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: CC Hogar Nazareth Chinauta

1.2 Localidad: _____

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

2.1. Fecha de Ejecución:

3	4	2023	al	27	4	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.
* Hacer seguimiento de la evolución terapeutica para evaluar el progreso, modificar los objetivos de la rehabilitación fisica 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 abril se realizaron las siguientes sesiones fisioterapéuticas individuales 03-04-05-10-11-12-13-14-15-17-18-19-20-24-25-26-27. La distribución del horario individual es de L-V en horas de la mañana.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	En el mes de abril se realizaron 17 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
Aceite
Bicicleta 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.

Amanda Giraldo CC 28475369

Pedro Linares CC 19402722

Elsa Valbuena Muñoz CC 41475490

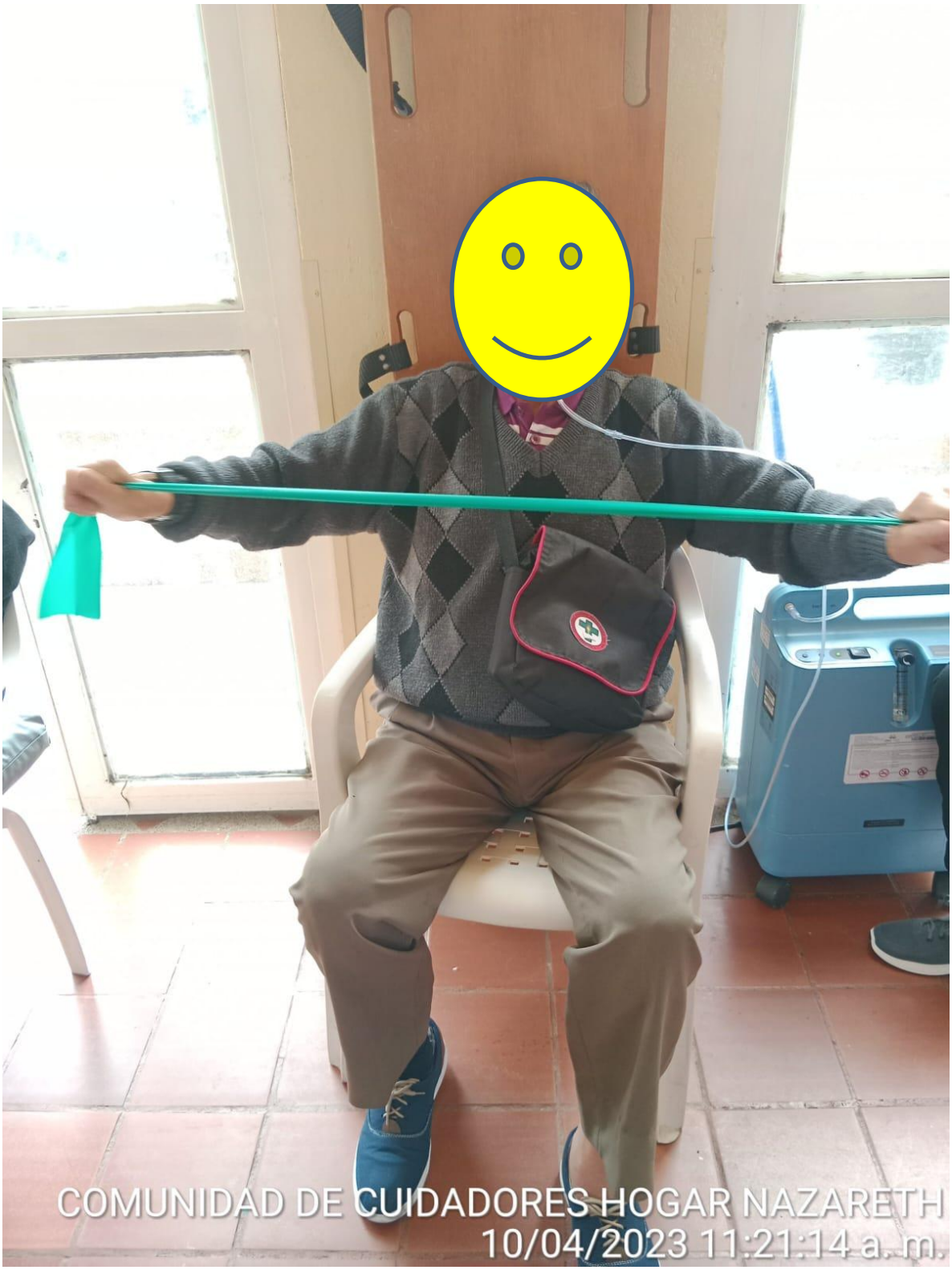
Fecha de evaluación del encuentro: 27 de abril del 2023

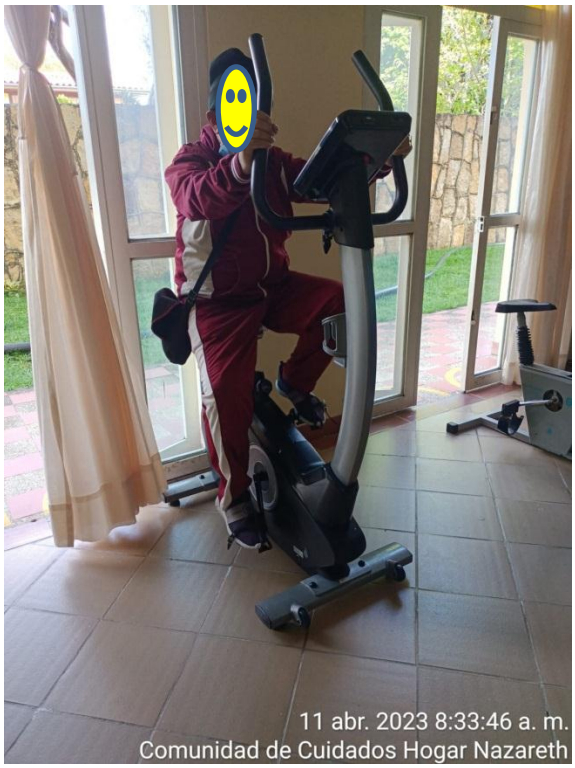
Nombre del profesional que evalúa: Paola Pedreros Garzon/Fisioterapeuta Paola Pedreros Rubiela Giraldo/ Coordinadora:


EVOLUTION PRO
FITNESS
E4
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
03/04/2023 10:05:51 a. m.


EVOLUTION PRO
FITNESS
E4
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
04/04/2023 08:27:24 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
05/04/2023 11:17:37 a. m.


COMUNIDAD DE CUIDADORES HOGAR NAZARETH
10/04/2023 11:21:14 a. m.


11 abr. 2023 8:33:46 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


11 abr. 2023 8:34:00 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


11 abr. 2023 8:51:00 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

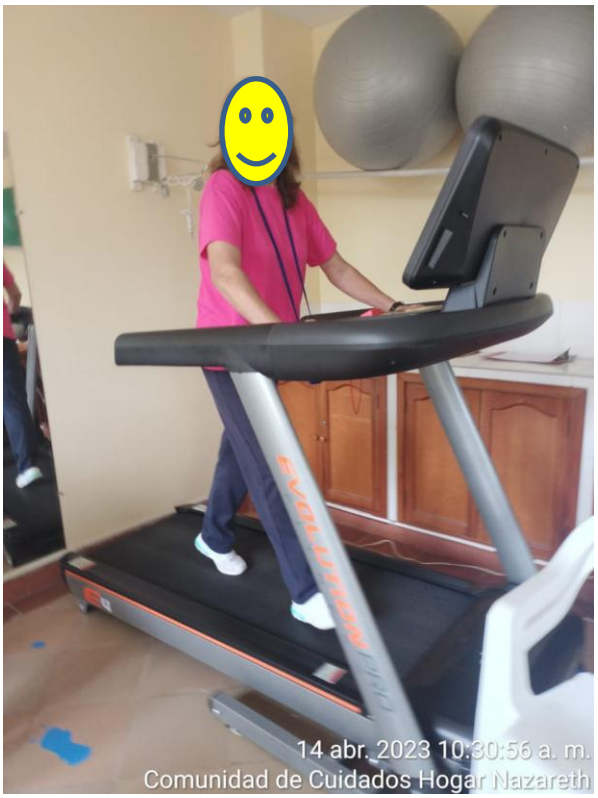

12 abr. 2023 10:20:37 a. m.
Vía sin nombre
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


12 abr. 2023 8:59:08 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

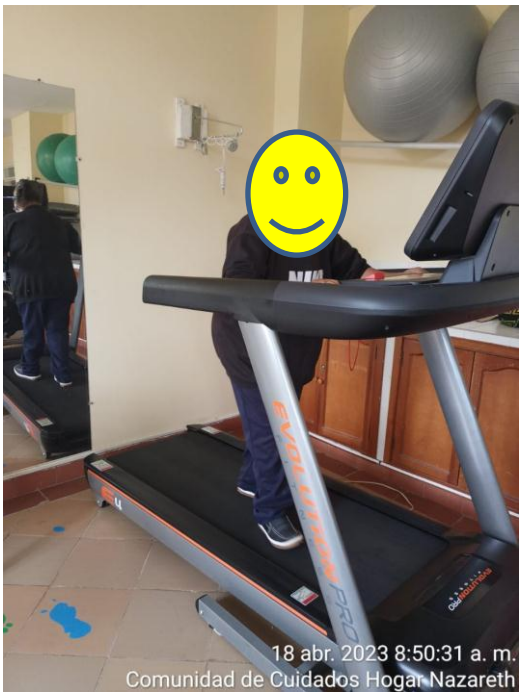

EVOLUTION PRO
E4
13 abr. 2023 8:56:24 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


13 abr. 2023 8:36:52 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

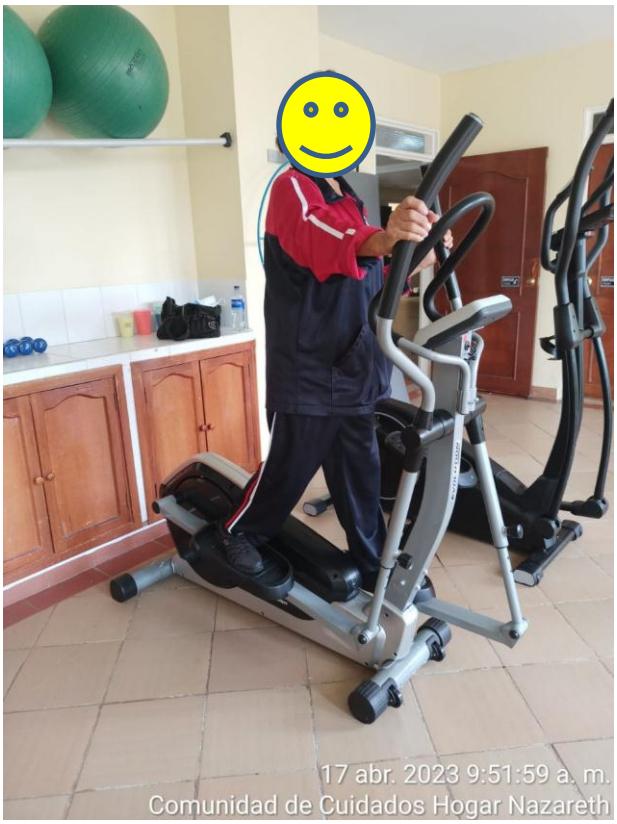

14 abr. 2023 11:28:06 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


14 abr. 2023 10:30:56 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

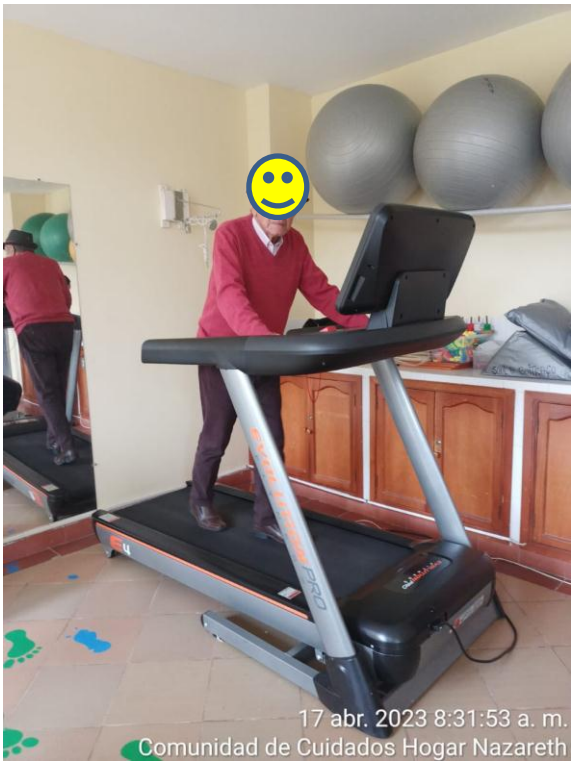

18 abr. 2023 10:34:57 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


18 abr. 2023 8:50:31 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


18 abr. 2023 8:50:34 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


17 abr. 2023 9:51:59 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


17 abr. 2023 8:31:49 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

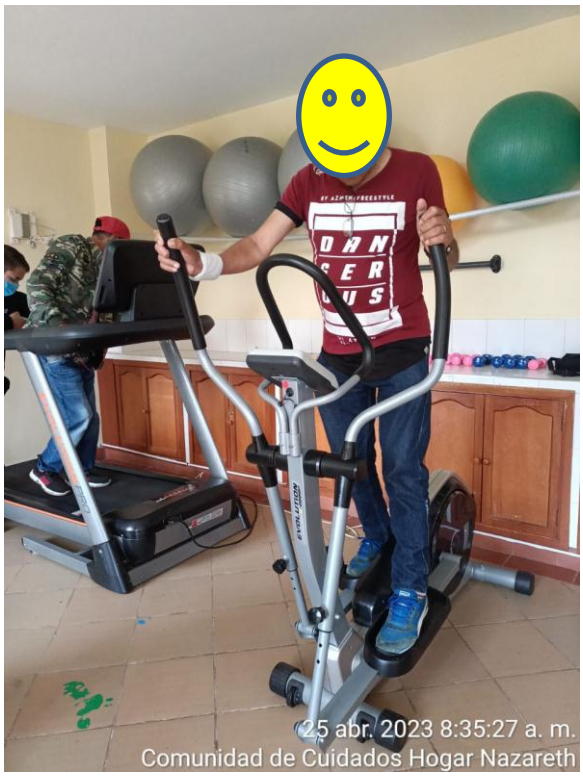

17 abr. 2023 8:31:53 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


19 abr. 2023 8:56:37 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


20 abr. 2023 8:44:17 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


COMUNIDAD DE CUIDADORES HOGAR NAZARETH
24/04/2023 10:27:21 a. m.


25 abr. 2023 8:35:16 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

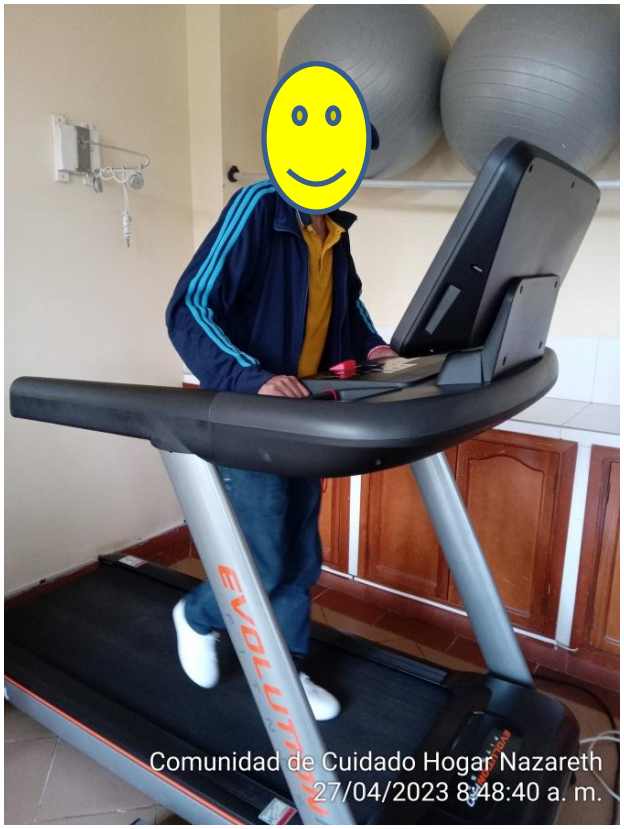

25 abr. 2023 8:35:27 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


EVOLUTION
25 abr. 2023 9:08:28 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


COMUNIDAD DE CUIDADORES HOGAR NAZARETH
26/04/2023 9:08:10 a. m.


COMUNIDAD DE CUIDADORES HOGAR NAZARETH
26/04/2023 9:08:25 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
27/04/2023 8:48:47 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
27/04/2023 8:48:40 a. m.