Puerto tejado cauca 26/12/2024

CONVENIO 035 DEL 26 SEPTIEMBRE DEL 2024

SEÑORES: SECRETARIA DE SALUD Y ALCALDIA DEL MUNICIPIO DE PUERTO TEJADA CAUCA

Informe de gestión de actividades del convenio entre la fundación ancianato el refugio y la alcaldía municipal de puerto tejada cauca que comprende los meses de diciembre.

Se inicia actividades del año en curso 2024 del convenio entre la fundación ancianato el refugio y la alcaldía de puerto tejada en el cual se están ejecutando las actividades a cabalidad sin contratiempo alguno.

A continuación, se relacionan las actividades de diciembre 2024

1. TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Se emplearon las medidas antropométricas de peso y talla para la interpretación del estado nutricional en los beneficiarios mayores de 65 años de edad, es importante resaltar que, para aquellos beneficiarios en el cual se imposibilito la toma de peso y talla directa se empleó ecuaciones de predicción.

- Se obtuvo el peso corporal por medio del empleo de la báscula electrónica, y de manera estimada por medio del perímetro del brazo y de pantorrilla derecha con ayuda de la cinta métrica.
- La talla se consigue por medio del uso del tallímetro, para aquellos casos donde el beneficiario no podrá ponerse en bipedestación se estimó por medio de la media brazada derecha haciendo uso de la cinta métrica.

Tabla 1. Estimación del peso y de la talla

Peso estimado por circunferencias
Sumatoria de la parte media del brazo, tomando como referencia la longitud existente entre la punta del hombro (acromion) y la cabeza del radio (olécranon) y la parte media de la pantorrilla, tomando como referencia la longitud que existe en la sección más ancha entre la distancia del tobillo y rodilla.
Talla estimada por brazada
El doble de la medición de la longitud entre la horquilla esternal y el extremo del dedo corazón.

- Se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) por medio del peso en Kg/ talla^2 en cm, se presentan sus intervalos de interpretación en la tabla 2.

Tabla 2. Clasificación antropométrica del estado nutricional para personas mayores de 65 años según el IMC

Clasificación antropométrica	
Peso insuficiente	<23
Normal	>23 y <28
Sobrepeso	>28 y <32
Obesidad	>32

- Una vez se ha obtenido la clasificación antropométrica del estado nutricional de la persona mayor, se registra en la base de datos se realiza el diseño de la minuta patrón.
-

1. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE MANUAL DE DIETAS Y MINUTA PATRÓN

Con el objetivo de brindar a los adultos mayores de la institución, una alimentación completa, balanceada y segura, teniendo en cuenta sus cambios fisiológicos y sus estados de salud y nutrición se diseña e implementa el manual de dietas y minuta patrón, se deja registro físico dentro del servicio de alimentación.

Tabla 1. Ciclos de menús

SEMANA Nº 1						
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
DESAYUNO						
CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE
HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO	SANDWICH DE QUESO CON MANTEQUILLA	HUEVO FRITO	QUESO CAMPESINO	HUEVO EN TORTA
PAN BLANCO	MASITAS DE HARINA PAN	AREPA DE MAÍZ		GALLETAS DE SODA	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	PAN BLANCO
MANZANA	MANDARINA	BANANO	MANGO	PERA	PAPAYA	MANGO
REFRIGERIO MAÑANA						
COLADA DE MAICENA EN LECHE	JUGO DE MANGO	COLADA DE AVENA EN LECHE	JUGO DE MORA	LECHE	JUGO DE GUAYABA	COLADA DE MAICENA EN LECHE
CROISSANT	GALLETAS WAFER	HOJALDRE	TORTA	GALLETA NEGRA	TORTA	MOGOLLA
PERA		MANZANA		MANGO		BANANO
ALMUERZO						
SOPA DE PASTAS	SOPA DE ALVERJA	SOPA DE LENTEJA	SANCOCHO	SOPA DE GUINEO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO
PASTA A LA BOLOÑESA	POLLO SUDADO	CERDO EN SALSA BBQ DULCE	POLLO GUISADO CON PAPA	CARNE ENCEBOLLADA	POLLO A LA PLANCHA	HUEVO FRITO
	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ ROJO	ARROZ TIGRE	ARROZ
MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	PAPA Y YUCA EN EL SUDADO	TOSTADA DE PLÁTANO VERDE		ENVUELTO	PAPA COMÚN AL PEREJIL	TAJADA DE PLATANO MADURO
LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	REPOLLO, ZANAHORIA	ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	ZANAHORIA, HABICHUELA
JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO	JUGO DE GUAYABA
REFRIGERIO TARDE						
YOGURT	KUMIS	QUESO CAMPESINO	YOGURT	KUMIS	QUESO CAMPESINO	YOGURT

	GALLETA NEGRA		GALLETA DULCE		HOJALDRE	GALLETA CATALINA BLANCA
BANANO	MANZANA	PERA	PAPAYA	BANANO	MANGO	MANDARINA
CENA						
MILANESA DE POLLO	HIGADO EN BISTEC	HUEVO FRITO	CARNE DE CERDO EN SALSA BBQ DULCE	POLLO A LA PLANCHA	CARNE DE RES ALBONDIGAS	PASTAS CON ATÚN
ARROZ TIGRE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	ARROZ	ARROZ AL CURRY	ARROZ CON ARVEJA	
PAPA COMÚN A LA FRANCESA	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	PAPA AMARILLA FRITA	AREPA FRITA	PAPA COMÚN AL PEREJIL	TOSTADA DE PLÁTANO VERDE	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	ZANAHORIA, HABICHUELA	ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ARVEJA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	REPOLLO, ZANAHORIA	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA
JUGO DE LULO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MANGO
Menu 1	Menú 2	Menu 3	Menú 4	Menú 5	Menú 6	Menú 7

SEMANA Nº 2						
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
DESAYUNO						
COLADA DE MAICENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE
QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO	HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO	HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO
HOJALDRA	AREPA DE MAÍZ	PAN BLANCO	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAÍZ	PAN BLANCO	MASITAS DE HARINA PAN
MANZANA	MANGO	MANDARINA	PAPAYA	BANANO	PIÑA	MANZANA
REFRIGERIO MAÑANA						
JUGO DE MARACUYÁ	COLADA DE AVENA EN LECHE	SORBETE DE BANANO	COLADA DE MAICENA EN LECHE	JUGO DE FRESA	COLADA DE AVENA EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL

PAN BLANCO	GALLETA CATALINA BLANCA / PERA	BROWNIE	GALLETA DE SAL / MANDARINA	MOGOLLA	GALLETA NEGRA / PAPAYA	GALLETA DE DULCE
ALMUERZO						
SOPA DE VERDURAS	SOPA DE LENTEJA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE PASTAS	SOPA DE TORTILLA	SOPA DE FRIJOLES	SOPA DE MONEDITAS
GOULASH DE POLLO	CARNE HAMBURGUESA EN BISTEC	POLLO FRITO	CARNE MOLIDA	HUEVO FRITO	HIGADO ENCEBOLLADO	CHULETA DE POLLO
ARROZ	ARROZ CON ARVEJA	ARROZ AL CURRY	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	ARROZ ROJO	PASTA ATOMATADA
PAPA COMÚN AL HORNO	PLÁTANO MADURO ASADO	PAPA AMARILLA COCIDA	PAPA COMÚN AL PEREJIL	AREPA ASADA	PAPA AMARILLA EN CUBOS	PLÁTANO MADURO COCIDO
ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ARVEJA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	ZANAHORIA, HABICHUELA	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	REPOLLO, ZANAHORIA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO
JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE PIÑA
REFRIGERIO TARDE						
KUMIS / GALLETA WAFFER	YOGURT	KUMIS / GALLETA DULCE	QUESO CAMPESINO / HOJALDRE	YOGURT / GALLETA DE SAL	KUMIS	YOGURT
PERA	MANZANA	BANANO	PAPAYA	PIÑA	MANZANA	MANDARINA
CENA						
CARNE DE HAMBURGUESA FRITA	HUEVO FRITO	HIGADO EN BISTEC	MILANESA DE POLLO	POLLO APANADO	GOULASH DE POLLO	CARNE DE RES ALBÓNDIGA
ARROZ CON ARVEJA	ARROZ	ARROZ AL PEREJIL	PASTA CON SALSA PESTO	ARROZ	ARROZ	ARROZ CON ZANAHORIA
TAJADA DE PLATANO MADURO	PAPA COMÚN EN GAJO	TOSTADA DE PLÁTANO VERDE	PAPA AMARILLA FRITA	TAJADA DE PLATANO MADURO	ENVUELTO	PAPA COMÚN AL PEREJIL
ZANAHORIA, HABICHUELA	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	ZANAHORIA, HABICHUELA	REPOLLO, ZANAHORIA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO

JUGO DE PIÑA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
Menú 8	Menú 9	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13	Menú 14

SEMANA Nº 3						
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
DESAYUNO						
AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
HUEVO REVUELTO	SANDWICH DE QUESO CON MANTEQUILLA	HUEVO COCIDO	QUESO CAMPESINO	TORTILLA DE HUEVO	QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO
AREPA DE MAÍZ		MASITAS DE HARINA PAN	AREPA DE MAÍZ CON MANTEQUILLA	PAN BLANCO	HOJALDRA	AREPA DE MAÍZ
MANZANA	BANANO	PIÑA	MANGO	PERA	PAPAYA	MANGO
REFRIGERIO MAÑANA						
LECHE	JUGO DE MORA	COLADA DE AVENA EN LECHE	JUGO DE FRESA	COLADA DE MAICENA EN LECHE	JUGO DE MARACUYÁ	COLADA DE AVENA EN LECHE
HOJUELAS DE MAÍZ	CROISSANT	GALLETA DULCE	MOGOLLA	GALLETA DE SAL	TORTA	GALLETA NEGRA
BANANO		MANGO		PAPAYA		PERA
ALMUERZO						
SOPA DE VERDURAS	SOPA DE GUINEO	SOPA DE CUCHUCO	SANCOCHO	SOPA DE ALVERJA	SOPA DE TORTILLA	SOPA DE BLANQUILLO
HAMBURGUESA FRITA	ATUN GUISADO	CARNE EN BISTEC	POLLO GUISADO CON PAPA	POLLO APANADO	CARNE DE RES ALBÓNDIGA	HUEVO FRITO
ARROZ TIGRE	ARROZ	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ	ARROZ CURRY	PASTA CON SALSA NAPOLITANA	ARROZ ROJO
PLÁTANO MADURO EN PURÉ	AREPA FRITA	PAPA AMARILLA COCIDA		PAPA COMÚN AL PEREJIL	PAPA AMARILLA EN CUBOS	PLÁTANO MADURO ASADO
LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	REPOLLO, ZANAHORIA	ZANAHORIA, HABICHUELA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	ZANAHORIA, HABICHUELA
JUGO DE LULO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MANGO
REFRIGERIO TARDE						

KUMIS	QUESO CAMPESINO	YOGURT	KUMIS	YOGURT	QUESO CAMPESINO	KUMIS
GALLETA DE SAL			GALLETA DE DULCE		HOJALDRE	GALLETAS WAFER
MANDARINA	PERA	MANZANA	BANANO	MANGO	PIÑA	PAPAYA
CENA						
POLLO A LA PLANCHA	HUEVO FRITO	CARNE DE CERDO EN SALSA BBQ DULCE	PASTA A LA BOLOÑESA	POLLO GUISADO	HIGADO EN BISTEC	MILANESA DE POLLO
ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	ARROZ CON PEREJIL		ARROZ CON ARVEJA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ TIGRE
PAPA AMARILLA FRITA	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PAPA AMARILLA AL HORNO	PAPA COMÚN AL PEREJIL	TOSTADA DE PLÁTANO VERDE	ENVUELTO	PAPA COMÚN A LA FRANCESA
ZANAHORIA, HABICHUELA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	ZANAHORIA, HABICHUELA	REPOLLO, ZANAHORIA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO
JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE LULO	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO	JUGO DE GUAYABA
Menú 15	Menú 16	Menú 19	Menú 18	Menú 19	Menú 20	Menú 21

SEMANA Nº 4						
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
DESAYUNO						
COLADA DE MAICENA EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
QUESO CAMPESINO	HUEVO COCIDO	HUEVO PERICO	SANDWICH DE QUESO CON MANTEQUILLA	HUEVO COCIDO	TORTILLA DE HUEVO	QUESO CAMPESINO
PAN BLANCO CON MANTEQUILLA	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAÍZ		MASITAS DE HARINA PAN	AREPA DE MAÍZ	PAN BLANCO CON MANTEQUILLA
MANGO	MANZANA	PIÑA	PAPAYA	PERA	MANDARINA	MANZANA
REFRIGERIO MAÑANA						
JUGO DE MARACUYÁ	COLADA DE MAICENA EN LECHE	JUGO DE MANGO	COLADA DE AVENA EN LECHE	LECHE	JUGO DE MORA	COLADA DE MAICENA EN LECHE
BROWNIE	GALLETA CATALINA	PAN BLANCO	GALLETA WAFFER	TORTA	MOGOLLA	GALLETA NEGRA

	MANGO		PERA	BANANO		PAPAYA
ALMUERZO						
SOPA DE CUCHUCO	SOPA DE ALVERJA	SOPA DE BLANQUILLO	SOPA DE MONEDITAS	SOPA DE TORTILLA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE PASTAS
POLLO A LA PLANCHA	HIGADO EN BISTEC	HUEVO FRITO	MILANESA DE CERDO	POLLO BECHAMEL	CARNE MOLIDA	POLLO GUISADO
PASTA CON SALSA PESTO	ARROZ TIGRE	ARROZ	ARROZ	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON ARVEJA
PAPA AMARILLA EN CUBOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	PAPA COMÚN AL PEREJIL	PAPA AMARILLA AL HORNO	PAPA COMÚN A LA FRANCESA	ENVUELTO	PAPA AMARILLA COCIDA
ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ARVEJA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	ZANAHORIA, HABICHUELA	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	REPOLLO, ZANAHORIA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO
JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO	JUGO DE LULO	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
REFRIGERIO TARDE						
QUESO CAMPESINO	YOGURT	KUMIS	YOGURT	KUMIS	YOGURT	KUMIS
	GALLETA WAFFER		GALLETA WAFFER	GALLETA DULCE		GALLETA DE SAL
PAPAYA	PERA	BANANO	MANZANA	PIÑA	MANZANA	MANGO
CENA						
CARNE DE RES ALBÓNDIGA	GOULASH DE POLLO	MILANESA DE CERDO	POLLO A LA PLANCHA	POLLO SUDADO	HUEVO FRITO	HIGADO ENCEBOLLADO
ARROZ ROJO	ARROZ CON ARVEJA	ARROZ AL CURRY	PASTA CON SALSA NAPOLITANA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	ARROZ AL PEREJIL
PAPA COMÚN A LA FRANCESA	PAPA AMARILLA FRITA	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	AREPA FRITA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	MONEDITAS DE PLATANO	PAPA COMÚN EN GAJOS
LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	REPOLLO, ZANAHORIA	ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ALVERJA	AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	LECHUGA, TOMATE, ESPINACA	ZANAHORIA, HABICHUELA
JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE MANGO	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE PIÑA
Menú 22	Menú 23	Menú 24	Menú 25	Menú 26	Menú 27	Menu 28

SEMANA Nº 5						
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**

DESAYUNO						
COLADA DE AVENA EN LECHE	COLADA DE MAICENA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE				
HUEVO COCIDO	QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO				
HOJALDRA	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAÍZ				
BANANO	PAPAYA	MANGO				
REFRIGERIO MAÑANA						
LECHE	JUGO DE MORA	QUESO CAMPESINO				
BROWNIE	MOGOLLA	HOJALDRE				
MANDARINA		PIÑA				
ALMUERZO						
SOPA DE TORTILLA	SOPA DE CUCHUCO	SOPA DE ARVEJA				
CARNE DE RES A LA PLANCHA	CARNE EN BISTEC	HIGADO EN BISTEC				
ARROZ CURRY	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ TIGRE				
PAPA COMÚN AL HORNO	PAPA AMARILLA COCIDA	TAJADA DE PLATANO MADURO				
LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO	ZANAHORIA, HABICHUELA	LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, APIO				
JUGO DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE MARACUYÁ				
REFRIGERIO TARDE						
YOGURT	KUMIS	YOGURT				
	GALLETA NEGRA	GALLETA WAFFER				
MANZANA		BANANO				
CENA						
POLLO EN SALSA BECHAMEL	CARNE DE RES ALBONDIGAS	GOULASH DE POLLO				
ARROZ	ARROZ CON ARVEJA	ARROZ				
PAPA COMÚN A LAS FRANCESA	TOSTADA DE PLÁTANO VERDE	ENVUELTO				
ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA, ARVEJA	REPOLLO, ZANAHORIA	REPOLLO, ZANAHORIA				
JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA				

Menú 29	Menú 30	Menú 31				

SUPERVISIÓN AL SUMINISTRO DE ALIMENTOS Y ASISTENCIA DE LA ALIMENTACIÓN

DESAYUNO



REFRIGERIOS



ALMUERZO Y CENA





SUPERVISIÓN AL SUMINISTRO DE ALIMENTOS Y ASISTENCIA ALIMENTARIA





SE APORTA CARNET DE AUXILIARES DE COCINA





NUTRICIONISTA DIETISTA

SE APORTA CARNET DE AUXILIARES DE COCINA

Valentina Estela V.
Nutricionista Dietista
MND 07507

ND. Valentina Estela Villaquiran

ACTIVIDADES PSICOLOGIA DEL MES DE DICIEMBRE /2024

Se realizarán actividades de manejo del estrés, mitigación y prevención del deterioro cognitivo una (1) vez por semana con los veinticinco (25) adultos mayores beneficiarios.

Se realiza seguimiento de casos en atención psicosocial, desde el enfoque individual: los ancianos se evidencian que su deterioro cognitivo avanza de manera progresiva sin embargo se hacen esfuerzos para ayudar a mitigar los estados de ansiedad en ellos, con quienes se encuentran dentro sus esferas se sostienen en cuanto a que manejan de manera adecuada su emociones y conductas a pesar que manifiestan estados de soledad. aun si se hace con el equipo de trabajo lo posible para entretenerlos y que permanezcan activos por medio de actividades.





se da continuidad a el organigrama de actividades semanales.



4. Se aplica decálogo del buen trato: CUMPLIR CON LOS DERECHOS: que protegen a las personas mayores de la discriminación por razones de edad, enfermedad, dependencia o discapacidad, ideología, nivel cultural o económico, creencia religiosa o lugar de residencia. Los derechos están unidos a deberes, las personas adultas mayores también tienen la responsabilidad de practicar el buen trato con familiares, amigos, vecinos y redes de apoyo. Respetar derechos y cumplir con deberes.

- Practicar los principios de No maleficencia, es decir, no provocar daño; justicia, dar a cada quien lo suyo; autonomía, o mantener la capacidad de tomar decisiones por sí mismo y beneficencia, o hacer el bien.
- Garantizar el bienestar y la calidad de vida. Disponer de condiciones adecuadas a las condiciones de vida en todos los entornos. Informar, comunicar, valorar. Escuchar, preguntar, dar sentido y valorar lo que transmite la persona mayor; asegurarse que ha comprendido la información que se ha compartido. Adaptar y reforzar.
- Tener en cuenta la situación de salud en su más amplio sentido: en las áreas clínica, funcional, mental, emocional, sensorial, social, familiar y espiritual; valorar los logros y motivar a las personas mayores para realizar las actividades por sí mismas.
- Formar, animar a aprender. Formar en el proceso de envejecer, en la promoción del envejecimiento saludable y activo, en la prevención de la dependencia, en el abordaje y tratamiento de síndromes geriátricos, en el saber valorar sus enfermedades y necesidades, reconocer sus capacidades y explorar sus preocupaciones, miedos, y otros factores y características.
- Proporcionar acompañamiento y presencia. Evitar situaciones de aislamiento.
- Ofrecer tiempo para disfrutar y compartir. Hacer presencia, Preservar la identidad y dignidad personal.
- Respetar la opinión, costumbres y hábitos siempre que sean saludables; ofrecer ayuda, brindar alternativas y permitir la toma de decisiones propias a las personas

A/- en este taller se trabajó acerca del establecimiento de metas personales y en equipo, exponiendo la importancia de construir un rol dentro de su equipo de trabajo a partir de sus habilidades y deseos para favorecer su rol dentro de su lugar de trabajo y mejor la calidad del servicio. se les entrego papel y lápiz para que cada una escribiera su meta ya fuera largo, mediano y corto plazo. de manera personal para finalizar y escribir el grupal como propósito para ejecutar en conjunto.





B- en esta foto se está realizando actividad de seguimiento en cual estamos, fortaleciendo la memoria de los adultos, por medio de la verbalización de palabras y construcción de frases a partir de las palabras. que mencionaba cada uno de los participantes. El objetivo de esta actividad es favorecer su proceso cognitivo teniendo en cuenta que en algunos va en deterioro y por medio del recordar o retener frases y palabras o recordar acciones pasada ayudamos a generar pensamientos críticos acerca de su estado de consciencia.



ACTIVIDADES FISIOTERAPIA MES DE DICIEMBRE 2024

A-Ejercisios grupales los cuales pueden hacer sentados a adultos mayores con limitacion de movilidad enfocados a la enlongacion y cambios posturales para generar fortalecimiento muscular y conservacion de tono y AMA articular.







B-Atención individual: Son actividades realizadas de manera específica con los adultos mayores, buscando mejorar capacidades físicas como su movilidad, fuerza, equilibrio, coordinación muscular, reclutamiento de fibras musculares. El objetivo es mantener su condición física, nivel de salud y movimiento corporal en las más óptimas condiciones, aplicando los tratamientos planteados en las valoraciones iniciales.









)BJETIVO GENERAL: Mantener activos a los adultos mayores a nivel cognitivo, social, sensorial, motriz y funcional del ancianato el ref

RESPONSABLE: SEBASTIAN AYALA (FISIOTERAPIA)

OBJEIVO ESPECIFICO	ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	DURACIÓN	INSU
Activar los grandes grupos musculares.	Movilizaciones activas	CALENTAMIENTO  Giros de cabeza  	15 minutos	Ropa cómo Hidratació cronometr

		 		
Estimular la memoria de los adultos mayores		FASE CENTRAL 1. Se muestra diferentes imágenes para que los adultos mayores las reconozcan y las ubiquen.  2. Todos los adultos deben realizar el ejercicio de ubicar la bola en el agujero.	30 minutos	Pelota Caja Imágenes reloj, etc..

		 3. Se muestra imágenes de reloj para que digan la hora.  		
Retornar el cuerpo a la calma	Estiramientos estáticos	FASE DE ENFRIAMIENTO  	10 minutos	

				

DESCANSO CON RESPIRACIÓN ELEVANDO LOS BRAZOS Y BAJANDOLOS.





ACTIVIDADES

PRODUCTIVAS, LABOR TERAPIA Y LA TECNOLOGIA

MES DE DICIEMBRE

TEMA TRATADO: Talleres de actividades productivas.

DESCRIPCIÓN: Se llevará previamente materiales como cartón, foamy, plástico reciclado, madera y otros materiales la elaboración de distintos proyectos artesanales, posteriormente se darán al grupo de adultos mayores algunas recomendaciones como el cuidado de los elementos de trabajo (silicona, colores, crayones, pinceles, vinilo, etc.) Y guiar de manera correcta a los adultos mayores, para realizar el trabajo paso por paso, desde realizar un molde hasta el producto final, se deberá tener en cuenta que algunos adultos mayores por sus patologías su participación será poca o nula en las actividades de la Fundación.

LUGAR: auditorio Fundación Ancianato el Refugio.

PERCEPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES: los adultos mayores tuvieron una actitud colaborativa, participativa y demostraron interés durante la realización de la actividad.

EN QUE CONTRIBUYE LA INTERVENCIÓN: trae muchos beneficios para los adultos mayores ayudando a estimular ambos hemisferios, el lado lógico y racional junto con el lado creativo y de las emociones. Contribuye también a la concentración, mejorando la motricidad fina y también a olvidarse por un momento de los problemas y dolores físicos, lo cual sirve como método de distracción.

los talleres de laborterapia estarán en enfocados a fortalecer las habilidades de cada participante, fortalecer la memoria, fortalecer la motricidad fina, se utilizarán como terapia para manejo del estrés y la monotonía

A-Taller Elaboración de moldes consiste en elegir de manera grupal un dibujo o figura que más les atraiga para plasmarlo en el material a utilizar que puede ser cartón reciclado, fomi, cartulina, etc. este taller se realiza en 2 fases o días a la semana



B- taller de desmolde y en el cual se realiza corte de cada parte de manera individual de cada figura.



C- taller de armado lógico de los moldes







D- taller de armado y presentación final de actividades realizadas.











TEMA TRATADO: Taller de labor terapia 1 ves por mes.

DESCRIPCIÓN: el taller busca como ayudar a los adultos mayores consecución de recursos por sus propios medios todo orientado a la comercialización de los productos obtenidos por las actividades productivas, Se dieron bases para la comercialización de las diferentes manualidades que ellos realizan para que así se les haga más fácil realizar ventas y generar recursos propios de su trabajo, se les da orientación de cómo realizar el proceso por medio de redes sociales para que se les haga más sencillo llegar a las personas y que puedan conocer sus manualidades dependiendo la ocasión del año.

LUGAR: auditorio Fundación Ancianato el Refugio.

PERCEPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES: los adultos mayores tuvieron una actitud colaborativa, participativa y demostraron interés durante la realización de la actividad.

EN QUE CONTRIBUYE LA INTERVENCIÓN: trae muchos beneficios para los adultos mayores ayudando al estimular el que se sientas útiles, productivos ante la sociedad y ellos mismos.



RESUMEN DEL EVENTO DESARROLLADO:

TEMA TRATADO: celebraciones del mes, caminata y rato de esparcimiento de los adultos mayores.

DESCRIPCIÓN: se realizará un compartir general para los adultos mayores

LUGAR: auditorio fundación ancianato el refugio y otras zonas.

PERCEPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES: los adultos mayores tuvieron una actitud colaborativa, participativa

EN QUE CONTRIBUYE LA INTERVENCIÓN: trae muchos beneficios para los adultos mayores, ayuda a que se sientan apreciados, salir de la rutina, generar lazos de amistad, y como método de bloqueo de la monotonía.

A/-Se realiza actividades físico recreativas como rumbo terapia para estimular la movilidad, fortalecimiento del sistema cardio respiratorio y para ayudarlos a salir de la rutina y el estrés.





B/-se realiza actividad recreativa en el cual se les lleva mariachi y se les reparten detalles a los abuelos, esta celebración ayuda a liberarlos del estrés y la monotonía.



C/-se realiza caminata físico recreativa en esta actividad solo se eligió a las personas que pueden desplazarse por sus propios medios y con tutoría, se llevan a conocer el municipio como se ha desarrollado los últimos años en este caso específico se llevaron para que presenciaran la organización del parque principal alusiva a la navidad, no solamente ver la navidad el parque de puerto tejada se caracteriza por tener una variedad de especies de aves y su atractivo turístico principal son las iguanas.









D/- se realiza actividad de juegos tradicionales como los parques y domino con esto se busca realizar Los juegos de mesa para mayores fomentan la comunicación verbal y no verbal entre los jugadores. Ya sea discutiendo estrategias, explicando reglas o simplemente charlando durante el juego, los adultos mayores pueden mejorar sus habilidades de comunicación y expresión.







5- Se realiza celebración de cumpleaños de Ana Cilia Corrales Balanta, Ana Ligia Vidal, Mariela Palacio y Luis Nemesio Cortes





- ✓ Se realiza contratación de personal de apoyo (una auxiliar de enfermería) la cual realiza sus actividades desde el día 30 de noviembre y seguirán prestando sus servicios hasta el 31 de diciembre fecha de finalización de su contrato, la cual ha cumplido con sus funciones a cabalidad en la fundación ancianato el refugio realizando las siguientes actividades : baño, lavado de cabello, corte de uñas, cuidado del aspecto personal hacer las camas de los ancianos, realizar seguimiento de la salud de los adultos mayores reportando si hay cualquier tipo de cambio en ella, realizar minuta por cada adulto mayor, realizar curaciones, administración de medicamentos por prescripción médica y todo lo que sea relacionado con la competencia del técnico en enfermería.
  Con este reporte se presentará la planilla dando fe del pago de la seguridad social de la colaboradora.
  Su horario de prestación de servicios en el primer turno será es de 7am a 11am y de 2pm a 6pm y en segundo turno será de 10pm a 6am de lunes a sábado excepto domingos, se anexan fotos.

Se continua con las actividades de enfermería prestando sus servicios en el mes de diciembre hasta el 31 de diciembre 2024 fecha de finalización de su contrato, la cual ha venido cumpliendo con sus actividades a cabalidad en la fundación ancianato el refugio realizando las siguientes actividades : baño, lavado de cabello, corte de uñas, cuidado del aspecto personal hacer las camas de los ancianos, realizar seguimiento de la salud de los adultos mayores reportando si hay cualquier tipo de cambio en ella, realizar minuta por cada adulto mayor, realizar curaciones, administración de medicamentos por prescripción médica y todo lo que sea relacionado con la competencia del técnico en enfermería.

Con este reporte se presentará la planilla dando fe del pago de la seguridad social de la colaboradora.

Su horario de prestación de servicios en el primer turno será es de 7am a 11am y de 2pm a 6pm y en segundo turno será de 10pm a 6am de lunes a sábado excepto domingos y festivos, se anexan fotos.

Se realiza contratación de personal de apoyo (una auxiliar de enfermería) la cual realiza sus actividades desde el día 1 de septiembre y seguirán prestando sus servicios hasta el 31 de diciembre fecha de finalización de su contrato, la cual ha cumplido con sus funciones a cabalidad en la fundación ancianato el refugio realizando las siguientes actividades : baño, lavado de cabello, corte de uñas, cuidado del aspecto personal hacer las camas de los ancianos, realizar seguimiento de la salud de los adultos mayores reportando si hay cualquier tipo de cambio en ella, realizar minuta por cada adulto mayor, realizar curaciones, administración de medicamentos por prescripción médica y todo lo que sea relacionado con la competencia del técnico en enfermería.

Con este reporte se presentará la planilla dando fe del pago de la seguridad social de la colaboradora.
Su horario de prestación de servicios en el primer turno será es de 7am a 11am y de 2pm a 6pm y en segundo turno será de 10pm a 6am de lunes a sábado excepto domingos y festivos, se anexan fotos.
enfermería se presta durante 24/7 horas.







FUNDACIÓN ANCIANITO EL REFUGIO

NIT: 891502314-5 PERSONERÍA JURÍDICA #146

REPRESENTANTE LEGAL

ANA CILIA CORRALES