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: Hogar San Jose Sasaima

1.2. Localidad: No Aplica

2. Linea: Cuerpo y Mente 2.1. Fecha de Ejecución: 4 9 2023 al 27 9 2023

2.2. Nombre del encuentro: 1.Descargas de Peso 2. Caminando Sin Limites 3. Mente Vital 4. Calidad de vida y bienestar 5. Conversatorios en salud "pautas para el cuidado integral

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Claudia Patricia Rodríguez, María Fernanda Villamizar, Julieth Letti Vargas Barrantes

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Crear estrategias de promoción y prevención encaminadas al cuidado de la salud a nivel integral (física, mental y nutricional), de las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar San José Sasaima por medio de encuentros grupales e individuales fortaleciendo la autonomia, el autocuidado y la independencia.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1 Descargas de Peso: Promover la salud física a partir de la asistencia en los cambios de posición permitiendo la oxigenación de los tejidos.

Actividad 2: Caminado Sin Límites: Contribuir en la fisiocinética corporal a través de el mantenimiento de las habilidades residuales durante la marcha.

Actividad 3: Mente Vital: Emplear espacios grupales e individuales con las personas mayores a fin de estimular sus procesos cognitivos y habilidades sensoriales.

Actividad 4: Calidad de vida y bienestar Brindar atención integral a las personas mayores orientando al fortalecimiento del autocuidado.

Actividad 5: Conversatorios en salud "pautas para el cuidado integral ": Realización de actividades educativa que busquen promover el autocuidado, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1:** Actividad ejecutada de manera individual, que busca contribuir a la oxigenación de los tejidos en las personas mayores con movilidad voluntaria escasa o nula. La actividad descargas de peso de ejecutará los días 5, 7, 12, 14, 19, 21, y 26 de Septiembre 2023.
	Actividad 2: Actividad Desarrollada dentro del espacio institucional que busca incentivar la realización del patrón de marcha independiente, con marcha asistida, a fin de contribuir en la conservación de la habilidad residual. La actividad de Caminando sin limites se llevó cabo los días 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, y 27 de Septiembre 2023.
	Actividad 3: Se llevaron a cabo encuentros grupales e individuales dirigidos a la estimulacion cognitiva y sensorial los dias 12, 14, 18, 23 y 26 de septiembre de 2023, se invito a las personas mayores a ser partícipes de los encuentros, se adecuo el lugar de acuerdo al dia en grupo en el comedor de espejos o en el patio central, tambien de manera individual donde se encontraba cada persona mayor las cuales fueron abordadas para realizar estimulacion sensorial de tipo visual, auditiva y tambien del lenguaje, atencion y denominacion de objetos.
	Actividad 4: En el mes de septiembre del 2023, en el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, cumpliendo las normas del instructivo de bioseguridad para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la covid-19 se realizan las actividades de "Calidad de vida y bienestar". Se realizan 3 actividades de autocuidado con las personas mayores en las siguientes fechas. 4,5,6 y 7de septiembre del 2023: Toma de peso 15 de septiembre del 2023: Brigada de Salud 22 de septiembre del 2023: Bienestar (corte de cabello)
	Actividad 5: En el mes de septiembre del 2023, en el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, cumpliendo las normas del instructivo de bioseguridad para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la covid-19 se realiza la actividad de "Conversatorios en salud "pautas para el cuidado integral", en la siguiente fecha. 1 de septiembre del 2023: Al ritmo chikin chiki time (Higiene oral).

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Durante la actividad se realiza abordaje de la persona mayor con escasa movilidad voluntaria y explica que se va a realizar el cambio de posición con el fin de oxigenar los tejidos, con el apoyo de dos personas (Fisioterapéuta-auxiliar de enfermería) se procede a realizar alzamiento completo de la persona mayor y se mantiene por un corto espacio de tiempo, así mismo se retorna a su lugar dejando en posición cómoda. Así mismo se le acerca a una barra de soporte anclada a la pared y se fomenta el 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.

Actividad 2: Durante la actividad de manera inicial se convoca a la persona mayor quien cuenta con habilidad residual para marcha con asistencia, o supervisión para realizar dicha actividad, se procede a ayudar a levantar y se ejecuta con asistencia de una persona para realizar una pequeña caminata dentro del espacio institucional , a fin de contribuir a la independencia con maximo soporte al igual que apoyo de dos personas, cabe resaltar que las actividades son individuales y se realiza acorde a las capacidades y habilidades de cada persona mayor sin limites de tiempo.

Actividad 3: El día 12 de septiembre de 2023 se llevó a cabo una actividad de tipo grupal con las personas mayores que se encontraban en el comedor de espejos, se adecuo el lugar para realizar estimulación de tipo sensorial por medio del uso de música, por tal razón se conectó el sonido al celular de la institución y se fueron reproduciendo diferentes canciones generando así recuerdos, se fue preguntando que canciones en especial querían escuchar generando así complacencias, lo cual les causa a las personas mayores estimulación también de sus procesos cognitivos, ayudando también a la disminución del estrés y ocasionando un ambiente de agrado para ellos.

El día 14 de septiembre de 2023 se llevó a cabo una actividad de tipo individual donde se abordaron a algunas personas mayores que se encontraban en comedor frente a capilla, se realizó el saludo y luego se explicó cómo se llevaría a cabo la actividad donde se les mostraban diferentes imágenes de animales y los participantes debían identificar el animal, de esta manera se generó estimulación de los procesos cognitivos como atención, memoria y lenguaje a parte también se estimula la parte visual de las personas mayores abordadas.

El día 18 de septiembre de 2023 se realizó una actividad de tipo grupal en el patio central con el uso de video beam, sonido y computador en donde se adecuo el lugar para el desarrollo del encuentro, una vez realizado el momento inicial con el saludo, se explicó el porqué de la actividad del crucigrama y ruleta de palabras y la manera a realizar, se evidencio que muchos no conocían de esta herramienta de juego que ayuda con la estimulación de los procesos cognitivos a partir del uso de letras en donde se deben rellenar unas casillas que se encuentran en blanco a partir de alguna definición, pregunta o imagen formando así palabras que se encuentran dentro de unas casillas a nivel horizontal y vertical, se realizaron un total de tres crucigramas de cosas de una casa, frutas y paises, las personas mayores fueron participando activamente y dando las respuestas acertadas para la solución del juego, también se realizó un juego de ruleta de palabras donde se preguntaban cosas de cultura general, estos dos juegos realizados de crucigrama y ruleta se llevaron a cabo a partir del uso de la herramienta de educaplay.

El día 23 de septiembre de 2023 se llevó a cabo una actividad de tipo grupal en el patio central con del tablero y el sonido, se adecuaron a las personas mayores de modo que pudieran ver el tablero y a la profesional que llevo a cabo la actividad, durante esta se realizaron ejercicios grupales de categorización de palabras, se le dieron una serie de palabras a las personas mayores y ellos debían agruparlas según la categoría que se les dio previamente, ejemplo categoría de flores, en donde ellos manifestaron que pertenecía la rosa, clavel, dahlia, lirio entre otros tipos de flores, las personas mayores lograron participar activamente, luego se realizó una actividad de asociación donde se decía una palabra ejemplo el mar es? y las personas mayores participan diciendo, es azul, es grande y así con diferentes palabras. Por último, se realizó una actividad de lenguaje se dieron dos palabras y las personas mayores debían formar diferentes frases con el uso de esas dos palabras.

El día 26 de septiembre de 2023 se llevó a cabo una actividad de tipo individual donde se hizo uso de las impresiones de ejercicios de lenguaje y escritura donde iban realizando las diferentes actividades y se iba pasando persona a persona, en la actividad se les proporcionaba un marcador donde el tachar o encerrar con un circulo a aquello elementos que tienen un olor agradable y luego debían encerrar los olores desagradables, también se dieron una serie de palabras para formar frases y también para ordenarlas.

Actividad 4:
Toma de peso
Los días 4,5,6 y 7 de septiembre del 2023, En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de "Toma de peso", se refuerza La actividad "Calidad de vida y bienestar" la cual busca Fortalecer las actividades de autocuidado y prevención de la enfermedad.
Se inicia la actividad "Calidad de vida y bienestar", explicando la importancia de la identificación de riesgos nutricionales para las personas mayores, aportando a su cuidado, la actividad que se realizó con el apoyo del profesional de nutrición, se dividió en cuatro grupos cada uno de 25 personas y uno grupo de 27 personas.
Estos parámetros de pesos tomados se le entregan al profesional de nutrición quien realiza la interpretación de los datos, dicha actividad estuvo a cargo de la enfermera profesional Julieth Letti Vargas Barrantes.
Durante la actividad se contó con la participación de 102 personas mayores del Servicio Comunidad de Cuidado Hogar san José Sasaima.
Brigada de salud
El día 15 de septiembre del 2023, En la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de "Brigada de salud", se refuerza La actividad "Calidad de vida y bienestar", la cual busca Fortalecer las actividades de autocuidado y prevención de la enfermedad.
Esta es una actividad intersectorial con el apoyo del Hospital Universitario San Ignacio, que surge de la dificulta para el agendamiento de citas con especialistas como lo es con psiquiatría y geriatria , en donde el primer paso que se realiza es la identificación de las personas mayores que tenía orden médica para valoración por psiquiatría y geriatria , luego de ello se procede a solicitar las autorizaciones por parte de la Nueva EPS de las valoraciones ya teniendo la papelería, se logra el contacto con el Hospital Universitario San Ignacio en donde ellos programan personal administrativo, psiquiatras, geriatras y enfermeras a fin de brindar la atención intramural para las personas mayores de la comunidad de cuidado en donde realizaron valoración, reformulación y cambios de tratamiento, orden de paraclínicos interconsulta con otras especialidades.
Durante la actividad se contó con la participación de 34 personas mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima.
Bienestar y confort (corte de cabello)
El día 22 del mes de septiembre de 2023 En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de Bienestar y confort (corte de cabello); se refuerza La actividad "Calidad de vida y bienestar" la cual busca Fortalecer las actividades de autocuidado y prevención de la enfermedad.
Dicha actividad se realizó con el apoyo de área de terapia ocupacional y profesional en peluquería (Señora Claudia Mejía), la cual realizo la actividad de corte de cabello a 20 personas mayores teniendo en cuenta la opinión de las personas y su capacidad de discernimiento y con esto se realiza cierra de la actividad.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 5:** **Al ritmo chikin chiki time (Higiene oral).** El día 1 de septiembre del 2023, En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de "Al ritmo chikin chiki time (Higiene oral)", se refuerza La actividad "Conversatorios en salud "pautas para el cuidado integral" la cual busca Fortalecer las actividades la importancia del autocuidado y prevención de la enfermedad. Fortalecer las actividades de autocuidado , con ello disminuir la aparición de patologías a nivel de la vía oral y estimular la participación de las personas mayores en los mismos, recordando el proceso de cepillado tanto de la dentadura fija , como de prótesis dentales, las patologías que se desprenden de una inadecuada higiene oral, para esta actividad se contó con la presencia de la Higienista Oral Lorena Hernández de la E.S.E Hospital Hilario Lugo de Sasaima, se desarrolla con ayudas visuales, en donde se enfoca a explicar con herramientas ofimáticas tales como diapositivas, videos y carteleras. Durante la actividad se contó con la participación de 38 personas mayores del Servicio de Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima.
	Actividad 1: Al finalizar la actividad se deja a la persona mayor en el lugar ubicando en posición cómoda, la respuesta de algunas personas mayores se puede determinar mediante la observación como sensación de agrado por expresión facial o posición corporal.
	Actividad 2: Al finalizar la actividad se hace 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, además se mantuvo una respuesta acertiva frente a la dinámica ejecutada.
	Actividad 3: Para el momento final de las actividades de estimulacion sensorial y cognitiva se agredecio la activa participación y se realizo retroalimenctacion de la importancia de permitir estos espacios para el bienestar propio, ya que de esta manera se conservan algunas habilidades en las personas mayores ya que se ponen en practica de manera constante.
	Actividad 4: Las actividades contaron con la partición activa de las personas mayores teniendo en cuenta temas como, Toma de peso, Brigada de Salud y Bienestar (corte de cabello), logrando en ellos el impacto deseado que es reforzar las actividades básicas de la vida diaria y las actividades básicas cotidianas, las cuales están distribuidas durante el mes.
	Actividad 5: Se finaliza el "Conversatorios en salud "Al ritmo chikin chiki time (Higiene oral) agradeciendo la activa participación y se realizó retroalimentación de la importancia de permitir estos espacios para el bienestar propio y la educación constante, ya que de esta manera se busca conservar algunas habilidades en las personas mayores y se fortalecen el proceso de autocuidado y la prevención de la enfermedad.

3.4.RECURSOS

Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)

	Recursos Materiales	
Profesional de Fisioterapia	Barras de apoyo (Pasamanos)	Sillas
Personas mayores	Sillas	Máquina de corte de cabello
Personal auxiliar de enfermería	Guantes de manejo	Mesas
Profesional en enfermería	Bolsas	Cepillo
Regente farmacia	Tijeras	Crema
Profesional de psicología	Microfono	Video Beam
Profesional en nutrición	Computador	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: La actividad de descargas de peso se logra ejecutar permitiendo con el cambio de posición para la oxigenación de los tejidos y por ende sensación de bienestar, activación de miembros inferiores que favorece el retorno venoso en las personas mayores, además de facilitar los tiempos de bipedestación durante las actividades de higiene. Se pudo observar sensación de bienestar en la expresión facial de las algunas personas mayores. Se contó con la participación de 32 Personas Mayores.

Actividad 2: En la actividad denominada Caminando sin Limites se logró contribuir a la conservación de las habilidades residuales de las personas mayores participantes, durante el ejercicio de movilidad se activan las articulaciones las cuales se lubrican a partir del movimiento y disminuye la rigidez además, de fomentar el hàbito saludable que conlleva a contribuir en el acondicionamiento y fisiocinética de las personas mayores, las personas mayores se manifiestan el agrado por la actividad, se contó con la participación de 36 personas mayores.

Actividad 3: Las actividades realizadas de tipo grupal e individual lograron dar cumplimiento al objetivo específico planteado, donde se realizan estos espacios a fin de estimular los procesos cognitivos y sensoriales, para así conservar estas habilidades y para el bienestar de las personas mayores, se evidencio activa participación durante los diferentes espacios, todos estas actividades tomando en cuenta su nivel de deterioro, se contó con la participación de 53 personas mayores.

Actividad 4: La actividad "Calidad de vida y bienestar" busca fortalecer el autocuidado en las actividades de la vida diaria y las actividades básicas cotidianas, lo que se realiza mediante procesos de toma de peso, brigada de salud y bienestar (corte de cabello), en donde hubo una participación de 102 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 talento humano, las personas mayores aceptaron de forma adecuada los diferentes cuidados.

Actividad 5: La actividad "Conversatorios en salud "pautas para el cuidado integral" son actividades educativas que buscan promover el autocuidado, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, las personas mayores aceptaron de forma adecuada el tema de "Al ritmo chikin chiki time (Higiene oral)" participaron de forma activa y refieren comprender que estas actividades apoyan su cuidado diario.

No Firma
Leovigildo Sierra
Persona mayor
C.C 2244532

Alvaro Sanabria
Persona mayor
C.C 3071522

No Firma
Gloria Hincapie
Persona mayor
C.C : 4138681

Eduardo Santos Pinilla Sotelo
Persona mayor
C.C : 19199384

Cecilia Pinzon
Persona mayor
CC. 41.301.354

Hna Nubia Esperanza Moya
Coordinadora
CC. 35354835

Fecha de evaluación del encuentro: 27 de septiembre de 2023

Nombre del profesional que evalúa: Claudia Patricia Rodríguez, María Fernanda Villamizar, Julieth Letti Vargas Barrantes, Camila Vargas.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: DESCARGAS DE PESO

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 05/09/2023
2. 12/09/2023
3. 19/09/2023
4. 26/09/2023









REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CAMINANDO SIN LÍMITES

FECHA DE REALIZACIÓN:

1. 04/09/2023
2. 11/09/2023
3. 18/09/2023
4. 25/09/2023









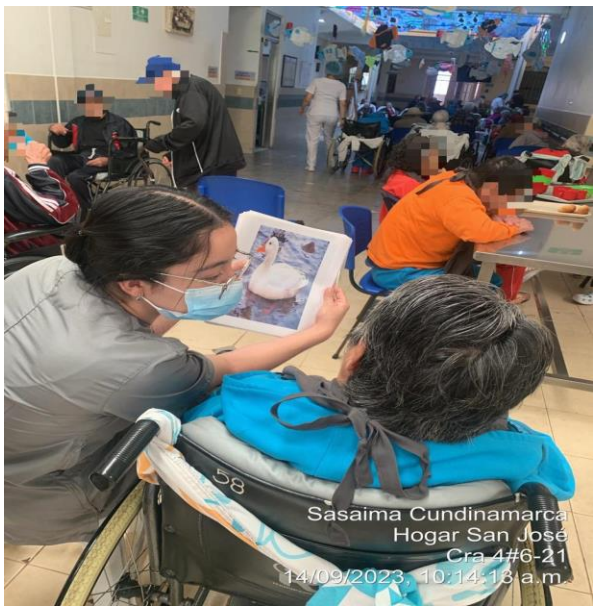
REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: PSICOLOGÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MENTE VITAL

FECHA DE REALIZACIÒN:12, 14, 18, 23, y 26 de septiembre de 2023.








Sasaima Cundinamarca
Hogar San José
Cra 4#6-21
23/09/2023, 9:58:38 a.m.


Sasaima
Hogar San José
Cra 4 # 6 - 21
26/09/2023, 10:33:12 a.m.

REGISTRÓ FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR

TOMA DE PESO
FECHA DE REALIZACIÓN

04/09/2023 **05/09/2023** **06/09/2023**

07/09/2023









15/09/2023 Brigada de Salud









22/09/2023 Bienestar (corte de cabello)









REGISTRÓ FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Conversatorios en salud "pautas para el cuidado integral"

FECHA DE REALIZACIÓN

01/09/2023 Al ritmo chikin chiki time (Higiene oral).







