	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-570
		Versión: 1
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022
		Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/ Servicio integral de bienestar y cuidado para las personas mayores /modalidad centro · Unidad Operativa/Lote/Zona: _____ Centro Comunidad de Cuidado

1.2. Localidad: La Mesa

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

2	12	2022	al	29	12	2022	

2.2. Nombre del encuentro: TU CUERPO TU DESAFIO - MOVILIDAD ARTICULAR

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: PAULA ANDREA TREJO CASTILLO

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Conservar los rangos de movilidad articular, fuerza muscular y la resistencia mediante la aplicación de técnicas terapéuticas que le permitan a la persona mayor elevar el grado de independencia en el desempeño de sus actividades de la vida diaria.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Aumentar la amplitud de movilidad articular, la flexibilidad y la elasticidad.
2. Lograr la integración del esquema corporal: conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.
3. Realizar un adecuado Control Postural: Corregir las alteraciones posturales para evitar la aparición de rigideces.

Control del tono muscular.

3.3. METODOLOGIA

Teniendo en cuenta las necesidades de las personas mayores su proceso normal de envejecimiento el estado de salud que conllevan a cambios funcionales y estructurales a nivel corporal se planea la aplicación de 3 sesiones de ejercicios semanales, de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales. La actividad se realizará con todas las personas mayores del centro Comunidad de cuidado la Mesa con el fin de mejorar y/o mantener la fuerza muscular en miembros superiores e inferiores, fortalecimiento de pinzas y agarres, mejora de la coordinación estática y dinámica, y conservación de rangos de movilidad articular para lo cual se aplicara diferentes tematicas y ejercicios con el fin de lograr el objetivo, y se utilizara para ello los espacios con los que cuenta el centro para talleres. Se realizará la apertura de la actividad dando a conocer a las personas mayores el objetivo del taller, los beneficios y el paso a paso para el desarrollo de esta actividad

TEMATICAS

1-Tu cuerpo tu desafio – reconocimiento corporal (02/12/2022)
2-Tu cuerpo tu desafio – movilidad articular (05/12/2022)
3-Tu cuerpo tu desafio – coordinacion visomotriz (06/12/2022)
4-Tu cuerpo tu desafio – praxias manipulativas (07/12/2022)
5-Tu cuerpo tu desafio- ejercicios pasivos (13/12/2022)
6-Tu cuerpo tu desafio - ejercicios asistidos (19/12/2022)
7-Tu cuerpo tu desafio-ejercicios pasivos y lubricacion de piel (22/12/2022)
8-Tu cuerpo tu desafio- ejercicios de coordinacion /26/12/2022)
9-Tu cuerpo tu desafio- estiramiento muscular /27/12/2022)
9-Tu cuerpo tu desafio- movilidad articlular y lubricacion de piel /29/12/2022)
10. Toda sesión iniciara y finalizara con ejercicios de estiramiento muscular, calentamiento muscular y articular, seguido de ejercicios respiratorios como preparacion para el ejercicio y vuelta a la calma. La profesional de Fisioterapia contara con los elementos de proteccion personal como tapabocas y realiara proceso de higienizacion de manos de las personas mayoores y finalizado el encuentro realizara desinfecicon de elementos utilzados por las personas mayores.

3.3.1. MOMENTO INICIAL

Como momento inicial se adecua el espacio propuesto para la actividad (kiosco, comedor, taller) con sillas, mesas y elementos utlizados para las sesiones de intervencion grupal donde se aplica la terapia que corresponde al dia planeado según cronograma, se ubica a las personas mayores en sillas se proporciona los elementos a utilizar a cada persona mayor y se procede al inicio de la actividad ejecutando ejercicios respiratorios manteniendo el aire por 5 segundos manteniendo una respiracion abdominal o diafragmatica, posteriormente se realiza ejercicios de estiramiento muscular a nivel cefalocaudal, manteniendo el estiramiento por 15 segundos segun tolerancia, y luego se realiza ejercicios de movilidad articular dirigidos como preparacion del cuerpo para la ejecucion de movimientos mas complejos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

1-Tu cuerpo tu desafio – reconocimiento corporal (02/12/2022)
Sé realizo actividad de tu cuerpo tu desafio a las 2:30 p.m. mediante fichas didácticas para reconocimiento corporal con la participación de 6 personas mayores, en el espacio polifuncional del comedor. Con la actividad se reforzo el reconocimiento de los diferentes segmentos corporales fortaleciendo la percepción del cuerpo con respecto al espacio y los objetos que nos rodean, facilitando el esquema corporal.Las personas mayores se tornaron atentas a la informacion y muy participativos. se finaliza actividad siendo las 3:30 p.m. dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

2-Tu cuerpo tu desafio – movilidad articular (05/12/2022)
se realizó actividad de movilidad articular en un horario de 9:30 a.m. con ejercicios pasivos para miembros superiores e inferiores en el espacio del comedor con 7 personas mayores. la actividad se realizando de forma individual ejercicios de movilidad pasiva disminuyendo contracturas musculares y articulares medisnte estiramientos continuos segun tolerancia de cada persona mayor, posterior movilización y estiramiento se realiza masaje sedativo con aplicación de crema corporal y aceites esenciales disminuyendo dolor. las personas mayores se tornana colaboradores facilitando la intervencion fisioterapeutica.siendo las 10:30 a.m. se finaliza intervencion dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

3-Tu cuerpo tu desafio – coordinacion visomotriz (06/12/2022)
se realiza actividad tu cuerpo tu desafio en el horario de 10:45 a.m. en el espacio polifuncional de kiosco, con 13 personas mayores con las cuales se llevó a cabo ejercicios de estiramientos musculares a nivel de miembros superiores e inferiores,facilitando la activacion muscular y articular, posteriormente se realiza juego de rana con la cual se trabaja coordinación viso-motriz, adicionalmente se facilitan espacios de interaccion entre pares y cuidadodres generando estados de alegria y bienestar. siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas en buenas condiciones generales.

4-Tu cuerpo tu desafio – praxias manipulativas (07/12/2022)
Siendo las 9:30 a.m se realizó actividad de fortalecimiento de praxias manipulativas en el espacio polifuncional del comedor, con 8 personas mayores con las cuales se realizó actividad de pintura de circulos navideños con los cuales se fortaleció pinzas agarres y se realizó estimulación visual, la actividad se adaptó de acuerdo con las habilidades de cada persona mayor dependiendo el grado de funcionalidad brindando apoyo a nivel individual para la ejecución adecuada de la actividad. Las personas mayores disfrutan de este espacio donde se evidencio concentracion, recnocimiento de colores primarios y figuras geometricas. Se finaliza actividad a las 10:30 a.m. dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

5-Tu cuerpo tu desafio- ejercicios pasivos (13/12/2022)
siendo las 10:45 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular en el espacio de asistidos, con la participación de 8 personas mayores con las cuales se llevó a cabo movilización pasiva de miembros superiores e inferiores en articulaciones hombro codo, muñeca, cadera rodillas y tobillos bilateral con numero de series y repeticiones según tolerancia de las personas mayores, posterior intervención a nivel individual se realiza masaje sedativo y de relajación, las personas mayores se tornan dispuestas y colaboradoras vivlendo la experiencia de relajación. se finaliza actividad siendo las 11:30 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones fisicas.

6-Tu cuerpo tu desafio - ejercicios asistidos (19/12/2022)
siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de ejercicios activos asistidos para miembros superiores e inferiores en 10 personas mayores con las cuales se inició la actividad realizando calentamiento muscular y articular, posteriormente se indica los ejercicios de forma activa y se brinda apoyo para la realización de los mismos en forma para las personas que presentan dificultad en el seguimiento instruccional iniciado de forma lenta y progresando a mayor intensidad teniendo en cuenta las series y repeticiones según tolerancia. las personas mayores se tornaron participativas y colaboradores, se finaliza la intervencion grupal siendo las 10:30 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones fisicas.

7-Tu cuerpo tu desafio-ejercicios pasivos y lubricacion de piel (22/12/2022)
siendo las 10:45 a.m. se realizó actividad de movilidad articular con ejercicios de movilización pasiva en el espacio de asistidos, con 8 personas mayores, los ejercicios se realizaron mediante el direccionamiento o a nivel individual de acuerdo a las necesidades de cada persona mayor, favoreciendo la relajación, se facilito la movilizacion de tren superior e inferior y se realizo enfasis en alteraciones y deformidades de las personas mayores principalmente en Hugo Zamora quien presenta mano en garra, dedo cortical, al cual se le acondiciona ferula en manos bilateral para disminuir deformidad. Las personas mayores se tornan colaboradoras evidenciandose estados de bienestar frente a la intervencion realizada. siendo las 11:30 a.m se finaliza intervencion grupal dejando a las personas mayores en estables condiciones fisicas.

8-Tu cuerpo tu desafio- ejercicios de coordinacion /26/12/2022)
Se llevo a cabo ejercicios de coordinación en el horario de 9:30 am con 15 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor, donde se ejecuto Viso-motriz con la utilización de aros artesanales fortaleciendo su coordinación rangos de movimiento y funciones mentales superiores de memoria y concentración. las personas mayores se tornaron colaboradores y dinamicos. siendo las 10:30 a.m. se finaliza intervencion grupal dejando a las personas mayores en buenas condiciones fisicas

9-Tu cuerpo tu desafio- estiramiento muscular /27/12/2022)
Se realizó actividad de movilidad articular y estiramiento muscular, a las 9:00 a.m. con 10 personas mayores en el espacio del comedor, donde mediante ejercicios activos asistidos ayudando en la elongación de los diferentes grupos musculares en cada persona mayores conservando parcialmente los rangos de movilidad articular en sus movimientos básicos, las movilizaciones activo asistidas se realizaron a tolerancia de las personas mayores los cuales tornan activos, receptivos y colaboradores. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

10-Tu cuerpo tu desafio- movilidad articular y lubricacion de piel /29/12/2022)
Siendo las 9:30 a.m., se ejecutó actividad de relajación y lubricación de piel con las personas mayores totalmente asistidas con las cuales se realizó movilización pasiva de sus diferentes segmentos musculares y articulares asimismo se realizó lubricación de piel con el fin de lograr mayor humectación y disminución de resequedad por exposición al sol. Al finalizar la actividad se logró relajación de espasmos y contracturas musculares, proporcionando bienestar.
Siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad

3.3 MOMENTO FINAL	· Toda sesión iniciara y finalizara con ejercicios de estiramiento muscular, calentamiento muscular y articular, seguido de ejercicios respiratorios con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física.

3.4 RECURSOS

Conos · Aros · Balón · Sillas · aros artesanales Plastilina	· Balones terapeuticos · theraband · mancuernas · Lista de asistencia · Celular para registro fotográfico

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el mes de Diciembre se ejecutaron 10 actividades de movilidad articular de las 12 que se plantearon en el PAI, puesto que hubo un festivo (8 de diciembre) y se presento la ausencia de la profesional el dia 9 de diciembre de 2022, sin ser ejecutadas estas dos actividades, durante la ejecucion de los talleres en los diferentes espacios de ejercicio de movilidad articular se favoreció la disminución del dolor, el fortalecimiento de las habilidades motoras finas y gruesas, asi mismo se propiciaron espacios de alegria, espiritu competitivo y las personas mayores se tornaron más receptivas, relajadas, se evidenció disminución del estrés y la ansiedad y mejoria en el estado fisico y mental. algunas personas mayores manifestaron bienestar a nivel general, mejorando asi mismo la interacción fisica entre fisioterapeuta y persona mayor.

P.M. JUAN AMADO _____

P.M. LUZ DARY TORRES _____

P.M. ROSARIO GODOY _____

Dra. Maria del Pilar Garcia Galvis(Coordinadora) _____

Fecha de evaluación del encuentro: 29 DE DICIEMBRE de 2022

Nombre del profesional que evalúa: PAULA ANDREA TREJO CASTILLO (FISIOTERAPEUTA) _____

Área: *Fisioterapia*
Actividad: *tu cuerpo tu desafío -Movilidad articular*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 2- 29 diciembre 2022

























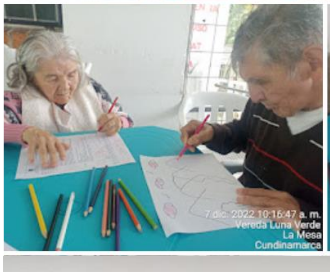





7 dic. 2022 10:20:02 a. m.
Vereda Luna Verde
La Mesa
Cundinamarca


7 dic. 2022 10:20:00 a. m.
Vereda Luna Verde
La Mesa
Cundinamarca


7 dic. 2022 10:19:53 a. m.
Vereda Luna Verde
La Mesa
Cundinamarca


7 dic. 2022 10:16:47 a. m.
Vereda Luna Verde
La Mesa
Cundinamarca




7 dic. 2022 10:15:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


7 dic. 2022 10:15:27 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


7 dic. 2022 10:02:47 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


13 dic. 2022 10:00:06 a. m.
La Mesa
Cundinamarca










19 dic. 2022 10:06:40 a. m.
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa





19 dic. 2022 10:07:34 a. m.
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa



22 dic. 2022 11:37:24 a. m.
La Mesa Cundinamarca


22 dic. 2022 11:37:03 a. m.
La Mesa Cundinamarca


22 dic. 2022 11:37:00 a. m.
La Mesa Cundinamarca





26 dic. 2022 10:07:11 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


26 dic. 2022 10:07:09 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


26 dic. 2022 10:07:04 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


26 dic. 2022 10:07:01 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


26 dic. 2022 10:07:00 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


26 dic. 2022 10:06:58 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


27 dic. 2022 9:47:53 a. m.
La Mesa Cundinamarca


27 dic. 2022 9:49:03 a. m.
La Mesa Cundinamarca


29 dic. 2022 10:23:09 a. m.
La Mesa
Cundinamarca