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: Servicio Integral de bienestar y cuidado para personas mayores Modalidad severa Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar San José Sasaima Fuera de Bogotá

1.2 Localidad: Fuera de Bogotá: Municipio Sasaima

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	8	2022	al	31	8	2022

2.2. Nombre del encuentro: Caminando Sin Límites

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Claudia Patricia Rodriguez V

3. DESARROLLO

3.1. 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.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Proporcionar bienestar físico y emocional a los participantes a través del desarrollo de actividades lúdicas, recreativas y físicas.
2. Fomentar espacios de bienestar que permitan la conservación de la habilidad residual acorde al proceso de envejecimiento
3. Favorecer la oxigenación de los tejidos mediante el cambio de posición

3.3. METODOLOGÍA

Durante el mes de agosto se proyecta desarrollar 5 actividades denominadas "Caminando Sin Limites", en los dias 3, 16, 23, 25, y 30 del mes vinculando las personas mayores que presentan algùn tipo de alteraciòn fisica que comprometa la realizaciòn del patròn de marcha de manera independiente. Para ello se dispondrà de las barras paralelas las cuales van a facilitar la ejecuciòn del patròn realizando apoyo con sus miembros superiores. Otra alternativa es realizar actividad fisica en caminadora elèctrica la cual facilita la marcha y el acondicionamiento fisico de la persona mayor o el acompañamiento (Marcha asistida) a realizar caminata por los espacios institucionales a fin de crear hàbitos y estilos de vida saludable, de manera adicional y pensando en las necesidades de la población se realiza cambio de posición de sedente a bípedo por un espacio de tiempo para favorecer la oxigenación de los tejidos, además de proporcionar el mantenimiento del peso sobre los miembros inferiores para personas que por uno u otra razón no generan algún tipo de desplazamiento.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Durante las intervenciones se realiza inspección del área donde se va a realizar dicha actividad, y se ubican las barras paralelas como herramienta principal para el desarrollo de la misma.
	Las actividades implementadas en el mes de agosto fueron las siguientes: **Día 3 de Agosto 2022**: Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento las barras paralelas a los diferentes espacios institucionales donde se encuentra ubicada las personas mayores se procede a ayudar a levantar para que ejecute la marcha de manera independiente, siempre con el acompañamiento de la auxiliar de enfermeria y fisioterapèuta a lado y lado de las barras paralelas. actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Por otro lado al mismo tiempo que evidenciamos personas que cuenta con la habilidad de realizar desplazamientos por los diferentes espacios institucionales se le hace el acompañamiento permanente, la cual se ejecuta mediante la asistencia de la persona mayor; actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo o sila persona mayor no ejecuta marcha se le realiza cambio de posición de sedente a bípedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con aopyo de dos personas. Se finaliza la actividad haciendo retroalimentación de la importancia de la marcha, así como la conservación de la habilidad residual, y se deja a la persona mayor participante en el lugar que él disponga.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Día 16 de Agosto 2022:** Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento las barras paralelas a los diferentes espacios institucionales donde se encuentra ubicada las personas mayores se procede a ayudar a levantar para que ejecute la marcha de manera independiente, siempre con el acompañamiento de la auxiliar de enfermeria y fisioterapèuta a lado y lado de las barras paralelas. actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Por otro lado al mismo tiempo que evidenciamos personas que cuenta con la habilidad de realizar desplazamientos por los diferentes espacios institucionales se le hace el acompañamiento permanente, la cual se ejecuta mediante la asistencia de la persona mayor; actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo o sila persona mayor no ejecuta marcha se le realiza cambio de posición de sedente a bípedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con aopyo de dos personas. Se finaliza la actividad haciendo retroalimentación de la importancia de la marcha, así como la conservación de la habilidad residual, y se deja a la persona mayor participante en el lugar que él disponga. **Día 23 de Agosto 2022**: Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento las barras paralelas a los diferentes espacios institucionales donde se encuentra ubicada las personas mayores se procede a ayudar a levantar para que ejecute la marcha de manera independiente, siempre con el acompañamiento de la auxiliar de enfermeria y fisioterapèuta a lado y lado de las barras paralelas. actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Por otro lado al mismo tiempo que evidenciamos personas que cuenta con la habilidad de realizar desplazamientos por los diferentes espacios institucionales se le hace el acompañamiento permanente, la cual se ejecuta mediante la asistencia de la persona mayor; actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo o sila persona mayor no ejecuta marcha se le realiza cambio de posición de sedente a bípedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con aopyo de dos personas. Se finaliza la actividad haciendo retroalimentación de la importancia de la marcha, así como la conservación de la habilidad residual, y se deja a la persona mayor participante en el lugar que él disponga. **Día 25 de Agosto 2022**: Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento las barras paralelas a los diferentes espacios institucionales donde se encuentra ubicada las personas mayores se procede a ayudar a levantar para que ejecute la marcha de manera independiente, siempre con el acompañamiento de la auxiliar de enfermeria y fisioterapèuta a lado y lado de las barras paralelas. actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Por otro lado al mismo tiempo que evidenciamos personas que cuenta con la habilidad de realizar desplazamientos por los diferentes espacios institucionales se le hace el acompañamiento permanente, la cual se ejecuta mediante la asistencia de la persona mayor; actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo o sila persona mayor no ejecuta marcha se le realiza cambio de posición de sedente a bípedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con aopyo de dos personas. Se finaliza la actividad haciendo retroalimentación de la importancia de la marcha, así como la conservación de la habilidad residual, y se deja a la persona mayor participante en el lugar que él disponga. **Día 30 de Agosto 2022**:Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento las barras paralelas a los diferentes espacios institucionales donde se encuentra ubicada las personas mayores se procede a ayudar a levantar para que ejecute la marcha de manera independiente, siempre con el acompañamiento de la auxiliar de enfermeria y fisioterapèuta a lado y lado de las barras paralelas. actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Por otro lado al mismo tiempo que evidenciamos personas que cuenta con la habilidad de realizar desplazamientos por los diferentes espacios institucionales se le hace el acompañamiento permanente, la cual se ejecuta mediante la asistencia de la persona mayor; actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo o sila persona mayor no ejecuta marcha se le realiza cambio de posición de sedente a bípedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con aopyo de dos personas. Se finaliza la actividad haciendo retroalimentación de la importancia de la marcha, así como la conservación de la habilidad residual, y se deja a la persona mayor participante en el lugar que él disponga.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Al finalizar la actividad se le informa a la persona mayor de la terminación de la misma y se motiva a seguir permitiendo las actividades encaminadas a la conservación de la habilidad residual.

3.4.RECURSOS	
Recursos Humanos - Profesinal de Fisioterapia - Auxiliar de Enfermería	Recursos Materiales -Barras Paralelas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
En la actividad denominada Caminando sin Límites se logró contribuir a la conservaciòn de las habilidades residuales de las personas mayores participantes, permitiendo con el cambio de posición la oxigenaciòn de los tejidos y por ende disminuciòn del riesgo de presentar zonas de presiòn, ademàs de encaminar la actividad hacia un hàbito que conlleva a contribuir en el acondicionamiento de las personas mayores, se contó con la participación de 29 personas mayores
Fecha de evaluación del encuentro: La actividad denominada Caminando Sin Límites se programó los días 3, 16, 23, 25, y 30 de agosto del 2022
Nombre del profesional que evalúa: Claudia Patricia Rodriguez V

REGISTRO FOTOGRÀFICO

AREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CAMINANDO SIN LÍMITES

FECHA DE REALIZACIÒN:

1. 03/08/2022
2. 16/08/2022
3. 23/08/2022
4. 25/08/2022
5. 30/08/2022








25/08/2022, 2:21:07 p.m.
Hogar San José Sasaima
Cra 4 # 6 - 21


Hogar San José Sasaima
Cra 4 # 6-21
30 ago. 2022 2:24:13 p. m.