PLAN DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADO (PAI)

SECCIÓN	INFORMACIÓN / DETALLE
1. IDENTIFICACIÓN GENERAL	
Nombre de la persona cuidada	Miryam Grajales de G.
Documento de identidad	24320219
Edad	71
Sexo	☒ Femenino ☐ Masculino ☐ Otro
Dirección	calle 64 Nº 15-04
Comuna / Barrio	Complejo turistico cerro de oro (La Toscana)
Teléfono de contacto	Carolina Gaviria G.
Persona cuidadora principal	
Parentesco	hija
Teléfono de la persona cuidadora	3122786069
Profesional de relevo asignado	Gloria E Ramirez J.
Fecha de inicio del plan	Marzo 16/2026.
Fecha de actualización	
2. VALORACIÓN INICIAL	
Diagnóstico médico principal	osteoporosis - artrosis artritis reumatoide
Otras condiciones relevantes	densitometria deficiencia de calcio antecedentes de fracturas
Escala de Barthel (actividades básicas de la vida diaria)	Puntaje: ____ / 100 → ☐ Dependencia leve ☐ Moderada ☐ Severa ☐ Total
Escala de Lawton y Brody (actividades instrumentales de la vida diaria)	Puntaje: ____ / 8 → ☐ Dependencia leve ☐ Moderada ☐ Severa
Estado emocional de la persona cuidada	Es bueno - tiene mucha seguridad en si misma buena conversadora.
Condiciones del entorno físico del hogar	Espacio suficiente. sin obstaculos. primer piso.

Powered by CamScanner

Observaciones generales - evaluación - registro de estado físico cognitivo, social del paciente. - nivel de autonomía - riesgos.	fortalecer los huesos mediante ejercicios. - asegurar una dieta rica en calcio - Prevenir caídas
3. OBJETIVOS DEL PAI	
Objetivo general reducer el riesgo de fractura - prevención	Mejorar la autonomía y calidad de vida de la persona cuidada, promoviendo su bienestar físico, emocional y social.
Objetivos específicos se centran en preservar y mejorar la densidad osea - disminuir el dolor - Mejorar el equilibrio - asegurar ingesta adecuada de calcio	1. prevenir las Fracturas 2. promover estilos de vida saludables 3. Tratamiento oportuno.
4. PLAN DE INTERVENCIÓN	
Área de intervención	**Actividades propuestas / Frecuencia / Responsable**
Estimulación cognitiva debe ser integral, seguro y personalizado; enfocado en fortalecer la memoria, atencion y funciones ejecutivas integrado con ejercicios físicos que fomenten la autonomia.	juegos de memoria - memorizar canciones - Sudokus - ejercicios de orientacion identificar dia - mes año - semanalmente.
Estimulación física y motora se debe enfocar en ejercicios de fuerza y equilibrio para prevenir caídas	30 - 40 minutos diarios de actividad moderada enfocandose en fortalecer la espalda y miembros inferiores evitando flexiones bruscas

Powered by CamScanner

ación emocional busca fortalecer la confianza y reducir la ansiedad ante el miedo a fracturas	Tecnicas de relajación para controlar stress promover la aceptación positiva de la enfermedad para evitar depresion. - crear entornos seguros.
Apoyo en autocuidado (alimentación, higiene, medicación) centra en fortalecer las capacidad, confianza y autonomía del paciente para llevar el control de su vida y decisiones	- Escuchar musica o ver TV. - salir a tomar el sol y cuidar sus matas
Interacción social y recreación debe incluir actividades que combinen fortalecimiento y carga osea para mejorar la motivación y el equilibrio	- rutinas de ejercicios específicos para la parte alta de la espalda. 20 a 25 minutos diario.
Observaciones / Recomendaciones	
Estarian enfocadas en la prevención de caidas. fortalecimiento oseo y nutrición adecuada - adaptación del entorno físico para evitar posibles riesgos - hacer sesiones de fisioterapia (mejorar postura)	
6. FIRMAS Y VALIDACIÓN	
Profesional responsable del plan	Gloria C Ramirez S.
Persona cuidadora principal	Carolina Gaviria G CC 24.331.507 Ds.
Coordinador del programa / entidad	

Powered by CamScanner