeto construido.

Fomentan los aspectos cognitivos, ya que son tareas en las que se requiere concentración y la atención Las manualidades proporcionan también beneficios psicológicos y sociales, ya que mejoran la autoestima y el ánimo al ver que, a pesar de cumplir años, se sigue siendo útil y se es capaz de realizar trabajos manuales de forma correcta y satisfactoria. Mejora la socialización de los mayores, ya que este tipo de tareas se pueden realizar entre varias personas si son manualidades de mayor complicación y tamaño, pudiendo realizarla con familiares u otras personas de cualquier edad. En esta oportunidad se elaboraron flores de papel de colores, con el fin de mantener a los adultos mayores entretenidas y ocupadas durante largos periodos de tempo.





Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

DANZAS TÍPICAS DE COLOMBIA

OBJETIVO:

Fortalecer la comunicación, la recreación y el sano esparcimiento en el adulto mayor por medio de la danza, sensibilizando la promoción de la actividad física y la salud en la comunidad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Hay actividades lúdicas como el baile que, con el paso de los años, tienen efectos realmente positivos en el bienestar físico y mental de los adultos mayores, es una perfecta combinación de deporte y placer. Es una actividad que se considera especialmente beneficiosa para la salud de las personas mayores, siempre y cuando se practique con moderación.

Es un tipo de ejercicio físico estimulante que pone en marcha todos los músculos del cuerpo y proporciona la intensidad necesaria para mantenerse en forma. La pérdida del tono muscular y la densidad ósea no se pueden evitar con el paso de los años. Sin embargo, estar físicamente activo puede disminuir el impacto y los riesgos asociados al envejecimiento. En el desarrollo de esta actividad se contó con el apoyo de las estudiantes de enfermería de Icosalud, donde realizaron una muestra representativa de la región caribe (Cumbia), los adultos mayores se contagiaron de la alegría y entusiasmo del baile y se unieron al grupo de estudiantes.







Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

ACTIVIDADES FISIOTERAPIA

Considerando los cambios fisiológicos dados por el proceso natural de envejecimiento y el decremento significativo de muchas aptitudes y habilidades físicas, tales como la movilidad, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio, además de habilidades cognitivas resulta de suma importancia la intervención al adulto mayor mediante el ejercicio terapéutico, con el objetivo de contrarrestar los aspectos deficientes y potencializar habilidades conservadas.

Por otro lado, es de suma importancia la realización frecuente de actividad física según las recomendaciones emitidas por la Organización Mundial de la Salud, siendo además dirigida por profesionales sanitarios que abarquen al adulto mayor desde la integralidad, teniendo en cuenta proceso fisiológico de envejecimiento además de comorbilidades u otras condiciones de salud de base que influyan en el plan de prescripción del ejercicio.

Sumado a ello los ejercicios de fuerza han mostrado evidencia como pilar fundamental para el bienestar físico, la prevención de múltiples enfermedades y del deterioro general, que conlleva a mayor riesgo de muerte.

Materiales empleados:

- Balones
- Sillas
- Palos
- Bandas elásticas de resistencia
- Pesas artesanales
- Conos
- Hula Hulas
- Mancuernas
- Camilla

Actividades realizadas:

- Se realiza ejercicio físico terapéutico individualizado a adultos mayores con alteraciones musculoesqueléticas y biomecánicas que general alguna disfunción o dolor
- Fortalecimiento de musculatura CORE estabilizadora
- Estiramientos musculares específicos
- Trabajo de fuerza como prioridad

- Ejercicios grupales de acondicionamiento físico, circuitos de trabajo aeróbico, fuerza y flexibilidad.

- Se realiza terapia individualizada a adultos mayores con pérdida de la funcionalidad reciente y con buen potencial rehabilitador dirigida a:
  - ✓ Rehabilitación de la marcha
  - ✓ Fortalecimiento muscular
  - ✓ Flexibilización articular
  - ✓ Ejercicios orientados a tareas cotidianas

Nota: se realizan circuitos conjuntos con terapia ocupacional, complementando diferentes ejercicios que involucran ambas áreas.

EVIDENCIAS

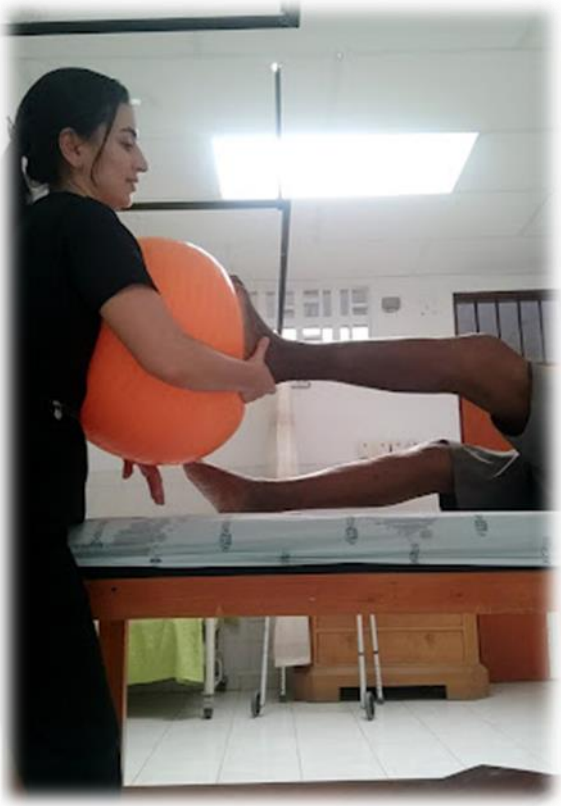




Refugio La Milagrosa







Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

Refugio La Milagrosa









Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com







Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

ACTIVIDADES ESPIRITUALES

OBJETIVO:

Fomentar y reavivar la fe en los adultos mayores como un medio que contribuye al envejecimiento activo, en tanto y cuánto se crea una consciencia de nuestra finitud de seres humanos y nuestra necesidad de Dios en todas las etapas de nuestra vida.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Diariamente se realizan diferentes actividades en torno a la espiritualidad con los adultos mayores: la eucaristía, la reflexión de la palabra, entre otras. También se vive con mucho fervor las festividades importantes de la Iglesia, las fiestas marianas y de los santos de nuestra devoción.

La población de Adultos mayores siempre se muestra muy receptivos y participativos a estas actividades, con frecuencia este espacio les evoca sus épocas de infancia ya que han crecido en ambientes en los que se les inculca la importancia de tener fe en toda circunstancia de la vida.

BENEFICIOS:

Son múltiples los beneficios que nacen de la vivencia de la fe con intensidad, en primer lugar, reconocernos creaturas de Dios y necesitados de él también contribuye al buen desarrollo de la libertad y de la autoestima; en la parte cognitiva también se hace un ejercicio importante, a través de la memorización de oraciones, cantos y demás tradiciones que repetimos con frecuencia, más aún cuando se está en una etapa en la que la memoria sufre grandes cambios; finalmente también se puede observar el beneficio que trae en la vida social, en tanto y cuánto los adultos mayores se reconocen como hermanos os unos de los otros y por lo tanto responsables y participativos en los diferentes escenarios que se necesite la corresponsabilidad y el trabajo en equipo vivido en armonía. trabajo en equipo.





Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

La Institución Refugio la Milagrosa cuenta con áreas físicamente independientes ofreciendo alojamiento las 24 horas del día a los Adultos Mayores. Es una institución sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es brindar alberque a los Adultos Mayores que se encuentran desprotegidos familiar y socialmente.
Para atender con calidad a los beneficiarios. El Hogar diseño una infraestructura campestre, acogedora, que ofrezca tranquilidad y confort a todos los que en esta habitan.

- **Las habitaciones** son colectivas, con disposición de espacio suficiente para el desplazamiento del adulto mayor.
  Cada habitación cuenta con su respectiva dotación de camas, protectores plásticos, sabanas, tendidos de cama, almohadas, fundas, closet, interruptor de luz, abanicos, las ventanas proporcionan la iluminación y ventilación adecuada, las puertas son amplias para el desplazamiento de los adultos mayores en silla de ruedas y para el ingreso o salida de una camilla. Cada habitación cuenta con ducha de baño, retrete, lavamanos, la puerta de los baños son corredizas.

- **Área de salud:**

❖ **Consultorio médico:** Se cuenta con un consultorio médico limpio y dotado de una camilla, un lavamanos, un escritorio, computador para las historias clínicas, sillas, fonendoscopio, tensiómetro, martillo de reflejos, termómetro, bascula, linterna de mano, archivador de historias clínicas y registros, equipo para oxigenoterapia; para la valoración de médico general y especialistas que hacen su valoración periódica a los Adultos Mayores.

❖ **Área de enfermería:** El área de enfermería cuenta con su sala de curaciones, una zona de lavado para el material quirúrgico, sondas, guantes, pinzas. Un salón oficina donde se lleva los controles de enfermería como: notas de enfermería, registro de medicamentos, signos vitales. Está dotada de un escritorio, una camilla, tensiómetro, fonendoscopio, trípode para suero, sondas urológicas (Foley y Nelaton) botiquín vitrina para el almacenamiento de medicamentos, recipientes para material estéril: gasa, algodón, antisépticos, jeringas, mesón y lavamanos.

❖ **Área de Fisioterapia:** El área de fisioterapia cuenta con un lavamanos, sus camillas, caminadora eléctrica, gel conductual, electrodos, bandas elásticas, un equipo de ultrasonido, un tens portátil y un tens eléctrico, compresa caliente eléctrica, dos vibradores eléctricos, dos masajeadores eléctricos, un equipo de vacunoterapia, un equipo de nebulización y un humidificador, un equipo de parafina, balones, colchonetas, bastones, dos escaleras de dedos, barra paralela, una bicicleta estática, aparato manual prono supinador, etc.

❖ **Área de terapia Ocupacional**: El área de terapia ocupacional es grande, amplio y apto para la ejecución de las actividades. Cuenta con sus mesas grandes, sillas, lavamanos, retrete, y material necesario: pinturas, tijeras, pinceles, aros, loterías, colores, crayolas, pegante, cinta, papel iris, cartulina, block, juegos de mesa, CD, Grabadora, tablero, marcadores, etc.

❖ **Salón múltiple**: también es conocido como la sala de televisión donde los adultos mayores disfrutan de la mayoría de sus actividades. cuenta con un televisor, planta de sonido, sillas para la actividades sociales, culturales y recreativas.

❖ **Capilla:** En este lugar se desarrollan la mayoría de actividades relacionadas al ámbito espiritual (Teo terapia), cuenta con buena iluminación, su planta de sonido, altar, sagrario, bancas, imágenes de Santos. Se cuenta con la gracia de la Eucaristía todos los días.

❖ **Kiosco:** Esta área cuenta con mesas, sillas**,** baños y un lavamanos. En horas de la tarde los Adultos Mayores disfrutan de los juegos de mesa.

- **Área de Servicios generales:**

❖ **Comedores:** Contamos con dos comedores amplios, ventilados, con buena iluminación, cada comedor cuenta con sus respectivas mesas, sillas**,** lavamanos.

❖ **Cocina:** Está cerca del comedor dotada de todos los elementos necesarios como horno, estufa, neveras, refrigerador, congeladores, vajillas, ollas, y demás utensilios de cocina, mesones lavaplatos, mobiliario para el almacenamiento de los utensilios de cocina.

❖ **Despensa:** contamos con una despensa con aire acondicionado, buena iluminación y los recipientes necesarios para el almacenamiento y conservación de los alimentos.

❖ **Depósito de basuras:** Contamos con un depósito de basuras general con pisos, y paredes de fácil aseo, ubicado en un lugar ventilado con sus recipientes para la evacuación de las basuras a diario. En puntos estratégicos de la Institución se encuentran contenedores de basura para favorecer el orden y la limpieza que son evacuadas a diario hacia el deposito central.

❖ **Área para los utensilios de aseo:** el área de cocina maneja su propio cuarto de utilería para guardar y almacenar los utensilios de aseo con su poceta. Hay otra área general para guardar los utensilios de aseo con su poceta y lavadero.

❖ **Lavandería:** En la Institución Refugio la Milagrosa se ofrece el servicio de lavandería donde diariamente se realiza el lavado, secado, clasificación y

entrega de la ropa limpia y organizada a cada Adulto Mayor y al personal de enfermería. El área de lavandería está dotada de instalaciones sanitarias e hidráulicas adecuadas para el lavado y planchado de ropa, las paredes y pisos están enchapados para su respectiva desinfección y limpieza.

- **Área administrativa:**

  - **Oficinas:** contamos con un local destinado para la dirección y administración del Hogar dotado de muebles y enseres indispensables para la administración (archivo, estadística, contabilidad, información, etc.). Esta área cuenta con un recibidor para la acogida de las personas que llegan hasta este lugar, dotada de muebles y buena iluminación y ventilación.

- **Saneamiento básico:**

- **Los pisos:** son de fácil limpieza y desinfección sin desniveles ni obstáculos que puedan ocasionar accidentes por caídas de los adultos Mayores.

- **Condiciones generales de los cielos rasos:** los techos, paredes y muros son sólidos y resistentes a factores de la humedad en las áreas de cocina, comedor, consultorio médico, enfermería, lavandería, pasillos a dormitorios, salón múltiple, son de baldosín para su fácil desinfección y limpieza.

- **Tanques de abastecimiento:** Cada tres meses se realiza la limpieza y desinfección del tanque de reserva de agua.

- **Abastecimiento de Agua potable:** contamos con 4 filtros para el abastecimiento del agua potable.

- **Disposición de residuos sólidos:** Tres veces a la semana (lunes, jueves, sábado) se efectúa la recolección domiciliaria de estos residuos.

MANTENIMIENTO

Diariamente se realiza mantenimiento de las diferentes áreas del Refugio la Milagrosa como resanes de paredes, trabajo de plomería, redes eléctricas, pintura de fachada, mantenimiento de las zonas verdes, limpieza y desinfección de todas las dependencias de la institución: habitaciones, cocina, lavandería, comedores, consultorio médico, servicio enfermería, taller de terapia ocupacional, fisioterapia, salón múltiple, etc.

COMPRA DE VESTUARIO Y SABANAS

La Institución Refugio la Milagrosa, compra dotación de vestuario como: Pijamas, Vestidos para mujeres, Pantalonetas, Suéteres, Camisas, pantalones, calzado etc. de acuerdo a la necesidad de cada adulto mayor y también del presupuesto que se tenga; procuramos que ellos estén siempre bien presentados buscamos el bienestar del adulto mayor.







Zaragocilla, Calle 24 N° 50-34. Cartagena de Indias Tel 6696809 Celular: 3158936405
Email: refulami@homtail.com

SERVICIO LABORATORIO CLINICO

Durante este periodo del 17 de abril al 16 de mayo del presente año contamos con los servicios del laboratorio clínico Alicia Beatriz Gaviria Díaz donde se le solicita sus servicios según las necesidades de los Usuarios que considere pertinente remitir u ordenar la médica general de la Institución.

GASTOS ADMINISTRATIVOS

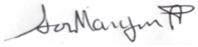
Mensualmente se realiza el pago de parafiscales, pago de factura servicio de agua, servicio de internet y telefonía, plan exequial adultos mayores, servicio de gas, nómina del personal de planta, papelería, combustible, gastos legales, seguros, impuestos, elementos aseo general, dotación empleados, mantenimiento a instalaciones.

Refugio La Milagrosa

ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN EL REFUGIO LA MILAGROSA EN ESTE PERIODO DEL 17 DE ABRIL AL 16 DE MAYO DE 2023.

ADULTOS MAYORES REMITIDOS POR ALCALDIA MAYOR DE CARTAGENA 2023

	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	CC	FECHA DE NACIMIENTO	EPS	DIAGNOSTICO	EDAD	LUGAR DE NACIMIENTO	FECHA DE INGRESO
1	ALVARO ANTONIO	BLANCO ROMERO	9.075.798	28/05/1945	COOSALUD	HIPERTENSION, INSUFICIENCIA VENOSA, FRACTURA MULTIPLE, INSUFICIENCIA RENAL	78	CARTAGENA - BOLIVAR	17/02/2014
2	DIMITRI LORENZO	COPEMANN WILLIA	13001D5870		MUTUAL SER	HIPERPLASIA PROSTATICA, FALLA CARDIACA, HIPERTENSION			31/07/2020
3	EDITH	MONTES DE ALBA	AS13001D000	1/01/1950	COOSALUD	DEMENCIA SENIL, HIPOTIROIDISMO, HIPERTENSION, SECUELAS ACV	73		31/05/2010
4	FELIX	MARDINI LOPEZ	9.047.471	27/02/1941	COOSALUD	EPOC	82	CARTAGENA -BOLIVAR	4/08/2009
5	FRANCISCO	VIVEROS HURTADO	6.151.432	15/05/1941	COOSALUD	DESNUTRICION SEVERA	82	BUENAVENTURA - VALLE	28/11/2018
6	EFRAIN	ATENCIO BELLO	17.840.383	5/11/1943	COOSALUD	DEMENCIA SENIL, HIPOTIROIDISMO, HIPERTENSION	80	CARTAGENA - Bolibar	31/03/2013
7	GLENIA	RODRIGUEZ TOVAR	33.165.624	5/06/1944	COOSALUD	DIABETES, HIPERTENSION, ESQUIZOFRENIA	79	CARTAGENA -BOLIVAR	12/07/2017
8	HECTOR ENRIQUE	ALVAREZ CONTRE	1.043.637.936	28/01/1941	COOSALUD	ANQUILOSIS ESPINO DORSAL Y ESQUELETICA POR GENETICA	82	CARTAGENA - BOLIVAR	4/10/2020
9	ISRAEL	TAPIAS RODRIGUE	773.817	10/02/1937	COOSALUD	DIABETES,HIPERTENSION, INSUFICIENCIA RENAL	86	SAN BERNARDO DEL VIENTO-C	18/06/2020
10	JAIRO	CARDOZO BLANCO	73.082.235	4/08/1959	COOSALUD	ULCERA VARICOSA, DEPRESION	64	CARTAGENA - BOLIVAR	14/10/2014
11	JOSE FRANCISCO	RAMIREZ CANOLE	73.074.441	13/09/1957	COOSALUD	INSUFICIENCIA ARTERIAL Y VENOSA, HIPERTENSION	66	CARTAGENA - BOLIVAR	6/11/2019
12	JULIO	MARTINEZ IREGUY	73.114.716	28/05/1962	SANITAS	GLAUCOMA, HIPERTENSION, ESQUIZOFRENIA	61	CARTAGENA - BOLIVAR	14/08/2017
13	JUANA DE LA CRU	MOLINA BARRIOS	33.150.883	31/08/1953	SANITAS	DEMENCIA, TRASTORNO BIPOLAR, ESQUIZOFRENIA	67	CARTAGENA - BOLIVAR	1/09/2021
14	LEONILDE	BARBOZA ARGUEL	22.765.408	19/04/1937	COOSALUD	TRASTORNO BIPOLAR, HIPERTENSION	86	EL GUACAMAYO - SANTANDER	30/11/2010
15	LUIS ALBERTO	OROZCO PAYARES	9.068.888	15/02/1944	COOSALUD	ANTECEDENTES ACV, HIPERTENSION	79	CARTAGENA - BOLIVAR	18/06/2020
16	MARIA	JULIO JULIO	22.259.569	17/11/1932	MUTUAL SER	ALZHEIMER, ESQUIZOFRENIA	91	SAN ONOFRE - SUCRE	2/10/2018
17	MAURICIO	OSPINA MORENO	73.117.932	14/02/1964	SALUD TOTAL	ACV ISQUEMICO, EPILEPSIA	59	CARTAGENA - BOLIVAR	22/06/2016
18	OSVALDO ANTONI	GAVIRIA ZAPATA	518.739	27/09/1931	COOSALUD	HIPERTENSION, CA PROSTATA, FIBRILACION Y ALETEO AURICULAR, INSUFICIENCIA RENAL	92	ALTAMIRA BETULIA - ANTIOQUI	17/04/2009
19	WALBERTO	BATISTA PUELLO	13001D0065	1/02/1960	COOSALUD	ULCERA VARICOSA	63	CARTAGENA	18/06/2020
20	WILSON	DE LA CRUZ	13001D0890	1/01/1937	MUTUAL SER	PROSTATECTOMIA, VERTIGO	86	CARTAGENA	20/03/2018

CONTRATISTA	**ALCALDIA MAYOR DE CARTAGENA CONVENIO N. 06-2023**
FIRMA: 	**FIRMA:**
NOMBRE: Sor MARYEN AMAYA PINTO **CEDULA: 28.272.244 Onzaga (Santander)** **Representante Legal Refugio la Milagrosa**	**NOMBRE:**