Lugar	**Comunidad de cuidado la Fortuna**
Fecha	20/03/2025 11:00 am a 11:40 am
Tema	Respiro al cuidador/ Cualificación / Buen Cuidado en la Vejez/ Como aportar al buen Cuidado de las Personas Mayores.
Desarrollo	OBJETIVO: Brindar información a los cuidadores sobre como aportar al buen cuidado de las personas mayores desde nuestros diferentes roles a la población de la C. C La Fortuna. ORDEN DEL DIA: Se realiza capacitación en zona de televisión con los cuidadores de la comunidad de cuidado, donde se recuerda la convocatoria, se organiza el espacio para iniciar la actividad, se explica la temática abordar. INTRODUCCION: El brindar cuidados a una persona debe ser desde la vocación en cualquier rol que desempeñemos, o tipo de cuidador. METODOLOGIA: Se realiza capacitación a través de una presentación de power point y permitiendo los aportes de los cuidadores permitiendo interacción y discusión del tema, de la siguiente manera: Se da inicio con una actividad rompe hielo e introductorias al tema, donde deben seguir unas instrucciones de lectura y respuesta. Este ejercicio les permite concentrarse en el tema, y establecer como regla para su vida, seguir instrucciones, como leer bien, documentos, orden médica, y no permite identificar que cada persona es única. Se da continuidad preguntando como se verán de viejos, y se identifiquen con diferentes imágenes de personas envejecidas, y se continua con el interrogante como quiere ser cuidado en al vejez, surgiendo palabras como; amor, cariño, respeto, en familia, haciendo mi voluntad entre otras. Damos continuidad definiendo entre todas las siguientes palabras dando apertura al tema central. • CUIADO: definido como El concepto de cuidados abarca la atención y apoyo necesarios a lo largo de la vida de todas las personas, desde la infancia hasta la vejez, así como momentos de enfermedad o dependencia. • CUIDADOR: Persona que ayuda a otra persona a realizar sus tareas diarias. Los cuidadores pueden ser familiares, amigos, profesionales o trabajadores sociales

Tipos de cuidadores

- **Cuidadores informales**: Son familiares o amigos que ayudan a sus seres queridos de forma gratuita.
- **Cuidadores formales**: Son profesionales que reciben un pago por sus servicios

- Cuidados en la vejez, Los cuidados básicos de la vejez engloban todos los procesos de asistencia que dan terceras personas en la tercera edad. El proceso natural de envejecimiento trae consigo una serie de dependencias añadidas. Físicas y/o mentales, producidas por motivos previos ajenos a ese deterioro normal derivado de la edad y el paso del tiempo (diversidad de la funcionalidad psicomotora, enfermedades de carácter genético, crónicas y/o degenerativas,).

Los cuidados debemos centrarlos en tres planos principales

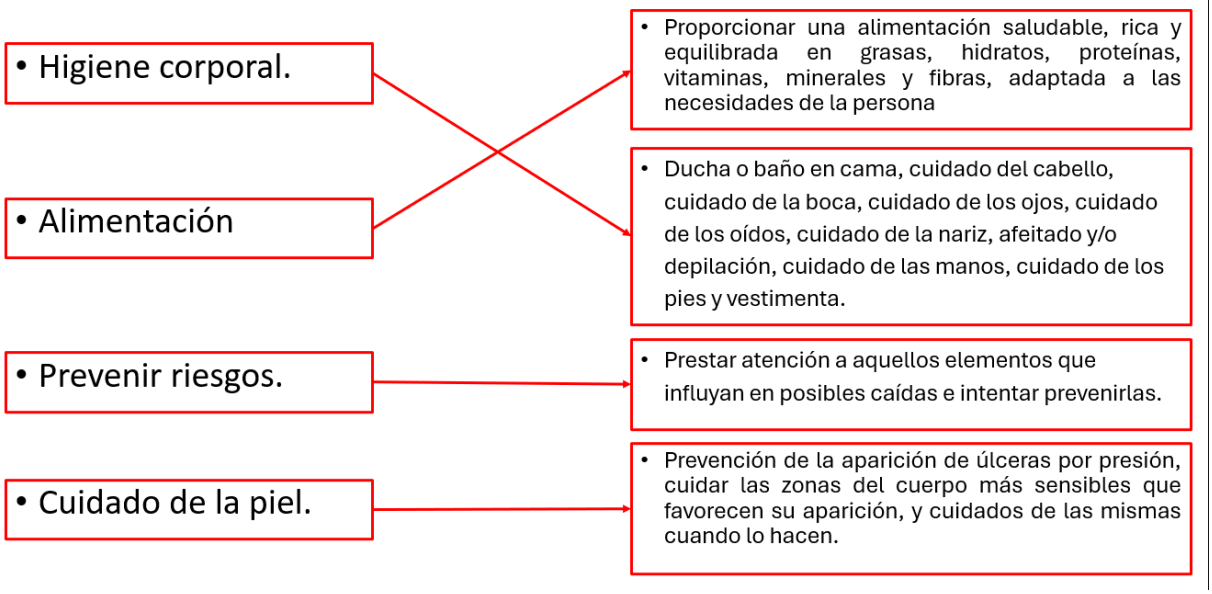
- **Plano Físico** Engloba el buen cuidado del anciano en lo que respecta a higiene personal, administración/control de las medicaciones, alimentación, hidratación, cuidado de la piel, las uñas y los ojos, movilidad (desplazamientos, transferencias, cambios posturales), fomentando y respetando la autonomía personal.

- **Plano Psicológico** Abarca la estimulación psicoemocional de la persona, la observación en el cambio de conductas habituales y en los estados de ánimo, y la valoración del estado y calidad del sueño, así como cambios que puedan también producirse en este.

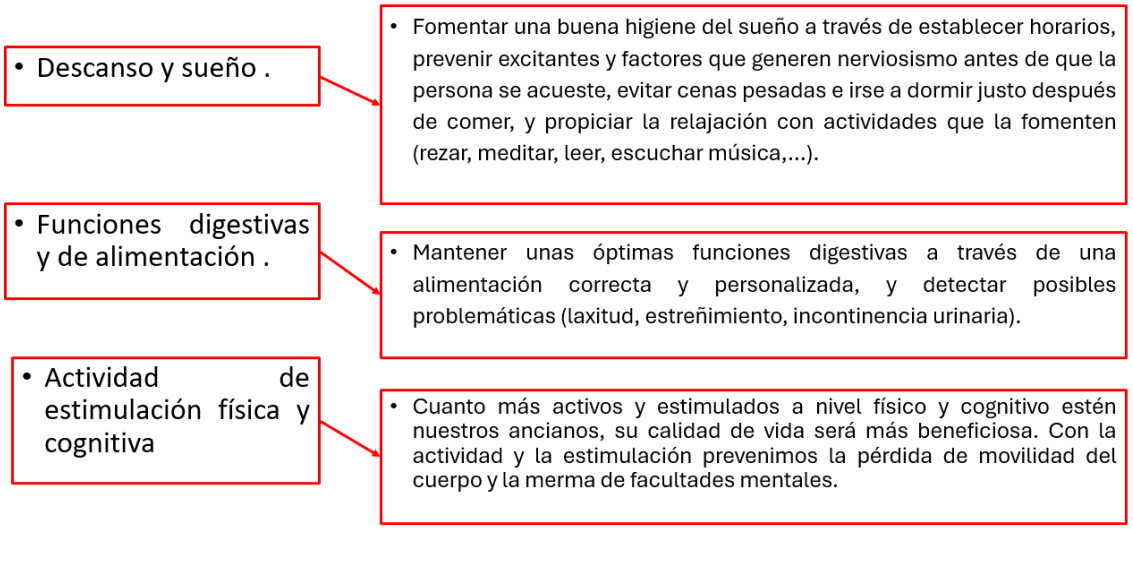
- **Plano Social** Incluye el incentivar al individuo a mantener relaciones sanas y activas, que se mantenga estimulado y participativo, favorecer su autonomía, costumbres y gustos personales, asegurarse de que se sitúa en el espacio y el tiempo, y trabajar su memoria haciendo hincapié en los recuerdos y vivencias más recientes

Para finalizar se concreta estos planos en siete actividades que hacemos día a día en nuestros roles, desde el que hacer de cada cuidador aporta al buen cuidado en la vejez.

CONCRETANDO



CONCRETANDO



Se finaliza la actividad con una actividad de memoria y aprendizaje, e invitándolos a participar mes a mes del espacio del respiro al cuidador.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">RECURSOS:

• Computador
• Sillas
• Mesa
• Esfero
• Hojas

Anexos:

• Formato de planilla de asistencia FOR- GD-023
• Registro fotográfico
• Presentación</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Formato de planilla de asistencia FOR- GD 023 anexo1</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Registro fotográfico anexo 2</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>Brindar cuidados de manera integral a las personas mayores</td><td>Cuidadores de la Fortuna</td><td>En todos nuestros roles</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">No aplica</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Martha Yurani Diaz G/ Gerontóloga</td></tr>
</table>

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo (20240119963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Respiro al cuidado - cualificación - Buen Cuidado en la vejez. 2. Lugar o Localidad o Sede: C.C La Fortuna 3. Fecha y hora: 20. 03. 2025 11:00 am

4. Nombre responsable: Martha Yurani Diaz G 5. Dependencia responsable: Gerontología

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Nidia Ramirez	CC	1069724082	CC La Fortuna	Archivo	Contratista	— o —	3219126792	
2	Johana Pano	CC	39726301	CC La Fortuna	T. social	Contratista	— o —	3112609552	
3	JUAN ENRIQUE R	CC	85464635	Fortuna	A S G	Contratista	— o —	3114972647	
4	Paola Patricia Garzon	CC	35252072	Fortuna	Auxiliar de servicios generales	Contratista	— o —	3132349413	
5	Dailyn Dayana Sanchez	C.C	1069744326	C.C La Fortuna	Gastronoma	Contratista	— o — o —	3106461003	
6	KAREN LIZETH PAVA GIL	CC	1069757039	C.C LA FORTUNA	AUX COCINA	CONTRATISTA	— o —	3222666650	
7	Liliana Castro Ariza	CC	1071168713	CC La Fortuna	Aux Cocina	Contratista	— o —	3046281922	
8	Janet Patricia Lopez T.	CC	39624471	CC La Fortuna	Aux. T ocupacional	contratista	— o —	3043606262	
9	Sandra milena Muñoz	CC	66856711	CC La Fortuna	Recepcion Formacion	Contratista	— o —	3112700067	
10	Tatiana Cárdenas S	CC	1072787579	CC La Fortuna	Fisioterapia	Contratista	— // — // —	3173155093	
11	ALEJANDRO SALAZAR CUERVO	CC	1072191108	CC. La Fortuna	APYES	Contratista	— o —	3112133923	
12	Carolina Martinez Arroyo	CC	1069730127	CC La Fortuna	Enfermero	Contratista	— — — — — —	3149355975	
13	Yeimy Cuervo Vargas	CC	35790941	CC La Fortuna	Enfermera	Contratista	— o — o	3146269522	
14	Angie Garcia	CC	20.392000	CC La Fortuna	enfermera	Contratista	— o —	3158609311	
15	Yesid Trujillo Prado	CC	80920303	CC. La Fortuna	Aux. Enfermera	Contratista	— // —	3205767221	
16	Dewy Salinas	CC.	1069243299	C.C La Fortuna.	Aux. Enfermeria.	Contratista	— // —	3212265906	
17	David Vasquez	CC	1033780366	CC La Fortuna	S. y gerencia	Contratista	— // —	310 867 9791	
18	FABIAN GARZON M	C.C	1072189255	CC La Fortuna	PSICOLOGO	CONTRATISTA	CC La Fortuna 9665 @ outlook.com	3142816444	
19	Maryan Arizabaleta	C.C	1057781094	C/C La Fortuna	Enfermeria	Contratista	— // —	3118245963	
20	Martha Yurani Diaz	CC	34628808	La Fortuna	Gerontologo	Contratista	— ~ —	3115960389	

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Respiro al cuidado - Caracterización - Cuidado en la vejez 2. Lugar o Localidad o Sede: C.C la fortuna 3. Fecha y hora: 20-03-2025 11:am

4. Nombre responsable: Martha Yurani Diaz 5. Dependencia responsable: Gerontología

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Lorena Forero	CC	1069176560	CC la fortuna	Auxiliar enfermeria	Contratista	— " — " —	3223449204	
2	Diana C Ruda M.	CC.	39627607	CC La Fortuna.	Aux enfermeria	Contratista.	— " — " —	3124751534	Diana Ruda
3	Bryan Aristizabal	C.C	1057786044	CC la fortuna	Aux Enfermeria	Contratista	— " —	311 824 8903	
4	Judy Johanna Escobar	CC	52903290	CC la Fortuna	Coordinadora	Contratista	[illegible]	3015932934	
5	Sonia Garcia	CC	1069754393	CC la Fortuna	Aux enfermeria	Contratista	— " — "	3004273860	Sonia Garcia
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner

Registro fotográfico

Respiro al cuidador/ Cualificación del talento Humano/ Cuidados en la vejez









1



2

Como y en donde quiero ser Cuidado en mi vejez?

Amor Cariño Respeto Ternura

Tolerancia Autonomía

Familia Hogar Dedicación

Haciendo mi voluntad Amor

BOGOTÁ

3

El proceso de envejecimiento es heterogéneo, continuo e irreversible, depende de factores biológicos, sociales y culturales que determinan los cambios fisiológicos del cuerpo y los riesgos de enfermedad.



BOGOTÁ

4

CUIDADO

- El concepto de cuidados abarca la atención y apoyo necesarios a lo largo de la vida de todas las personas, desde la infancia hasta la vejez, así como momentos de enfermedad o dependencia.
- Atención o diligencia para hacer bien las cosas o para evitar un error o un daño. Pon más cuidado en lo que haces

BOGOTÁ

5

CUIDADOR

Persona que ayuda a otra persona a realizar sus tareas diarias. Los cuidadores pueden ser familiares, amigos, profesionales o trabajadores sociales

Tipos de cuidadores

- **Cuidadores informales**: Son familiares o amigos que ayudan a sus seres queridos de forma gratuita.
- **Cuidadores formales**: Son profesionales que reciben un pago por sus servicios



6

Cuidados en la Vejez

- Los cuidados básicos de la vejez engloban todos los procesos de asistencia que dan terceras personas en la tercera edad. El proceso natural de envejecimiento trae consigo una serie de dependencias añadidas. Físicas y/o mentales, producidas por motivos previos ajenos a ese deterioro normal derivado de la edad y el paso del tiempo (diversidad de la funcionalidad psicomotora, enfermedades de carácter genético, crónicas y/o degenerativas,...).



7



PLANOS DE CUIDADO

***Plano Físico** Engloba el buen cuidado del anciano en lo que respecta a higiene personal, administración/control de las medicaciones, alimentación, hidratación, cuidado de la piel, las uñas y los ojos, movilidad (desplazamientos, transferencias, cambios posturales), fomentando y respetando la autonomía personal.

8

* **Plano Social** Incluye el incentivar al individuo a mantener relaciones sanas y activas, que se mantenga estimulado y participativo, favorecer su autonomía, costumbres y gustos personales, asegurarse de que se sitúa en el espacio y el tiempo, y trabajar su memoria haciendo hincapié en los recuerdos y vivencias más recientes.



9



Plano Psicológico

Abarca la estimulación psicoemocional de la persona, la observación en el cambio de conductas habituales y en los estados de ánimo, y la valoración del estado y calidad del sueño así como cambios que puedan también producirse en este.

10

CONCRETANDO

- Higiene corporal.
- Alimentación
- Prevenir riesgos.
- Cuidado de la piel.

- Proporcionar una alimentación saludable, rica y equilibrada en grasas, hidratos, proteínas, vitaminas, minerales y fibras, adaptada a las necesidades de la persona
- Ducha o baño en cama, cuidado del cabello, cuidado de la boca, cuidado de los ojos, cuidado de los oídos, cuidado de la nariz, afeitado y/o depilación, cuidado de las manos, cuidado de los pies y vestimenta.
- Prestar atención a aquellos elementos que influyan en posibles caídas e intentar prevenirlas.
- Prevención de la aparición de úlceras por presión, cuidar las zonas del cuerpo más sensibles que favorecen su aparición, y cuidados de las mismas cuando lo hacen.

11

CONCRETANDO

- Descanso y sueño .
- Funciones digestivas y de alimentación .
- Actividad de estimulación física y cognitiva

- Fomentar una buena higiene del sueño a través de establecer horarios, prevenir excitantes y factores que generen nerviosismo antes de que la persona se acueste, evitar cenas pesadas e irse a dormir justo después de comer, y propiciar la relajación con actividades que la fomenten (rezar, meditar, leer, escuchar música,...).
- Mantener unas óptimas funciones digestivas a través de una alimentación correcta y personalizada, y detectar posibles problemáticas (laxitud, estreñimiento, incontinencia urinaria).
- Cuanto más activos y estimulados a nivel físico y cognitivo estén nuestros ancianos, su calidad de vida será más beneficiosa. Con la actividad y la estimulación prevenimos la pérdida de movilidad del cuerpo y la merma de facultades mentales.

12

Bibliografía

https://cuideo.com/blog/consejos-ayudar-familiar-cambios-tercera-edad/

https://www.asisted.com/blog/los-cuidados-basicos-en-la-etapa-de-la-vejez/

13

REFLEXIONA?

Algunos hijos o nietos publican: "Ojalá el cielo tuviera horario de visitas"

Pero vivían cerca de sus padres o abuelos y nunca los visitaban.



14



15

GRACIAS...

γεροντολογία

16