

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ</p>		Código: FOR-PSS-570								
			Versión: 1								
			Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022								
			Página: 1 de 2								
<p>1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: COMUNIDAD DE CUIDADO 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: COMUNIDAD DE CUIDADO LA MACARENA</p> <p>1.2 Localidad: NO APLICA 2.1. Fecha de Ejecución:</p> <p>2. Linea: Cuerpo y mente</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>1</td> <td>2024</td> <td>31</td> <td>1</td> <td>2024</td> </tr> </table> <p>2.2. Nombre del encuentro: DIGNIFICANDO MI AUTOIMAGEN, ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO, ACTIVIDADES DE BIOSEGURIDAD, ESTRATEGIA IEC, MOVIENDOME ME SIENTO SANO, RELAJÁNDOME ME SIENTO BIEN, ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO.</p> <p>2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: TATIANA CAROLINA CARDENAS SANCHEZ, CAMILA AVILA, ANDRÉS TORRES, ANGEL HIGUERA</p>						1	1	2024	31	1	2024
1	1	2024	31	1	2024						
3. DESARROLLO											
3.1. OBJETIVO GENERAL											
<p>Mantener aspectos relacionados con salud mental, física y nutricional en las personas mayores a partir de talleres, socializaciones y actividades, encaminadas a mejorar su calidad de vida y procesos de envejecimiento, generando espacios de autocuidado.</p>											
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS											
<p>1. Garantizar las actividades de autocuidado y bioseguridad en todas las personas mayores con el fin de mantener su funcionalidad e independencia en las actividades básicas de la vida diaria, a través del apoyo y supervisión por las áreas de enfermería y terapia ocupacional.</p> <p>2. Mantener en las personas mayores hábitos adecuados que promuevan los estilos de vida saludable y envejecimiento activo.</p> <p>3. Realizar actividades de estimulación sensorial con las personas mayores a través de jornadas de SPA y relajación.</p>											
3.3. METODOLOGÍA											
3.3.1. MOMENTO INICIAL	<p>En todas las actividades desarrolladas en el mes de enero, por los profesionales de enfermería, auxiliares de enfermería, fisioterapia, nutrición y terapia ocupacional se tuvieron en cuenta para el momento inicial los siguientes momentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Todos los espacios utilizados para las actividades fueron áreas de la comunidad de cuidado La Macarena: Marquesina principal, comedor, capilla, consultorio de fisioterapia. 2. Se tuvieron en cuenta los lineamientos para la prevención de infecciones respiratorias y covid-19, así como las medidas de bioseguridad. 3. De manera individualizada se les invitó a participar en las diferentes actividades propuestas por parte del equipo profesional. 4. Se hizo el debido traslado de las personas mayores a las áreas correspondientes para realizar la actividad. 5. Se alistaron los elementos utilizados dependiendo de la sesión realizada. 										
	<p>1. DIGNIFICANDO MI IMAGEN - Terapia Ocupacional:</p> <p>1.1. 4 de enero del 2024: Se inicia con capacitación de bioseguridad donde se socializa la resolución 2121 de diciembre del 2023, la cual informa sobre las nuevas medidas en el uso del tapabocas en centros de salud y geriátricos. Luego, se realiza jornada de corte de cabello y arreglo de uñas (manicure) teniendo en cuenta gustos y preferencias en estilos de corte, limado y color de esmalte. Para el desarrollo de la actividad se tuvieron en cuenta los lineamientos técnicos, medidas preventivas, protocolos y demás documentos emitidos por la Secretaria Distrital de Integración Social.</p> <p>1.2. 6 de enero del 2024: En esta sesión se realiza jornada de corte de cabello para los caballeros donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias de las personas mayores. Para el desarrollo de la actividad se tuvieron en cuenta los lineamientos técnicos, medidas preventivas, protocolos y demás documentos emitidos por la Secretaria Distrital de Integración Social.</p> <p>1.3. 14 de enero del 2024: En esta sesión se realiza jornada de corte de cabello para toda la población que lo desee enfocadas en las damas, teniendo en cuenta gustos y preferencias en estilos de corte, largo, forma y demás. Para el desarrollo de la actividad se tuvieron en cuenta los lineamientos técnicos, medidas preventivas, protocolos y demás documentos emitidos por la Secretaria Distrital de Integración Social.</p> <p>2. TALLER AUTOCUIDADO/LUBRICACIÓN, CUIDADO DE LA PIEL, ARREGLO PERSONAL Y CAMINATAS ASISTIDAS - EN PRO DE MI BIENESTAR Enfermería: Del 1 al 31 de enero de 2024.</p> <p>2.1. Iniciando el mes se distribuyen funciones a cada auxiliar de enfermería y diariamente se realiza asistencia en las actividades diarias y básicas cotidianas de las personas mayores, haciendo parte del día a día la actividad física como son caminatas asistidas, actividades que favorece al mantenimiento y potencializan las habilidades, de igual forma cambios de posición cada dos horas, baño y limpieza, lubricación, aplicación de bloqueador, actividades encaminadas a disminuir el riesgo en la aparición de úlceras por presión o lesiones cutáneas. Se disponen al servicio de enfermería sobre la actividad mensual a realizar para el mes de diciembre. Asimismo,</p>										

lesiones cutaneas. Se direcciona al equipo de enfermería sobre la actividad mensual a realizar, para el mes de diciembre, tenemos actividad de arreglo personal, potencializando sus habilidades para que ellos de forma independiente realicen la actividad con apoyo del personal. De las 50 personas mayores participaron 50, unos con mas apoyo que otros.

3. TALLER DE BIOSEGURIDAD/HIGIENIZACIÓN DE MANOS - EN PRO DE MI BIENESTAR - Enfermería: Del 1 al 31 de enero de 2024.

3.1. teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad del hogar Nuestra Señora de la Macarena se registró en el mes de diciembre como actividad de bioseguridad en la cual se enfatizó en el uso correcto del tapabocas teniendo en cuenta que somos una comunidad de cuidado para personas y que por esta razón se debe continuar con los protocolos instructivos de bioseguridad instaurados de la Secretaría de integración social se hace énfasis en este la higienización de manos tanto de las personas de la comunidad de cuidado como el que acude a realizar visitas en la institución y cuidadores lo anterior se exige que el personal de enfermería realice esta actividad las personas mayores diariamente cabe mencionar que dentro de la educación que se le brinda a las personas mayores con los temas de bioseguridad se les explica la razón beneficios de realizar esta actividad a diario para bienestar de ellos de las 50 personas mayores 50 participaron según su grado de funcionalidad.

4. ESTRATEGIA IEC - Nutrición: 15 de Enero de 2024

4.1. Se dió la introducción al tema preguntando sobre las frutas y verduras que conocían y que más han consumido.

4.2. Se realizó de manera interactiva para atraer la participación de la mayoría de los adultos mayores.

4.3. Se mostraron frutas y verduras reales de diferentes colores y se agruparon según el color, explicando su contenido nutricional y sus beneficios.

5.4. Se compartieron diferentes formas de preparaciones de las frutas y verduras en la minuta del hogar.

5. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia: Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 2, 5, 9, 10, 12, 15, 17, 18, 24, 26, 29 y 31 de enero de 2024. Caminatas asistidas: 2, 5, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 24 y 31 de enero de 2024.

5.1. **Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico:** Todas las sesiones iniciaron con una fase de calentamiento que incluyó movilizaciones articulares activas. Se continuó con la fase central donde se les realizaron rutinas de actividad y ejercicio físico realizadas por la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado. Se realizó ejercicio cardiovascular pulmonar por medio de zumba con música de todos los géneros, gimnasia con aros, palos de madera y pesas caseras, ejercicio de fuerza muscular para miembros superiores e inferiores con autocarga. En la fase de enfriamiento se realizaron estiramientos dinámicos activos y ejercicios de respiración costo-diafragmática acompañada con miembros superiores.

-Se mantuvieron los patrones fundamentales de movimiento de lanzar y atajar en las personas mayores que participaron utilizando balones de diferentes tamaños y peso, también se realizaron variaciones para favorecer al dinamismo en las actividades.

-Todas las sesiones estuvieron acompañadas de música del gusto e interés de las personas mayores, se tuvo en cuenta el ritmo y la velocidad para crear las rutinas.

Total: 42 personas mayores.

6.2. **Caminatas asistidas:** Se realizaron caminatas asistidas dentro de la comunidad de cuidado con aquellas personas mayores que pueden realizar la marcha de manera independiente o requieren de asistencia con o sin ayuda técnica se contó con el apoyo de auxiliares de enfermería. Se tuvo en cuenta la tolerancia cardiorespiratoria de las personas mayores, se aplicó la escala de Borg modificada para conocer la percepción subjetiva de disnea. Las caminatas duraron entre 15 a 25 minutos, durante su realización se contó con el acompañamiento permanente de la fisioterapeuta. Se dieron recomendaciones y se tuvieron conversaciones con las personas mayores para que las caminatas fueran más amenas y agradables.

Total: 14 personas mayores.

7. ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO - Fisioterapia. 19 de enero de 2024.

7.1. Se ambienta el lugar con música tipo lofi.

7.2. Se invita a las personas mayores de manera individualizada a participar de la sesión de sala sensorial.

7.3. Se colocó aromaterapia con pebetero con esencia de lavanda.

7.4. Se realizó estimulación sensorial por los siguientes canales sensoriales: auditivo, olfativo, táctil, visual y propioceptivo. Se realizaron movilizaciones articulares pasivas suaves y a rangos submáximos, se continuó con estiramientos estáticos pasivos no mayores a 15 segundos por segmento corporal. Se realizaron actividades motoras sencillas con elementos llamativos en quienes pueden realizarlas, se realizó estimulación cognitiva, preguntando sobre colores, formas, tamaño y textura de los elementos manipulados.

Participaron 10 personas mayores.

8. RELAJÁNDOME ME SIENTO BIEN - Fisioterapia. 31 de enero de 2024.

*NOTA: Se realizó cambio de la fecha del 29 de enero de 2024 al 31 de enero de 2024.

8.1. Se ambienta el lugar con música relajante tipo bossa nova.

8.2. Se invita a las personas mayores de manera individualizada a participar de la sesión de spa y relajación.

8.3. Se colocó aromaterapia con pebetero con esencia de lavanda.

8.4. Se realizó masaje facial con crema hidratante, respetando la orientación de las fibras musculares, se continuó realizando masaje craneal suave, realizando ligera tracción del cuero cabelludo para favorecer la movilidad de la fascia craneal, se hace masaje en cuello y hombros, se finaliza con la colocación de parches de colágeno sobre región palpebral inferior.

3.3.3. MOMENTO FINAL	<p>Como momento final, para todas las actividades realizadas se realizó:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Limpieza con alcohol al 75% de concentración a los diferentes elementos utilizados para todas las actividades. 2. Se realizó una retroalimentación de la actividad realizada, preguntando de manera global en caso de las actividades grupales por medio de pictogramas si la actividad había sido de su agrado o no. 3. Se obtuvieron sugerencias, opiniones, felicitaciones, por parte de algunos participantes en las diferentes actividades, las cuáles son importantes para la planeación y desarrollo de los talleres futuros. 4. Se traslado a las personas mayores a otras áreas dependiendo de la franja horaria en la que se desarrollo la actividad.
3.4.RECURSOS	

1. DIGNIFICANDO MI IMAGEN - TERAPIA OCUPACIONAL

Terapeuta ocupacional	1
Auxiliar de Terapia ocupacional	1
Espejo	1
Tijeras	1
Maquina de cortar	1
Mesas	1
Corta uñas y limas	10
Torundas	10
Sillas	10
Peine	1
Capa	1
Removedor	1
Brocha talquera	1
Esmaltes de uñas	20
Alcohol	1

2. TALLER AUTOCUIDADO/LUBRICACIÓN, CUIDADO DE LA PIEL Y CAMINATAS ASISTIDAS EN PRO DE MI BIENESTAR

personas mayores	50
auxiliares de enfermería	17
Jefe de enfermería	2
protector solar	47
crema humectante	1
vaselina	1

3. TALLER DE BIOSEGURIDAD/HIGIENIZACIÓN DE MANOS EN PRO DE MI BIENESTAR

personas mayores	50
auxiliares de enfermería	17
Jefe de enfermería	2
jabon antibacterial	1
gel antibacterial	1

4. VIAJANDO SALUDABLEMENTE/GERONTOTIPS - Gerontología

Televisor	1
Computador	1
Gerontóloga	1
personas mayores	29

5. ESTRATEGIA IEC - Nutrición	
impresion didactica de la escalera de frutas y verduras. Frutas reales: piña, banano, uvas, granadillas, naranja, sandia,etc	
6. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia	
Aros	40
Bafle	1
Microfono	1
Celular	1
Música	1
Palos de madera	30
Fisioterapeuta	1
Auxiliares de enfermeria	5
Barras paralelas	1
Balones	10
Pesas caseras	15
7. ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO: Fisioterapia	
Pebetero	1
Celular	1
Esencia de lavanda	1
Spotify	1
Aceite mineral	1
Guantes	1
Bafle	1
Fisioterapeuta	1
personas mayores	10
Guirnalda de colores	1
Balón Bobbath	1
8. RELAJÁNDOME ME SIENTO BIEN: Fisioterapia	
Pebetero	1
Celular	1
Esencia de Lavanda	1
Spotify	1
Crema hidratante	1
Guantes	1
Bafle	1
Fisioterapeuta	1
Terapeuta ocupacional	1
Parches de colágeno	1
personas mayores	10

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1. DIGNIFICANDO MI IMAGEN - Terapia Ocupacional:

Se cumplen con las fechas programadas para el desarrollo de las actividades de autocuidado. Se logró la asistencia y participación del 60% de las personas mayores quienes mostraron satisfacción por el resultado de las actividades tanto en el corte de cabello, maquillaje y arreglo de uñas. Se reforzaron hábitos de autocuidado y presentación personal con el fin de fortalecer autoestima.

Las actividades fueron evaluadas por las personas mayores a través de un sistema de pictogramas, por medio de paletas verdes y rojas; la paleta verde con una mano con el pulgar hacia arriba, que simboliza agrado y aprobación, y la paleta roja con una mano y el pulgar hacia abajo, que simboliza desaprobación o poco gusto por las actividades. Las personas mayores asistentes a los encuentros refirieron agrado y aprobación por las actividades a través de la paleta verde con pulgar hacia arriba.

2. TALLER AUTOCUIDADO/LUBRICACIÓN, CUIDADO DE LA PIEL Y CAMINATAS ASISTIDAS - Enfermería:

Se evidencio la importancia de realizar esta actividad ya que debido a la población atendida en el hogar nuestra señora de la macarena tienen un deterioro de sus capacidades motoras, viendose afectada su presentación personal y teniendo un alto riesgo de caídas. Es importante que a pesar de que sus funciones se vayan deteriorando, debemos garantizar una adecuada presentación personal mejorando su autoestima y su entorno garantizando por medio del personal de enfermería y cuidadores una acción inmediata para preservar su integridad y su salud.

3. TALLER DE BIOSEGURIDAD/HIGIENIZACIÓN DE MANOS - Enfermería:

Se evidenció que las personas mayores comprende la importancia de la higienización de manos y sus momentos y el uso adecuado de tapabocas es importante realizar esta actividad para disminuir el riesgo de contaminaciones cruzadas

4. VIAJANDO SALUDABLEMENTE/GERONTOTIPS - Gerontología:

En la actividad "Gerontotips" donde participaron 29 personas mayores; los participantes evaluaron la dinámica mediante la herramienta del pictograma equivalente a los valores de "Bueno y malo", con dedo pulgar hacia arriba indican agrado de la actividad y la otra con dedo pulgar hacia abajo indican la inconformidad de la actividad ejecutada, sin embargo demostraron satisfacción por los temas y la metodologías, refiriendo que las recomendaciones brindadas aportan a su bienestar integral, no se obtuvo comentarios negativos o sugerencias de cambio.

5. ESTRATEGIA IEC - Nutrición:

Durante el mes de enero de 2024, se realiza seguimiento al consumo alimentario de frutas en tiempos de comida para evaluar el impacto de la actividad de " Los colores de las frutas".

6. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia

Durante el mes de enero de 2024 se cumplió con las 3 sesiones de caminatas asistidas, sesiones de actividad y ejercicio físico grupales. Se contó con la participación de las personas mayores a las actividades programadas. Se utilizaron diferentes estrategias manteniendo la motivación de las personas mayores a participar más activamente, de igual manera durante las caminatas asistidas se colocó la música de elección de las personas mayores que participaron, se contó con el apoyo de los auxiliares de enfermería para la realización de caminatas asistidas.

7. MEJORO MI SALUD PARA DISFRUTAR EL VIAJE- Fisioterapia

Durante el mes de enero de 2024 se cumplieron con las 3 sesiones de terapia física semanal. Se mantuvo la adherencia de 2 personas mayores a las sesiones de terapia física, logrando aumentar la fuerza muscular en miembros superiores e inferiores, se continuó realizando mantenimiento de las propiedades osteo-mio-articulares de manera activo-asistida de 3 personas mayores, de igual manera se realizó estimulación sensorial para evocación de respuestas motoras a estímulos sensoriales.

8. ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO: Fisioterapia

Durante el mes de enero de 2024 se cumplió con la sesión mensual planteada dentro del PAI. Se realizó sesión de estimulación sensorial táctil, olfativa y auditiva, se mantuvo el autocuidado de la piel, se disminuyó el dolor, se evocó a un espacio de relajación por medio de la sesión de masaje terapéutico en cuello y los miembros superiores de las personas mayores que participaron.

En constancia firman:

CORRDINADORA:

PROFESIONAL(ES):

PERSONA MAYOR:

PERSONA MAYOR:

PERSONA MAYOR:

Fecha de evaluación del encuentro:

31 de enero de 2024

Nombre del profesional que evalúa:

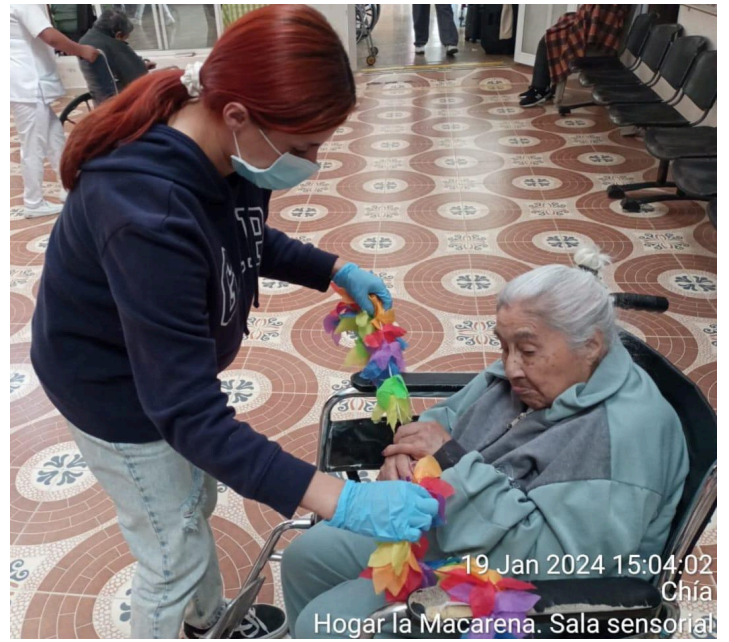
Andrés Felipe Torres Sanmiquel







15 enero 2024.
11:16:02
Hacienda Guanata
Estrategia IEC Escalera
Hogar-La Macarena





Caminatas asistidas
17/01/2024 15:40
Chía, Cundinamarca



#Caminata asistida #CC Hogar la Macarena
Hacienda Guanata, Chía, Cundinamarca, Colombia
31 ene. 2024 3:49:53 p. m.



Caminatas asistidas
14: 45 15/01/2024
Chía, Cundinamarca



19 ene 2024 2:22:30 p. m.
Via sin nombre
Chía
Cundinamarca
Celebracion cumpleaños
Gimnasia



10 ene. 2024 14:45:19
Gimnasia
Chía, Cundinamarca
Hogar La Macarena



17 ene. 2024 9:36:59 a. m.
Gimnasia
Chía, Cundinamarca
Hogar La Macarena

