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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrat Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de cuidadoTierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

3	8	2023	al	31	8	2023

2.2. Nombre del encuentro: Soy Funcional ¨Activa tus Manos¨.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Fair Yancy Castrillón Ramírez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer estrategias multidimensionales e integrales que estén orientadas a la superación de condiciones particulares de las personas mayores con el propósito de promover el desarrollo de capacidades para mantener y fortalecer la autonomía e independencia de esta manera aportar a la realización ecobiosicosociales dentro del marco de derechos y reconocimiento de su dignidad individual, familiar y social.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mantener la capacidad funcional de los adultos mayores en sus miembros superiores
Mantener la movilidad articular en hombros, codos, muñecas y manos
Mejorar la flexibilidad muscular en hombros, codos, muñecas y manos.
Conservar la motricidad gruesa en manos.
Fortalecer los músculos de los miembros superiores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO

Se continua con la implementación de la actividad para el mes de agosto con las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como plastilina, pesas, vibración, electroestimulación, pelotas terapéuticas y de fuerza para manos, poleas, palos y bandas elásticas entre otros.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

La actividad se desarrolló los siguientes días.
3 de agosto: Para este día se realizó actividad individual y grupal donde se continua fortaleciendo la movilidad funcional en miembros superiores por medio de palos, poleas, pedales, pesas de 1 libra y bandas elásticas de color rojo, pelotas de mano de diferente color, ejercicios de coordinación lanzando y atrapando un balón, estos ejercicios se desarrollaron de manera activa promoviendo el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral, lumbricales y cubitales por medio de contracciones isométricas. Previo a estas actividades se efectúo masaje sedativo y termoterapia por 7 minutos para preparar y relajar musculaturas a trabajar, en este caso en hombros. Y manos. Los ejercicios se realizan a 15 repeticiones cada uno. Personas atendidas 4. Tiempo de la actividad 60 minutos.
4 de agosto: se realizó actividad individual y grupal donde se continua fortaleciendo la movilidad funcional en miembros superiores por medio de palos, poleas, pedales, pesas de 1 libra y bandas elásticas de color rojo, pelotas de mano de diferente color, ejercicios de coordinación lanzando y atrapando un balón, estos ejercicios se desarrollaron de manera activa promoviendo el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral, lumbricales y cubitales por medio de contracciones isométricas. Previo a estas actividades se efectúo masaje sedativo y termoterapia por 7 minutos para preparar y relajar musculaturas a trabajar, en este caso en hombros. Y manos. Los ejercicios se realizan a 15 repeticiones cada uno. Personas atendidas 3. Tiempo de la actividad 60 minutos.
9 de agosto: Las personas mayores se encuentran sentadas donde se les indica realizar ejercicios activo-asistidos en miembros superiores, especialmente en brazos, antebrazos y manos, las personas mayores elevan los brazos con palos y brazos extendidos llevándolos por encima de los hombros 15 veces, traer el palo hacia el pecho y luego estirar 15 veces. Ejercicios de contracción isométrica para fortalecer musculatura de hombro, codo, muñeca y dedos por medio de bandas elásticas, pesas de 1 libra y pelotas de mano. Los ejercicios se hicieron de 15 repeticiones por grupo muscular. Cantidad de personas atendidas 10. Duración de la actividad 90 minutos. También se utilizaron poleas por 10minutos y pedales con el fin de promover la capacidad funcional en sus miembros superiores. Cantidad de personas atendidas 5. Duración de la actividad 90 minutos.
14 de agosto: La actividad se realiza en sedente con un masaje de relajación previo a la persona mayor por medio de aceite de naranja en musculatura de brazo, antebrazo, mano y dedos, en ambos miembros superiores, posteriormente se procede a elongar los flexores de dedos, muñecas, codo y hombro por medio de técnicas de facilitación propioceptiva. Luego se trabajó ejercicios activo-asistidos por medio de balón para flexionar y extender la muñeca, 10 repeticiones, ejercicios con poleas, bandas elásticas de color amarilla, ejercicios para motricidad fina por medio de plastilina terapéutica. Cantidad de personas atendidas 2. Duración de la actividad por participante 60 minutos.
16 de agosto: para este día se realiza masaje de relajación por 5 minutos en sus miembros superiores especialmente en brazos, antebrazos y manos, posteriormente se hacen ejercicios activo-asistidos y de estiramiento muscular estáticos. Luego por medio de pelotas terapéuticas se trabaja apretar la pelota fuertemente y relajar 20 veces de manera continua en cada mano, se hace ejercicio guiado por medio de palos donde se les indica que suban el palo hasta donde más puedan 10 veces, después con el mismo palo se les pide que lo lleven al frente estirando los codos y luego al pecho otras 10 veces. Posterior se les dice que roten el palo como si estuviesen manejando hacia la izquierda y luego hacia la derecha 10 repeticiones en cada lado. Con este ejercicio se busca mantener la movilidad en la flexión con elevación, abducción y rotación de interna y externa de hombros, la flexión y extensión de codos y muñecas. Ejercicios de contracción isométrica para fortalecer musculatura de hombro, codo, muñeca y dedos por medio de pesas de 1 libra y pelotas de mano. Los ejercicios se hicieron de 15 repeticiones por grupo muscular. Cantidad de personas atendidas 3. Duración de la actividad 90 minutos.
24 de agosto: La actividad se realiza en sedente con un masaje de relajación previo a la persona mayor por medio de aceite de naranja en musculatura de brazo, antebrazo, mano y dedos, en ambos miembros superiores, posteriormente se procede a elongar los flexores de dedos, muñecas, codo y hombro por medio de técnicas de facilitación propioceptiva. Luego se trabajó ejercicios activo-asistidos por medio de balón para flexionar y extender la muñeca, 10 repeticiones, ejercicios con poleas, bandas elásticas de color amarilla, ejercicios para motricidad fina por medio de plastilina terapéutica. Cantidad de personas atendidas 2. Duración de la actividad por participante 60 minutos.
29 de agosto: Se trabajo para este día masaje sedativo acompañado de estiramiento en manos y dedos, ejercicios con plastilina terapéutica, tablas para sensibilidad táctil, ejercicios de motricidad fina, agarres y fortalecimiento de musculatura falángica, interfalángicas manos y muñecas flexores y extensores. Cantidad de personas atendidas 3. Duración de la actividad por participante 60 minutos.
31 de agosto: Se mantuvo la movilidad articular, motricidad gruesa y fina en manos al igual que la fuerza y la capacidad motora voluntaria en las personas participantes. Se evidencia mayor participación en las personas en silla de ruedas, por mejorar y mantener su movilidad en el tren superior. Cantidad de personas atendidas 40.

3.3.3. MOMENT

Se da por terminada la actividad, agradeciendo a las personas mayores la colaboración e interés en realizar el ejercicio. Con ayuda de los auxiliares de enfermería se les ayuda a colocar el resto de ropa que traían y que fue retirada para poder desarrollar la actividad, posteriormente se sacan del salón. Se dejan los participantes tranquilos y satisfechos por todo lo que aún pueden hacer de manera activa.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	paquete caliente
Fisioterapeuta	música de relajación
	poleas
	plastilina terapeutica
	palos
	bandas elasticas
	pesas
	aros y balones

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se mantuvo la movilidad articular, motricidad gruesa y fina en manos al igual que la fuerza y la capacidad motora voluntaria en las personas participantes. Se evidencia mayor participación en las personas en silla de ruedas, por mejorar y mantener su movilidad en el tren superior. Cantidad de personas atendidas en el mes 70.

Jaime Jiménez Jiménez: No firma
CC: 17189536

Ismael Vargas: No firma
CC. 455035

José Arturo Abril: No firma
1112583

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC: 52200787

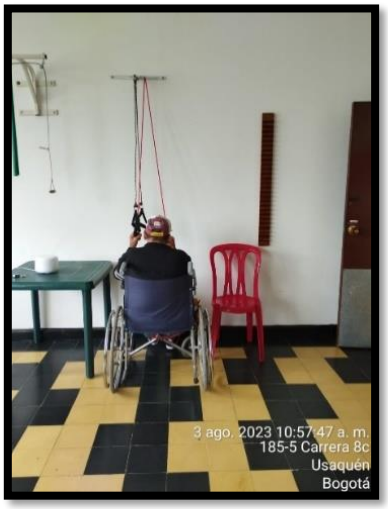
Fecha de evaluación del encuentro: 3, 4, 9,14,16,24, 29 y 31 de agosto del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez- Fisioterapeuta

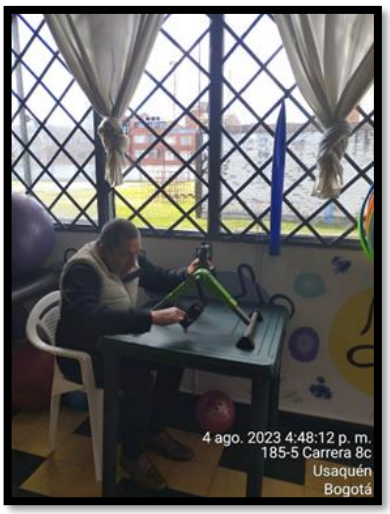
Cuidado Integral

Actividad Soy funcional ¨Activa tus manos¨.

Fecha de la actividad: 3, 4, 9,14,16,24, 29 y 31 de agosto del 2023





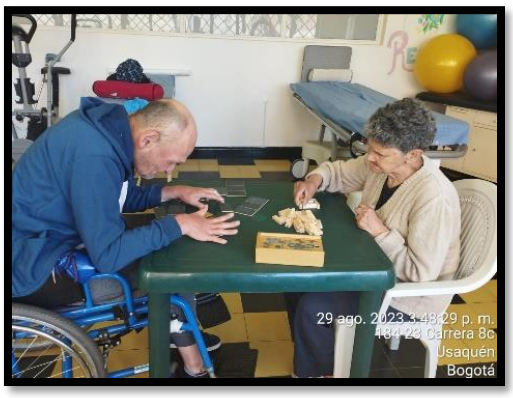





14 ago. 2023 11:26:31 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


16/08/2023 11:07:33 a. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


24 ago. 2023 11:11:52 a. m.
9-09 Calle 183
Usaquén
Bogotá


29 ago. 2023 3:48:29 p. m.
Usaquén
Bogotá


29 ago. 2023 3:31:39 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Red:31/08/2023, 11:04:45 a.m. COT
Carrera 8C 184-23
Observación: CCC Tierra Del Sol


jue, agosto 31, 2023 11:06
Carrera 8C 184-23
110141
Bogotá
Colombia


31 ago. 2023 11:15:19 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Red:31/08/2023, 11:16:49 a.m. COT
Carrera 8C 184-23
Observación: CCC Tierra Del Sol


31 ago. 2023 10:58:57 a. m.
18404 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá