

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL		Código: FOR-PSS-570	
			Versión: 1	
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ		Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022	
			Página: 1 de 2	

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>Comunidad de cuidado</u>		1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>Hogar San José Sasaima</u>							
1.2 Localidad: <u>No Aplica</u>	2.1. Fecha de Ejecución:								
2. Línea: <u>Cuerpo y Mente</u>	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>2024</td> </tr> </table>	1	3	2024	al	<table border="1"> <tr> <td>26</td> <td>3</td> <td>2024</td> </tr> </table>	26	3	2024
1	3	2024							
26	3	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 Cruz, María Fernanda Villamizar Sierra, Mario Alexander Vigoya.

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 través de el mantenimiento de las habilidades residuales durante la marcha.

Actividad 3: Mente Vital: Promover actividades para la conservación de procesos cognitivos y sensoriales de las personas mayores por medio de diferentes espacios grupales e individuales según 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 brindan espacios de manera individual en donde se favorezca el bienestar de las personas mayores en actividades como la oxigenación de los tejidos a que ellos mantienen largos periodos en una misma posición provocando así disminución en la movilidad activa, por lo que por medio de esta actividad se incentiva la correcta descarga de peso en las articulaciones y el cuidado del sistema tegumentario. Las descargas de peso se realizaron los días 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de Marzo del 2024.
	Actividad 2: Se realizaron actividades individualizadas dentro de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima con el fin de mantener las habilidades motoras que están presentes en algunas personas mayores como lo es la marcha, ya sea realizado de manera independiente o asistida, esto se realiza con el fin de beneficiar su sistema cardiovascular y osteomuscular disminuyendo el riesgo de enfermedades a causa de la inactividad física. Caminando sin límites se realizó los días 04, 06, 11, 13, 18 y 20 de Marzo del 2024.
	Actividad 3: Se planea desarrollar actividades en los días 4, 6, 12, 14 y 26 marzo de 2024 donde se realizaran actividades grupales e individuales para estimulación cognitiva y sensorial. El día 4, 14 y 26 de marzo de 2024 inicialmente se abordaron de manera individual a diferentes personas mayores en donde se realizó el saludo, se preguntó la fecha y se creó un espacio de agrado, se explicó el porqué de la realización de la actividad, a las personas mayores con mayor deterioro se realizó inicialmente acercamiento y se le mostro la caja del material a trabajar con el fin de que ellos la identificaran. El día 6 de marzo de 2024 se invitaron a las personas mayores a ser partícipes de una actividad, en donde se adecuo el patio central con las mesas, bolsas encima de las mismas, se realizó el saludo y se les explico a los participantes el porqué de la actividad de esta manera se dio paso al momento central de la actividad. El día 12 de marzo de 2024 se le informo previamente al área de enfermería para disponer de las personas mayores con mayor deterioro que se encuentran ubicadas en el patio central para que estas fueran ubicadas en el patio de Fátima, se observó el estado actual de cada persona y se dio paso al momento central de la actividad.
	Actividad 4: En el mes de marzo 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: 07 de Marzo de 2024: Higiene Pabellón Auricular 04, 06 y 22 de Marzo del 2024: Higiene de lavado de manos 04 y 18 de Marzo del 2024: Limpieza Ocular
	Actividad 5: Sensibilizar a las personas mayores en la importancia que tienen dentro de la comunidad de cuidado de la salud y con ello el acoger cada una de las recomendaciones que el Ministerio de Salud da en la importancia de hidratación de las personas mayores. Siendo el 1 de Marzo del 2024 fecha para reforzar y llevar a cabo las actividades de "Conversatorio en salud" con el avance del paso de los años y configura las transformaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales del individuo que se relacionan con la pérdida de las capacidades para lubricación y cuidados de la piel de persona mayor por sí mismos o por quienes cuidan de ellos.

Actividad 1: Al realizar la actividad de descargas de peso se busca abordar a las personas mayores que presentan alteración en la movilidad voluntaria ya sea escasa o nula. Antes de iniciar a ejecutar esta actividad se les explica que se procederá a realizar el cambio de posición con el fin de favorecer la oxigenación de los tejidos, favorecer la correcta descarga de peso en las articulaciones, beneficiar a los sistemas del cuerpo humano y disminuir el riesgo de la aparición de úlceras por presión. Esta actividad se realiza con el apoyo de dos personas (Fisioterapeuta y auxiliar de enfermería), en donde se procede a realizar la bipedestación completa de la persona mayor y se mantiene por un periodo de tiempo. Cuando la persona mayor posee mayor grado de movilidad 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 continúa con la bipedestación asistida por parte de fisioterapia y se mantiene esta posición corporal durante un tiempo determinado por la persona mayor.

Actividad 2: Al comenzar a realizar la actividad de caminando sin límites la fisioterapeuta se acerca a la persona mayor quien logra mantener habilidades motoras como lo es el patrón motor de la marcha, ya sea de manera asistida o supervisada, se continúa a preguntarle si desea desplazarse por las instalaciones de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, si hay una respuesta afirmativa por parte de la persona mayor se le ayuda a levantar y se incentiva a realizar el desplazamiento acompañado por el personal dentro del hogar, favoreciendo así la movilidad activa, el mantenimiento de habilidades motoras y contribuyendo a su grado de independencia, se destaca que las actividades son realizadas de manera individual, se lleva a cabo según habilidad que tenga la persona mayor y según el tiempo deseado por ellos.

Actividad 3:

El día 4, 14 y 26 de marzo se dio paso al momento central mostrándole a las personas mayores las fichas que contienen diferentes texturas, con el fin de que los participantes las tocaran y logaran identificar la textura fuera suave, áspera, corrugada, etc. Así también de acuerdo a las capacidades de cada persona mayor se hablaba de dichas texturas y se buscaba que el participante lo asociara a algún objetivo y también debían formar parejas de la misma textura y color, estimulando así la atención, memoria de trabajo y lenguaje, para las personas mayores con mayor deterioro si era el caso se tomaba su mano para que se percibiera la textura a través del contacto generando así en algunas personas mayores respuesta.

El día 6 de marzo se realizó el momento central dándole a cada una de las personas mayores participantes unos palos de paletas, un pincel y una pintura dorada, se dio la indicación que se debía pintar completamente los palos para posteriormente formar cruces para el viacrucis próximo a realizarse, todo esto fue acompañado con música ya que una vez empezaron se evidencia mantenimiento de la atención, concentración, expresión de agrado, fueron pintando varios palitos e iban cantando de acuerdo a la música que iban escuchando, se fue realizando seguimiento a cada persona de manera individual para que lo realizaran de manera satisfactoria.

El día 12 de marzo se llevó a cabo un espacio de estimulación sensorial a las personas mayores con mayor deterioro cognitivo, las cuales inicialmente fueron cambiadas de su ambiente habitual y fueron llevadas al patio de Fátima con la ayuda del área de enfermería, se dispuso de música relajante y fue reproducida con el uso de un bafle, así también se fue realizando estimulación táctil con uso de crema, se pasó por cada persona mayor y se iba a realizando el espacio obteniendo cierto grado de respuesta de agrado y relajación, de esta manera se estimuló la audición y tacto.

Actividad 4:

HIGIENE DEL LAVADO DE MANOS

Durante todos los días del mes de marzo se aporta evidencia fotográfica del los días 4, 6 y 22 del mismo mes 2024, En el Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de "el lavado de manos de las personas mayores" se refuerza la actividad planteada "Calidad de vida y bienestar" la cual se enfoca en fortalecer los procesos de autocuidado y prevención de posibles enfermedades.

Se da inicio con una explicación sobre la importancia del lavado de manos de personas mayores, con el fin de brindar bienestar; esta actividad se realiza con el apoyo del personal de auxiliares de enfermería de la comunidad de cuidado hogarsan jose, el lavado de manos sensibiliza a la población frente a la importancia de la aplicación del protocolo de lavado de manos las personas mayores, luego se divide en grupos para iniciar la aplicación de la actividad que sea hace en los tiempos de comidas.

Durante la actividad se contó con la participación de 102 personas mayores del Servicio Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima.

HIGIENE PABELLÓN AURICULAR

El día 07 de marzo 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 material 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 102 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima y se finaliza actividad.

HIGIENE OCULAR:

los días 4, 18 y 22 de marzo 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 tendrá 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 material 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 102 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima y se finaliza actividad.

3.3.3. MOMENTO FINAL	<p>Actividad 5: Lubricación y cuidados de la piel de persona mayor El viernes 01 de marzo nos reunimos en el patio central para dar inicio a la socialización de lubricación y cuidados de la piel de persona mayor, esta se dio a través de un conversatorio práctico en el que a medida que se da a conocer el tema por del enfermero jefe, da la oportunidad a las personas mayores para que participen de esta actividad que los auxiliares de enfermería brindarán 102 personas mayores todos los días del mes de marzo 2024 a las 2:00 pm. en las instalaciones de la comunidad de cuidado hogar san José. Se resalta la importancia de tomar las medidas de cuidado de sí mismo al cuidado de la piel saludable.</p>	
	<p>Actividad 1: Para dar finalidad a la actividad se ubica a la persona mayor en la posición inicial en la que se encontraba antes de realizar algún tipo de intervención, siempre prestando atención de que este en una posición cómoda, esto siendo determinado por pregunta directa a la persona y observación de la sensación de agrado que tenga a través de su posición corporal y expresión, una vez finalizada la actividad se le pregunta sobre cómo se sintieron a la hora de realizar la actividad para conocer si fue de su agrado.</p>	
	<p>Actividad 2: Durante el recorrido de Caminando sin límites se van realizando preguntas para realizar una charla con la persona mayor en donde se entabla una conversación sobre el tema que quieran hablar en ese momento, a su vez se le comenta sobre la importancia de realizar movilidad activa, los beneficios que le trae caminar y como mantener habilidades motoras les da un mayor grado de independencia, si en el trayecto desean descansar sentándose en un lugar se les permite realizar esta acción sin problema, para dar fin a la intervención 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 asertiva frente a la dinámica.</p>	
	<p>Actividad 3: Para el momento final de cada una de las actividades con las personas mayores se toma en cuenta en nivel de deterioro y características de cada una de las personas para dar por terminado el espacio, a las personas con funciones cognitivas conservadas se les recuerda la importancia de la participación de estos espacios de estimulación para el mantenimiento de dichas funciones, por otro lado se agradece la activa participación.</p>	
	<p>Actividad 4: Las actividades realizadas se distribuyeron en el mes de marzo y contaron con la participación activa de las personas mayores que se encuentran en la comunidad de cuidado Hogar San Jose, en donde se tuvieron en cuenta temas como Higiene del Pabellón auricular, Higiene del Lavado de manos e Higiene ocular, Logrando así impactar de manera positiva en el reforzamiento de las actividades básicas de la vida diaria y en las buenas practicas para el cuidado.</p>	
	<p>Actividad 5: La actividad realizada en el mes de marzo y contaron con la participación activa de las personas mayores que se encuentran en la comunidad de cuidado Hogar San Jose, en donde se tuvieron en cuenta el tema lubricación y cuidados de la piel de persona mayor. Logrando así impactar de manera positiva en el reforzamiento de las actividades básicas de la vida diaria y en las buenas practicas para el cuidado.</p>	
3.4/RECURSOS		
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)		
Recursos Materiales		
Profesional de Fisioterapia	Barras de apoyo (Pasamanos)	Sonido
Personas mayores	Sillas	Crema hidratante
Personal auxiliar de enfermería	Guantes de manejo	Palos de paleta
Profesional en enfermería	Bolsas	Pintura Dorada
Regente farmacia	Tijeras	Fichas de estimulación táctil
Profesional de psicología	Microfono	Video Beam
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO		
<p>Actividad 1: Las descargas de peso es una actividad que logra facilitar por medio de los cambios de posición en este caso de sedente a bípedo, el beneficio en la oxigenación de los tejidos, articulaciones y músculos encargados de mantener en control y la relación antagónica para cumplir con la ejecución del movimiento, a su vez mejora la circulación favoreciendo al retorno venoso y facilita la realización de actividades de higiene que se realicen en bipedestación. La actividad contó con la participación de 35 personas mayores los días 05, 07, 12, 14, 19 y 21 de Marzo del 2024.</p>		
<p>Actividad 2: La actividad de Caminando sin límites permite favorecer al mantenimiento de las habilidades motoras que en este momento tienen las personas mayores, debido a que cuando se realiza movimientos en la articulación se genera lubricación disminuyendo así el dolor y la rigidez que se pueda presentar por posturas prolongadas a causa de la inactividad, a su vez se beneficia el sistema cardiopulmonar y osteomuscular junto con la fisiocinética de la persona, ellos manifiestan agrado por la actividad. Se contó con la participación de 34 personas mayores los días 04, 06, 11, 13, 18 y 20 de Marzo del 2024.</p>		
<p>Actividad 3: Las actividades realizadas los días 4, 6, 12, 14 y 26 marzo de 2024 lograron estimular las diferentes funciones cognitivas y da cumplimiento al objetivo específico planteado promoviendo así el bienestar para las personas mayores se logró estimular la atención, la orientación, la memoria, las gnosias y el lenguaje, se evidencio activa participación y respuesta frente a cada uno de los espacios en donde estas actividades fueron desarrolladas de acuerdo a sus capacidades y habilidades, se contó con la participación de 60 personas mayores durante el mes.</p>		
<p>Actividad 4: Las actividades realizadas se distribuyeron en el mes de febrero siendo estos los días 4, 6, 7, 18 y 22 de marzo de 2024 y contaron con la participación activa de las personas mayores que se encuentran en la comunidad de cuidado Hogar San Jose, en donde se tuvieron en cuenta temas como Higiene del Pabellón auricular, Higiene del Lavado de manos e Higiene ocular, Logrando así impactar de manera positiva en el reforzamiento de las actividades básicas de la vida diaria y en las buenas practicas para el cuidado y contó con la participación de 102 personas mayores durante el mes.</p>		
<p>Actividad 5: La actividad realizada el 01 de Marzo de 2024 y contaron con la participación activa de las personas mayores que se encuentran en la comunidad de cuidado Hogar San Jose, en donde se tuvieron en cuenta el tema lubricación y cuidados de la piel de persona mayor. Logrando así impactar de manera positiva en el reforzamiento en las buenas practicas para el cuidado se contó con la participación de 102 personas mayores durante el mes.</p>		

No Firma

Blanca María García
Persona mayor
C.C 8456996



Jose Benjamín Usma Montoya
Persona mayor
C.C 24457997

No Firma

Blanca Emma Sarmiento Porras
Persona mayor
C.C 20537668

No Firma

María Fanny Muñeton Franco
Persona mayor
C.C 20271221



Lucrecia Benavides Velasco
Persona mayor
CC.28029399



Hna Nubia Esperanza Moya
Coordinadora
CC. 35354835

Fecha de evaluación del encuentro: 26 de Marzo 2024

Nombre del profesional que evalúa: Karen Daniela Vargas Cruz, María Fernanda Villamizar Sierra, Mario Alexander Vigoya.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: DESCARGAS DE PESO

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 07/03/2024
2. 12/03/2024
3. 21/03/2024



REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CAMINANDO SIN LÍMITES

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 04/03/2024
2. 13/03/2024
3. 20/03/2024



REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: PSICOLOGÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MENTE VITAL

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 04/03/2024
2. 06/03/2024
3. 12/03/2024

4. 14/03/2024
5. 26/03/2024





REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: Enfermería

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Higiene Del Lavado De Manos

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 04/03/2024
2. 06/03/2024
3. 22/03/2024



REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: Enfermería

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Higiene Pabellón Auricular

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 07/03/2024



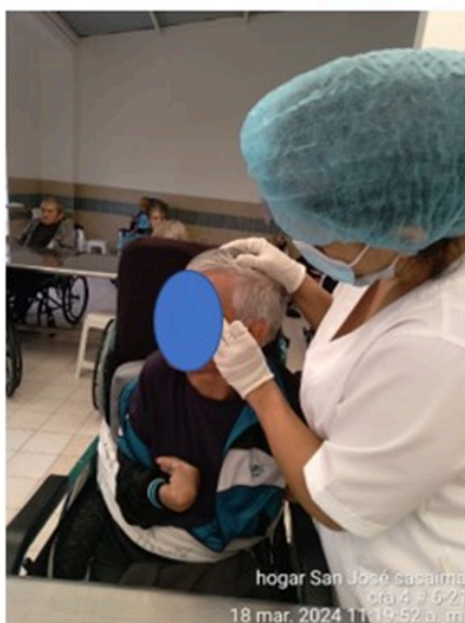
REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: Enfermería

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Higiene Ocular

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 04/03/2024
2. 18/03/2024
3. 22/03/2024



REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: Enfermería

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Lubricación y cuidados de la piel de persona mayor

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 01/03/2024

