ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar San José Saramita

1.2 Localidad: N.A.

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

01	08	2024	al	16	08	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Construyendo la IEC; 2. Actividades sensoriales; 3. Formulando el autocuidado.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Giovanna Ramirez Rios, Marian Carolina Alvarado Castillo, Jorge Duque, Eduin Enrique Ayala Carmona, Deisy Fernanda Paez López.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Conservar las capacidades, las habilidades motoras y mentales para enlentencer el deterioro de las personas mayores y mejorar su salud y calidad de vida

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Fomentar la promoción de la alimentación saludable y la práctica del ejercicio, para favorecer el manejo de las patologías de base.

2.Incrementar la cantidad y la calidad de estímulos, provenientes del ambiente exterior, a través de los canales sensoriales, lo cual conecte de manera paulatina y concreta a la persona mayor con el entorno. Lo anterior, contribuyendo a la conservación de funciones mentales superiores, la postura y el control motor.

3. Promover el fortalecimiento de hábitos de higiene oral y cuidados de la piel, con el fin de disminuir la probabilidad de aparición de enfermedades periodontales, y prevenir el cancér de piel, lesiones por presión y mejorar circulación e hidratación.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	ACTIVIDAD 1: 08y14/08/2024. El 08/08/2024, Mesa de trabajo de la IEC: siendo las 2:00 p.m., las áreas de nutrición, enfermería y fisioterapia, trasladaron y reunieron a las personas mayores en tres diferentes espacios: Sala de televisión, Carpa de Sagrada y Carpa de San Enrique. Una vez en estos sitios, se socializó con ellos la construcción del PAI y la importancia de sus opiniones e ideas para la formulación de la IEC y las actividades que posiblemente se realizarían, en el marco de la actividad propuesta como "Cocinoterapia". El día 14/08/2024, sobre las 9:00 a.m., se hizo invitación directa y traslado a las personas mayores la carpa de Sagrada. Una vez ubicados,se les explicó el objetivo de la actividad denominada "Mayores en movimiento", liderada por fisioterapia y con el apoyo de los auxiliares de enfermería.
	ACTIVIDAD 2: 09y13/08/2024. El día 09/08/2024, Mesa de trabajo de actividades sensoriales: Siendo las 2:00 p.m., las áreas de gerontología, fisioterapia y psicología, trasladaron y reunieron a las personas mayores en la Sala de televisión y carpa de San Enrique. Allí se socializó con ellos la construcción del PAI, consultando sus necesidades sentidas y propuestas para crear la actividades sensorio-motora y neurocognitiva. El día 13/08/2024, a las 2:00 p.m. el gerontólogo y la fisioterapeuta reunen en la sala de televisión a un grupo de personas mayores para realizar una sesión de reiki, como parte de la actividad denominada "SPA para mayores". Se les explicó el objetivo, se preparó en el televisor el video que apoyaría con imágenes y música de fondo y se les organizó su postura para dar comienzo.
	ACTIVIDAD 3: 12,15y16/08/2024. El 2/08/2024, Mesa de trabajo de actividades de autocuidado: siendo las 9:30 a.m., el área de enfermería, con apoyo de fisioterapia, reunió a las personas mayores en la carpa de San Enrique y en la sala de televisión, trasladando y/o asistiendo en los traslados. En estos lugares, se hizo saludo y explicó el objetivo en el proceso de construcción del PAI con actividades relacionadas con el autocuidado. El día15/08/2024 se realizó la actividad de "Piel Integra": a las 9:00 a.m., con liderazgo del jefe de turno, un grupo de auxiliares trasladaron a un grupo de 10 personas mayores a dos de las habitaciones del primer piso del Pabellón de Sagrada, que por sus limitaciones de movilidad y funcionalidad, se determinó inciar cambios de posición, recostándolos 1 hora al día, después de la hora del almuerzo. Finalmente, el 16/08/2024 a las 9:00 a.m., el enfermero jefe de turno y los auxiliares de enfermería reúnen a las personas mayores en el comedor, para desarrollar la actividad "Boca Sana", dando saludo de bienvenida y agradeciendo su atención.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	ACTIVIDAD 1: 08/08/2024. Cada profesional se ubicó en uno de los tres lugares e hizo una breve descripción acerca de la IEC y se escucharon las ideas para proponer actividades que fomenten la alimentación saludable y la realización de ejercicios, acordes con sus limitaciones, gustos e intereses. Se tomó nota de los aportes que las personas mayores dieron y terminado el conversatorio, los profesionales fueron rotanto por cada espacio. 14/08/2024: se dirigen ejercicios de movilidad articular para preparación para luego realizar ejercicios de coordinación, flexibilidad, fuerza y motricidad gruesa de miembros superiores e inferiores, con balones y aros, siguiendo diferentes ritmos y movimientos con las cuatro extremidades en direrentes planos. Lo anterior, armonizado con música de diferentes ritmos tales como zamba, salsa, popular, carranguera, cumbia, entre otros.
	ACTIVIDAD 2: 09/08/2024. Luego de una pequeña dinámica de atención y concentración dirigida por el gerontólogo, se estableció un diálogo en el que se explicó la intención de realizar actividades de tipo sensoriales que ayudarán a mejorar la percepción del entorno y se espera conservar al máximo la movilidad que tienen. Así que se le pidieron ideas al respecto y se tomó apuntes de las propuestas que surgieron. En ese mismo espacio desde el área de psicología se les informó a las personas mayores que son las funciones ejecutivas, cuál es su importancia y por qué deben ser estimuladas de forma diaria; se hizo propuestas de sesiones que desde el área se permitan estimular algunas funciones como: percepción, memoria, atención, juicio, abstracción, motricidad fina y otras. El13/08/2024, con apoyo audiovisual, ubicadas las personas mayores sentadas con la mejor postura posible, se dirigen ejercicios de respiración y relajación mientras los profesionales se acercan a cada uno de los asistentes, pasando sus manos al rededor de cara, cabeza, cuello y hombros, sin hacer contacto directo. Entre tanto, la música los orientaba hacia la meditación, frente a algunas circunstancias y las diferentes maneras de resolverlas sin afectar la aromonía.
	ACTIVIDAD 3: El 12/08/2024, luego de estar ubicados cada profesional con su grupo designado, establece una charla de tipo terapeutica explicando actividades de la vida diaria y el cuidado personal. Se escucharon inquietudes y sugerencias al respecto, tomando nota de sus opiniones, resaltando que para iniciar es necesario fortalecer la higiene bucal (BOCA SANA) y el cuidado de la piel (piel intrega), teniendo en cuenta además, el interes por cada tema y afinidad de informacion, luego los profesionales siguieron rotando por cada uno de los espacios asignados teniendo en cuenta cada opinion o critica constructiva. El día 15/08/2024, se promovio el cuidado de la piel mediante los cambios de posición, con énfasis en las personas mayores que por su deterioro físico, mantienen en silla. En esta oportunidad, dando indicaciones a los auxiliares de enfermería acerca de la ergonomía para los traslados como parte del cuidado al cuidador y a la persona mayor. El día 16/08/2024, se socializó con las personas mayores la importancia de la higiene oral y el por qué desde el área de enfermería se realizará a diario, incluyendo el manejo de las prótesis dentales.
	ACTIVIDAD 1: En las dos fechas, terminadas las actividades, se les entregó refrigerio a las personas mayores, se les dio las gracias por su participación y se les dejó en un lugar seguro, sin complicaciones y en buenas condiciones. Además, se tomaron las notas para plasmarlas en la propuesta de la IEC y en el PAI.

3.3.3. MOMENTO FINAL	
	ACTIVIDAD 2: El día 09/08/2024, se finalizó la sesión con las personas mayores sin novedad, se hicieron ejercicios de evaluación de ciertas funciones ejecutivas como fue el caso de: memoria a corto, mediano y largo plazo, ejercicios sencillos donde se indagó por parte de los profesionales nombres de ellos, fechas de nacimiento, población de origen, evocar un recuerdo feliz de la infancia, se estimuló atención y concentración, también por intermedio de ejercicios sencillos como apertura a lo que se va a trabajar en cada una de las sesiones según estipulación en cronograma. Posteriormente se les hizo entrega a los participantes del refrigerio, mientras los profesionales se dirigieron a plasmar estas ideas en el PAI. El día 13/08/2024, se dio como terminada la sesión ofreciendo el refrigerio de la tarde y consultando a las personas acerca de lo que percibieron, así como una reflexión acerca de la importancia de darse espacios para aclarar la mente para ayudarse a sentirse mejor. Todo transcurrió sin complicaciones y las personas en buenas condiciones.
	ACTIVIDAD 3: Al culminar cada dinamica, se repartió la merienda de la mañana por parte de los auxiliares de enfermeria, se les informa a las personas mayores para que vuelvan a sus actividades diarias y se procede a recaudar la informacion descrita para finalmente plasmar la dinámica y procesos que se hicieron en el PAI .

3.4.RECURSOS	
Mesas	Nutricionista
Sillas	Fisioterapeuta
Lapiceros	Enfermeros
Encuestas	Auxiliares de Enfermería
Papelógrafo	Gerontólogo
Aros	Psicólogo
Balones	
Bafle	
Micrófono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1: En la mesa de trabajo, fue posible compilar las diferentes ideas e inquietudes relacionadas con su alimentación y estilos de vida saludable. Además, se diligenciaron encuestas con las personas mayores que tienen el nivel cognitivo para hacerlo, esta información facilitó la elección de los temas a desarrollar y las actividades que se propondrían: "cocinoterapia", que busca hacer una sesión en la que las personas mayores preparen alimentos saludables; y "mayores en movimiento", en la que las mismas personas mayores harían ejercicios relacionados a la actividad de cocinar.
Relacionado con la actividad del 14/08/2024, fue posible lograr participación activa de un grupo de 18 personas mayores, quienes expresaron agrado a este tipo de sesiones porque perciben que se divierten mientras se ejercitan, aunque tengan limitaciones para efectuar todos los movimientos que se propusieron.

ACTIVIDAD 2: Se logra establecer un diálogo directo, concreto, tranquilo y fluido en el cual se dejan claros los lineamientos de intervención en cada una de las sesiones que se van a trabajar por parte de las áreas correspondientes, lo cual permite tener claridad frente al servicio ofrecido, las necesidades del grupo de participantes y diversidad de ambientes y opciones con las que se puede contar para incrementar a nivel de las mismas, el grado de bienestar y por ende el de calidad de vida.

ACTIVIDAD 3: Se lograron unificar ideas inicialmente con el quipo de profesionales definiendo puntos y dinamica que se manejaria para la actividad con las persona mayores , se recibieron sugerencias e ideas relevantes de cada persona mayor concluyendo con dos temas principales y no menos importante , todo esto en pro de mejorar e incentivar un auto cuidado de su cuerpo .

En constancia de lo anterior firman:

Diana Marcela Carvajal Pinto	46378073	Coordinadora	Diana M. Carvajal
Margarita Nieto Castellanos	1032436397	Persona Mayor	Margarita Nieto
Román Ospina Bustos	17177860	Persona Mayor	Román
Ruben Darío Echeverri	6239313	Persona Mayor	

Fecha de evaluación del encuentro: 16/08/2024

Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina Alvarado Castillo

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

No 1. ACTIVIDADES DE LA IEC





EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

No. 2. ACTIVIDADES SENSORIALES





EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

No. 3. ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO



