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:

1	12	2023	al	27	12	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1.Descargas de Peso 2. Caminando Sin Límites 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: Karen Daniela Vargas, María Fernanda Villamizar, Yedy Tatiana Sanchez Gonzalez, 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 ESPECÍFICOS

Actividad 1 Descargas de Peso: Promover la salud fisica 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 traves de el mantenimiento de las habilidades residuales durante la marcha.

Actividad 3: Mente Vital: Promover actividades para la conservacion de procesos cognitivos y sensoriales a las personas mayores por medio de diferentes espacios grupales e individuales segun el grado de deterioro y habilidad.

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 realizada de manera individual con la cual se busca contribuir a la oxigenación de los tejidos en las personas mayores que presenten movilidad voluntaria escasa o nula, las descargas de peso se realizaron los días 05, 07,12,14,19, 21 y 27 de diciembre del 2023.
	Actividad 2: Esta actividad se realiza dentro de las instalaciones de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, en donde se busca promover la realización del patrón de marcha independiente o asistida con el fin de mantener dichas capacidades, favorecer el sistema cardiovascular y prevenir enfermedades que pueden ser causadas por posturas prolongadas, esta actividad se realizo los días 04, 06, 11,13,18, 20 y 26 de diciembre del 2023.
	Actividad 3: Se planea desarrollar actividades individuales y grupales con las personas mayores los días 5, 7, 11, 13 y 21 de diciembre de 2023. El dia 5, 7 y 13 de diciembre de 2023 se realiza acercamiento de manera individual a diferentes personas, en el momento inicial se realizo el saludo y se invito a la persona mayor abordada a realizar una pequeña actividad de tipo sensorial y cognitiva. El dia 11 de diciembre de 2023 se aborda en grupo a las personas mayores, se realiza el saludo, se pregunta la fecha, se escucharon aportes de las personas mayores y se les indica que se realizara un periodo de estimulacion a traves de la musica llanera. El dia 21 de diciembre de 2023 se abre espacio para ejercicio de mente vital, a través de la estimulacón cognitiva, se realiza el saludo y la presentación de la profesional que asumirá las actividades a partir de la fecha, asimismo, se orienta a las personas mayores frente al juego de "el ahorcado" y se motiva a su participación.
	Actividad 4: En el mes de diciembre 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 llevarán a cabo 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 diciembre del 2023: Toma de peso 15 de diciembre del 2023: Proporcionar ingesta nutricional a la persona mayor que no puede alimentarse por sí misma 20 de diciembre del 2023: Cuidado de la piel
	Actividad 5: En el mes de diciembre 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 realizará la actividad de "Conversatorios en salud "pautas para el cuidado integral", en la siguiente fecha. 01 de diciembre del 2023: "Que el cáncer no te toque"
	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, después se retorna a su lugar dejando a la persona mayor en una 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 bípedo garantizando la oxigenación de los tejidos y mantenimiento del peso en los miembros inferiores con apoyo de dos personas.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

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: Para el momento central de la actividad del día 5, 7, 13 y el 21 de diciembre de 2023 se les mostro el material con el cual se trabajó y se indicó la dinámica a realizar, el material estaba conformado por tres libros sensoriales de animales "Toco y descubro" donde se mostro a las personas cada uno de los libros, animales de la casa, animales de la granja y animales de sabana, de acuerdo a los procesos cognitivos de cada persona mayor se fue dirigiendo la actividad es decir a algunos se le pregunto el nombre de cada uno de los animales, se le pidió que leyeran la frase que cada uno tiene y también que tocaran la textura, así también se creó un espacio para hablar de cada uno de los animales, para las personas con mayor deterioro solo se tocaba la textura y se evidenciaba algún tipo de respuesta de la persona mayor generando así con esta actividad individuales estimulación cognitiva de atención, memoria sensorial y lenguaje.

El día 11 de diciembre de 2023 se llevó a cabo la actividad por medio de la música donde se reprodujo música llanera y se les pidió a las persona mayor escuchar atentamente y decir si conocian la canción, si era así ellos decian el nombre y de que se trataba la canción en específico de esta manera se generó reminiscencia, donde también se les pidió recordar alguna experiencia con este género musical de esta manera se generó estimulación del lenguaje, memoria y atención, así también mejora el estado de animo de las personas mayores.

El dìa 21 de diciembre 2023 se lleva a cabo la actividad por medio de juego lúdico, para descubrir la oración, cada una de las personas mayores iba mencionando una letra o vocal para completar poco a poco la misma, por medio del ejercicio se estimula procesos, de atención, lenguaje y memoria, la interaccón permitió que mejorara su estado de ánimo y lograran dar reflexiones entorno a lo propuesto, refiriendo opiniones propias y desde sus vivencias.

Actividad 4:
Toma de peso
Los días 4,5,6 y 7 de diciembre 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 100 personas mayores **del Servicio Comunidad de Cuidado Hogar san José Sasaima.**
PROPORCIONAR INGESTA NUTRICIONAL A LA PERSONA MAYOR QUE NO PUEDA ALIMENTARSE POR SÍ MISMA
El día 15 de diciembre del 2023, En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de "Asistencia en la alimentación", se refuerza La actividad "Calidad de vida y bienestar" la cual busca Fortalecer **las actividades** de autocuidado y prevención de la enfermedad.
ACTIVIDADES:
Preparación de la persona mayor

-Valorar la dependencia de la persona mayor para la alimentación individual.
-Crear un ambiente placentero durante la comida.
-Disponer la bandeja de comida y la mesa de forma atractiva.
-Proporcionar alivio adecuado para el dolor antes de la comida si procede.
-Dar la oportunidad de oler las comidas para estimular el apetito.
-Ubicar a la persona mayor en posición recta (lo más cercano posible a 90°), con la cabeza y cuello flexionado ligeramente hacia delante.
-Incluir a la red familiar.
Preparación del personal

-Lavado de manos.
-Preparar el material necesario según la necesidad de la persona mayor antes de comenzar la administración de los alimentos.
DESCRIPCIÓN DE ETAPAS

-Identificar la dieta prescrita.
-Identificar la presencia del reflejo de deglución, si fuese preciso.
-Proteger con babero a la persona mayor si procede.
-Preguntar a la persona mayor sus preferencias en el orden de toma de los alimentos.
-Colocar los alimentos en el lado no afectado de la boca según sea el caso.
-Acompañar la comida con agua.
-Preguntar a la persona mayor para que nos indique cuando ha terminado de masticar.
-Macere los alimentos si ve la necesidad y se le dificultad en la deglución.
-Facilite la higiene oral después de la comida.
PRECAUCIONES

-Asegúrese que la comida tenga la temperatura adecuada.
-Evite distraer a la persona mayor durante la deglución
-Trate de potenciar las habilidades que tenga la persona mayor para comer por si solo
-Realice el proceso lentamente y sin prisa
-Posponga la alimentación si nota que la persona mayor este fatigado o presenta alguna alteración en la salud.
COMPLICACIONES

-Nauseas.
-Vomito.
-aspiración bronquial (bronco aspiración).
-disfagia.

Durante la actividad participaron 34 personas mayores del Servicio Comunidad de Cuidado **Hogar San José** Sasaima y con esto se realiza cierre.

Cuidado de la piel
El día 20 del mes de diciembre 2023 En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de Higiene oral Bienestar (Cuidado de la piel); se refuerza La actividad "Calidad de vida y bienestar" la cual busca Fortalecer las actividades de autocuidado y prevención de la enfermedad.

Recursos y materiales
-Solución hidratante. Guantes desechables.
-Bloqueador
Piel
1. Examine el estado de la piel a diario

3.3.3. MOMENTO FINAL	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 períodos 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 Servicio Comunidad de Cuidado Hogar san José Sasaima
	Actividad 5: **"Que el cáncer no te toque"** El día 01 de diciembre del 2023, En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de "Que el cáncer no te toque", 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. Dicha actividad conto con el apoyo de regencia de farmacia, con quien mediante una dinámica demos tratativa del autoexamen de seno y autoexamen testicular se logra abordar los signos y síntomas de alarma frente al cáncer de seno y testicular y con ello la participación de las personas mayores frente a la argumentación de los cuidados y los beneficios que obtenemos de estos si se realizan adecuadamente. Esta es una actividad que se debe realizar todos los días y lo debe realizar todo el personal de la institución. Durante la actividad se contó con la participación de 38 personas mayores del Servicio de Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima.
	Actividad 1: Para finalizar la actividad se deja a la persona mayor en posición encontrada inicialmente buscando que quede comodo en su lugar, esto se determina por medio de pregunta directa a la persona y la observación de la sensación de agrado que tenga a traves de su posicion corporal y su expresión.
	Actividad 2: Se realiza retroalimentación de la importancia de la marcha, como es de esencial mantener esta habilidad motriz y como los desplazamientos logran ser una buena actividad, se deja persona mayor que participó en el lugar de su preferencia y se pregunta sobre como se sintio durante la actividad, la mayoria de personas mayorres dan una respuesta acertada frente a la dinamica.
	Actividad 3: Para el momento final de las actividades se agradeció la activa participación en los diferentes espacios proporcionados fueran individuales o grupales y se les recordó a las personas mayores la importancia de vincularse en estos espacios y dar respuesta a las mismas para así conservar sus procesos cognitivos y sensoriales.
	Actividad 4: Las actividades contaron con la partición activa de las personas mayores teniendo en cuenta temas como, Toma de peso, Proporcionar ingesta nutricional a la persona mayor que no puede alimentarse por sí misma y Cuidado de la piel, 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 "Que el cáncer no te toque" 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)	
Personas mayores	Sillas	
Personal auxiliar de enfermería	Guantes de manejo	
Profesional en enfermería	Bolsas	
Regente farmacia	Tijeras	
Profesional de psicologia	Microfono	Video Beam

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Las descargas de peso como actividad logra permitir los cambios de posición de sedente a bipedo en dónde se favorece la oxigenación de los tejidos, generan beneficios en sus articulaciones y músculos, permitiendo a su vez una mejoria en el retorno venoso y facilitando las actividades de higiene que se realizan en bipedestación. Las personas mayores se sienten cómodos ante la actividad y lo demuestran de forma verbal y facial. Se contó con la participación de 30 personas mayores.

Actividad 2: La actividad caminando sin límites logra contribuir a las habilidades residuales de las personas mayores. Durante esta actividad se lubrican las articulaciones gracias al movimiento y se disminuye la rigidez que puede crearse por posturas prolongadas, a su vez esta actividad ayuda a crear un hábito saludable que favorece al sistema cardiovascular y la fisiocinética de la persona mayor, ellos manifiestan agrado por la actividad. Se contó con la participación de 32 personas mayores.

Actividad 3: Se logra dar cumplimiento del objetivo especifico mediante el desarrollo de las actividades planteadas para los días 5, 7, 13 y 21 de diciembre, las mismas permitieron estimular habilidades de procesos neurocognoscitivos como atención, aprendizaje, lenguaje, percepción y memoria, se abrieron espacios de acompañamiento individual y grupal acorde a las particularidades y necesidades de las personas mayores, quienes manifestaron estados de alegría y satisfacción. Por otro lado, mediante ejercicios sensoriales se logró estimular sus sentidos de audición, visión y tacto, permitiendo de igual forma, evidenciar estados de alegria, satisfacción y bienestar.

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, Proporcionar ingesta nutricional a la persona mayor que no puede alimentarse por sí misma y Cuidado de la piel, 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 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 "Que el cáncer no te toque" participaron de forma activa y refieren comprender que estas actividades apoyan su cuidado diario.

Eduardo Pinilla
Persona mayor
C.C 19199384

NO firma
Yull Edison Valdes Rodriguez
Persona mayor
C.C 41773024

No firma
Maria Elvira Ardila
Persona mayor
C.C 17105699

No firma
Saul Monroy
Persona mayor
C.C 19199384

María Noelia Restrepo
Persona mayor
CC.36620098

Hna Nubia Esperanza Moya
Coordinadora
CC. 35354835

Fecha de evaluación del encuentro: 27 de Diciembre de 2023

Nombre del profesional que evalúa: Karen Daniela Vargas, María Fernanda Villamizar, Yedy Tatiana Sanchez Gonzalez, Julieth Letti Vargas Barrantes.

REGISTRO FOTOGRÀFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: DESCARGAS DE PESO

FECHA DE REALIZACIÒN

1. 05/12/2023
2. 14/12/2023
3. 21/12/2023
4. 27/12/2023









REGISTRO FOTOGRÀFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CAMINANDO SIN LÍMITES

FECHA DE REALIZACIÒN

1. 04/12/2023
2. 11/12/2023
3. 18/12/2023
4. 26/12/2023









REGISTRO FOTOGRÀFICO

ÁREA: PSICOLOGÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MENTE VITAL

FECHA DE REALIZACIÒN:

1. 05/12/2023
2. 07/12/2023
3. 11/12/2033
4. 13/12/2023
5. 21/12/2023








Sasaima Cundinamarca
Hogar San José Sasaima
Cra 4. N. 6-21
13/12/2023, 9:53:05 a.m.


Sasaima Cundinamarca
Hogar San José Sasaima
Cra 4. N. 6-21
21/12/2023, 10:18:34 a.m.

REGISTRÓ FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR

Toma de peso

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 04/12/2023
2. 05/12/2023
3. 06/12/2023
4. 07/12/2023









Proporcionar ingesta nutricional a la persona mayor que no puede alimentarse por sí misma

15/12/2023







Cuidado de la piel

20/12/2023









REGISTRÓ FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

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

“Que el cáncer no te toque”

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 01/12/2023





