1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima

1.2 Localidad: _____

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2023	al	30	6	2023	

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 Junio se proyecta desarrollar 8 actividades denominadas "Caminando Sin Limites", en los dias 01, 05, 06, 07,13, 14, 20, 21, del mes vinculando las personas mayores que presentan algùn tipo de alteraciòn fisica que comprometa la realizaciòn del patròn de marcha de manera independiente.
Como medio alternativo es realizar actividad fisica la cual facilita la marcha y el acondicionamiento fisico de la persona mayor mediante 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.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Las actividades implementadas en el mes de Junio fueron las siguientes: **Dia 01 de Junio 2023::** Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento 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. Actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Si la 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 apoyo 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 05 de Junio 2023:** Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento 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. Actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Si la 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 apoyo 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 06 de Junio 2023:** Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento 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. Actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Si la 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 apoyo 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 07 de Junio 2023:** Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento se procede a ayudar a levantar para que ejecute la marcha en caminadora electrica o asistida siempre con el acompañamiento de la auxiliar de enfermeria y fisioterapèuta. Actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Si la persona mayor no ejecuta marcha se

	le realiza cambio de posición de sedente a bipedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con apoyo 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 13 de Junio 2023**: Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento se procede a ayudar a levantar para que ejecute la marcha en caminadora electrica o asistida siempre con el acompañamiento de la auxiliar de enfermeria y fisioterapèuta. Actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Si la persona mayor no ejecuta marcha se le realiza cambio de posición de sedente a bipedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con apoyo 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 14 de Junio 2023:** Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento se procede a ayudar a levantar para que ejecute la marcha en caminadora electrica o asistida siempre con el acompañamiento de la auxiliar de enfermeria y fisioterapèuta. Actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Si la persona mayor no ejecuta marcha se le realiza cambio de posición de sedente a bipedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con apoyo 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 20 de Junio 2023**: Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento se procede a ayudar a levantar para que ejecute la marcha en caminadora electrica o asistida siempre con el acompañamiento de la auxiliar de enfermeria y fisioterapèuta. Actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Si la persona mayor no ejecuta marcha se le realiza cambio de posición de sedente a bipedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con apoyo 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 21 de Junio 2023:** Durante la actividad de manera inicial se traslada a una persona mayor quien cuenta con las habilidades residuales para realizar actividad de acondicionamiento se procede a ayudar a levantar para que ejecute la marcha en caminadora electrica o asistida siempre con el acompañamiento de la auxiliar de enfermeria y fisioterapèuta. Actividad que realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada uno sin limites de tiempo. Si la persona mayor no ejecuta marcha se le realiza cambio de posición de sedente a bipedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con apoyo 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	Recursos Materiales
- Profesinal de Fisioterapia	-Barras de apoyo (Pasamanos) -Barras paralelas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

En la actividad denominada Caminando sin Lìmites 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 25 personas mayores.

En constancia de lo anterior firman:

No Firma
Abelardo Arias
Persona mayor
C.C 1073598388

No Firma
Ilda Maria Camargo
Persona mayor
C.C 52956827

No Firma
Eugenio Florez
Persona mayor
C.C 3144269

Hna Nubia Esperanza Moya
Coordinadora
C.C.35354835

Claudia Rodriguez
Fisioterapeuta
C.C 1094240828

Fecha de evaluación del encuentro: La actividad denominada Caminando Sin Límites se ejecutó los días 01, 05, 06, 07,13, 14, 20, 21 de Junio

Nombre del profesional que evalúa: Claudia Rodriguez
CC 1094240828

REGISTRO FOTOGRÀFICO

AREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CAMINANDO SIN LÍMITES

FECHA DE REALIZACIÒN:

1. 01/06/2023
2. 05/06/2023
3. 06/06/2023
4. 07/06/2023
5. 13/06/2023
6. 14/06/2023
7. 20/06/2023
8. 21/06/2023










Sasaima
Hogar San José
Cra 4 # 6 - 21
13/06/2023, 2:55:20 p.m.


Sasaima
Hogar San José
Cra 4 # 6 - 21
14/06/2023, 2:26:36 p.m.


COMEDOR
20 jun. 2023 3:09:10 p. m.
Sasaima
#Hogar San José Sasaima #Cra 4 # 6-21


Sasaima
Hogar San José
Cra 4 # 6 - 21
21/06/2023, 3:04:57 p.m.