ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad:	CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE	Fecha de eiecución:	7	10	2022

Unidad Operativa: MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: Imaginarios y Prácticas del Envejecimiento

Línea de Atención: Buenas Prácticas del Envejecimiento | Profesional a cargo: Rocío del Pilar Ricaurte L.

Nombre de la actividad: Relajación Movilidad Articular Miembros Inferiores Sesión Individual

DESARROLLO DEL TEMA:

Mejorar en la persona mayor, la capacidad de movimiento de las articulaciones del cuerpo en cuanto a su movilidad y funcionalidad en pro de evitar que sus condiciones de vida se disminuyan.

OBJETIVO ESPECIFICO:

Fortalecer y/o mantener las articulaciones para prevenir lesiones en las mismas y optimizar el funcionamiento corporal

METODOLOGÍA

1. Bienvenida. 2. relajación guiada

MOMENTO INICIAL	Se hace la invitación a la persona mayor que se encuentran en la Unidad operativa ha participar en la actividad que se van a realizar en el Salón Sensorial y los beneficios que pueden generar en su calidad de vida. Una vez convocada se socializa la actividad y se inicia un Calentamiento céfalo-caudal
MOMENTO CENTRAL	Se realiza actividad de movilidad articular con la persona mayor; el primer momento se les indica que se siente y se le explica los movimientos que se van a ejecutar. El primer movimiento es sentado y con la espalda un poco encorvada; se extiende una rodilla , se hace flexo extensión de rodilla y paralelamente de cuello. estos movimientos se realizan por un minuto y luego se inicia con los mismos movimientos con la otra pierna ; segundo movimiento se le solicita a la persona mayor que se acueste en la colchoneta en posición supino, se le solicita que flexione una pierna y se toma con las manos en la parte posterior de la pierna y se le solicita que extienda la pierna junto con la extensión y flexión del tobillo, se realiza este movimiento por un minuto con unas 15 a 20 repeticiones y luego se cambia de pierna. Estos movimientos se realizan de acuerdo a la amplitud que tiene la persona mayor y no se debe causar dolor; el ultimo movimiento , se le solicita que se coloque en prono y se le solicita que extienda su dorso hasta donde pueda que no cause dolor. se mantiene esta postura por unos 30 segundos, se repite este movimientos. Estas movilizaciones favorece la musculatura y previene desgarros.
MOMENTO FINAL	En la parte final, Se le solicita que respiren profundo y expresen cómo se sintió y si se cumplio con el propósito de la actividad.

RECURSOS

	Persona Mayor
colchoneta	Terapeuta Ocupacional
musica	
cabina de sonido	
ambientador	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La persona mayor refieren que le gusta estas actividades. Ya que se sienten en calma tanto fisica como mentalmente.