ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARIA DE INTEGRACION 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: S. Integral de Bienestar y cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Nazareth Chinauta

1.2 Localidad: _____

2. Linea: CUERPO Y MENTE / Eje: CUIDADO INTEGRAL

2.1. Fecha de Ejecución:

1	2	2023	al	24	2	2023

2.2. Nombre del encuentro: ACONDICIONA TU CUERPO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paola Pedreros Garzon - Fisioterapia

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Brindar atencion personalizada a la poblacion que requiere acondicionamiento,procesos de habilitacion y rehabilitacion fisica mediante sesiones de terapia individual contribuyendo a la mejora en la calidad de vida de la personas mayores

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Ayudar a aliviar el dolor en las personas mayores por medio de la terapia sedativa con calor masaje mecanico, manual y electroestimulacion.
* Mejorar la fuerza muscular y movilidad de las personas mayores por medio de bandas elasticas, pesas de mano, balones de peso.
* Mejorar la flexibilidad de las personas mayores a travez de estiramientos musculares.
* Mejorar funciones basicas del organismo de las personas mayores como posicionamiento del cuerpo por medio de ejercicios de coordinacion equilibrio.

3.3. METODOLOGÍA

* Establecer con el adulto mayor disciplina para un plan de tratamiento y de prevención.
* seguimiento de la evolución terapeutica para evaluar el progreso, modificar los objetivos de la rehabilitación física y tratar problemas que vayan apareciendo

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se empieza con movilizaciones y estiramientos, y a partir de ahí según se vayan obteniendo resultados hay que ir dificultando el ejercicio; el plan de tratamiento es personalizado para cada persona mayor, dicho tratamiento puede consistir en la aplicación de: agentes físicos (calor frio, electricidad, luz, entre otros). En el mes de enero se realizaron las siguientes sesiones fisioterapéuticas individuales 01-02-03-04-06-07-08-09-10-13-14-15-16-17-20-21-22-23-24. La distribución del horario individual es de L-V en horas de la mañana.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	En el mes de febrero se realizaron 19 sesiones, en el consultorio de Terapia Fisica, en horarios de 8:00 a 11:45 a.m. Para establecer necesidades, metas y un plan de tratamiento se llevará a cabo tomando en cuenta las contraindicaciones de la actividad física para no arriesgar a las personas mayores, así como previamente se deberán tener en cuenta sus patologías o enfermedades de base, y las que se crean necesarias para cada usuario en el programa. Una vez hecho lo anterior se iniciará el trabajo físico 3 veces por semana por persona sin exceder los 40 min, así mismos se incrementarán conforme la condición física de las personas mayores que participen del programa. Es un programa preventivo, correctivo o de mantenimiento donde el objetivo primordial sea la independencia funcional de las personas,aliviar el dolor, aumentar la fuerza y coordinación muscular, mantener y mejorar la amplitud articular, así como también a evaluar y mejorar la marcha y la estabilidad.Lo más importante es enseñar al paciente cómo mantener su independencia, prevenir las discapacidades y prepararle para aplicar las técnicas adecuadas, con vista a conseguir una buena respuesta y cooperación para cumplir los objetivos del programa terapéutico.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Teniendo en cuenta que se asocian multiples enfermedades, así como el alto riesgo a que está sometido los adulltos mayores se Indican pauta de tratamiento rehabilitador para la recuperación del individuo. Se finaliza cualquier sesión con masaje y si es posible, podemos dejar un tiempo de reposo (en decúbito lateral o en posición fetal) al adulto mayor para que realice respiraciones profundas buscando prestar atención y tomando consciencia acerca de los cambios que percibe en su cuerpo después de la realización del masaje.

3.4.RECURSOS

Masajeador Corporal
Ac
Bi. estatica
Eliptica
Caminadora
Plastilina Terapeutica
Mancuernas
Hidrocolector
Balones Bobath
Escalera de dedos
Theraband
Rueda de Hombro
Bozu

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

El plan de ejercicios de Rehabilitación Física en el adulto mayor ha demostrado una mejoría en la funcionalidad y percepción personal de la salud en adultos mayores. Los resultados favorables de la Rehabilitación física son más evidentes en los adultos mayores que tienen mayor riesgo de abatimiento funcional. Permitiendo al adulto mayor alcanzar un nivel funcional, mental y social óptimo. Además, le permite al adulto mayor a mejorar en lo posible su condición física y mantener la independencia en la mayoría de sus actividades.
La meta desde el area de FISIOTERAPIA es: Proporcionar a la persona un programa preventivo, correctivo o de mantenimiento donde el objetivo primordial sea la independencia funcional de las personas,aliviar el dolor, aumentar la fuerza y coordinación muscular, mantener y mejorar la amplitud articular, así como también a evaluar y mejorar la marcha y la estabilidad.

Jose Santesteban Alvaro Callejo S. Jaime Rubio

Fecha de evaluación del encuentro: 24 de febrero del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Paola Pedreros Garzon/Fisioterapeuta Rubiela Giraldo/ Coordinadora:


1 feb. 2023 10:19:27 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

2/02/2023 9:45:36 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH


3/02/2023 9:15:58 a. m.
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH


EMPUJE
PUSH
EVOLUTION
4/02/2023 9:21:03 a. m.
Boqueron-Fusagasuga
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH


EVOLUTION
6 feb. 2023 8:42:22 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


EVOLUTION PRO
7 feb. 2023 9:44:54 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


8 feb. 2023 9:43:16 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


8 feb. 2023 10:47:12 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


9 feb. 2023 2:16:55 p. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

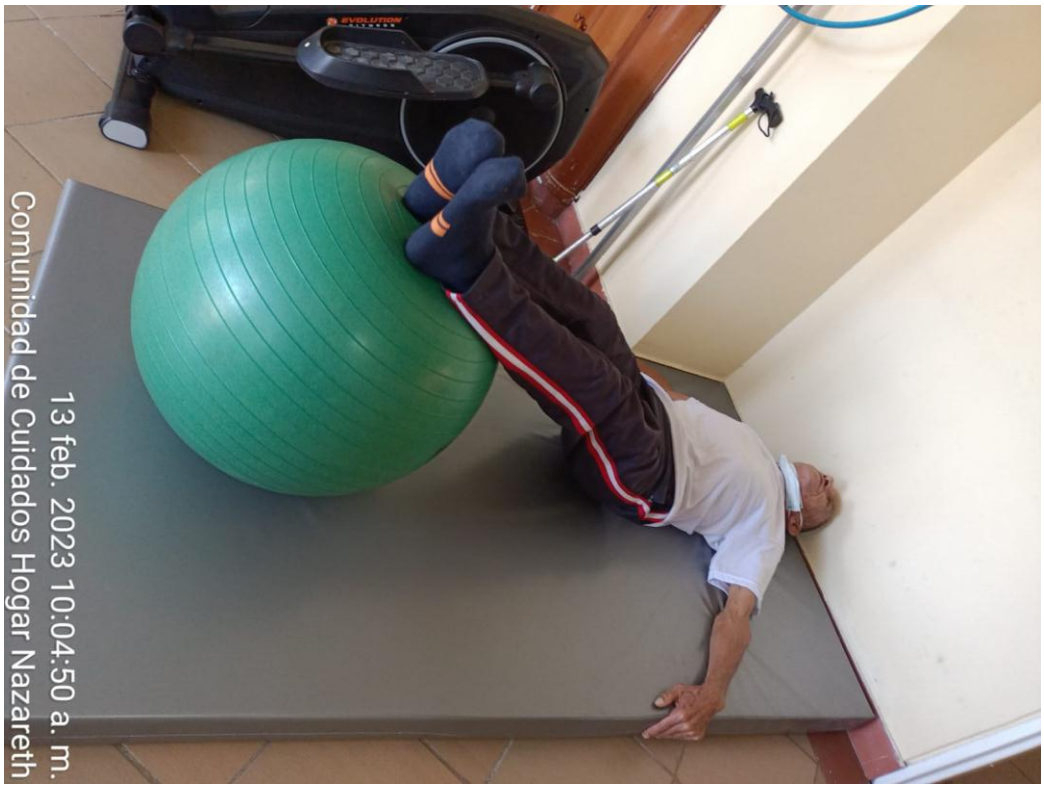

10 feb. 2023 8:47:23 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


10 feb. 2023 9:09:01 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


10/02/2023 8:53:40 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH


13 feb. 2023 9:19:02 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


31/10/2022, 8:23
13/02/2023 9:20:01 a. m.
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH


13 feb. 2023 10:04:50 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


14 feb. 2023 8:42:51 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


14 feb. 2023 8:44:43 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
15/02/2023 9:06:47 a. m.


15/02/2023 10:48:53 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
15/02/2023 9:06:41 a. m.


16 feb. 2023 8:40:47 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


16 feb. 2023 10:45:32 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


viernes, 17 de febrero de 2023 09:37:25
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH

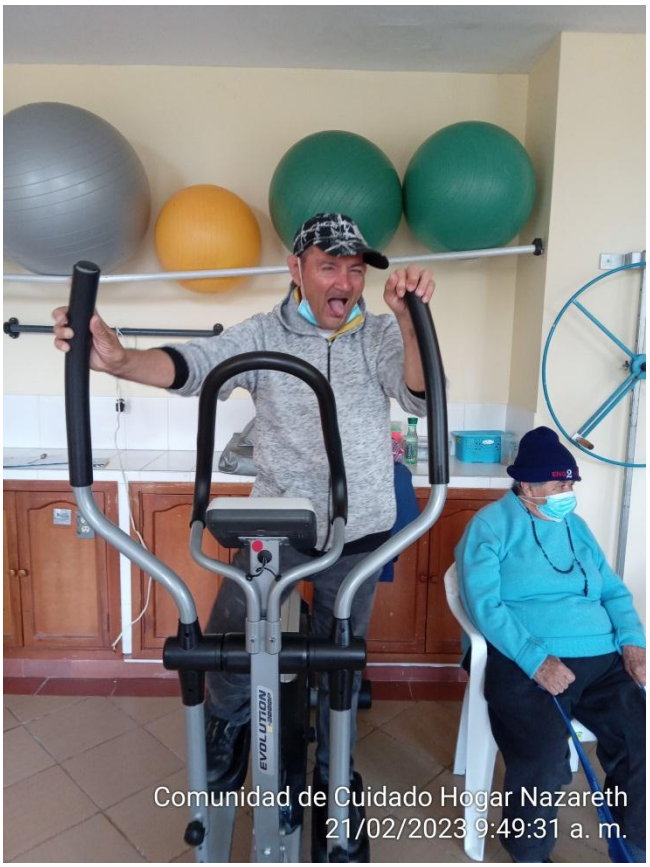

viernes, 17 de febrero de 2023 09:39:49
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH


20 feb. 2023 8:43:18 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


20 feb. 2023 8:41:14 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


20 feb. 2023 8:35:18 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
20/02/2023 2:31:27 p. m.


EVOLUTION
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
21/02/2023 9:49:31 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
21/02/2023 10:43:49 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
21/02/2023 9:49:41 a. m.


22 feb. 2023 8:48:00 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


22 feb. 2023 8:48:12 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


23 feb. 2023 8:58:37 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


23 feb. 2023 8:40:16 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


viernes, 24 de febrero de 2023 09:31:06
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH


viernes, 24 de febrero de 2023 10:25:32
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH


viernes, 24 de febrero de 2023 09:31:09
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH