1. Servicio Social/Modalidad Comunidad de Cuidado 1Unidad Operativa/Lote/Zon Comunidad de cuidado la Mesa

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	10	2024	al	31	10	2024

2.2. Nombre del encuentro: Actividad N°1 Muévete y diviértete. Actividad N°2 Activando mis sentidos Actividad N°3 PAI Vivir plenamente: Manejo del estrés y bienestar emocional, Actividad N°4 Vida activa, Seguridad y prevención de accidentes, Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paula Andrea Trejo Castillo - Zenaida Rodríguez- Eillen Lozano,

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer actividades de atención integral acorde a las necesidades de las personas mayores de la comunidad de cuidado la Mesa con un enfoque biológico, psicológico, funcional y social promocionando entornos favorables para un envejecimiento activo y saludable fomentando la participación y la articulación interinstitucional e intersectorial.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad N°1

Muévete y diviértete

•Minimizar el riesgo de alteraciones musculoesqueléticas, mediante la ejecución de ejercicio terapéutico preservando rangos de movilidad articular, regulación del tono muscular equilibrio y coordinación y actividades de acondicionamiento físico con el fin de mantener las funciones corporales brindando bienestar integral.
•Preservar la función articular y su rango de movimiento además de mejorar el tono muscular
•Preservar la fuerza muscular y resistencia que permitirá disminuir la fatiga general del cuerpo y ganar independencia.
•Preservar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas y lesiones relacionadas.
•Preservar la movilidad al fortalecer los músculos y mejorar la coordinación en la ejecución activa del patrón de marcha.

Actividad N°2

Activando mis sentidos

- Favorecer una sensación de bienestar a través de la estimulación sensorial, proporcionando a los diversos sentidos una experiencia y estimulación variada en la que forman parte los sonidos, luces, colores, olores y experiencias táctiles.
- Mantener alerta a la persona y conectada con el medio que le rodea y, modular el estado de ánimo
- Preservar la integración de elementos visuales, auditivos, olfativos y táctiles, vestibulares y propioceptivos favoreciendo el bienestar integral

Actividad N°3 Vivir plenamente, Ejercicio físico adaptado:

Mantener o aumentar la capacidad de movimiento en las articulaciones de las personas mayores con el fin de mejorar su calidad de vida mediante actividades que promuevan la movilidad, fuerza muscular y equilibrio.

Actividad N°4 Vida activa, Baño de sonido:

Fomentar la relajación y el bienestar emocional en personas mayores mediante la exposición a sonidos armónicos y vibraciones que promuevan un estado de calma, reduciendo el estrés y mejorando la calidad del sueño.

Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores:

Mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores a través del fortalecimiento del cuidado brindado por los auxiliares de enfermería, mediante la implementación de estrategias de formación y actualización continua, con el fin de asegurar una atención integral, respetuosa y adaptada a las necesidades específicas de esta población vulnerable.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad N°1

Muévete y diviértete:

La actividad se realizará en los diferentes espacios para talleres con una periodicidad de 3 veces por semana durante el tiempo que dure el convenio y se integrará con el área de Enfermería, se aplicarán las diversas modalidades de ejercicios para mantenimiento corporal las cuales se mencionan a continuación:

- Ejercicios pasivos
- Ejercicios activos
- Ejercicios isométricos
- Ejercicios de relajación
- Ejercicios circulatorios
- Ejercicios de coordinación
- Ejercicios de movilidad articular activa y pasiva
- Entrenamiento en marcha

Para la implementación de esta actividad se realizará un paso a paso para lograr la activación muscular y preparar el cuerpo para el ejercicio por lo cual se realizará:

- Calentamiento general
- Ejercicios de respiración y vuelta a la calma.

Para las personas con alteraciones del movimiento severas se implementará ejercicios pasivo gimnasia pasiva, estiramiento personalizado, previniendo alteraciones osteomusculares severas, adicionalmente se integrarán en actividades de relajación, hidratación de piel disminuyendo alteraciones del sistema tegumentario.

.

Actividad N°2

Activando mis sentidos

Esta actividad se realizara una vez por semana, para las personas mayores donde se proporcionarán estímulos con la utilización de objetos con diferentes texturas (cepillos, pedazos de tela), formas (pelotas, geles, espumas) y temperaturas y que proporcionen diversos tipos de sensaciones (suave, áspero, rugoso, fino, curvas, picos, frío, calor, etc.) estímulos vibratorios por medio de objetos que emitan distintas formas de vibración, estímulos auditivos mediante fuentes de sonido de distintas frecuencias, ritmos y tonalidades musicales, estímulos gustativos brindando la experiencia de distintos sabores, texturas, temperaturas y consistencias, estímulos olfativos con sustancias y materiales que desprenden diferentes olores (esencias), estímulos visuales mediante la correcta fijación ocular, con la utilización de objetos luminosos, objetos que reflejan luz, objetos de colores contrastantes (lámparas, luces led). En este taller se hará uso de los espacios y materiales con los que cuenta la comunidad de cuidado, así mismo se buscará la exploración del entorno y la naturaleza para la activación de los diferentes sentidos, las sesiones de estimulación multisensorial se adaptan al nivel de funcionalidad y se realizaran los respectivos ajustes razonables con el fin de abarbar a toda la población por lo cual las intervenciones se ejecutan de forma grupal en los espacios con los que cuenta la comunidad de cuidado y de forma personalizada en las habitaciones, brindando el apoyo y el acompañamiento, requerido para la ejecución adecuada de dicha actividad.

Actividad N°3 PAI Vivir plenamente: Manejo del estrés y bienestar emocional Los días 8,15 y 17 de octubre del 2024 se realiza actividades enfocadas a la prevención del manejo de estrés y en el aumento del bienestar emocional donde en un espacio tranquilo, bien iluminado, con música suave (sonidos de la naturaleza), se realiza relajación progresiva e inicio de la actividad

Actividad N°4 Vida activa, Programa Integral para un Envejecimiento Saludable. PREVENCION DE ACCIDENTES. Mediante pictogramas diseñados para ser pintados por las personas mayores, se presentan imágenes de accidentes que pueden ser prevenibles, se va acompañando la actividad preguntando que ocurre en la imagen y cómo podemos evitarlo, seguidamente se realiza retroalimentación y se les indica como pedir ayuda o que hacer al interior del centro para prevenir los accidentes, ejemplo evitar caídas solicitando apoyo y no levantándose de la cama o la silla sin contar con la ayuda de un cuidador, no coger los tomacorrientes o enchufes para evitar lesiones por corriente eléctrica. etc.
Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores,
Del 01 al 31 de octubre del 2024 los cuidados técnicos de enfermería que ejecutan los auxiliares de enfermería en la unidad operativa con las personas mayores radican en su capacidad para abordar de manera integral y preventiva las necesidades físicas, emocionales y sociales de las 50 personas institucionalizadas lo cual es fundamental para prevenir complicaciones, garantizar el bienestar integral y mejorar la calidad de vida en esta etapa crucial del ciclo vital.

3.3.1 MOMENTOINICIAL	**Actividad N°1** **Muévete y diviértete** Teniendo en cuenta las necesidades de las personas mayores su proceso normal de envejecimiento el estado de salud que conllevan a cambios funcionales y estructurales a nivel corporal se aplicó 3 sesiones de ejercicios semanales, de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales, se motiva a generar una activación física y mental de los participantes para iniciar las actividades de forma dinámica, de igual manera en cada una de ellas se cuenta con la utilización de diferentes elementos terapéuticos y para lo cual se aplicar las siguientes temáticas: 1. praxias manipulativas juegos de mesa (02/10/2024) 2. movilidad articular miembros inferiores (03/10/2024) 3. actividad recreativa -cine (04/10/2024) 4. movilidad articular miembros superiores (07/10/2024) 5. praxias manipulativas pintura (10/10/2024) 6. fortalecimiento muscular y movilidad articular (17/10/2024) 7. ejercicios circulatorios (21/10/2024) 8. entrenamiento en marcha (22/10/2024) 9. entrenamiento en marcha (24/10/2024) 10. estiramiento muscular (28/10/2024) 11. movilidad articular con bastones de madera (29/10/2024) 12. fortalecimiento muscular con balón (29/10/2024) **Actividad N°2** **Activando mis sentidos** Se brinda un saludo inicial a los participantes de la actividad y a su vez se brinda una breve socialización de la importancia de los sentidos en la vida cotidiana y como se hará uso de los recursos naturales y artificiales que brinda el entorno para estimular los diferentes sentidos. Los diferentes tipos de estimulación se realizará en los encuentros programados semanalmente, para este mes se ejecutará en las siguientes fechas:1. estimulación táctil (01/10/2024) 2. estimulación visual (08/10/2024) 3. estimulación táctil (15/10/2024) 4. estimulación olfativa (22/10/2024) **Actividad N°3 PAI Vivir plenamente: Manejo del estrés y bienestar emocional**. Se inicia la actividad los días 8,15 y 17 de octubre del 2024, por medio de una relajación progresiva donde se ejecuta tensión y relajación de diferentes grupos musculares, adaptando la intensidad de los movimientos según la capacidad de la persona, se realizan movimientos articulares suaves para mantener la movilidad y reducir el estrés corporal de los participantes. **Actividad N°4 Vida activa, Programa Integral para un Envejecimiento Saludable. PREVENCION DE ACCIDENTES.** Planeación y organización de la actividad, impresión de pictogramas, ubicación de las personas mayores en área de taller, en mesas, explicar la actividad y los objetivos de la misma a las personas participantes. **Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores:** El personal técnico de enfermería en el periodo del 01 al 31 de octubre del 2024 realiza acciones encaminadas a evaluar, vigilar y proteger las condiciones de salud física, emocional y social de las personas mayores identificando sus necesidades específicas y preferencias proporcionando entrenamiento y apoyo para el manejo de actividades diarias, adaptando el entorno según sea necesario.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad N°1 Muévete y diviértete** **1. Muévete y diviértete -praxias manipulativas juegos de mesa (02/10/2024)** siendo las 9:45 am, se inicia la actividad en el espacio polifuncional del kiosco, con la participación de 16 personas mayores con la cuales se ejecutó fortalecimiento de praxias manipulativas y coordinación óculo- manual mediante la manipulación juegos tradicionales como parques y fichas de rompecabezas donde se guio el proceso a las personas mayores favoreciendo el refuerzo de la psicomotricidad con la pinza fina y adicionalmente sus procesos mentales e intelectuales. Las personas mayores se tornan participativas y colaboradoras, siendo las 10:45 am se finaliza actividad quedando las personas mayores en condiciones físicas estables. **2. Muévete y diviértete -movilidad articular miembros inferiores (03/10/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de ejercicios de movilidad articular para miembros inferiores en el espacio polifuncional del kiosco con la participación de 17 personas mayores con las cuales se realizó elevación de miembros inferiores sobre balón terapéutico y movilización activo-asistida de articulación de la rodilla cuello de pie y pie adicionalmente se realiza hidratación de piel y drenaje linfático según necesidad de cada persona mayor, las personas mayores disfrutan esta actividad puesto que se provee relajación y disminución de tensión en regiones dolorosas. Se finaliza actividad siendo las 11:45 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones generales. **3. Muévete y diviértete -actividad recreativa -cine (04/10/2024)** Siendo las 9:30 a.m. la actividad de cine se realizó en el espacio polifuncional del comedor donde se vincularon 38 personas mayores de la comunidad de cuidado la Mesa, se escogió la película según gustos e intereses “la casa de los sustos". Durante la actividad y visualización de la película las personas mayores se tornaron dispuestos realizando procesos de concentración y memoria adicionalmente se aprovecha y se fortalece el mecanismo sensorial por medio de los estímulos visuales y auditivos. Las personas mayores disfrutan de este espacio, que está programado de acuerdo con sus gustos e intereses. Se finaliza actividad sin presentar ninguna dificultad. **4. Muévete y diviértete -movilidad articular miembros superiores (07/10/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de miembros superiores a 21 personas mayores en el espacio polifuncional de comedor y espacio de asistidos, donde mediante ejercicios asistidos de movilidad articular se favorece la disminución de tensiones se mejora de los rangos de movilidad articular y provee relajación de tensiones musculares y articulares, adicionalmente se refuerza la hidratación de la piel mejorando su elasticidad y textura, las personas mayores se tornan relajadas con disposición frente a la actividad manifestando gusto e interés por este tipo de actividad. Se finaliza actividad siendo las 11:45 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales. **5. Muévete y diviértete -praxias manipulativas pintura (10/10/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se realiza actividad de fortalecimiento de praxias manipulativas con la participación de 6 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor, donde teniendo en cuenta la temática de Halloween se motiva a las personas mayores a pintar cubetas de huevo con las cuales se realizara figuras alusivas a esta fecha, las personas mayores mediante esta actividad logran reforzar sus habilidades motoras finas, adicionalmente se promueve la estimulación multisensorial con el reconocimiento de colores y texturas. Las personas mayores disfrutaron de este espacio. Siendo las 10:45 a.m. se finaliza actividad **6. Muévete y diviértete -fortalecimiento muscular y movilidad articular (17/10/2024)** Siendo las 9.30 a.m. se lleva a cabo actividad de fortalecimiento muscular con la participación de 37 personas mayores en el espacio del kiosco. Inicialmente se realiza ejercicios de movilidad articular y fortalecimiento muscular con el uso de theraband de diferentes colores y resistencias dependiendo de la tolerancia de las personas mayores, hacia los movimientos de flexo-extensión de miembros superiores e inferiores, de igual manera se orienta el ejercicio en las personas con menos capacidades funcionales teniendo en cuenta sus patologías de base y la tolerancia al ejercicio. Siendo las 11:45 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **7. Muévete y diviértete -ejercicios circulatorios (21/10/2024)** Siendo las 10: 45 a.m. se ejecutó actividad de ejercicios circulatorios para miembros inferiores en el espacio polifuncional del comedor y asistidos con la participación de 21 personas mayores con las cuales se realizó elevación de miembros inferiores sobre balón terapéutico y movilización activo-asistida de articulación de la rodilla cuello de pie y pie adicionalmente se realiza hidratación de piel y drenaje linfático según necesidad de cada persona mayor, las personas mayores disfrutan esta actividad puesto que se provee relajación y disminución de tensión en regiones dolorosas. Se finaliza actividad siendo las 10:45 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones generales. **8. Muévete y diviértete -entrenamiento en marcha (22/10/2024)** siendo las 11:00 a.m. se ejecuta actividad caminata de corto con la participación de 5 personas mayores, el recorrido se realizó dentro de la comunidad de cuidado

	con el acompañamiento de los auxiliares de enfermería y profesionales a cargo, favoreciendo el movimiento activo y fortalecimiento del patrón de marcha. mediante esta actividad se evidencia la disminución en las habilidades locomotoras de las personas mayores evidenciándose y baja resistencia aeróbica. Siendo las 11:45 a.m. se finaliza actividad. **9. Muévete y diviértete -entrenamiento en marcha (24/10/2024)** Siendo las 9:00 am se ejecutó actividad de entrenamiento en marcha, con la participación de 10 personas mayores, el recorrido se realizó desde los espacios de taller hacia el comedor reforzando la marcha efectiva y el movimiento articular, las personas fueron acompañadas por el personal de enfermería y profesionales a cargo disminuyendo riesgo de caída. Siendo las 10 am se da por finalizada la actividad quedando las personas mayores en estables condiciones generales. **10. Muévete y diviértete -estiramiento muscular (28/10/2024)** Siendo las 9:30 se realiza actividad de estiramiento muscular a nivel cefalocaudal facilitando el movimiento activo, en el taller grupal participan 8 personas mayores asistidas por lo cual los ejercicios son individualizados, los ejercicios de estiramiento se realizaron durante 30 segundos cada ejercicio, así mismo se llevaron a cabo tiempos de descanso entre cada ejercicio, las personas mayores se tornan dinámicas colaboradoras lo que facilita la ejecución del taller siendo las 10:30 a.m. finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **11. Muévete y diviértete -movilidad articular con bastones de madera (29/10/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular dirigida en el espacio polifuncional del kiosco con la participación de 16 personas mayores donde con la utilización de bastones de madera las personas mayores realizan los ejercicios de movilidad articular direccionados por la profesional de fisioterapia hacia los movimientos de flexión extensión abducción y aducción de hombro facilitando el movimiento activo, las personas disfrutaron mucho de este espacio se tornaron dinámicos y participativos. Siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad **12. Muévete y diviértete -fortalecimiento muscular con balón (29/10/2024)** Siendo las 10:45 am se realiza actividad de movilidad articular y fortalecimiento muscular con balón con la participación de 15 personas mayores, donde inicialmente se direcciona ejercicios de lateralidad facilitando el movimiento activo de músculos huesos y articulaciones, posteriormente se trabaja aductores de cadera, flexores de rodilla mejorado la movilidad en posición sedente. A las personas mayores asistidas se direcciona y apoya el ejercicio de forma individual. Siendo las 11:30 am, Se finaliza intervención dejando a las personas mayores en estables condiciones generales. **Actividad N°2 activando mis sentidos** **Activando mis sentidos – estimulación táctil (01/10/2024)** Siendo las 9:30 am se da inicio a la actividad de estimulación táctil en el espacio del taller, y comedor, con la participación de 33 personas mayores , donde se organizó previamente a las personas mayores en mesas y se les proporciono vinilos de diferentes colores y papel kraft para realización de letrero por el día de la vejez, las personas mayores lograron manipular las pinturas colocando sus huellas sobre el papel, mediante esta actividad se identificó texturas, colores sensaciones por medio del tacto, así mismo se orientó a reconocimiento de formas, evidenciándose que las personas mayores presentan conservación sensitiva de este sentido. Siendo las 11:30 am se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **Activando mis sentidos – estimulación visual (08/10/2024)** Siendo las 9:30 am Se llevo a cabo actividad de estimulación sensorial visual en el salón multisensorial y espacio polifuncional del comedor con la participación de 38 personas mayores, donde se proporcionó un ambiente oscuro y se realizó la proyección de diferentes imágenes que reflejaban distintos colores y formas facilitando en las personas mayores experiencias sensoriales, teniendo en cuenta los niveles de la estimulación dependiendo de las características del cada persona mayor, se proyectó imágenes de elementos conocidos que ayudaran a la identificación sencilla y fácil por parte de las personas mayores, al finalizar la actividad se realiza preguntas sobre la actividad evidenciándose gusto e interés por la misma. Siendo las 11:30 am se finaliza actividad. **Activando mis sentidos – estimulación táctil (15/10/2024)** Siendo las 9:30 am se realiza actividad de estimulación táctil en el espacio polifuncional del kiosco con la participación de 35 personas mayores, en la actividad se dispone mesas y se proporciona recipientes con texturas diferentes entre ellas granito para pisos, círculos en foamy y bolas de hidrogel y se invita a las personas mayores a reconocer la texturas algunos participantes presentan dificultad describir lo encontrado, ya que al sentir este tipo de texturas retiran de sus manos, otros logran describir adecuadamente cada una de las texturas, por medio de esta actividad se logra activar los canales receptores de sensaciones como calor, frio. Las personas mayores demuestran gusto e interés por este tipo de actividad. Siendo las 11:30 am se finaliza actividad **Activando mis sentidos – estimulación olfativa (22/10/2024)** Siendo las 9:30 am se ejecuta actividad de estimulación olfativa en el espacio polifuncional del kiosco, con la participación de 37 personas mayores donde se proporciona a los participantes aromas cítricos para el reconocimiento y activación del sentido del olfato mediante la percepción de diferentes aromas, mejorando la conexión con el entorno y aumentar la percepción sensorial, las personas mayores logran alcanzar el objetivo propuesto relacionando la fragancia proporcionada con frutas y perfumes. Siendo las 11: 30 a.m. se finaliza actividad **Actividad N°3 PAI Vivir plenamente: Manejo del estrés y bienestar emocional** Durante las actividades se realiza la utilización de aceites esenciales (como lavanda, rosas y citronela) para promover la relajación, posteriores masajes suaves con contacto terapéutico mediante técnicas de masaje en las manos, cuello, hombros y pies para fomentar la relajación y mejorar la circulación. En las personas que toleran mas los ejercicios se realiza estiramientos con bandas elásticos, y elevación de piel favoreciendo el riego sanguíneo por medio de pelotas de Pilates. **Actividad N°4 Vida Activa: Programa Integral para un Envejecimiento Saludable. PREVENCION DE ACCIDENTES.** Se Distribuyen las copias y colores, se da la indicación de pintar la imagen e ir observando lo que ven para luego decirlo. Preguntar a cada participante que observo que sucede y como lo podemos prevenir, también se les presenta pictogramas donde se evidencia que hacer para prevenir un accidente ejemplo las caídas. De forma verbal y con la ayuda de las imágenes se les realiza refuerzo frente a los accidentes que pueden ocurrir y la manera de prevenirlos. **Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores**, El área de enfermería en la comunidad de cuidado realiza actividades como la higiene personal (Ayuda en el baño, aseo, cuidado de uñas, cabello y piel.), vestirse (asistencia en la elección de la ropa y el proceso de vestirse.), alimentación (apoyo en la preparación de comidas y asistencia en la ingesta de alimentos), movilidad (ayuda con la transferencia, deambulación, uso de ayudas técnicas y movimientos en general.), control de esfínteres (ayuda en el uso del baño, cambios de pañales o dispositivos de incontinencia). Proporciona también apoyo y supervisión en proceso de hospitalización, gestión de citas médicas, radicación y recepción de medicamentos, tendido de cama, actividades de cambios posturales mitigando la ocurrencia de ulceras por presión, administración de medicamentos teniendo en cuenta las medidas de seguridad y los correctos para la administración segura, se promueve la participación de la persona mayor en la medida de sus capacidades. En el turno nocturno el personal auxiliar de enfermería realiza la asistencia en la ingesta de refrigerios nocturnos, rondas de seguridad nocturnas vigilando el patrón de sueño, se realiza actividades de desinfección de cánulas y humidificadores, desinfección de cepillos, prótesis dentales, limpieza y desinfección de kit de aseo, además de las tareas físicas, el personal de enfermería brinda apoyo emocional y psicológico a las personas mayores lo que implica escuchar sus preocupaciones, proporcionarles compañía y establecer una relación de confianza.
	Actividad N°1 muévete y diviértete Toda sesión finaliza con ejercicios de estiramiento muscular, seguido de ejercicios respiratorios y vuelta a la calma. en la actividad se brindó apoyo personalizado y ajuste razonable de la actividad para las personas mayores de baja funcionalidad o poca comprensión de esta, logrando la integración de todas las personas mayores en la ejecución del ejercicio terapéutico asistido y direccionado, finalizado el taller se procedió a la higienización de manos de las personas mayores. **Actividad N°2 activando mis sentidos** Las sesiones de estimulación multisensorial finalizaran con una breve retroalimentación sobre el tema, se verificará las condiciones de las personas mayores, se realizará preguntas sobre la actividad como se sintieron, si la actividad causo sensaciones positivas o negativas y se brindara refuerzo verbal positivo con el fin de que las personas disfruten de este espacio de experiencias sensoriales con el fin de generar bienestar integral Y reforzar la capacidad de interpretación de los sentidos. posteriormente se organiza el espacio utilizado, y ubicación de las personas en los espacios para continuar otras actividades. **Actividad N°3 PAI Vivir plenamente: Manejo del estrés y bienestar emocional** Se finaliza la actividad con sesiones de 5 a 10 minutos de respiración profunda para relajar los músculos y reducir el ritmo cardiaco. **Actividad N°4 Vida Activa: Programa Integral para un Envejecimiento Saludable. PREVENCION DE ACCIDENTES.** Lluvia de preguntas y respuestas por parte del responsable de la actividad. Agradecimiento a las personas mayores por la buena disposición y participación en la actividad. Organización de las personas mayores, organización de los espacios y elementos utilizados. **Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores**.

El personal auxiliar de enfermería juega un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en personas mayores a través de la educación, la detección temprana de problemas de salud y la promoción de hábitos de vida saludables, como contribuye a mantener y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores por medio del conjunto de cuidados que realiza en la unidad operativa.

3.4 RECURSOS

Recursos Humanos: personas Mayores - profesionalesfísicos: elementos - instalaciones	Recursos físicos: Actividad N°1 • Aros, balón, sillas, aros, plastilina, balones terapéuticos, theraband, mancuernas, aceites esenciales, crema corporal, celular para registro fotográfico Actividad N°2 espejo, pelotas de diferentes tamaños, figuras luminosas, salón multisensorial, silla de ruedas. Sillas, tambor. Luces, espacios físicos. Sillas, vasos, productos sal, azúcar, arroz, y pelotas. libro de texturas, cabina de sonido, gel moldeable, humificadores con diferentes esencias, juego con pinzas (abeja en la colmena) fichas de colores. Luces LED de colores Guantes de títeres

1. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad N° 1
Durante el mes de octubre de 2024 se ejecutaron 12 actividades de movilidad articular en los días 2,3,4,7,10,17,21,22,24,28,29 de octubre de 2024, donde durante la ejecución de los talleres en los diferentes espacios de ejercicio de movilidad articular se favoreció la disminución del dolor, el fortalecimiento de las habilidades motoras finas y gruesas, así mismo se propiciaron espacios de alegría, espíritu competitivo y las personas mayores se tornaron más receptivas, relajadas, se evidenció disminución del estrés y la ansiedad y mejoría en el estado físico y mental. algunas personas mayores manifestaron bienestar a nivel general, mejorando así mismo la interacción física entre fisioterapeuta y persona mayor.

x
P.M Juan Amado
CC: 17112011

Actividad N° 2
Durante el mes de octubre de 2024 en las fechas 1,8,15, y,22 se ejecutaron 4 actividades de estimulación multisensorial direccionada a todas las personas mayores con énfasis en las personas mayores con limitaciones en el movimiento severas, para las cuales se proporcionaron estímulos que permitieron activar conexiones sinápticas que mejoran la capacidad de respuesta motora en relación con su entorno. Haciendo énfasis en la estimulación táctil, estimulación visual, y olfativa donde se evidencio gusto e interés por este tipo de actividad por parte de las personas mayores.

x
P.M. Jorge Enrique Rodríguez
CC: 6594172

Actividad N°3 PAI Vivir plenamente: Manejo del estrés y bienestar emocional
La actividad realizada los días 8,15 y 17 de octubre del 2024, se puede evidenciar en las personas mayores gusto y agrado ya que algunas personas expresaron sus emociones y necesidades, ayudándole a identificar cuándo se siente ansiosa o estresada para poder manejarlo con las técnicas aprendidas

P.M. Ana virginia Gómez
CC. 52235416

Actividad N°4 Vida Activa: Programa Integral para un Envejecimiento Saludable. PREVENCION DE ACCIDENTES.
Las personas mayores demostraron interés y agrado por la actividad. La participación y receptibilidad fue satisfactoria. Se evidencia que las personas mayores de mayor funcionalidad reconocen los riesgos y saben cómo prevenir accidentes al interior del Centro.

P.M Ana Josefa castro
CC.: 23774881

Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores,
Del 01 al 31 de octubre el personal de enfermería realiza las actividades básicas de cuidados técnicos de enfermería enfocándose en garantizar el bienestar físico y emocional de las 50 personas mayores, asegurando que se cumplan los principios de atención personalizada, dignidad y seguridad

P.M. Carlos Fernando Vivas
c.c 19287017

NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE EVALUA: PAULA ANDREA TREJO / FISIOTERAPEUTA - ZENAIDA RODRIGUEZ / ENFERMERA-EILLEN LOZANO /ENFERMERA_

Fecha de evaluación del encuentro: 1, 2,3,4,7,10,17,21,22,24,28,29 de octubre de 2024

MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS
COORDINADORA COMUNIDAD DE CUIDADO DE LA MESA

Área: *Fisioterapia*
Actividad 1: *Muévete y Diviértete*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 2 -29 de octubre de 2024
1



2.



3.


4 oct. 2024 10:17:34 a. m.
Cundinamarca
Via Cachipay
4 oct. 2024 10:17:29 a. m.
Cundinamarca
Via Cachipay
4 oct. 2024 10:17:27 a. m.
Cundinamarca
Via Cachipay
4 oct. 2024 10:14:56 a. m.
Cundinamarca
Via Cachipay
4 oct. 2024 10:13:26 a. m.
Cundinamarca
Via Cachipay
4 oct. 2024 10:13:23 a. m.
Cundinamarca
Via Cachipay

4.


7 oct. 2024 9:57:53 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
7 oct. 2024 9:57:46 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
7 oct. 2024 9:57:43 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
7 oct. 2024 10:55:01 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca

5.

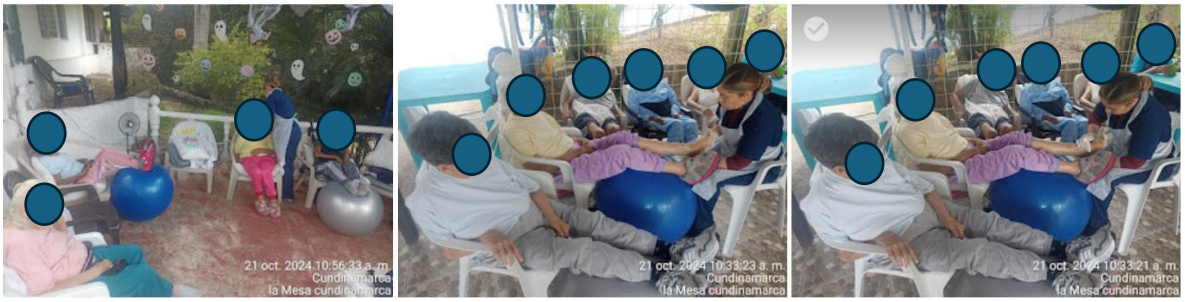


6.



7





8.



9.



10.



11



12



Área: *Fisioterapia*
Actividad 2: *Activando mis sentidos*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 21-22 de octubre de 2024

1. ESTIMULACION TACTIL



2. ESTIMULACION VISUAL





3. ESTIMULACION TACTIL



4. ESTIMULACION OLFATIVA

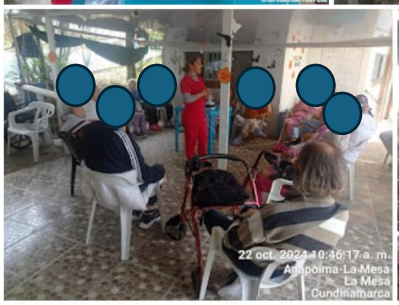



La Mesa
Cundinamarca


22 oct. 2024 10:46:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca




La Mesa


22 oct. 2024 10:46:17 a. m.
Antapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


22 oct. 2024 10:52:26 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


22 oct. 2024 10:46:39 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°3: PAI Vivir plenamente: manejo del estrés y bienestar emocional
FECHA: 08/10/2024









15/10/2024





17/10/2024



ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°4: PAI, Vida activa, seguridad y prevención de accidentes
FECHA: Octubre 3 de 2024.

RESPONSABLE: ZENAIDA RODRIGUEZ.






3 oct. 2024 11:24:14 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


3 oct. 2024 11:15:47 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


09:52
03 oct 2024
jue
La Mesa, Cundinamarca
Timemark


3 oct. 2024 11:18:52 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


3 oct. 2024 11:16:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


09:52
03 oct 2024
jue
La Mesa, Cundinamarca
Timemark


3 oct. 2024 10:24:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


3 oct. 2024 10:24:39 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


3 oct. 2024 11:18:49 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


3 oct. 2024 11:16:19 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


3 oct. 2024 11:18:39 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


3 oct. 2024 11:15:56 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


14:25
03 oct 2024
jue
La Mesa, Cundinamarca
Timemark


14:24
03 oct 2024
jue
La Mesa, Cundinamarca
Timemark



ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°5: Actividades de la Vida Cotidiana en las Personas Mayores
FECHA: 01 de octubre al 31 de octubre del 2024






9 oct 2024 7:39:50 p. m.
La Mesa
Cundinamarca


10/10/2024 20:41:06
79° E
La Mesa
Cundinamarca


10/10/2024 20:42:35
345° N
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


11 oct 2024 8:42:34 a. m.
Número de índice: 57


294° NW
La Mesa
Cundinamarca
11 oct 2024 10:38:30 a. m.


297° NW
La Mesa
Cundinamarca
11 oct 2024 10:30:39 a. m.


12 oct. 2024 4:07:47 p. m.
214° SW
JG5G+MM
Altitud:1019.9m
Velocidad:10.0km/h

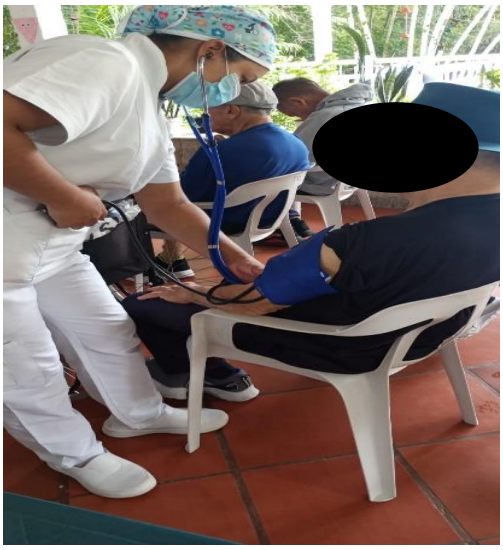

12 oct 2024 11:12:51 a. m.
comunidad de cuidado la mesa


18 oct 2024 09:15:47
La Mesa
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa


Network: 18 oct 2024 20
Local: 18 oct 2024 20


19 oct 2024 11:56:20 p. m.
comunidad de cuidado la mesa


N
W
E
S
Restaurante Veleño
A MONTAÑA
Apartasuites
Atrapasueños
camping & pisc
Google
20 oct. 2024 12:02:17 a. m.
351° N
JG5G+MM
Altitud:1004.2m
Velocidad:0.0km/h




22 oct 2024 9:37:52 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
#Comunidad de cuidado la mesa

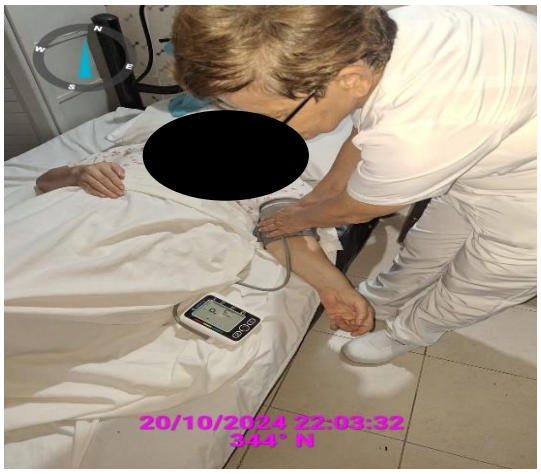

La Mesa, Cundinamarca, Colombia
Vía sin nombre, La Mesa, Cundinamarca, Colombia
Lat 4.671384°
Long -74.411453°
22/10/24 09:22 AM GMT -05:00
Google


22 oct 2024 11:33:54 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
#Comunidad de cuidado la mesa


22 oct 2024 1:34:48 p. m.
Anapoima
Cundinamarca
#Comunidad de cuidado la mesa


22 oct. 2024 11:14:00 a. m.


22 oct. 2024 11:15:33 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


20/10/2024 22:03:32
344° N


20/10/2024 22:01:05
77° E




20 oct. 2024 12:27:59 a. m.
35° NE
JG5G+MM
Altitud:1001.8m
Velocidad:1.5km/h


22 oct 2024 1:32:44 p. m.
#Comunidad de cuidado la mesa


21 oct 2024 8:48:46 a. m.
comunidad de cuidado la mesa