ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: **COMUNIDAD DE CUIDADO**

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: **COMUNIDAD DE CUIDADO LA MACARENA**

1.2 Localidad: **NO APLICA**

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	**2**	**2024**	**29**	**2**	**2024**

2.2. Nombre del encuentro: **DIGNIFICANDO MI AUTOIMAGEN, EN PRO DE MI BIENESTAR (TALLER AUTOCUIDADO, TALLER BIOSEGURIDAD), ESTRATEGIA IEC, MOVIENDOME ME SIENTO SANO, MEJORO MI SALUD PARA DISFRUTAR EL VIAJE, ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO.**

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: **ANGEL HIGUERA, NUTRICIONISTA**

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

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.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Garantizar las actividades de autocuidado y bioseguridad en todas las personas mayores con el fin de mantener su funcionalidad e independiencia en las actividades básicas de la vida diaria, a través del apoyo y supervisión por las áreas de enfermería y terapia ocupacional.
2. Mantener en las personas mayores hábitos adecuados que promuevan los estilos de vida saludable y envejecimiento activo.
3. Realizar actividades de estimulación sensorial con las personas mayores a través de jornadas de SPA y relajación.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

En todas las actividades desarrolladas en el mes de febrero, por los profesionales de enfermería, auxiliares de enfermería, fisioterapia, nutrición y terapia ocupacional se tuvieron en cuenta para el momento inicial los siguientes momentos:

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.

1. DIGNIFICANDO MI IMAGEN - Terapia Ocupacional:

1.1. 7 de febrero del 2024: Se realiza jornada de arreglo de uñas (manicure) teniendo en cuenta gustos y preferencias en estilos de 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.

1.2. 22 de febrero del 2024: En esta sesión, se realiza jornada de arreglo de uñas (manicure), maquillaje, y aplicación de colonia y perfume donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias de las personas mayores. Después, se realiza capacitación de bioseguridad donde se recuerdan los momentos de lavado de manos. 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.

2. AUTOCUIDADO/LUBRICACIÓN, CUIDADO DE LA PIEL, ARREGLO PERSONAL Y CAMINATAS ASISTIDAS - **EN PRO DE MI BIENESTAR Enfermeria: Del 1 al 29 de febrero de 2024**.

2.1. Iniciando el mes se distribuyen funciones a cada auxiliar de enfermeria y diariamente se realiza asistencia en las actividades diarias y basicas cotidianas de las personas mayores, haciendo parte del dia a dia la actividad fisica 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 ulceras por presion o lesiones cutaneas. Se direcciona al equipo de enfermeria 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. BIOSEGURIDAD/HIGIENIZACIÓN DE MANOS - **EN PRO DE MI BIENESTAR - Enfermeria: Del 1 al 29 de febrero 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 segun su grado de funcionalidad.

4. ESTRATEGIA IEC - Nutrición: 15 y 16 de febrero 2024.

4.1. 15 de febrero 2024: Se dió la introducción al tema "Endúlzate saludablemente" preguntando sobre los alimentos fuente de azúcar naturales y refinados. Las personas mayores participaron activamente mencionando los alimentos que consumen de manera frecuente, posteriormente se entregaron imagenes impresas alusivas al tema para realizar el taller de coloreado de alimentos fuentes de azúcar natural y alimentos fuente de azúcar industrial.
4.2. 16 de febrero de 2024: Se dió la introducción al tema "Hablemos de grasas" preguntando sobre los alimentos fuente de grasas saludables y grasas trans. Las personas mayores participaron activamente mencionando los alimentos que consumen de manera frecuente, posteriormente se realizó la actividad "bingo de las grasas", donde las personas mayores participaron activamente preguntando sobre mitos y verdades acerca de las grasas.

5. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia: Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 1, 5, 8, 12, 14, 15, 19, 21, 22, 26, 27 y 29 de febrero de 2024. Caminatas asistidas: 6, 8, 12, 13, 15, 20, 21, 22, 26 y 29 de febrero de 2024.

5.1. Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: Todas las sesiones iniciaron con una fase de calentamiento que incluyó movilizaciones articulares de cuadrante superior e inferior activas y/o activo asistidas. Se continúo 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 y banda elástica amarilla y verde con diferentes porcentajes de fuerza. 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 interes de las personas mayores, se tuvo en cuenta el ritmo y la velocidad para crear las rutinas.

Total: 41 personas mayores.

5.2. Caminatas asistidas: Se realizaron caminatas asistidas dentro de la comunidad de cuidado con aquellas personas mayores que mantienen el patrón de 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 aplico 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.

6. ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO - Fisioterapia. 16 de febrero de 2024.

6.1. Se ambienta el lugar con música colombiana instrumental.
6.2. Se invita a las personas mayores de manera individualizada a participar de la sesión de sala sensorial.
6.3. Se colocó aromaterapia con pebetero con esencia de limoncillo.
6.4. 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 continúo con estiramientos estáticos haciendo uso de fitball. Se hicieron actividades motoras sencillas con elementos llamativos en quienes pueden realizarlas y la estimulación cognitiva, por medio de preguntas de categorización, estereognosia, barognosia y barestesia provocando estimulos de presión táctil en ambos hemicuerpos.

Participaron 11 personas mayores.

7. RELAJÁNDOME ME SIENTO BIEN - Fisioterapia. 19 de febrero de 2024.

7.1. Se ambienta el lugar con música relajante, se dan pautas para la realización de ejercicios de respiración, acompañado de cuenco tibetano a diferentes frecuencias e intensidades.
7.2. Se invita a las personas mayores de manera individualizada a participar de la sesión de spa y relajación.
7.3. Se colocó aromaterapia con pebetero con esencia de jazmin.
7.4. Se ubicó a las personas mayores en la sala de actividades múltiples en posición decubito supino sobre colchonetas, se realizan adaptaciones corporales haciendo uso de almohadas y cojines. Se continúo con la realización de movilizaciones y estiramientos manuales con fitball, se finalizó con masaje relajante en pies, cuello de pie y piernas, se tienen en cuenta antecedentes patológicos para la realización de manipulación manual de tejidos blandos.
7.5. Se aplicó aceite mineral como medio de acople, con la finalidad de mantener la hidratación, elasticidad, turgencia y propiedades mecánicas de la piel.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Como momento final, para todas las actividades realizadas se realizó: 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 habia 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
Mesas	1
Corta uñas y limas	10
Torundas	10
Sillas	10
Colonias y perfumes	8
Brochas de maquillaje	12
Removedor	1
Paleta de sombras, labiales, bases y rubores	2
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 enfermeria	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 enfermeria	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 para colorear alimentos fuente de azúcar, colores, mesas, material didactico Bingo de las grasas.

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
Theraband	2
Pesas caseras	15

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

Pebetero	1
Celular	1
Esencia de limoncillo	1
Spotify	1
Aceite mineral	1
Guantes	1

Bafle	1
Fisioterapeuta	1
personas mayores	10
Aros de colores	1
Balón Bobbath	1

8. RELAJÁNDOME ME SIENTO BIEN: Fisioterapia

Pebetero	1
Celular	1
Esencia de Jazmin	1
Spotify	1
Crema hidratante	1
Guantes	1
Bafle	1
Fisioterapeuta	1
Terapeuta ocupacional	1
Gerontólogo	1
Auxiliares de enfermería	3
Colchonetas	25
Almohadas	30
personas mayores	25

EVALUACIÓN

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 90% de las personas mayores quienes mostraron satisfacción por el resultado de las actividades tanto en el arreglo de uñas, maquillaje y aplicación de perfumes y colonias. Se reforzaron hábitos de autocuidado y presentación personal con el fin de fortalecer autoestima.

2. AUTOCUIDADO/LUBRICACIÓN, CUIDADO DE LA PIEL Y CAMINATAS ASISTIDAS - Enfermeria:
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 caidas. 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 enfermeria y cuidadores una acción inmediata para preservar su integridad y su salud. En estas actividades participa el 100% de las personas mayores. igualmente estas actividades se hacen diariamente.

3. BIOSEGURIDAD/HIGIENIZACIÓN DE MANOS - Enfermeria:
Se evidenció que las personas mayores comprende la importancia de la higienización de manos y sus momentos y el uso adecuado de tapabocas

Se evidencio 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. En estas actividades participa el 100% de las personas mayores. igualmente estas actividades se hacen diariamente.

5. ESTRATEGIA IEC - Nutrición:
Durante el mes de febrero de 2024, se realiza seguimiento al consumo alimentario de las personas mayores en los diferentes tiempos de comida para evaluar el impacto de la actividad de "Endúlzate saludablemente" y "Hablemos de grasas".

6. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia
Durante el mes de febrero 2024 se cumplió con las 3 sesiones de caminatas asistidas, sesiones de actividad y ejercicio físico grupales. Se logró que algunas personas mayores que usualmente no participan lograrán estar activos durante algunas sesiones, requiriendo de direccionamiento individual y de realizar actividades motoras de manera activo-asistida. Se tuvo el apoyo de enfermería para las caminatas asistidas.

7. ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO- Fisioterapia

Durante el mes de febrero de 2024 se cumplió con la sesión mensual de estimulación sensorial. Se obtuvo respuesta motora frente a los diferentes estímulos proporcionados, de igual manera se debe continuar realizando actividades que generen estímulos múltiples, manteniendo la interacción con el ambiente.

8. RELAJÁNDOME ME SIENTO BIEN: Fisioterapia

Durante el mes de febrero de 2024, se cumplió con la sesión mensual planteada dentro del PAI. Se logró vincular a un mayor número de participantes durante la actividad, de igual manera se destaca que la actividad fue benéfica para la salud integral de las personas mayores debido a que se generó un espacio seguro, de tranquilidad, relajación y bienestar física, emocional y mental, cumpliendo de manera satisfactoria con los objetivos planteados para la sesión.

CORRDINADORA: _____

PROFESIONAL(ES): _____

PERSONA MAYOR: _____

PEROSNA MAYOR: _____

PERSONA MAYOR: _____

Fecha de evaluación del encuentro: 29 de febrero de 2024
Nombre del profesional que evalúa: Angel Antonio Higuera Ortega

CS Escaneado con CamScanner

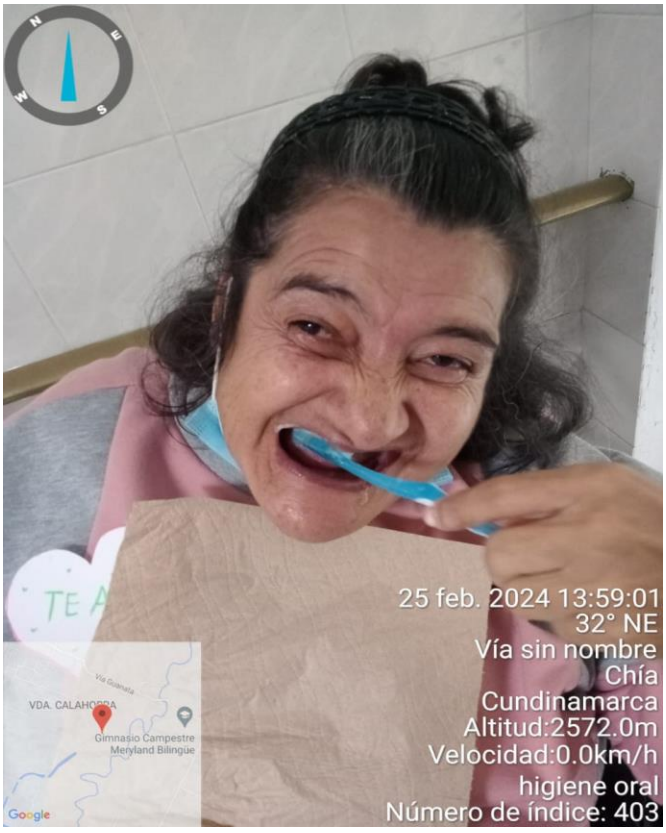

7 Feb 2024 11:08:41
Chía
Hogar la Macarena. Autocuidado


22 Feb 2024 10:02:58
Chía
Hogar la Macarena. Dignificando mi autoimágen


22 Feb 2024 10:16:21
Hogar la Macarena. Capacitación bioseguridad

REGISTRO FOTOGRAFICO






21 feb. 2024 18:04:16
295° NW
Hacienda Guanata
Chía
Cundinamarca
Altitud:2584.7m
Velocidad:0.0km/h
lavado de prótesis y uso de Corega
Número de índice: 395
Vía Guanata
VDA. CALAHORRA
Gimnasio Campestre Meryland Bilingüe
Google


21 feb. 2024 13:57:44
24° NE
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
Altitud:2585.5m
Velocidad:0.0km/h
higiene oral
Número de índice: 391
Vía Guanata
VDA. CALAHORRA
Gimnasio Campestre Meryland Bilingüe
Google


16 feb 2024 2:23:01 p. m.
Vía sin nombre
Sala sensorial
Hogar La Macarena


AZÚCARES
BUENOS
15/02/2024 9:58:57 a. m.
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
Actividad IEC Endulzate Saludablemente


Relajándome me siento bien
Comunidad de cuidado
La Macarena
19 Feb 2024 11:06:16


Relajándome me siento bien
Comunidad de cuidado
La Macarena
19 Feb 2024 11:18:18


29 feb 2024 2:13:22 p. m.
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
Gimnasia
Comunidad de Cuidado
La Macarena


15/02/2024 9:51:16 a. m.
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
Actividad IEC Endulzate Saludablemente


5 feb 2024 2:13:27 p. m.
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
Gimnasia
Hogar La Macarena


14 feb 2024 2:11:51 p. m.
16190 Calle 19
Chía
Cundinamarca
Gimnasio
Hogar La Macarena


16/02/2024 2:38:54 p. m.
Vía sin nombre
Actividad IEC Hablemos de grasa


20 feb 2024 10:47:13 a. m.
Vía sin nombre
Caminatas Asistidas
Hogar La Macarena


15 feb. 2024 11:38:22 a. m.
Comunidad Cuidado La Macarena
Caminatas Asistidas
Chia


16/02/2024 2:23:33 p. m.
Vía sin nombre
Actividad IEC Hablemos de grasa