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	**3**	**2024**	**31**	**3**	**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: **LISETH CAMILA AVILA CASTILLO- TERAPÉUTA OCUPACIONAL**

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 marzo, 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, taller de terapia ocupacional y 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 AUTOIMAGEN - Terapia Ocupacional:

1.1. 14 de marzo del 2024: Se realiza capacitación de bioseguridad donde se explica por medio de ejemplos situacionales el concepto de autocuidado.
1.2. 20 de marzo del 2024: En esta sesión, se realiza jornada de depilado de boso para las damas y aplicación de perfume y colonia según los gustos 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.
1.3 22 de marzo del 2024: Se realiza jornada de corte de cabello a las personas mayores que lo desean teniendo en cuenta gustos y preferencias en estilos de corte.

2. AUTOCUIDADO/LUBRICACIÓN, CUIDADO DE LA PIEL, ARREGLO PERSONAL Y CAMINATAS ASISTIDAS - EN PRO DE MI BIENESTAR Enfermeria: Del 1 al 31 de marzo 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 31 de marzo 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

3.3.2. MOMENTO

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: 20 de marzo de 2024.

4.1. Marzo 20 de 2024: Se dió la introducción al tema "Plato saludable" preguntandole a las personas mayores sobre los alimentos que consumen diariamente, las personas mayores participaron mencionando los alimentos que consumen de manera frecuente. Posteriormente, se inicio el desarrollo del tema y explicación del plato saludable de la familia colombia. Finalmente, se inició la actividad lúdico recreativa "rompecabezas del plato saludable" donde se entregó un rompecabezas del plato saludable a cada persona mayor con el fin de fortalecer la interiorización de la información y generar un espacio de participación activa. Las personas mayores particparon de manera activa en la actividad desarrollada.

5. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia: Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 6, 7, 8, 12, 15, 19, 20, 26 y 27 de marzo de 2024. Caminatas asistidas: 5, 7, 8, 11, 13, 14, 18, 20, 26 y 27 de marzo 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 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 interes de las personas mayores, se tuvo en cuenta el ritmo y la velocidad para crear las rutinas.

Total: 40 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: 16 personas mayores.

6. ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO - Fisioterapia. 27 de marzo de 2024.

6.1. Se ambienta el lugar con música instrumental con instrumentos de viento y clásica.
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 jazmin.
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 estimulación cognitiva. Se realizó estimulación táctil y de presión por medio de masaje terapéutico y digitopresión sobre puntos motores.

Participaron 11 personas mayores.

7. RELAJÁNDOME ME SIENTO BIEN - Fisioterapia. 26 de marzo de 2024.

7.1. Se ambienta el lugar con música relajante, se dan pautas para la realización de ejercicios de respiración**.**
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 incienso de sándalo.
7.4. Se ubicó a las personas mayores en el área de la capilla donde se realizó masaje sueco en miembros superiores: antebrazos y manos. Se aplico aceite mineral con esencia de naranja.
7.5. Se mantuvo la hidratación, elasticidad, turgencia y propiedades mecánicas de la piel.

Participaron 50 personas mayores.

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
Perfiladores	20
Torundas	10
Sillas	10
Colonias y perfumes	8
Maquina para corte de cabello	1
Removedor	1
Peine	1
Tijeras para corte de cabello	1
Alcohol	1
Capa	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	
Rompecabezas del plato saludable, colbón, mesas, sillas, Nutricionista.	
6. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia	
Aros	40
Bafle	1
Microfono	1
Celular	1
Música	1
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 jazmin	1
Spotify	1
Aceite mineral	1
Guantes	1
Bafle	1
Fisioterapeuta	1
personas mayores	11
balones	1
Balón Bobbath	1
8. RELAJÁNDOME ME SIENTO BIEN: Fisioterapia	
Incienso	1
Celular	1
Spotify	1
Crema hidratante	1
Guantes	1
Bafle	1
Fisioterapeuta	1
Terapeuta ocupacional	1

Gerontólogo	1
Auxiliares de enfermería	3
Aceite mineral	1
Esencia de naranja	1
personas mayores	50

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 corte de cabello, depilación del boso 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 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 marzo 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 "Plato saludable".

6. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia
Durante el mes de marzo 2024 Se logró que las personas mayores que participan de manera activa continuarán participando, se logró la participación de personas mayores que de manera ocasional participan durante las sesiones donde se fortalecieron los patrones fundamentales de lanzar y atajar. En cuanto a las caminatas asistidas, se logró mejorar la respuesta a la fátiga en una persona mayor que inició su entrenamiento de marcha en el mes de enero de 2024, lo que permitió aumentar el número de pasos por recorrido. De igual manera se mantuvo el patrón de marcha de todas las personas mayores que aún lo conservan.

7. ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO- Fisioterapia
Durante el mes de marzo de 2024 se cumplió con la sesión mensual de estimulación sensorial. Se obtuvieron respuestas motoras frente a los diferentes estímulos sensoriales expuestos, de igual manera las personas mayores que tienen un mayor grado de dependencia funcional, mantuvieron sus rangos de movimiento articular, flexibilidad y habilidad motora voluntaria durante la realización de actividades motoras de baja complejidad.

8. RELAJÁNDOME ME SIENTO BIEN: Fisioterapia
Durante el mes de marzo de 2024, se cumplió con la sesión mensual planteada dentro del PAI. Se logró vincular al 100% de las personas mayores, debido a que el equipo interdisciplinario participó de forma activa durante la jornada, lo que permitió cubrir toda la población. Se identificó la importancia de estos espacios para brindar cercanía, autocuidado y bienestar de las personas mayores.

satisfactoria con los objetivos planteados para la sesión.

CORRDINADORA: _____

PROFESIONAL(ES): _____

PERSONA MAYOR: Marleny Rodriguez Barrio CC 51654203

PEROSNA MAYOR: Rigelda Gomez CC 53906092

PERSONA MAYOR: Betty Ponce CC 41629662

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de marzo de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Liseth Camila Avila Castillo

CS Escaneado con CamScanner


14 Mar 2024 09:29:05
Chía
Comunidad de cuidado la Macarena.
Capacitación bioseguridad


20 Mar 2024 14:15:48
Chía
Comunidad de cuidado la Macarena.
Autocuidado


22 Mar 2024 12:00:44
Chía
Comunidad de cuidado la Macarena.
Autocuidado


Caminatas asistidas
18/03/2024
Chía, Cundinamarca


25/03/2024 1:42:58 p. m.
4°52'58"N -74°3'22"W
Hacienda Guanata
Chía
Cundinamarca
higiene oral


VDA. CALAHORRA
25 mar 2024 11:11:42 a. m.
Swiss grid E:-9336708 N:884855
caminata


Higiene Oral
18/03/2024
Chía, Cundinamarca


17 mar. 2024 9:32:41 a. m.
hogar La Macarena
arreglo personal y aplicaciones de bloqueador


20 mar 2024 2:15:41 p. m.
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
IEC
Comunidad de Cuidado
La Macarena


20 mar 2024 2:38:51 p. m.
Hacienda Guanata
Chía
Cundinamarca
IEC
Comunidad de Cuidado
La Macarena


20 mar 2024 2:39:03 p. m.
Hacienda Guanata
Chía
Cundinamarca
IEC
Comunidad de Cuidado
La Macarena


20 mar 2024 2:41:48 p. m.
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
IEC
Comunidad de Cuidado
La Macarena


20 mar. 2024 2:19:33 p. m.
Caminatas asistidas
Comunidad de cuidado
La Macarena


19 mar. 2024 3:21:28 p. m.
Caminatas asistidas
Comunidad de cuidado
La Macarena


26 mar. 2024 3:33:18 p. m.
relajandome me siento bien
Comunidad de cuidado
La Macarena


26 mar. 2024 3:41:52 p. m.
relajandome me siento bien
Comunidad de cuidado
La Macarena


27 mar. 2024 3:55:19 p. m.
Sala Sensorial
Comunidad de cuidado
La Macarena


Gimnasia
19 mar. 2024 2:29:43 p. m.
Comunidad de cuidado
La Macarena
Chia


Gimnasia
12/03/2024 11:51:37 a. m.
Hacienda Guanata
Chía
Cundinamarca
Hogar La Macarena