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:

2	1	2024	al	29	1	2024

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 y Yedy Tatiana Sanchez Gonzalez

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 autonomía, el autocuidado y la independencia.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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 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 de 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 Fortalecer la realización de las actividades de la vida diaria y las actividades básicas cotidianas promoviendo el autocuidado, autodeterminación y la independencia de las personas mayores

Actividad 5: Conversatorios en salud "pautas para el cuidado integral". Realizar actividades educativas 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:** Se crean espacios de manera individual en donde su enfoque principal es oxigenar los tejidos de las personas mayores que mantienen largos periodos en una posición, los cuales mayormente son personas mayores que presentan una disminucion considerable de la movilidad activa, estas descargas de peso se realizaron los días 02, 04, 09,11,16, 18, 23 y 25 de Enero del 2024.
	Actividad 2: Actividad realizada dentro de las instalaciones de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima de manera personalizada con el fin de promover el mantenimiento del patrón motor de la marcha ya sea de manera independiente o asistida, favoreciendo asi sus sistemas y disminuyendo el riesgo de enfermedades a causa de la inactividad física, Caminando sin límites se realizo los días 03, 10, 15,17,22, 24 y 29 de Enero del 2024.
	Actividad 3: Se planea desarrollar actividades individuales y grupales con las personas mayores los días 02,04,10,15,16 y 28 de enero 2024 El 02 de enero de 2024 se realiza actividad grupal con las personas mayores en un espacio que invita a reflexionar frente a la importancia de conservar habilidades comunicativas, procesos cognitivos y aprendizajes a lo largo de la vida. El dia 4, 15 y 28 de enero de 2024 se aborda a las personas mayores para realizar ejercicios de estimulación sensorial y cognitiva de forma individualizada, se realiza el saludo y se les explica el ejercicio acorde a sus capacidades. El dia 10 de enero de 2024 se realiza actividad grupal con las personas mayores, se realiza el saludo y se brindan las orientaciones para el desarrollo de la actividad, se explica la importancia de estimular procesos cognitivos como el lenguaje y la memoria durante el proceso de envejecimiento, se realiza actividad rompe hielo pidiendo mencionar los meses del año y grupos numericos a la inversa El día 16 de enero de 2024 se realiza actividad grupal con las personas mayores, se realiza el saludo y se brindan las orientaciones para la activación física y cognitiva mediante ejercicio lúdico recreativo.
	Actividad 4: En el mes de enero del 2024, 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. 05 de enero del 2024: Vacunacion 25 de enero del 2024: Limpieza Pabellon Auricular 29 de enero del 2024: Limpieza Ocular

Actividad 5: En el mes de enero 2024, 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 "Calidad de Vida y Bienestar", en la siguiente fecha. 27 de enero 2024 mediante ejercicio de "Envejecimiento Saludable"

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Durante la actividad, se aborda la persona mayor con escasa o nula movilidad voluntaria y se le explica que se va a realizar el cambio de posición con el fin de oxigenar los tejidos y favorecer a su sistema musculoesqueletico. Con el apoyo de dos personas (Fisioterapéuta y auxiliar de enfermería), se procede a realizar la bipedestación completa de la persona mayor y se mantiene por un corto periodo de tiempo. Cuando la persona mayor logra ayudarse en las descargas de peso se acerca a las barras de soporte ancladas a la pared y se le pide que inicie el movimiento de agarre hacia estas, una vez realizado el agarre en las barras se continua con la bipedestación siendo el tiempo de esta intervención definido por persona mayor.

Actividad 2: En el proceso inicial de la actividad la fisioterapeuta se acerca a la persona mayor quien mantiene la capacidad residual para realizar patron motor de la marcha asistida o supervisada, se prosigue a preguntar si desea desplazarse por las instalaciones, si su respuesta es acertiva se ayuda a levantar y se incentiva a realizar el desplazamiento acompañado por el personal dentro del hogar, favoreciendo asi la movilidad activa, el mantenimiento de habilidades y contribuyendo a su grado de independencia. se destaca que las actividades son individuales y se llevan a cabo segun habilidades y sin restricciones de tiempo.

Actividad 3:
Para el momento central de la actividad llevada a cabo el 02 de febrero de 2024 se presenta la cinta animada "Leo" resaltando las virtudes y aprendizajes durante la etapa de envejecimiento y la importancia de conservarlos, se abrió espacio para la participación de las personas mayores, aportes, opiniones, reflexiones y experiencias de vida

Para el momento central de las actividades realizadas los días 4, 15 y 28 de enero de 2024, se promovieron ejercicios asociados a estimulación de procesos neurocognoscitivos de atención, memoria y lenguaje. También, se enfatizó en la importancia del autocuidado, el reconocimiento del cuerpo, hábitos saludables y la autonomía en el desarrollo de los mismos. Se hizo uso de material didáctico, loterías y rompecabezas que estimulaban habilidades de asociación y reconocimiento de de imágenes. Asimismo, mediante la identificación de las partes del cuerpo, se reiteró la importancia del autocuidado, la autoestima y la autonomía en el bienestar integral de las personas mayores.

Para el momento central de la actividad llevada a cabo el 10 de enero de 2024 se realizan dos ejercicios con el fin de estimular procesos de atención, lenguaje y memoria, se exponen refranes incompletos para que cada una de las personas mayores logren completarlos, dar el significado y un ejemplo que permita comprenderlo y aplicarlo en la vida cotidiana. Posteriormente, se le pide a las personas mayores mencionar palabras que inicien con las letras del abecedario puestas al azar y en un tiempo determinado, alternando entre diferentes nomencaturas, animales, colores, comida y utencilios de lugares específicos del hogar como la cocina y el baño

Para el momento central de la actividad llevada a cabo el 16 de enero 2024 se realizaron 3 ejercicios de activación física y cognitiva, se organizaron las personas mayores en dos hileras, cada una representaba un equipo de 12 personas, para el primer ejercicio "Simón dice", se le brindaron orientaciones a las personas mayores y ellos, a su vez, debían seguirlas con la mayor agilidad, se estimulaban procesos de orientación, atención, escucha y coordinación, el grupo que lograra mantener coordinación y seguimiento de las instrucciones acumularía los puntos iniciales. Posteriormente, manteniendo el orden por hileras, se colocó en un extremo dos canastas con 3 balones cada una, la primer persona mayor se acercaría a la canasta tomaría un balón y se lo entregaría a sus compañeros, el balón pasaría por las manos de todos los integrantes hasta llegar al otro extremo del salón, el grupo que realizara la actividad en menor tiempo, acumularía puntos. Para finalizar, se enfrentarían por parejas intentando realizar un gol a su contrincante.

Actividad 4:
JORNADA DE VACUNACIÓN (BIOLOGICO MODERNA)
El día 05 de enero del 2024, En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de "Vacunación" se refuerza la actividad planteada "Calidad de vida y bienestar" la cual se enfoca en fortalecer los procesos de autocuidado y prevencion de posibles enfermedades.
Se da inicio con una explicación sobre la importancia de la vacunación del Biológico para población de personas mayores, con el fin de brindar bienestar; esta actividad se realiza con el apoyo del personal E.S.E Hospital Hilario Lugo de Sasaima. La vacunadora sensibiliza a la población frente a la importancia de la aplicacion de la cuarta dosis de moderna a las personas mayores, luego se divide en grupos para iniciar la aplicación de la vacuna, se realiza entrega de Carnet y se deja en vigilancia para la identificación de efectos secundarios.
Durante la actividad se contó con la participación de 90 personas mayores del Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima.
HIGIENE PABELLÓN AURICULAR
El día 25 de enero del 2024, En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, se realiza la actividad "Higiene Pabellón Auricular", para reforzar actividades de autocuidado. Se da inicio a la actividad explicando la importancia del pabellón auricular, la higiene y el cuidado de este, se realiza el siguiente procedimiento:
DESARROLLO DEL PROTOCOLO:
1. Preparación de la persona mayor : Crear un ambiente de intimidad
2. Lavarse las manos
- Ponerse los guantes y preparar el material
- Explicar al usuario el procedimiento que se realizará.
- Aplicar vaselina en el isopo.
- Con el isopo realizar limpieza en el 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.
3. Recoger el equipo, eliminar el materail desechable y acomodar al usuario.
4. Registro: Se realiza el registro de las actividades y alteraciones producidas durante el desarrollo del protocolo en las notas de enfermería.
Durante el desarrollo de la socialización se realizó limpieza del pabellón auricular de las personas mayores de 98 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima y se finaliza actividad.
HIGIENE OCULAR:
El día 29 de enero del 2024, En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de "Higiene Ocular", fortaleciendo el autocuidado y reduciendo el riesgo de padecer enfermedades. Se da inicio a la actividad explicando la importancia de la higiene y el cuidado ocular. Se realiza el siguiente procedimiento:
DESARROLLO DEL PROTOCOLO:
1. Preparación de la persona mayor :
- Crear un ambiente de intimidad
2. Lavarse las manos, ponerse los guantes y preparar el material.
- Explicar al usuario el procedimiento que se realizará.
- Se tendra una bandeja con solución salina y gasas
- Aplicar la solución salina a las gasas
- Se limpiara con la gasa la zona palpebral con un movimiento de adentro hacia afuera
- Observar la zona de la piel que fue limpiada para detectar posibles irritaciones.
3. Recoger el equipo, eliminar el materail desechable y acomodar al usuario.
4. Registro: Se realiza el registro de las actividades y alteraciones producidas durante el desarrollo del protocolo en las notas de enfermería.
Durante el desarrollo de la socialización se realizó higiene ocular en las personas mayores de 98 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima y se finaliza actividad.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 5:** **"Envejecimiento Saludable"** El día 27 de enero de 2024 En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de "Envejecimiento Saludable", 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 psicología, reforzando la importancia de vincularse a ejercicios de activación física y cognitiva acorde al proceso natural de envejecimiento. 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 coloca a la persona mayor en la posición inicial en la que se encontraba antes de la intervención, siempre pendientes de dejarlo en una posición cómoda, esto siendo determinado por 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: Durante el trayecto de la marcha se le explica a la persona mayor la importancia de realizar movilidad activa, que beneficios les trae caminar y como mantener habilidades motoras les da un mayor grado de independecia, si en el trayecto desean sentarse se realiza esta acción sin problema, al finalizar se deja persona mayor que participó en el lugar de su preferencia y se pregunta si fue de su agrado realizar la actividad, siendo la respuesta acertiva 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 participación activa de las personas mayores teniendo en cuenta temas como, Vacunación, Higiene del pabellón auricular y Higiene ocular, 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 de "Envejecimiento saludable" 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 enfermeria	Guantes de manejo	
Profesional en enfermeria	Bolsas	
Regente farmacia	Tijeras	
Profesional de psicologia	Microfono	Video Beam

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Las descargas de peso realizadas los días 02, 04, 09,11,16, 18, 23 y 25 de Enero del 2024, Logran facilitar los cambios de posición de sedente a bipedo, lo que favorece la oxigenación de los tejidos y genera beneficios en sus articulaciones y músculos. Además, permite una mejora en el retorno venoso y simplifica las actividades de higiene que se llevan a cabo en al bipedistación. Se contó con la participación de 29 personas mayores.

Actividad 2: La actividad realizada el 03, 10, 15,17,22, 24 y 29 de Enero del 2024 logra favorecer al mantenimiento de las habilidades residuales que tienen las personas mayores, esto gracias a que cuando se realiza movimientos en la articulacion se genera lubricacion disminuyendo así el dolor y la rigidez que se pueda presentar por posturas prolongadas, a su vez se beneficia el sistema cardiopulmonar y osteomuscular junto con la fisiocinetica de la persona, ellos manifiestan agrado por la actividad. Se contó con la participación de 32 personas mayores.

Actividad 3: Se logra dar cumplimiento al objetivo específico mediante el desarrollo de las actividades dadas los días 02,04,10,15,16 y 28 de enero de 2024; durante los espacios grupales y de atención individualizada se estimularon procesos neuroconoscitivos de atención, memoria, lenguaje y sensopercepción, permitiendo que las personas mayores lograran aumentar su conciencia frente a la importancia de la salud física y mental, el equilibrio homeostático entre la activación física y cognitiva y su bienestar integral.

Actividad 4: La actividad "Calidad de vida y bienestar" realizada los días 05, 25 y 29 de enero 2024 busca fortalecer el autocuidado en las actividades de la vida diaria y las actividades básicas cotidianas, lo que se realiza mediante procesos de Vacunación, Higiene del pabellón auricular e Higiene ocular, estas actividades contaron con un adecuado impacto ya que se permitió educar, mantener y vigilar la existencia de posibles signos de alarma, mientras que a su vez se resalta la importancia del autocuidado propio y asistido por el talento humano, las personas mayores aceptaron de forma adecuada los diferentes cuidados y se tuvo una participación de 98 personas mayores.

Actividad 5: La actividad Conversatorios en salud del día 27 de enero 2024, "Envejecimiento Saludable" permitió promover el auocuidado, promoción de la salud, conciencia y prevención de la enfermedad, las personas mayores aceptaron de forma adecuada el tema, participaron de forma activa y refieron comprender que estas actividades apoyan su cuidado diario.

NO firma
Benicia Cardenas
Persona mayor
C.C 53906163

Cecilia Paez Hurtado
Persona mayor
C.C 52440510

Rigoberto Beltran Torres
Persona mayor
C.C 2259006

Aracell Soto Aristizabal
Persona mayor
C.C 51731139

NO firma
Carolina Niño
Persona mayor
CC.52666195

Hna Nubia Esperanza Moya
Coordinadora
CC. 35354835

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de enero 2024

Nombre del profesional que evalúa: Karen Daniela Vargas, Yedy Tatiana Sanchez Gonzalez

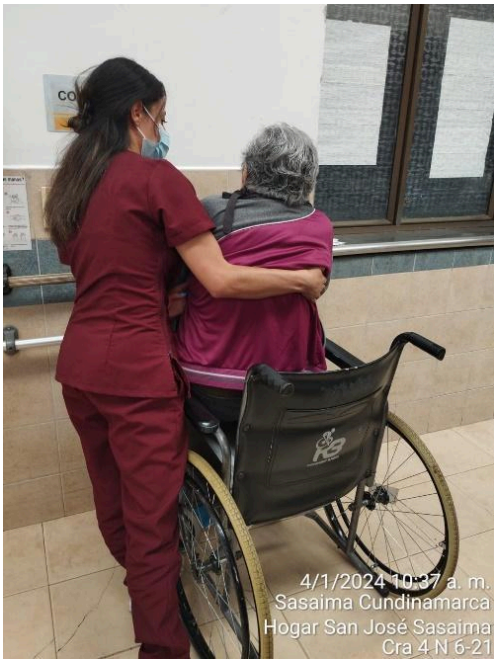
REGISTRO FOTOGRÀFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

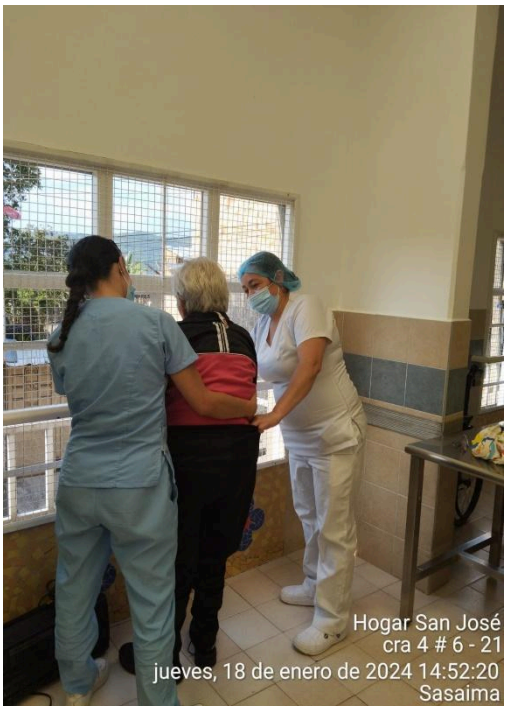
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: DESCARGAS DE PESO

FECHA DE REALIZACIÒN

1. 04/01/2024
2. 11/01/2024
3. 18/01/2024
4. 25/01/2024









REGISTRO FOTOGRÀFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

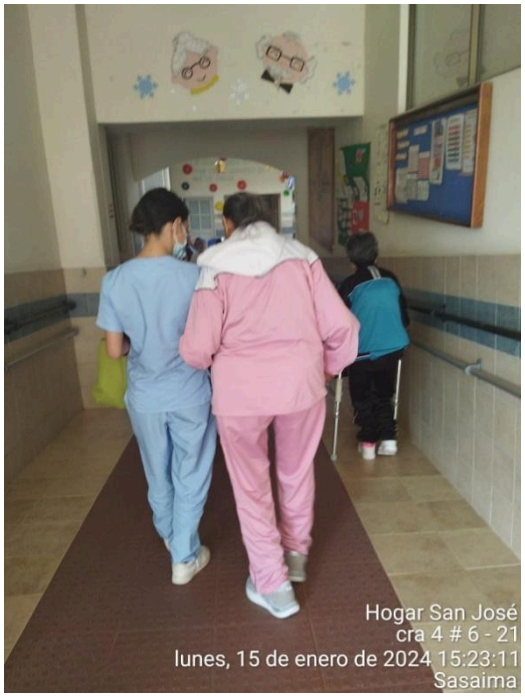
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CAMINANDO SIN LÍMITES

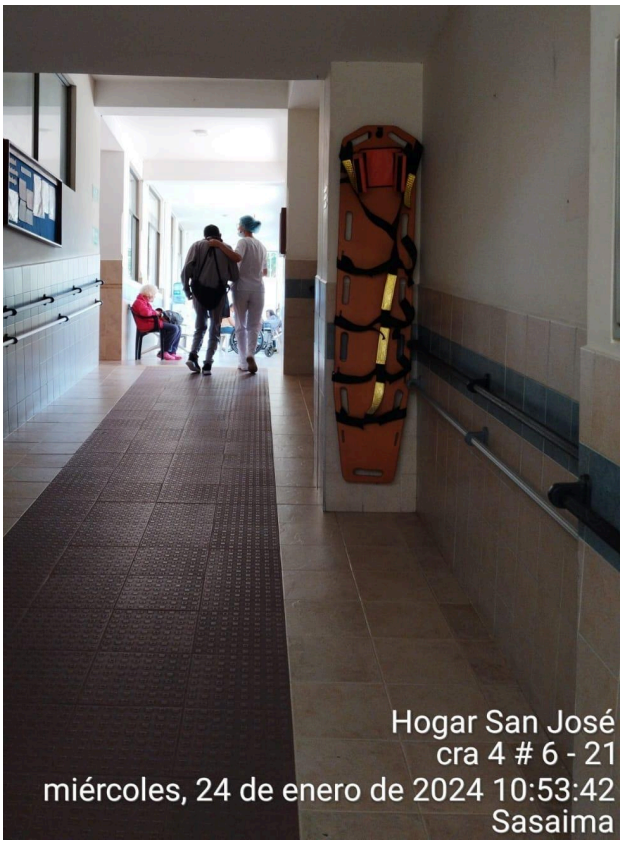
FECHA DE REALIZACIÒN

1. 03/01/2024
2. 10/01/2024
3. 15/01/2024
4. 24/01/2024
5. 29/01/2024








Hogar San José
cra 4 # 6 - 21
miércoles, 24 de enero de 2024 10:53:42
Sasaima


Hogar San José
cra 4 # 6 - 21
lunes, 29 de enero de 2024 14:34:51
Sasaima

REGISTRO FOTOGRAFICO

ÁREA: PSICOLOGÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MENTE VITAL.

FECHAS DE REALIZACIÒN:

1. 02/01/2024
2. 04/01/2024
3. 10/01/2024
4. 15/01/2024
5. 16/01/2024
6. 28/01/2024










Sasaima Cundinamarca
Hogar San José
Kr 4 # 6 - 21
28 en 2024 11:42:28 a.m.


16/01/2024 at 10:32:34 AM
Sasaima, Cundinamarca
Hogar San José
Cra 4. N. 6-21

REGISTRO FOTOGRÀFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR

VACUNACIÓN

FECHA DE REALIZACIÒN

1. 05/01/2024







NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR

HIGIENE PABELLÓN AURICULAR

FECHA DE REALIZACIÒN

1. 25/01/2024







NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR

LIMPIEZA OCULAR

FECHA DE REALIZACIÒN

1. 29/01/2024







REGISTRO FOTOGRÀFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

FECHA DE REALIZACIÒN

2. 27/01/2024





