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: Servicio Integral de Binestar y cuidado para personas mayores Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado Gratitud

1.2 Localidad: SUBA

2. Linea: Cuidado Integral

2.1. Fecha de Ejecución:

9	2	2023	al	21	2	2023

2.2. Nombre del encuentro: Estilos de Vida Saludable

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ANGELA PEREZ BARAJAS

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

promover la adquisición de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación,ejercicio físico habitos de convivencia con pares y adptacion dentro de procesos dentro de CCC

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Contribuir al mejorar de las condiciones de salud y que sus patologias cronicas sean llevadas y asumidas por las personas mayores de la mejor manera

2. Generar una mejor integracion con pares teniendo encuenta la participacion en estas actividades

3. Enseñar a reconocer a las personas mayores de forma oportuna signos y sintomas que generen alguna alteracion de patarones de salud

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Previo a la realizacion del taller se convoca a las personas mayores al taller y aquellos quienes manifiestan querer participar se les puntualiza como sera el desarrollo de esta; la actividad sera realizada por profesional de enfermeria de servicios primarios el tema a tratar estilos de vida saludable en el cual se realizara salida al parque cercano a Comunidad de cuidado llamado los frailes esto pensando en que sea de facil acceso y que las personas mayores logren cumplir con el objetivo en cuanto a distancia

Al hablar de estilos de vida saludable y que sea objetivo para las personas mayores , estamos hablando de espacios de naturaleza ya que albergan un gran entorno de recuerdos de cada uno de ellos generando asi una mayor fluidez de ideas pensamientos y aportes respecto al tema.

El dia 9 hay participacion de aquellas personas mayores con algun grado de dificultad para la marcha la salida se realiza antes de refrigerio de la mañana y en acompañamiento de profesional de servicios primarios y tecnico se procede a recorrido previo con las preacauciones de aplicación de bloqueador solor como proteccion para la piel, para este dia participan 11 personas en la salida de los cuales 2 con ayuda tecnica baston y 2 con EPOC el desplazamiento se realiza de manera lenta al llegar al parque Enfermera inicia con una generalidad respecto al tema Estilos de Vida Saludable enfatizando importancia de caminatas cortas y actividad fisica todos los dias por unos minutos de acuerdo a la condicion fisica y/o condiciones de salud y patologias que tenga cada persona, al estar en contacto con naturaleza arboles plantas las personas mayores comparten sus vivencias de hace años en donde sus estilos de vida eran diferentes y eran mas sanos, comparten ideas pensamientos es un momento enriquecedor para todos.

Profesional a cargo hace dos pausas para descansar la primera caminata fue de CCC gratitud al parque manejando todo el tiempo el tema de una buena respiracion inspiracion /expiracion la primera pausa es de 10 minutos, posterior siguen caminando durante 20 minutos y durante esta se habla del aire puro, de lo importante estar activos posterior segunda pausa de 15 minutos las personas mayores manifiestan que pese a saber que no es bueno en cuanto a habitos saludables pues no hay una conciencia de lo importante que es el aplicarlo desde jovenes , posterior retornando a CCC.

El dia 21 se hacen participes 9 personas de igual manera se convocaron como anterior mente se describe este dia los participes son personas que no requieren ayuda tecnica de igual manera se manejaron los mismos tiempos para la salida y previo aplicación de bloqueador, en esta sañida con este grupo de personas la caminata fue mas duradera y muchos de ellos al sentir contacto con naturaleza abfrazaron arboles se les indico por prefesional de enfermeria como debian respirar de manera adecuada se les habla en ese momento lo importante que es cambiar algunos estilos de vida que no son sanos se invitan a ser participes de manera diaria a actividad fisica.

3.3.3 MOMENTO

Para finalizar la actividad se pregunta a las personas mayores si fue de agrado el taller a lo cual refieren que para ellos fue importante ese contacto con la naturaleza les trajo recuerdos bonitos y que esto los hizo pensar en que si tienen habitos mal sanos algunos dicen que van a cambiarlos.

Para esta actividad fueron participes en el dia 9 febrero 11 personas mayores y el dia 21 febrero 9

3.4.RECURSOS

Sillas	Profesional de Enfermería
Personas mayores	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

El grupo de personas mayores participantes a la actividad manifiestan que son concientes de sus patologias y afectaciones a nivel visual pero pese a esto no son muy receptivos frente a empezar a cambiar habitos.

EN CONSTANCIA DE LA ACTIVIDAD EJECUTA FIRMA:

Juan Betancourt — Rito Antonio Huertas — Emelina Lopez Alarcon

Disneyla Diaz Cadena COORDINADORA:

Fecha de evaluación del encuentro: 21/02/2023

Nombre del profesional que evalúa: Ángela Perez Barajas - Enfermera

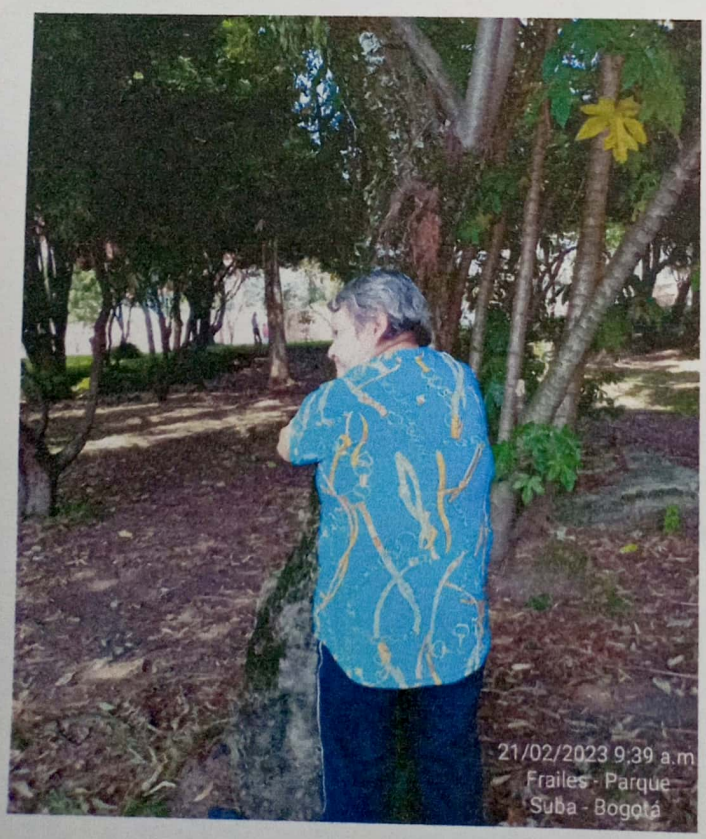
Powered by CamScanner

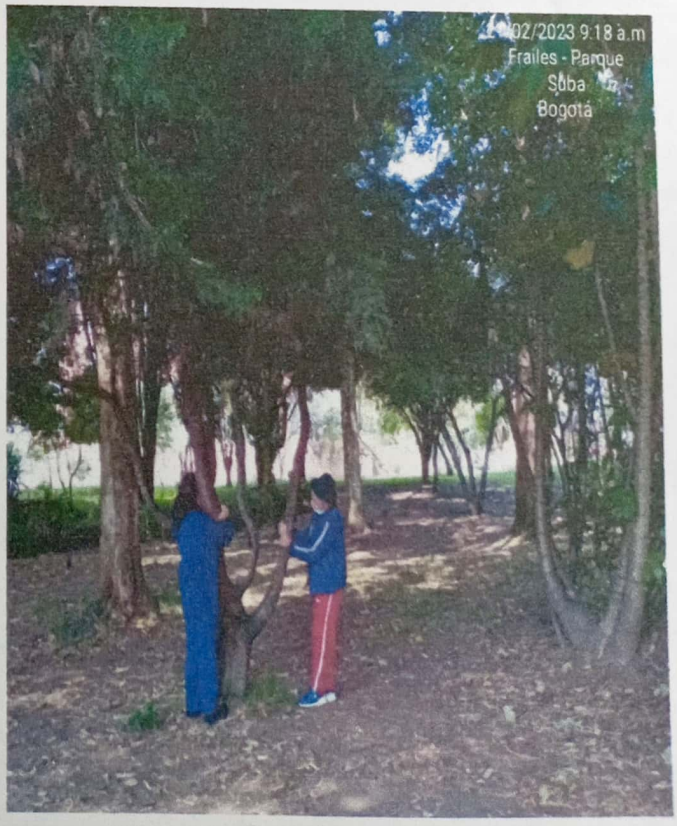
REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
09 de febrero al 21 del 2023	Estilos de Vida Saludable	Angela Pérez Barajas Enfermera Servicios Primarios









Powered by CamScanner