	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-570
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL		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: comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: San Jose

1.2 Localidad:N/A

2. Línea: Cuerpo y Mente 2.1. Fecha de Ejecución: 10 | 7 | 2024 al 18 | 7 | 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1.Creando Habitos saludables, 2. Maraton dorado, 3. Experiencias sensoriales, 4. Cuidando mi presentacion personal , 5.Soy Participe en la promocion de la salud y la prevencion de la enfermedad.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:Clara Eugenia Sanchez (Terapeuta Ocupacional)-Eliana Ayala (Jefe Enfermera)- (Nutricionista)-Juan Pablo Hurtado (Fisioterapia).

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar el autocuidado en las personas mayores, a través de actividades que se adapten a sus habilidades y destrezas, para mantener estilos de vida saludable.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1: Promover el bienestar en las personas mayores, por medio de estilos de vida saludables, aumentar su autoconcepto , fortalecer autoestima.

Actividad 2: Promover el bienestar en las personas mayores, por medio de estilos de vida saludables.

Actividad 3:Mantener capacidades fisicas y cineticas en la personas mayores a traves de ejercicio terapeutico y actividad fisica .

Actividad 4: Establecer espacios de socialización y actividades lúdicas para estimulación sensorial, previniendo el deterioro cognitivo y desacondicionamiento físico en la persona mayor.

Actividad 5: El objetivo específico de este programa es promover de manera integral el bienestar en las personas mayores a través de la adopción y el fomento de estilos de vida saludables. Este objetivo busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante una serie de acciones orientadas a incorporar hábitos saludables en su rutina diaria.

Actividad 6: El objetivo específico de este programa es fomentar una serie de actividades diseñadas para promover la salud y prevenir enfermedades en las personas mayores, con un enfoque particular en la sensibilización y la implementación de acciones preventivas que ayuden a minimizar tanto el deterioro cognitivo como el avance de enfermedades de base. Este objetivo se logrará mediante un enfoque integral que combina educación, intervención y apoyo continuo.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1:D El estilo de vida de las personas mayores se caracteriza por mantener hábitos poco saludables y llevar una dieta no balanceada, rica en alimentos fuentes de hidratos de carbono y altos en calorías, grasas saturadas y trans, además de azúcar añadida, sal y bebidas fermentadas, la mayor parte de la poblacion en algun momento de su vida han tenido gran exposición al humo de leña, situaciones asociadas a la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas responsables de altos índices de discapacidad, morbilidad y muerte de este grupo poblacional. Por lo anterior se hace necesario desarrollar en la comunidad de cuidado actividades que ayuden a mejorar esos estilos de vida y habitos alimentarios no saludables en conjunto con actividad fisica en cada una de ellas, con la finalidad de mejorar su estado nutricional y de salud. En el mes de julio de 2024 dando cumplimiento al cronograma de actividades establecido, se llevó a cabo la actividad Creando habitos saludables, la cual se realizó el 10 de Julio de 2024. Con la finalidad de promover la importancia de conocer y llevar buenos estilos y hábitos de vida saludables como prevención de las enfermedades, se realizaron juegos interactivos con las personas mayores que asistieron a la convocatoria, de igual manera se utilizaron los módulos de alimentos de los diferentes grupos en especial los saludables y el plato saludable de la familia colombiana. Se aprovecharon las actividades para socializar a las personas mayores tema relacionado con la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez y actividad fisica.

Actividad 2:Dando cumplimiento con las actividades del PAI, se realizaron actividades relacionadas cin evitar el deterioro de las personas mayores con la temática "maraton dorado", se motiva a cada persona mayor a ser participe en la actividad con el fin de mantener una movilidad articular optima ,desimnuir las aderencias articulares y lesiones musculoesqueleticas,y evitar el deterioro fisico de la persona mayor . Se tiene de referencia los siguientes días de actividades realizadas 10 de Julio actividades realizadas en espacios comunes de la institución.2

Actividad 3: Se diseñan estrategias de vinculación en actividades de estimulación sensorial, con el fin de favorecer la interacción con el ambiente y la recepción de estímulos visuales, auditivos, olfativos, gustativos y tactiles.

Actividad 4:Los talleres se realizaron en espacios comunes de la institución en los días 10, 16 y 18 de julio. Cada sesión fue cuidadosamente planificada para maximizar la participación y el impacto positivo en los residentes. A continuación se detalla el enfoque y las actividades realizadas en cada uno de estos días: 10 de Julio - Taller de Higiene Personal y Presentación: En esta primera sesión, se abordaron aspectos fundamentales de la higiene personal, incluyendo técnicas adecuadas para el cuidado diario. Se discutieron temas como el lavado correcto de manos, el cuidado dental y la importancia de una buena rutina de baño. Se ofrecieron demostraciones prácticas y consejos sobre el uso de productos de cuidado personal, ayudando a los participantes a comprender la relación entre una buena higiene y una presentación personal adecuada.
16 de Julio - Sesión de Cuidado de la Piel y el Cabello: La segunda actividad se centró en el cuidado de la piel y el cabello, aspectos importantes para mantener una apariencia saludable y atractiva. Se proporcionaron talleres sobre la aplicación de cremas hidratantes, técnicas de cuidado del cabello y recomendaciones para mantener una piel saludable. Se realizaron demostraciones prácticas y se ofrecieron muestras de productos para que los residentes pudieran experimentar de primera mano las técnicas enseñadas.
18 de Julio - Taller de Autoestima y Confianza Personal: En la última sesión de la serie, se abordó el impacto de la autoestima en la salud general y el bienestar de las personas mayores. Se llevaron a cabo actividades interactivas diseñadas para fortalecer la confianza personal, tales como ejercicios de reflexión y grupos de discusión sobre cómo el autocuidado influye en la percepción de uno mismo. Se animó a los participantes a compartir sus experiencias y logros, creando un ambiente de apoyo y empoderamiento mutuo.
Espacios y Metodología: Las actividades se realizaron en los espacios comunes de la institución, lo que facilitó la participación de todos los residentes y permitió crear un ambiente social y colaborativo. La elección de estos espacios promovió la interacción y el intercambio de ideas entre los participantes, fomentando una mayor cohesión y apoyo grupal.

Actividad 5:En conformidad con el Plan de Acción Integral (PAI), se llevaron a cabo actividades orientadas a la promoción y prevención de enfermedades en las personas mayores, centradas en la temática "Soy Participante en la Promoción y Prevención de la Enfermedad", el día 17 de julio. Esta iniciativa tuvo como objetivo principal capacitar y motivar a los residentes para que se involucren activamente en el mantenimiento de su salud y en la prevención de enfermedades, mediante una serie de acciones prácticas y educativas.
La actividad comenzó con una introducción detallada sobre la importancia de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Se explicó a los participantes que su involucramiento activo en estas áreas no solo contribuye a su bienestar individual, sino que también ayuda a mantener un entorno de salud positiva dentro de la comunidad. A través de esta sensibilización, se buscó fomentar una mayor responsabilidad personal en el cuidado de su salud.

Actividad 1:El taller se realizo con grupos de 15 personas, las cuales fueron citadas con una semana de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con tablero o pizarra y sillas de acuerdo al número de personas y teniendo en cuenta el distanciamiento social y medidas de bioseguridad para prevenir afectaciones respiratorias). Se organizó grupos pequeños con las personas mayores y se les entregó los módulos de alimentos de los diferentes grupos, los cuales obervaron y pudieron identificar los saludables y los no saludables, aprendieron y reforzaron conocimientos

Actividad 2:Actividad realizada en la comunidad de cuidado llamada maraton dorado ,por medio de representacion ludica se le da la explicacion a las personas mayores ,se comienza con calentamiento por medio de movilizaciones articulares de tipo activa ,se continua con estiramientos de miembros superiores e inferiores .Se le explica a las personas mayores de que forma se debe pasar los obstaculos puestos por el fisioterapeuta ,se realiza de forma lenta y controlada y en compañia de personal de enfermeria y el profesional en fisioterapia ,se culmina con ejercicios de respiracion y estiramientos globales,para volver a la calma

Actividad 3: La actividad se desarrolla en el salón sensorial, ofreciendo a las personas mayores, estímulos olfativos (fragancias), Auditivos (Sonidos agradables), Visuales (Linterna y luces de colores) y Tactiles (Texturas y masaje corporal y facial). Las personas mayores aceptan e identifican los estímulos ofrecidos, ésta actividad se desarrolló el día 15/07/2024, contando con la participación de 6 personas mayores, a fin de ubicarse ampliamente en el espacio. Se tiene en cuente, que otra forma de estimulación sensorial, es utilizando el celular, visualizando videos y escuchando sonidos reconocidos, aún con los ojos cerrados; esta actividad se desarrolló el día 16/07/202.

Powered by CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 4:La actividad "Cuidando Mi Presentación Personal" se llevó a cabo con el objetivo de proporcionar a las personas mayores las herramientas y conocimientos necesarios para mejorar su presentación personal y fomentar un bienestar integral. Esta jornada, cuidadosamente planeada y ejecutada, combinó presentaciones lúdicas y demostrativas con la participación activa de los residentes, asegurando que se lograran de manera efectiva los objetivos propuestos.
Desarrollo de la Actividad: 1. Introducción y Motivación (15 minutos): La actividad comenzó a las 10:00 AM con una introducción sobre la importancia del autocuidado y la presentación personal en la vida diaria. Se explicó a los participantes que el objetivo principal era mejorar su autoestima y bienestar a través de prácticas simples pero efectivas. Se destacó cómo una buena presentación personal no solo afecta la percepción de uno mismo, sino también cómo contribuye a una mayor calidad de vida. Durante esta introducción, se motivó a los residentes a participar activamente y a ver el autocuidado como una parte esencial de su rutina diaria. 2. Presentaciones Lúdicas y Demostrativas (25 minutos): A las 10:15 AM, se iniciaron las presentaciones lúdicas y demostrativas, diseñadas para ser tanto educativas como entretenidas. Esta sección incluyó demostraciones prácticas sobre el uso correcto de productos de higiene personal, como cremas, lociones y herramientas para el cuidado del cabello. Se realizaron actividades interactivas que permitieron a los participantes experimentar directamente las técnicas enseñadas, como la aplicación adecuada de cremas y el uso correcto de peines y cepillos. Cada demostración se hizo de manera detallada, explicando el propósito de cada producto y su impacto en la salud y el bienestar general. 3. Participación Activa de los Residentes (20 minutos): A las 10:40 AM, se promovió la participación activa de los residentes mediante ejercicios prácticos. Los participantes tuvieron la oportunidad de aplicar lo aprendido en la sesión anterior, utilizando los productos de higiene personal proporcionados. Se les animó a realizar prácticas como el lavado adecuado del rostro, la aplicación de cremas y el ajuste de su vestimenta de manera que se sintieran cómodos y presentables. Durante este tiempo, se ofreció apoyo personalizado para responder preguntas y brindar asistencia adicional según fuera necesario. 4. Evaluación y Retroalimentación (15 minutos): A las 11:00 AM, se dedicó tiempo a la evaluación de la actividad y a la recopilación de retroalimentación de los participantes. Se llevó a cabo una breve encuesta para recoger opiniones sobre la utilidad de la actividad, el nivel de satisfacción con la información proporcionada y cualquier sugerencia para futuras sesiones. Los residentes compartieron sus experiencias y expresaron cómo la actividad había influido en su percepción del autocuidado y su presentación personal. Esta retroalimentación resultó valiosa para ajustar y mejorar futuras actividades. 5. Conclusión y Cierre (10 minutos): La actividad concluyó a las 11:15 AM con una breve recapitulación de los puntos clave abordados durante la jornada. Se reforzaron los beneficios del autocuidado y la importancia de mantener una buena presentación personal como parte de un enfoque integral para el bienestar. Se entregaron materiales informativos y folletos con consejos prácticos para que los participantes pudieran aplicar lo aprendido en su vida diaria.

Actividad 5:El evento del 17 de julio se llevó a cabo en los espacios comunes de la institución, ofreciendo un entorno accesible y cómodo para todos los participantes. La actividad se estructuró en varias secciones clave, cada una dirigida a abordar un aspecto específico de la promoción y prevención de la salud. A continuación, se detallan las principales áreas cubiertas durante el taller:
Control de Signos Vitales: Se realizó una sesión educativa enfocada en la importancia del control regular de los signos vitales, como la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal. Se proporcionaron demostraciones prácticas sobre cómo realizar estas mediciones y se explicó cómo interpretar los resultados básicos. Los participantes aprendieron a identificar posibles signos de alerta y la importancia de monitorear regularmente estos indicadores para detectar cualquier cambio en su estado de salud.
Técnicas de Lavado de Manos: Se llevó a cabo una demostración sobre las técnicas adecuadas para el lavado de manos, destacando su relevancia en la prevención de infecciones y enfermedades. Se explicó la importancia del lavado de manos frecuente y correcto, y se realizaron prácticas guiadas para asegurar que los participantes comprendieran y aplicaran efectivamente las técnicas enseñadas. Se proporcionaron materiales informativos sobre la higiene de manos y se resolvieron dudas sobre los momentos clave para realizar esta práctica.
Cambios de Posición: La actividad incluyó una sesión sobre la importancia de realizar cambios de posición regularmente para prevenir úlceras por presión y mejorar la circulación sanguínea. Se proporcionaron consejos prácticos sobre cómo y cuándo cambiar de posición, especialmente para aquellos que pasan mucho tiempo en una misma posición. Se ofrecieron demostraciones y ejercicios prácticos para que los participantes aprendieran técnicas seguras y efectivas para implementar estos cambios.
Controles Médicos y Especialidades: Se discutió la importancia de asistir a controles médicos regulares y a consultas con especialistas según las patologías de base que puedan tener los participantes. Se brindaron detalles sobre la frecuencia de las visitas médicas y la importancia de seguir las recomendaciones de los profesionales de la salud. Además, se facilitó información sobre cómo coordinar y gestionar estas visitas, y se enfatizó el seguimiento continuo como una estrategia clave para el manejo efectivo de enfermedades crónicas.
Metodología y Seguimiento: La actividad se desarrolló a través de presentaciones interactivas, demostraciones prácticas y sesiones de preguntas y respuestas, lo que permitió a los participantes involucrarse activamente y aclarar cualquier duda. Se proporcionaron materiales educativos y recursos adicionales para apoyar el aprendizaje y la implementación de las prácticas discutidas.
Para garantizar la efectividad y sostenibilidad de las acciones promovidas, se estableció un sistema de seguimiento diario y continuo. Este sistema incluye la monitorización de los signos vitales de los residentes, la revisión periódica de la técnica de lavado de manos, y la evaluación del cumplimiento de los cambios de posición y las visitas médicas. El seguimiento se realiza de manera sistemática para asegurar que los participantes continúen aplicando las prácticas aprendidas y mantener una vigilancia constante sobre su salud.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1:Cada una de las actividades y dinámicas realizadas se llevaron a cabo con el objetivo enfocado al fortalecimiento y mantenimiento de los hábitos de vida saludables y actividad física. Se realizo cierre de la sesión educativa realizando preguntas a las personas mayores para asegurar que el tema quedo claro, finalizaron diciendo que les había agradado la actividad ludicorecreativa y de actividad física. se agradeció a los participantes, finalmente se ordenó el sitio en donde se realizó la actividad.

Actividad 2:Durante la actividad se evidencio la participación activa por parte de las personas mayores , se cumple con los objetivos y se evidencia fatiga al terminar la actividad.Para finalizar se realiza una retroalimentación con las personas mayores, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades .

Actividad 3: La actividad es novedosa para las personas mayores, teniendo en cuenta, la ubicación en un lugar especial y diseñado para tal fin. Las personas mayores logran reconocecer los estímulos ofrecidos en el salón sensorial.

Actividad 4: La jornada "Cuidando Mi Presentación Personal" demostró ser una experiencia altamente valiosa y enriquecedora para todos los involucrados. La combinación de educación práctica y participación activa no solo logró cumplir con los objetivos de la actividad, sino que también dejó una impresión duradera en los residentes. La experiencia facilitó un paso importante hacia la mejora continua en el cuidado de los residentes, reafirmando el compromiso con su bienestar integral.

En conclusión, la actividad "Cuidando Mi Presentación Personal" no solo logró alcanzar sus metas inmediatas, sino que también proporcionó un impacto positivo duradero en la vida de los residentes. Al combinar aprendizaje práctico con una mayor conciencia sobre el autocuidado, se estableció una base sólida para el bienestar continuo de los participantes. Este enfoque integral en la mejora de la presentación personal y la promoción de la salud contribuye de manera significativa a la creación de una vida más saludable y plena para cada residente.

Actividad 5:La actividad fue bien recibida por los participantes, quienes demostraron un alto nivel de interés y participación en las diferentes sesiones. La retroalimentación obtenida reflejó una mayor comprensión de las prácticas de autocuidado y prevención, así como una mayor disposición para adoptar estas prácticas en su vida diaria. El seguimiento continuo ha mostrado una mejora en la implementación de las medidas discutidas, indicando un impacto positivo en la salud y bienestar de los residentes.
En resumen, la actividad del 17 de julio logró cumplir con los objetivos propuestos al motivar y capacitar a las personas mayores en prácticas de promoción y prevención de la salud. La implementación efectiva de estas acciones y el seguimiento continuo contribuyen a mejorar la calidad de vida de los residentes y apoyar su participación activa en el cuidado de su salud. haciendo que los talleres lograron una participación activa de los residentes, quienes se mostraron entusiastas y comprometidos con las actividades propuestas. La retroalimentación recogida durante y después de cada sesión fue positiva, con muchos participantes expresando su satisfacción con la información recibida y las habilidades adquiridas. La mejora en la autoestima y el autocuidado fue evidente, reflejando un impacto significativo en el bienestar general de los asistentes.
En resumen, las actividades realizadas bajo el tema "Cuidando mi presentación personal" cumplieron con el objetivo de promover el autocuidado y la autoestima entre las personas mayores. Los talleres no solo proporcionaron conocimientos prácticos sobre el cuidado personal, sino que también empoderaron a los residentes para adoptar una actitud positiva hacia su bienestar. La implementación exitosa de estas actividades respalda el compromiso continuo de la institución con la promoción de una vejez activa y saludable.

3.4.RECURSOS

Televisor	Gerontologos
Computador	Terapeutas Ocupacionales
Regaderas	Talleristas
Rastrillo	Fisioterapeuta
Papel de colores	Enfermeras Profesionales
Tijeras	Auxiliares de Enfermeria
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Pantalla	
Microfono	

Powered by CamScanner

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:Actividad 7. Se contó con la participación de 15 personas mayores con dependencia severa, se cumplió con el objetivo de la actividad, sin embrago por la condición severa las personas mayores no logran involucrarse por periodos largos de tiempo, por lo que se realizan dinámicas en espacios de tiempo cortos.

Actividad 2:Se logra la vinculación de 25 personas mayores en la actividad,donde se cumple con la metodología y organización, las personas mayores quedan atentas para para proximas actividades

Actividad 3: La participación en la actividad fué reducida, por aprovechamiento del espacio del salón sensorial; se proyecta, realizar la actividad por grupos y en días específicos de interacción.

Actividad 4:Se logra la vinculación de las 100 personas mayores en la actividad , donde se cumple con la metodología y organización por parte de enfermería , cabe resaltar que durante las sesiones se realizó convocatoria con anterioridad para así lograr el éxito de la participación a dicha actividad.

Actividad 5:Se logra la vinculación de las 100 personas mayores en la actividad , donde se cumple con la metodología y organización por parte de enfermería

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

No firma

NOMBRE:Miriam Pinto
CC:1069757847
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

No firma

NOMBRE:Reinaldo Alfonso Barreto
CC:233198
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

No firma

NOMBRE:Jaime Gabriel Cortes
CC:392842
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

No firma

NOMBRE:Maria Sildana Murcia
CC:41526632
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

x No firma

NOMBRE:Adela Fontecha Diaz
CC:20207112
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

NOMBRE:Marleny Rodriguez
CC:51654203
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 18 de Julio 2024

Nombre del profesional que evalúa:Clara Eugenia Sanchez (Terapeuta Ocupacional), Eliana Katherine Ayala (Enfermera Jefe)

Powered by CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA CUERPO Y MENTE

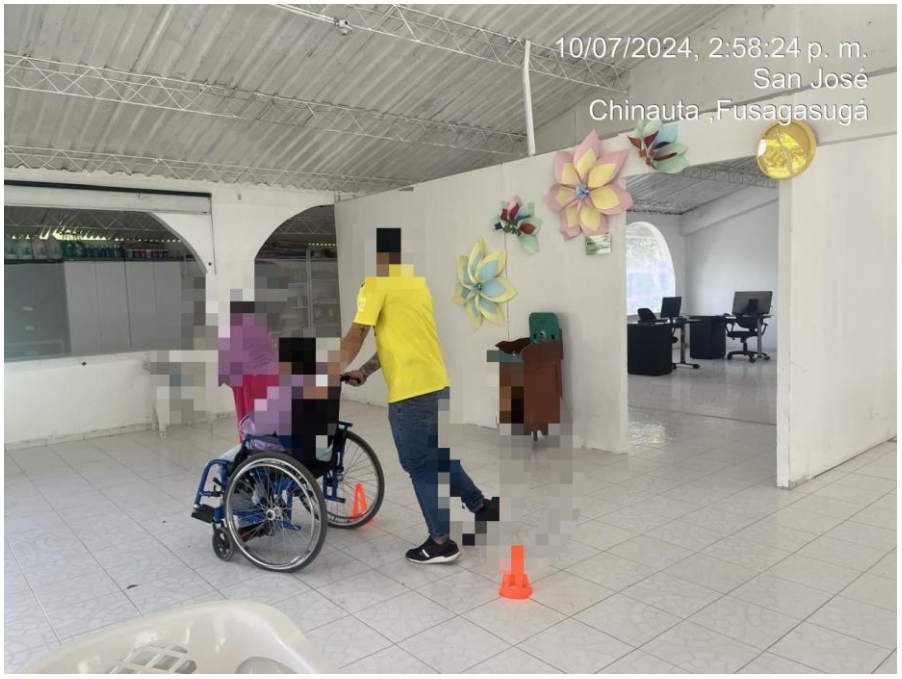
1.Creando Hábitos saludables
10/07/2024



2. Maratón dorado



10/07/2024



10/07/2024

3. Experiencias sensoriales
15 y 16/07/2024



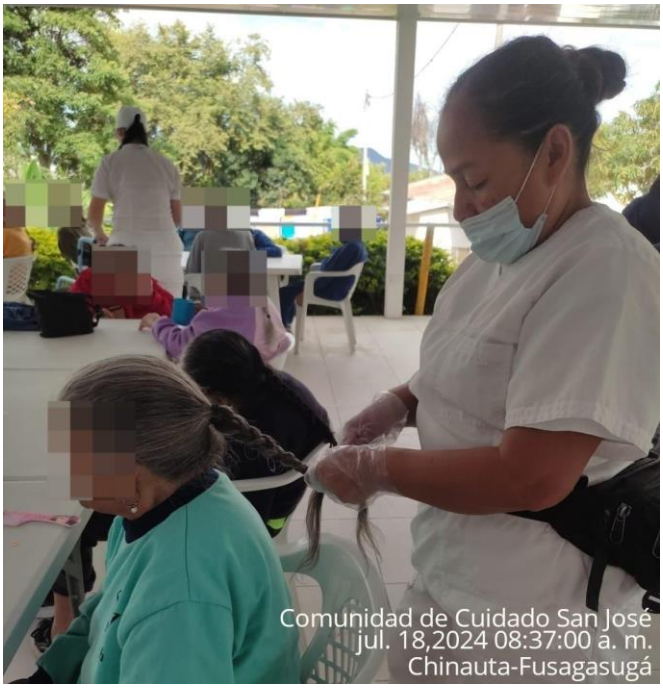


4. Cuidando mi presentación personal

10, 16 Y 18 de Julio 2024







5.Soy Participe en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

17 de julio 2024

