PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR

Versión 3
30/04/2024

Municipio: Santa Rosa de Cabal	**Barrio o Vereda: EL EDEN**	**DIRECCION** CALLE 28B NUMERO 23-65	**FICHA FAMILIAR NUMERO:2024149**

	MES	AÑO		DIA	MES	AÑO		DIA	MES	AÑO
V1	25-06	2024	V2	29	07	2024	V3	3	9	2024

Responsable 1: Antonio Oviedo **Responsable 2:**	**Responsable 1** Y E R A L D I D G A R C I A **Responsable 2**I ISABEL LOPEZ	**Responsable 1: ANTONIO OVIEDO** **Responsable 2: LILIANA MARIN**

Nombre del Jefe del Hogar: LUZ MERY CARDONA LONDOÑO	**NOMBRE DE QUIEN RECIBE LA VISITA:** LUZ MERY CARDONA LONDOÑO	**N° teléfono contacto:** 3108225161

VISITA No.	OBSERVACIONES
V1	SE REALIZA VISITA DE CARACTERIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE RIESGO DE LA FAMILIA EN GENERAL
V2	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: VISITA DE SEGUIMIENTO, ACOMPAÑAMIENTO Y MONITOREO DE LOS LOGROS PLANEADOS EN LA PRIMER VISITA
V3	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: SE REALIZA SEGUNDA VISITA POR PARTE DEL AREA DE ENFERMERIA CON EL PROPOSITO DE REALIZAR SEGUIMIENTO A LOS PLANES DE INTERVENCION INSTAURADOS EN LAS ANTERIORES VISITAS.

CUIDADO FAMILIAR

Tipos de riesgo en los hallazgos: Alto. A Medio. M Bajo. B

N°	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
1	NO PERMITE EL INGRESO A LA VIVIENDA	SE ENCUENTRA FAMILIA NUCLEAR , CONFORMADA POR LINDA GALLEGO CARDONA, XIMENA GALLEGO CARDONA Y QUIEN RECIBE LA VISITA ES LA SEÑORA LUZ MERY CARDONA LONDOÑO NO PERMITE EL INGRESO A LA VIVIENDA RECIBE LA VISITA EN LA PUERTA DE LA CASA VIVIENDA PROPIA , ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PÚBLICOS, COCINA CON GAS DOMICILIARIO,CON DISPOSICIÓN DE RESIDUOS ADECUADOS, Y CUENTA CON RECOLECCIÓN DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO, TIENE UN GATO VACUNADO,ESTERILIZADO Y DESPARACITADO ,CON RIESGO PSICOLÓGICO MODERADO REFIERE SENTIRSE ENOJADA POR DISCUSIÓN CON SUS HIJAS ,MENCIONA QUE NO VISITA EL PUESTO DE SALUD DE EL BARRIO,NO LA CASETA COMUNAL, Y SI LA IGLESIA, REFIERE QUE SE RELACIONA BIEN CON SUS VECINOS, BUSCA ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO PARA EL BARRIO, REFIERE QUE ASISTIÓ AL ODONTOLOGO Y NO AL MEDICO EN EL ULTIMO MES, CON IMC DE 32.4 OBESIDAD 1 ,REFIERE QUE NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA ,SI SE REALIZA EL AUTOEXAMEN DE SENO Y SI SE REALIZA LA CITOLOGIA REFIERE CONSUMO DE LICOR SEMANAL ,REFIERE QUE CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, LÁCTEOS, PROTEÍNAS, TAMBIÉN CONSUME GRASAS Y DULCE.	A M x X X	A M B	A M B
2		FAMILIA NUCLEAR CONFORMADA POR LINDA GALLEGO CARDONA, XIMENA GALLEGO CARDONA Y LUZ MERY CARDONA LONDOÑO VIVIENDA EN ADECUADAS CONDICIONES HABITABLES, LUZ MERY CARDONA ES LA JEFE DEL HOGAR, Y LA PROVEEDORA Y PROTECTORA ES LINDA GALLEGO, LA SEÑORA LUZ MERY EN LA PRIMERA VISITA REFIRIÓ QUE TUVO UNA DISCUSIÓN CON SUS HIJAS, TIENE UN IMC DE 32.4 OBESIDAD TIPO 1 NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA. MENCIONA QUE CONSUME LICOR SEMANALMENTE Y NO LLEVA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA.	A M B	A M B	A M B
3		ATIENDE LA VISITA LA SEÑORA LUZ MERY CARDONA, NO REFIERE ANTECEDENTE DE PATOLOGIAS CRONICAS, YA ASISTIO AL ODONTOLOGO PERO NO HA CONSULTA MEDICA, SE EDUCA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR CHEQUEOS PERO NO LO CONSIDERA NECESARIO HASTA EL MOMENTO, YA SE REALIZO LA CITOLOGIA, REFIERE QUE SU NUCLEO FAMILIAR HASTA EL MOMENTO GOZA DE BUENA SALUD, USUARIA SEDENTARIA Y NO TIENE ALIMENTACION BALANCEADA, SE RECOMIENDA ASISTIR A LOS CONTROLES MEDICOS TANTO ELLA COMO TODO SU GRUPO FAMILIAR PARA LA PROMOCION Y PREVENCION DE ENFERMEDADES, EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL, CIGARRILLO YA QUE SON SUSTANCIAS TOXICOLOGICAS Y TIENEN GRAVES CONSECUENCIAS EN LA SALUD, SE EDUCA SOBRE BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. SE	A M B	A M B	A M B

		ENFATIZA EN SEGUIR LAS RECOMENDACIONES Y PAUTAS BRINDADAS POR LA PSICOLOGA.			
4			A M B	A M B	A M B

CUIDADO INDIVIDUAL POR CURSO DE VIDA

N°	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
1		LA SEÑORA LUZ CARDONA REFIERE QUE NO SUFRE DE NINGUNA PATOLOGÍA CRÓNICA ,SE REMITE A PROGRAMA DE ADULTO MAYOR, RUTA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN FAMILIAR SE EDUCA SOBRE: -LA IMPORTANCIA DEL AUTOEXAMEN DE SENO DEBE REALIZARSE DE 3 A 5 DIAS DESPUÉS DEL PERIODO, CADA VEZ Y UN DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA, DURANTE LA VIDA -BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS :CONSUMO HABITUAL DE AGUA,CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES EN EL DIA, DISTRIBUIR BIEN LAS COMIDAS PARA UNA ALIMENTACION SANA Y EQUILIBRADA,MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS ASEGURA UNA MEJOR DIGESTION,DELIMITAR EL CONSUMO DE FRITOS NO PICAR ENTRE HORAS ESTO ASEGURA MANTENER TU PESO,TU SALUD INTESTINAL Y SALUD DENTAL. -ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:HIGIENE BUCAL,SUEÑO OPTIMO,EVITAR HABITOS TOXICOS,LAVADO DEMANOS,ENTORNO SOCIAL SALUDABLE. -SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR A URGENCIAS:DOLOR INTENSO Y PERSISTENTE,PERDIDA DE LA CONCIENCIA O MEMORIA,NO PRODUCCION O DOLOR AL ORINAL,SANGRADOS,ASFIXIA,O RESPIRACION CON ESFUERZO,TEMPERATURA IGUAL O MAYOR A 38GRADOS, CON ESCALOFRIOS,DIARREA O VOMITO PROLONGADO. -CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE:RECICLAR, SEMBRAR,EVITAR LA QUEMA DE BASURAS O FOGATASEN LOS BOSQUES REUTILIZAR EL AGUA DE LA LAVADORA Y MINIMIZAR EL CONSUMO DE AGUA. SE EDUCA SOBRE LA IMPORTANCIA Y LOS BENEFICIOS DE ASISTIR A LAS CONSULTAS MEDICAS POR RANGO DE EDAD,YA QUE PERMITE LA DETECCION TEMPRANA DE ENFERMEDADES.	A M X	A M B	A M B

N‘	HALLAZGO	|	V1	V2	V3
2		LUZ CARDONA REFIERE QUE NO SUFRE DE NINGUNA PATOLOGÍA CRÓNICA NO SE EVIDENCIA RIESGO PSICOLÓGICO YA QUE REFIERE QUE SOLUCIONARON LA DISCUSIÓN DIALOGANDO, POR LO CUAL SE REALZA PSICOEDUCACION SOBRE -LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA A LA HORA DE SOLUCIONAR CONFLICTOS - USAR UN TONO DE VOZ ADECUADO, NO GRITAR PARA LOGRAR ESCUCHAR AL OTRO - REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CAMINAR O MONTAR BICICLETA PARA EL MEJORAMIENTO - CAMBIAR HÁBITOS ALIMENTICIOS AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y AGUA	A M B	A M B	A M B
3		SE EDUCA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD INTEGRAL: MANTENER LA SALUD INTEGRAL ES FUNDAMENTAL PARA GARANTIZAR EL BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL. UNA BUENA SALUD INTEGRAL PERMITE QUE EL CUERPO FUNCIONE DE MANERA ÓPTIMA, LO QUE SE TRADUCE EN MÁS ENERGÍA, MEJOR RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS Y UNA MAYOR CAPACIDAD PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS. ADEMÁS, PROMUEVE LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS, MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO Y FAVORECE LA SALUD EMOCIONAL, REDUCIENDO EL RIESGO DE TRASTORNOS COMO LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN. LA SALUD INTEGRAL TAMBIÉN FOMENTA RELACIONES INTERPERSONALES MÁS SÓLIDAS, YA QUE UNA PERSONA	A M B	A M B	A M B

	EQUILIBRADA TIENDE A SER MÁS POSITIVA Y RESILIENTE. ESTO SE TRADUCE EN UNA VIDA SOCIAL MÁS ACTIVA Y SATISFACTORIA. ADEMÁS, UNA ATENCIÓN ADECUADA A LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL PUEDE MEJORAR LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES, LO QUE AFECTA POSITIVAMENTE OTRAS ÁREAS DE LA VIDA, COMO EL TRABAJO Y LA FAMILIA. CUIDAR LA SALUD INTEGRAL NO SOLO MEJORA LA CALIDAD DE VIDA, SINO QUE TAMBIÉN AYUDA A CONSTRUIR UNA VIDA MÁS PLENA Y SATISFACTORIA EN TODOS SUS ASPECTOS. - AUTOEXAMEN DE SENO: SE EXPLICA QUE DEBE REALIZARSE DE 3 A 5 DIAS DESPUES DEL PERIODO, CADA MES Y AUN DESPUES DE LA MENOPAUSIA, DURANTE TODA LA VIDA. - BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS: CONSUMO HABITUAL DE AGUA, CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES EN EL DIA, DISTRIBUIR BIEN LAS COMIDAS PARA UNA ALIMENTACION SANA Y EQUILIBRADA, MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS ASEGURA UNA MEJOR DIGESTION, DELIMITAR EL CONSUMO DE FRITOS, NO PICAR ENTRE HORAS ESTO ASEGURA MANTENER TU PESO, TU SALUD INTESTINAL Y SALUD DENTAL. - ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: HIGIENE BUCAL, SUEÑO OPTIMO, REALIZAR ACTIVIDAD FISICA, EVITAR HABITOS TOXICOS, LAVADO DE MANOS, ENTORNO SOCIAL SALUDABLE. - SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR A URGENCIAS: DOLOR INTENSO Y PERSISTENTE, PERDIDA DE LA CONCIENCIA O MEMORIA, NO PRODUCCION O DOLOR AL ORINAL, SANGRADOS, ASFIXIA O RESPIRACION CON ESFUERZO, TEMPERATUTA IGUAL O MAYOR A 38º CON ESCALOFRIOS, DIARREA O VOMITO PROLONGADO. - FACTORES SOCIALES Y DE FAMILIA: SE SOCIALIZA SOBRE EL AFECTO, LA BUENA COMUNICACIÓN, LA PROTECCION, LA ATENCION, LA SEGURIDAD ECONOMICA Y LA BUENA RELACION CON LOS VECINOS DEL BARRIO.			
4		A M B	A M B	A M B
5		A M B	A M B	A M B

6			A M B	A M B	A M B
7			A M B	A M B	A M B
8			A M B	A M B	A M B
9			A M B	A M B	A M B
10			A M B	A M B	A M B

VISITA DE CARACTERIZACION
DILIGENCIADO POR: ANTONIO OVIEDO
PROFESION: ENFERMERO

ACOMPAÑADO POR: ISABEL LOPEZ
PROFESION: AUX DE ENFERMERIA

PRIMERA VISITA DE SEGUMIENTO
DILIGENCIADO POR: GERALDID GARCIA
PROFESION: PSICOLOGA

ACOMPAÑADO POR: XIOMARA VELEZ
PROFESION: AUX DE ENFERMERIA

SEGUNDA VISITA DE SEGUMIENTO
DILIGENCIADO POR: ANTONIO OVIEDO
PROFESION: ENFERMERO

ACOMPAÑADO POR: LILIANA MARIN
PROFESION: AUX DE ENFERMERIA