ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	13	06	2024		
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024				
Componente de Atención:	Estilo de vida saludables				
Línea de Atención:	Buenas prácticas de envejecimiento		Profesional a cargo:	Silvia Cristina Diaz Rojas Terapeuta Ocupacional	
Nombre de la actividad:	Autocuidado				

DESARROLLO DEL TEMA
OBJETIVO GENERAL
Fomentar actividades básicas cotidianas en las personas mayores a través de mesa de trabajo que contribuyan a su bienestar integral.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Fortalecer el uso adecuado de los elementos de aseo como parte de una rutina diaria de autocuidado.
Fortalecer hábitos y rutinas de higiene personal por medio de actividad grupal de sensibilización que contribuya a mejorar el autocuidado en las personas mayores.

METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	Se convoca a las personas mayores a salón de taller, se socializa el objetivo de la actividad, se realiza actividad rompe hielo a travez de lluvia de ideas para la definición de habito o rutina, brindando ejemplos de la vida diaria. Adicionalmente se focaliza la atención del grupo mediante entrega de material individual para la segunda parte de la actividad.
MOMENTO CENTRAL	La actividad se desarrollo por medio de conversatorio definiendo las actividades de la vida diaria básicas, explicando que son todas las rutinas o acciones que incluyen el cuidado personal, como el baño diario, cepillado de dientes, cambio de ropa, alimentación, auto cuido en los temas referentes a la evacuación, higiene, aseo personal, descanso e higiene en el inodoro. También se explican las actividades instrumentales de la vida diaria, las cuales son más complejas pero que también se realizan de manera diaria; cuidar una mascota, cuidar a otros, usar sistemas de comunicación, movilidad, manejo del dinero y las finanzas y cuidado de la salud entre otras. Se realiza con el grupo retroaliemtacion respecto a los efectos en la salud que se generan al no cumplir con rutinas de autocuidado, actividad en la cual el grupo se muestra participativo, manifestando y reconociendo la importancia de cumplir con dichas rutinas. Adicionalmente se socializa como alternativa la revisión diaria de hábitos de vida y llamados de atención por el no cumplimiento de lo básico en rutinas de higiene personal.
MOMENTO FINAL	Para finalizar la actividad se realiza por escrito a cargo de cada adulto mayor de la definición de rutinas y el listado de hábitos de autocuidado. Adicionalmente se realiza retroalimentación respecto a la importancia del cuidado personal a través de rutinas de higiene, además de sensibilizar al grupo respecto a habituación en actividades de autocuidado como parte de su asistencia a la unidad.

RECURSOS	
MATERIALES	HUMANOS:

Hojas y lapiz Sillas y Mesas	- Personas Mayores - Profesional de Terapia Ocupacional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realiza evaluación de la actividad de retroalimentacion grupal con las personas mayores respecto al tema de trabajo AUTOCUIDADO, quienes resaltan y reconocen la importancia de llevar a cabo de manera diaria rutinas de de higiene personal, la mayor parte del grupo menciona cumplir con dichas actividades, sin embargo se retoma durante la evaluación del tema las novedades presentadas respecto a que algunas personas mayores pese a tener sus elementos de aseo entregados por la unidad, no realizan actividad de baño de cuerpo ni cepillado de dientes. El grupo manifiesta alternativas se seguimiento como pasar reporte de quienes no están cumpliendo con rutinas de autocuidado como parte de una falta. Adicionalmente se socializa la importancia de hacer uso adecuado de los elementos así como de los espacios de baño, sensibilizando al grupo respecto a que dichos recursos y elementos son para su beneficio propio. Se dará continuidad a evaluación y seguimiento de actividades básicas cotidianas en las personas mayores a fin de mejorar su bienestar integral así como en fomentar y mantener rutinas de higiene personal.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:13/06/2024 RESPONSABLE: Silvia Cristina Diaz Rojas	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Buenas prácticas de envejecimiento – Autocuidado.**
	
	