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 ejecución:	8	12	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: Estimulación Movilidad ArticularGuida en Silla . Sesión Grupal

DESARROLLO DEL TEMA:

Mejorar en las personas mayores, 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. Explicación de la actividad. 3. Desarrollo de la actividad

MOMENTO INICIAL	Se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa ha participar en la actividad que se van a realizar en el salón sensoria y los beneficios que pueden generar en su calidad de vida. Una vez convocada se socializa la actividad.
MOMENTO CENTRAL	Se realiza actividad de movilidad articular con las personas mayores; 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. Un Tercer Moviemiento se le solicita que extiendan tanto sus miembros superiores e inferiores. se realiza por el tiempo anteriormente mencionado. Por último se realiza movilidad articular guiada en posición de pie, en sentido cefalo-caudal. respetando amplitud articualr y realizando repeticiones.. 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

	Personas Mayores
Silla	Terapeuta Ocupacional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La persona mayor refieren que siente relajado como también estar a gusto con estas actividades