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	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSE SASAIMA
2. Componente: ATENCION INTEGRAL
3 Eje de Atención: CUIDADO INTEGRAL
3.1 Línea de Atención: CUERPO Y MENTE
4. Nombre de la actividad: CUIDARTE TODA UNA FILOSOFÍA DE VIDA

5. Fecha de ejecución: 1 7 2022 al 25 7 2022

6. Profesional a cargo de la actividad: JULIETH LETTI VARGAS BARRANTES

7. OBJETIVO GENERAL

Crear estrategias de vinculación y sensibilización frente a la toma de conciencia del cuidado de la salud mediante la adopción de hábitos, estilos de vida saludable, educación alimentaria/nutricional, importancia de la ejecución de las actividades de la vida diaria, básicas cotidianas, y procesos psicológicos saludables a través de la vinculación en actividades de envejecimiento activo enfocado a ejercicios dirigidos activos libres de la estructura corporal y tips de prevención de enfermedades en las personas mayores del hogar san José Sasaima, para el mantenimiento de las capacidades, habilidades motoras, emocionales y cognitivas. .

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Disminuir la aparición de patologías que a través de los cambios fisiológicos presenta la mujer en aparato genital femenino.
2. Evitar las enfermedades más comunes, manteniendo una adecuada higiene de la piel del las personas mayores.
3. Mantener la integridad de la piel de la persona mayor con el fin de prevenir la aparición de ulceras por presión o laceraciones.
4. Fortalecer y lograr adherencia por parte de las personas mayores en la práctica de higiene de manos y pies para disminuir la cadena de transmisión y prevenir la incidencia de infecciones.

8. PLANEACION

En el mes de julio del 2022, con el fin de dar cumplimiento a la actividad "Cuidarte toda una filosofía de vida", se programaron 4 actividades de autocuidado con las personas mayores las cuales se realizaron en las siguientes fechas.
01 de julio del 2022: Hábitos de higiene (Aparato reproductor femenino)
11 de julio del 2022: Higiene de pabellón auricular.
21 de julio del 2022: Cuidados de la piel
25 de Julio del 2022: Realización y acompañamiento de la higiene oral de las personas mayores
Estas actividades se llevaron a cabo en el Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, cumpliendo las normas de bioseguridad establecidas por parte del gobierno nacional, adoptadas por el Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, para la prevención y contención de Covid-19 y sus variantes.

9. DESARROLLO

HÁBITOS DE HIGIENE APARATO REPRODUCTOR FEMENINO
El dia 01 de julio del 2022, se llevó acabo en el patio central de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, siendo las 09:00 am y cumpliendo las normas de bioseguridad establecidas por parte del gobierno nacional y adoptadas por el Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima para la prevención y contención de Covid -- 19 y sus variantes, distanciamiento social, ventilación de espacios y uso de tapabocas, se inicia actividad de "Cuidarte toda una filosofía de vida", donde se realiza conversatorio en salud "hábitos de higiene aparato reproductor femenino" dirigido a las personas mayores institucionalizadas, aportando a su cuidado personal.
La actividad "hábitos de higiene" busca fortalecer hábitos de autocuidado y la participación de las personas mayores en los mismos, recordando las partes del cuerpo y los cuidados de higiene que se debe tener en cada uno de ellos.
Durante la actividad se contó con la participación de 28 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar san José Sasaima.

HIGIENE DE PABELLÓN AURICULAR.
El día 11 de julio de 2022 se llevó acabo en la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, siendo las 02:30 pm y cumpliendo las normas de bioseguridad establecidas por parte del gobierno nacional, adoptadas por la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima para la prevención y contención de coronavirus, previo lavado de manos, distanciamiento social, apertura de ventanas y uso de tapabocas la actividad "Cuidarte toda una filosofía de vida", explicando la importancia del cuidado y la higiene del pabellón auricular en las personas mayores y como se realiza el procedimiento.
DESARROLLO DEL PROTOCOLO:
□ Preparación de la persona mayor:
- Crear ambiente de intimidad
□ Lavarse las manos, ponerse los guantes y preparar el material.
- Explicar al usuario el procedimiento que vamos a realizar.
- Aplicar vaselina en el isopo
- Con el isopo realizar limpieza del pabellón auricular externo.
- Una vez finalizada la limpieza, limpiar totalmente el pabellón auricular, sin friccionar y prestando especial atención en los pliegues cutáneos.
- Observar la piel para detectar posibles irritaciones.
□ Recoger el equipo, eliminar el material desechable y acomodar al usuario.
□ REGISTRO: Registre las actividades y alteraciones producidas durante el desarrollo del protocolo en las notas de enfermería.

Durante el desarrollo de la socialización se realizó cuidado de los pabellon auricular de las personas mayores, de las 100 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar san José Sasaima y con esto se realiza cierre de la actividad.

CUIDADOS DE LA PIEL
El día 21 de Julio de 2022 se llevó acabo en la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, siendo las 03:00 pm y cumpliendo las normas de bioseguridad establecidas por parte del gobierno nacional, adoptadas por la Comunidad de Cuidado para la prevención y contención de coronavirus, previo lavado de manos, distanciamiento social, apertura de ventanas y uso de tapabocas se inicia la actividad "Cuidarte toda una filosofía de vida", explicando la importancia del cuidado de la piel para las personas mayores, aportando a su cuidado e identificación de riesgos
DESARROLLO DEL PROTOCOLO
Recursos y materiales
□ Solución hidratante.
□ Guantes desechables.
Piel
1. Examine el estado de la piel a diario.
2. Mantenga la piel de la persona mayor en todo momento limpio y seco.
3. Utilice jabones o sustancias limpiadoras con potencial irritativo bajo.
4. Lave la piel con agua tibia, aclare y realice un secado meticuloso sin fricción.
5. No utilice sobre la piel ningún tipo de alcoholes o sustancias irritantes.
6. Aplique cremas hidratantes, procurando su completa absorción.
7. Durante el tendido de la cama, evite que queden arrugas, ya que esto puede afectar la integridad de la piel.
8. Para reducir las posibles lesiones por fricción podrán utilizar almohadas que brinden protección a nivel de prominencias óseas.
9. No realizar masajes sobre prominencias óseas

Movilización
Realice cambios posturales: cada 2-3 horas a las personas mayores que no pueden hacerlo por sí mismas, siguiendo una rotación programada e individualizada.
En periodos de sedestación se efectuarán movilizaciones horarias si puede realizarlo autónomamente, enséñele a movilizarse cada quince minutos.
Mantenga el alineamiento corporal, la distribución del peso y el equilibrio. Evite el contacto directo de las prominencias óseas entre sí. Evite el arrastre. En decúbito lateral, no sobrepase los 30 grados.
Si fuera necesario, eleve la cabecera de la cama lo mínimo posible (máximo 30°) y durante el mínimo tiempo. No utilice flotadores. Use dispositivos que mitiguen al máximo la presión: colchones, cojines, almohadas, protecciones locales, etc.
Recuerde que el uso de puntos de amortiguación. No sustituye la movilización de la persona mayor.
Durante la actividad se contó con la participación de 100 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar san José Sasaima.

REALIZACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DE LA HIGIENE ORAL DE LAS PERSONAS MAYORES
El día 25 de julio del 2022 se llevó acabo en la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, siendo las 03:00 p.m. y cumpliendo las normas de bioseguridad establecidas por parte del gobierno nacional, adoptadas por la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima para la prevención y contención de Covid – 19 y variantes, previo lavado de manos, distanciamiento social, y uso de tapabocas se inicia actividad "Cuidarte toda una filosofía de vida", explicando la importancia de la realización de higiene oral a las personas mayores.
La actividad "hábitos de higiene oral" busca fortalecer hábitos de autocuidado y la participación de las personas mayores en los mismos, recordando la importancia en el cepillado tres veces al día, la higiene de la prótesis dental al igual que la utilización del enjuague bucal y con ello brindar un cuidado de forma integral.
Durante el desarrollo de la actividad se realizó higiene de pies y corte de uñas de las 100 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar san José y con esto se realiza cierre de la actividad.

10. EVALUACION

La actividad "Cuidarte toda una filosofía de vida" busca fortalecer la educación y el autocuidado en las actividades de la vida diaria y las actividades básicas cotidianas, lo que se realiza mediante procesos como educación en : hábitos de higiene, higiene de pabellón auricular, cuidados de la piel, realización y acompañamiento de la higiene oral de las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado del Hogar San José Sasaima, en donde hubo una participación de 100 personas mayores generando un adecuado impacto ya que se permitió educar, mantener y vigilar la existencia de posibles signos de alarma, entre otras. Mientras que se resaltaba la importancia del autocuidado propio y asistido por el personal de cuidado, las personas mayores aceptaron de forma adecuada los diferentes cuidados y refieren comprender que estas actividades apoyan su cuidado diario.

11. RECURSOS

- Personas mayores
- Personal auxiliar de enfermería
- Profesional en enfermería

- Video Bean
- Computador
- Sonido
- Sillas
- Tijeras
- Bloqueador
- Gorras
- Tapabocas
- Agua
- Jabón liquido
- Solución salina
- Vaselina
- Crema
- Toallas
- Cepillo
- Crema dental
- Agua
- Bateas
- Vasos

12. EVIDENCIAS

Se anexa registro fotográfico de los días 01 julio 2022,11 julio 2022, 21 julio 2022 y 25 julio 2022.

13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

14. Nombre y firma del Coordinador

Wilson Cortes

Sara Ramos

Hernando Hernandez

15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRÓ FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Cuidarte toda una filosofía de vida.

Área encargada: Enfermería.

HÁBITOS DE HIGIENE APARATO REPRODUCTOR FEMENINO









HIGIENE DE PABELLÓN AURICULAR.









CUIDADOS DE LA PIEL









REALIZACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DE LA HIGIENE ORAL DE LAS PERSONAS MAYORES







