PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR										Versión 3 30/04/2024	
Municipio: SANTA ROSA DE CABAL			Barrio o Vereda: VILLAS DE SAN FERNANDO			Direccción: CARRERA 24 A# 24 - 21				Ficha familiar No. 2024597	
V1	DIA	MES	AÑO	V2	DIA	MES	AÑO	V3	DIA	MES	AÑO
	15	9	2024		09	10	2024				
Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2:				Responsable 1:YERALDID GARCIA Responsable 2:ISABEL LOPEZ				Responsable 1: Responsable 2:			
Nombre del Jefe del Hogar: LUZ MERY ARROYAVE RIOS				Nombre de quién recibe la visita: OLGA MARIA RIOS				N° telefono contacto: 3651527			

VISITA No.	OBSERVACIONES
V1	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: SE REALIZA VISITA DE CARACTERIZACION E IDENTIFICACION DE RIESGOS DE LA FAMILIA EN GENERAL.
V2	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: VISITA DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO Y MONITOREO DE LOS LOGROS PLANEADOS EN LA PRIMER VISITA
V3	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR:

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

N°	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
1	NO PERMITE INGRESO A LA VIVIENDA	SE ENCUENTRA FAMILIA COMPUESTA, CONFORMADA POR LUZ MERY ARROYAVE RIOS Y QUIEN ATIENDE LA VISITA LA SEÑORA OLGA MARIA RIOS, ATIENDE LA VISITA EN LA PUERTA, VIVE EN CASA PROPIA PAGADA, LA ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SE OBSERVA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PUBLICOS, ESTRATO BAJO, COCINA CON GAS DOMICILIARIO, NO RECICLA, CUENTA CON RECOLECCION DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO, NO TIENE MASCOTAS. - LA SEÑORA OLGA MARIA RIOS, CON RIESGO PSICOLÓGICO BAJO, AUNQUE REFIERE QUE YA NO QUIERE HACER NADA, NO ASISTE AL PUESTO DE SALUD PERO SI A LA IGLESIA DE SU BARRIO, SE RELACIONA CON SUS VECINOS, YA ASISTIO A CONSULTA MEDICA PERO NO A ODONTOLOGIA EN EL ULTIMO AÑO, YA SE REALIZO LA CITOLOGIA, IMC DE 21.8 NORMAL, NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA, NO PLANIFICA, NO SE HACE EL AUTOEXAMEN DE SENO, YA SE REALIZO LA MAMOGRAFIA, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, PROTEINAS, MENOS LACTEOS, GRASAS Y DULCES, REFIERE ANTECEDENTE FAMILIAR DE HTA Y COLESTEROL.	A M X	A M B	A M B
2		FAMILIA MONOPARENATL CONFORMADA POR LUZ MERY ARROYAVE RIOS, Y OLGA MARIA RIOS SE EVIDENCIA VIVIENDA EN ADECUADAS CONDICIONES HABITABLES LA JEFE DEL HOGAR PROVEEDORA PROTECTORA ES LUZ MERY ARROYAVE. LA SEÑORA OLGA MARIA RIOS REFIERE QUE SE ENCUENTRA AGOTADA A SU EDAD Y PERDIÓ EL GUSTO A MUCHAS COSAS POR LO CUAL SE RECOMIENDA PASAR TIEMPO EN FAMILIA AYUDARLA A REALIZAR ACTIVIDADES PARA SU ENTRETENIMIENTO, SALIR A CAMINAR SE RECOMIENDA: -REALIZAR ACTIVIDADES EN FAMILIA CON EL FIN DE FORTALECER VÍNCULOS AFECTIVOS -SABERSEN ESCUCHAR, HABLAR EN UN TONO DE VOZ ADECUADO, NO GRITAR -BUSCAR AYUDA PSICOLÓGICA EN CASO DE CONSIDERARLO NECESARIO - APOYARSE, ESCUCHARSE Y RECONOCER LAS FORTALEZAS DE LA FAMILIA - TODOS SOMOS ÚTILES PARA DIFERENTES ACTIVIDADES	A M B	A M B	A M B
3			A	A	A

CUIDADO INDIVIDUAL POR CURSO DE VIDA

N°	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
1		LA SEÑORA OLGA MARIA RIOS, REFIERE QUE SUFRE DE HTA Y DISLIPIDEMIA, ASISTE A LOS CONTROLES MEDICOS, SE REMITE A SALUD BUCAL, TAMIZAJE VISUAL, RUTA DE PROMOCION Y MANTENIMIENTO Y PSICOLOGIA. SE EDUCA SOBRE: - 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 ORINAR, SANGRADOS, ASFIXIA O RESPIRACION CON ESFUERZO, TEMPERATUTA IGUAL O MAYOR A 38º CON ESCALOFRIOS, DIARREA O VOMITO PROLONGADO. - CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE: NO TIRAR BASURAS AL SUELO, RECICLAR, SEMBRAR, EVITAR LA QUEMA DE BASURAS O FOGATAS EN LOS BOSQUES, REUTILIZAR EL AGUA DE LA LAVADORA Y	A M x	A M B	A M B

		MINIMIZAR EL CONSUMO DE AGUA. - 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. 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.			
N°	**HALLAZGO**		**V1**	**V2**	**V3**
2		LA SEÑORA OLGA MARIA RIOS REFIERE QUE SUFRE DE HIPERTENSIÓN Y DISLIPIDEMIA ASISTE A LOS CONTROLES MÉDICOS CADA 3 MESES SE TOMA SUS MEDICAMENTOS A LA HORA ASIGNADA. NO REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA Y NO LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SE RECOMIENDA: -REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, CAMINAR MONTAR BICICLETA -MEJORAR SU ALIMENTACIÓN AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTA, VERDURAS Y AGUA, DISMINUIR EL CONSUMO DE FRITOS, HARINAS Y AZUCARES -REALIZARSE VALORACIONES MEDICAS DE FORMA PERIÓDICA A FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES -SE BRINDA EDUCACIÓN SOBRE SIGNOS DE ALARMA PSICOLÓGICOS: DEJAR DE COMER, PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO, PENSAMIENTOS O SENSACIÓN DE QUERER MORIR, NO QUERERSE LEVANTAR DE LA CAMA POR MAS DE 3 DÍAS	A M X	A M B	A M B
3			A M B	A M B	A M B
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

DILIGENCIADO

POR: ANTONIO OVIEDO
Nombre y Apellidos
Profesión:

ACOMPAÑADO

POR:
Nombre y Apellidos
Profesión: