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

1. Servicio Social/Modalidad/I Comunidad de Cuidado 1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de cuidado la Mesa

1.2 Localidad: No aplica

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 12 | 2023 | al | 31 | 12 | 2023 |

2.2. Nombre del encuentro: Activdad N°1 Vamos L Gym, actividad N°2 Dejando Huella, Actividad N°3 Entre pensamientos y movimientos, Actividad N°4 PAI Programa cuidando mi salud, grupo rema, rema con mi riñon, Actividad N°5 Queriéndote un poco más, spa facial, Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paula Andrea Trejo Castillo - Luz Adriana Cardenas Cuervo-Eillen Gehovel Lozano Lozano

3. DESARROLLO

## 3.1. OBJETIVO GENERAL

Preservar las condiciones mentales, físicas, emocionales, nutricionales y de salud de las personas mayores mediante la ejecución de diferentes acciones interdisciplinarias de carácter terapéuticos en áreas de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores en el ámbito institucional

## 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad N°1 (Vamos al Gym)
Conservar capacidades físicas y destrezas motoras, por medio de la implementación de talleres de rehabilitación física, gimnasia pasiva y aplicación de ejercicios de fortalecimiento muscular, movilidad articular, estiramiento muscular global y la ejecución de diferentes técnicas terapéuticas
Actividad N° 2 (Dejando huella)
Preservar la función locomotora por medio de actividades de acondicionamiento físico como caminatas, gimnasia pasiva maratones internos que faciliten la conservación de patrones de movimiento.
Actividad N° 3 (Entre pensamientos y movimientos)
Mantener en las personas mayores la estimulación de procesos cognitivos básicos y superiores como concentración, percepción, atención, asimilación, memoria, pensamiento, lenguaje e inteligencia, mediante la integración en actividades lúdico recreativas, deportivas o de psicomotricidad que permitan en las personas mayores mantener las capacidades físicas, intelectuales y emocionales.
Actividad N°4 (PAI Programa cuidando mi salud, grupo rema, rema con mi riñon ) Promover la importancia de la salud renal en la tercera edad, destacando la prevención de enfermedades renales en las personas mayores institucionalizadas
Actividad N°5: (Actividad N°5 Queriéndote un poco más, spa facial)
Conservar los patrones de funcionalidad en las personas mayores de la comunidad de cuidado la mesa por medio de actividades lúdicas recreativas con el fin de mantener su independencia, funcionalidad y calidad de vida a medida que envejece o enfrenta desafíos de salud proporcionando terapias relajantes, como masajes faciales suaves, para mejorar la circulación linfática y reducir la tensión muscular en la zona facial.
Actividad N°6 (Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores) Mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores a través del fortalecimiento del cuidado brindado por los auxiliares de enfermería, mediante la implementación de estrategias de formación y actualización continua, con el fin de asegurar una atención integral, respetuosa y adaptada a las necesidades específicas de esta población vulnerable.

## 3.3. METODOLOGÍA

Actividad N°1
La actividad Vamos al Gym se realizan 3 talleres semanales durante el convenio La actividad se realizará en los diferentes espacios para talleres y con los recursos que cuenta la comunidad de cuidado, las diversas modalidades de ejercicios se trabajan: la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, la concentración, la memoria. Se realizara Calentamiento general Ejercicios de respiración circuitos motores sencillos Danza terapéutica. La gimnasia pasiva encaminada a las personas mayores de más baja funcionalidad cuya asistencia se realza de forma individual o personalizada proporcionando estilos vida saludable. se ejecutará actividades de relajación, hidratación de piel y spa relajante con las cuales se buscara cumplir el objetivo general propuesto.Cada momento estara compuesto por: organizacion del espacio, Convocatoria y ubicación de las personas mayores,Socialización paso a paso de la actividad
desarrollo del paso a paso de la actividad, registro fotográfico, finalización de la actividad.
Actividad N°2
en la actividad dejando Dejando Huella se realizaran dos caminatas mensuales una de corto trayecto dentro de la comunidad de cuidado y la otra de largo trayecto por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa, para las personas de baja funcionalidad con alteracion del patron de marcha se realizara gimnasia pasiva con el fin de preservar su condicion fisica. la actividad se realizara mediante el siguiente paso a paso: convocatoria de las personas mayores que conservan patron de marcha, alistamiento de las personas mayores con los elementos adecuados para la caminata( protector solar, ropa comoda, gorra y calzado adecuado,) acompañamiento de las personas mayores por auxiliar de enfermeria con el respectivo botiquin y acompañamiento y apoyo por parte del recurso humano y personal de la salud, ejecucion de la actividad con el desplazamiento de las personas mayores por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa.
desarrollo del paso a paso de la actividad, registro fotográfico, finalización de la actividad.
Actividad N°3
Entre Pensamientos y Movimientos: En esta actividad se ejecutan actividades de tipo ludico-recreativas que se realizaran 1 vez a la semana, con la integracion de los profesionales de Psicologia y Fisioterapia donde se abordaran los siguientes modalidades de talleres:

- Físicos: Incluyen ejercicios u otras actividades físicas para mejorar la motricidad y fortalecer los músculos, huesos y articulaciones.
- Sensoriales: Basados en la estimulación de los sentidos, es decir, vista, sonido, olfato, gusto y tacto.
- Expresivos: Los que incluyen actividades creativas que permiten la expresión de emociones y sentimientos.
- Grupales: Aquellos que buscan la integración social y el fomento de las habilidades comunicativas entre los participantes.

De ahi que la programacion para el mes del mes de diciembre sera la siguiente el dia 5 de diciembre se realizara modelando la greda,, el dia 12 de diciembre juego de coordinacion con balon terapeutico, el dia 19 de diciembre fortalecimiento de destrezas motoras gruesas y el dia 26 de diciembre juego de fressby ejecutandolas en el horario de 9:30 am a 11:30 am.

Actividad N°4: El área de enfermería realiza acciones de prevención de la enfermedad y promoción de la salud los días 07 y 14 de dicimebre por medio de dos talleres geragogicos enfocado en la prevención de enfermedades renales destacando la importancia de la identificación de factores de riesgo que pueden llegar a presentar una complicacion en el estado de la salud.

Actividad N°5: el día 18 de diciembre se realiza un taller de spa facial lo cual no solo benefician la piel, sino que también ofrecen una experiencia relajante reduciendo el estrés teniendoefectos positivos en la salud mental y emocional de las personas mayores participantes.

Actividad N°6: En el cuidado de personas mayores las áreas de enfermería desempeñan un papel vital y fundamental se brinda una atención integral y de calidad a los adultos mayores, mejorando su bienestar y calidad de vida desempeñando múltiples roles en el cuidado de personas mayores, desde el manejo de las necesidades basicas hasta el apoyo emocional y la promoción del autocuidado con las 50 personas institucionalizadas.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

**Actividad N° 1 Vamos al Gym:**
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 aplico 3 sesiones de ejercicios semanales, de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales. por lo cual se aplico las siguientes tematicas 1.movilidad articular -ejercicios circulatorios (4/12/2023) 2.movilidad articular -praxias manipulativas-pintura (5/12/2023)3.movilidad articular miembros superiores (7/12/2023)4.ejercicios activos dirigidos (9/12/2023)5.ejercicios de coordinación viso-motriz (12/12/2023)6.movilidad articular-ejercicios pasivos (14/12/2023) 7.fortalecimiento muscular (18/12/2023)8.fortalecimiento de habilidades motoras gruesas (19/12/2023)9.ejercicios de estiramiento muscular (21/12/2023)10.actividad recreativa cine (22/12/2023)11. ejercicios de coordinación viso-motriz (26/12/2023)
12.Movilización articular e hidratación de piel (26/12/2023)

**Actividad N° 2 Dejando huella:**
Para la actividad se organiza el espacio del parqueadero con el fin de disminuir factores de riesgo que predispongan a caidas, se proveen sillas rimax, y demas elementos necesarios para el desarrollo de la actividad como aros y conos para señalar el espacio por el cual se realizara el recorrido, se da la inidiciacion al equipo interdisciplinario y auxilaires que van a realizar el acompañamiento, posteriormente al proceso de higiene menor se inicia con el acompañamento de las personas mayores hacia el punto de encuentro (parqueadero) para la ejecucion de la caminata, ya ubicados en el espacio se da inicia con ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular como preparacion y activacion muscular, realizando el estiramiento por un periodo no mayor a 15 segundos segun tolerancia de las personas mayores, posteriormente se inicia la caminata donde cada participante cuenta con el apoyo y acompañamiento de un profesional y/o auxilar de enfermeria. la actividad de caminata se lleva a cabo en 12, 15 y 27 de diciembre de 2023

**Actividad N° 3 Entre pensamientos y movimientos:**
Teniendo el cuenta el desarrollo de las actividades ejecutadas durante el mes de diciembre se dispone de un proceso de calentamiento mediante la ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico acorde a la funcionalidad y habilidades de las personas mayores, de ahí que se motiva a generar una activación física y mental de los participantes para iniciar las actividades de forma dinámica, de igual manera en cada una de ellas se cuenta con la utilización de elementos diferentes, por lo tanto según fecha de la sesión a continuación se explican los materiales a utilizar:
5/12/2023: En este espacio de taller grupal se contó con la participación de 16 personas mayores, inicialmente se ejecutaron ejercicios de estiramiento muscular y movilización corporal tanto de miembros superiores realizando mayor énfasis en muñeca y manos donde se prosiguió con la entrega de las figuras elaboradas en greda en talleres anteriores para ser pintadas por las personas mayores.
12/12/2023: En la actividad de coordinación viso-motriz se contó con la participación de 33 personas mayores, quienes ejecutaron ejercicios de movilidad articular y posteriormente se inicia juego de coordinación con el balón terapéutico para ser direccionado con los bastones de madera mediante este juego se motiva a las personas mayores a realizar movilización activa de miembros superiores facilitando la coordinación viso motriz.
19 /12/2023: En la actividad de fortalecimiento de habilidades motoras gruesas participaron 21 personas mayores, quienes inicialmente realizan calentamiento muscular, mediante ejercicios de movilidad articular, agarres y lanzamientos del balón trabajando lateralidad y fortalecimiento de sus habilidades motoras y emocionales,
26/12/ 2023: Se generan espacios de intervención grupal, contando con la participación activa de 22 personas mayores, con quienes se realizo movilización articular dirigida de miembros superiores e inferiores, posteriormente se facilita la utilización de los freesby para ejecutar los lanzamientos hacia el tablero y lograr la anotación de puntos.

**Actividad N°4:** Se realizan dos charlas y talleres educativos abordando hábitos alimenticios saludables, hidratación adecuada y actividad física como también se realiza explicación de los factores de riesgo y las prácticas de autocuidado que pueden contribuir a la salud renal contribuyendo significativamente a la mejora de la salud renal en la población adulta mayor, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

**Actividad N°5:** Se recibe a los participantes en espacio de comedor y se proporciona un breve espacio para la relajación con música suave y aromaterapia realiza una breve introducción al spa facial, destacando la atención especializada para la piel madura.

**Actividad N°6:** El personal técnico de enfermeria en el periodo del 01 al 31 de diciembre realiza acciones encaminadas a evaluar, vigilar y proteger las condiciones de salud física, emocional y social de las personas mayores identificando sus necesidades específicas y preferencias proporcionando entrenamiento y apoyo para el manejo de actividades diarias, adaptando el entorno según sea necesario.

Actividad N°1
1-Vamos al Gym -movilidad articular -ejercicios circulatorios (4/12/2023)
Siendo las 9:30 a.m., se ejecutó ejercicios de movilidad articular con la aplicación de ejercicios circulatorios en 10 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor, inicialmente se invita a las personas mayores a adoptar una postura corporal adecuada para disminuir alteraciones posturales y dolor, posteriormente se inicia con la aplicación de ejercicios de Buerguer Allen en miembros inferiores, esta aplicación se realizó de forma individual favoreciendo la circulación periférica puesto que adicionalmente se aplica drenaje linfático, las personas mayores se tornaron colaboradores y dispuestos frente a la intervención grupal, demostrando gusto e interés por este tipo de actividad. Siendo las 10:45 a.m. se finaliza intervención grupal.
2-Vamos al Gym -movilidad articular -praxias manipulativas-pintura (5/12/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de movilidad articular con énfasis en muñeca manos y dedos bilateral en 10 personas mayores, en el espacio polifuncional del comedor, donde se inició con ejercicios de apertura y cierre de manos de manera simultánea, con la dinámica de alcanzar una estrella, se realizó movimientos hacia la pronación y supinación de antebrazo y mano ejercicios que mejoran la movilidad articular, posteriormente a través de acción de pintar, se proporcionó a los participantes los arbolitos de navidad elaborados en talleres anteriores para ser pintados con vinilos con los colores verde café y escarcha. Se realiza esta actividad con el fin de reforzar la psicomotricidad fina mediante pinzas y agarres adicionalmente se realizó estimulación visual mediante la visualización y reconocimiento de los colores y formas, adicionalmente se fomenta el espíritu navideño. Se evidencia con esta actividad que es de gran gusto e interés por parte de los participantes este tipo de actividades que adicionalmente refuerzan su bienestar físico y emocional puesto que se refuerza la concentración y se provee estímulos que facilitan la interacción con el entorno. Se finaliza actividad siendo las 10:45 a.m.
3-Vamos al Gym -movilidad articular miembros superiores (7/12/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de movilización de miembros superiores y lubricación de piel en 11 personas mayores con las cuales se inició la actividad realizando calentamiento muscular y articular seguido por movimientos pasivos de miembros superiores disminuyendo espasmos y contracturas musculares mediante masaje sedativo, la actividad fue realizada a nivel grupal pero la intervención de los ejercicios fue personalizada, posterior intervención se realiza ejercicios respiratorios y se finaliza actividad siendo las 10:45 a.m.
4-Vamos al Gym- ejercicios activos dirigidos (9/12/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de ejercicios activos dirigidos en el espacio polifuncional del comedor, con la participación de 9 personas mayores. Con las cuales se realizó ejercicios dirigidos con la utilización de bastones medianos, hacia la flexión y extensión de hombro, movimientos de abducción y aducción de hombro, adicionalmente a nivel de miembros inferiores se realizan descargas de peso a nivel articular favoreciendo la propiocepción, las personas mayores se tornan colaboradoras. Se finaliza actividad siendo las 10:30 a.m.
5-Vamos al Gym – ejercicios de coordinación viso-motriz (12/12/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de movilidad articular con ejercicios de coordinación viso motriz , en el espacio del comedor con 17 personas mayores con las cuales se realizó en forma inicial ejercicios de movilidad articular dirigidos favoreciendo la activación muscular posteriormente se realizan juego con balón terapéutico y bastones de madera, con los cuales las personas mayores realizaron varios lanzamientos y direccionamientos del balón con el fin de realizar anotaciones en el equipo contrario, mediante esta actividad se evidencio buena coordinación viso motriz en algunas personas mayores de mayor funcionalidad, la actividad se tornó dinámica despertando de la pasividad a las personas mayores al finalizar la actividad las personas mayores manifestaron gusto e interés por este tipo de actividad. Se finaliza actividad siendo las 10:30 a.m.

6-Vamos al Gym – movilidad articular-ejercicios pasivos (14/12/2023)

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Siendo las 10:45 a.m. se realizó actividad de movilidad articular a 7 personas mayores en el espacio polifuncional de enfermería, donde se realizó la aplicación de ejercicios pasivos a las personas mayores realizando mayor énfasis en miembros inferiores, para los cuales se tuvo en cuenta el grado de elongación del grupo muscular y la capacidad de la articulación para realizar el movimiento sin producir dolor y según tolerancia de las personas mayores, las movilizaciones activo asistidas se realizaron en las personas mayores de asistencia permanente, los cuales se intervinieron de forma individual, durante la actividad las personas mayores se tornaron colaboradores, siendo las 11:45 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

7. Vamos al Gym- fortalecimiento muscular (18/12/2023)

Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de fortalecimiento muscular con la participación de 18 personas mayores, en el espacio polifuncional del comedor, los ejercicios se llevan a cabo de forma dirigida y con el uso de theraband los cuales se distribuyeron de acuerdo con la funcionalidad, fuerza y resistencia de cada participante, las personas mayores siguen adecuadamente instrucciones verbales y visuales y se tornan dinámicos facilitando la intervención grupal. Siendo las 10:30 a.m.

8-Vamos al Gym -fortalecimiento de habilidades motoras gruesas (19/12/2023)

Siendo las 9:30 a.m. se realiza actividad de fortalecimiento de habilidades motoras gruesas en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 21 persona mayores con la utilización de balones medianos con los cuales inicialmente se realizó ejercicios activos dirigidos hacia la flexión y extensión de hombro posteriormente se realizo agarres y lanzamientos consecutivos favoreciendo la psicomotricidad gruesa, así mismo se genera activación musculo-tendinosa y las reacciones de enderezamiento y equilibrio. Las personas mayores disfrutan de este espacio participando de forma activa y dinámica. siendo las 10:30 a.m. se finaliza intervención grupal.

9- Vamos al Gym ejercicios de estiramiento muscular (21/12/2023)

Siendo las 9:30 se realiza actividad de vamos al Gym con la ejecución de ejercicios de estiramiento muscular a nivel cefalocaudal facilitando el movimiento activo, en el taller grupal participan 16 personas mayores las cuales siguen adecuadamente indicaciones verbales y visuales, los ejercicios de estiramiento se realizaron durante 30 segundos cada ejercicio, así mismo se llevaron a cabo tiempos de descanso entre cada ejercicio, las personas mayores se tornan dinámicas colaboradoras lo que facilita la ejecución del taller siendo las 10:30 a.m. finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

10. vamos al Gym -actividad recreativa cine (22/12/2023)

La actividad de cine- foro se realizó en el espacio polifuncional del comedor donde se vincularon 17 personas mayores del centro comunidad de cuidado la Mesa, donde se escogió la película según gustos e intereses “el rey león ". Durante la actividad y visualización de la película las personas mayores se tornaron dispuestos realizando procesos de concentración y memoria adicionalmente se aprovecha y se fortalece el mecanismo sensorial por medio de los estímulos visuales y auditivos. Las personas mayores disfrutan de este espacio, que está programado de acuerdo con sus gustos e intereses. Se finaliza actividad sin presentar ninguna dificultad.

11-Vamos al Gym- ejercicios de coordinación viso-motriz (26/12/2023)

Siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de movilidad articular con ejercicios de coordinación viso motriz con personas mayores en el espacio polifuncional del comedor, los ejercicios se realizaron mediante lanzamientos consecutivos de aros hacia un punto fijo, el juego llamado Frisby, refuerza arcos de movilidad articular, y sus praxias manipulativas de agarre y lanzamiento, las personas mayores interactúan positivamente con sus pares y cuidadores, adicionalmente se evidencia emociones de alegría y entusiasmo disminuyendo episodios de estrés y ansiedad. Se finaliza actividad siendo las 10:30 a.m.

12. vamos al Gym – movilización articular e hidratación de piel (26/12/2023)

Siendo las 10:45 a.m. se realiza actividad de hidratación de piel y movilidad articular en el espacio polifuncional del comedor con las personas de más baja funcionalidad física con la cual se aplico ejercicios pasivos y estiramiento muscular en miembros superiores e inferiores así mismo se realizó hidratación de piel disminuyendo alteraciones en el sistema tegumentario. Las personas mayores se tornan dispuestas y colaboradoras. Se finaliza actividad siendo las 11:30 a.m.

Actividad N°2

Dejando huella- entrenamiento en marcha (12/12/2023)

Siendo las 10:30 am se realiza caminata de corto trayecto con 4 personas mayores las cuales realizaron el recorrido con el acompañamiento de la profesional de fisioterapia, para disminuir riesgo de caida, mediante esta actividad se continua propiciando la actividad física favoreciendo el del patrón de marcha con apoyo en las personas mayores, mantener estados de alegria y dinamismo disminuyendo estados de sedentarismo y desacondicionamiento fisico adicionalmente se favorece la interaccion con el entorno. Siendo las 11:15 a.m. se finaliza actividad.

Dejando huella- entrenamiento en marcha ( 15/12/2023) siendo las 2:30 p.m se ejecuta actividad de reentrenamiento en marcha con la participacion de 4 personas mayores de baja funcionalidad con las cuales se realiza recorrido corto favoreciendo la movilizacion activa. Siendo las 3:30 p.m se finaliza actividad dejando a las personas mayores en estables condiciones fisicas.

Dejando huella-entrenamiento en marcha (27/12/2023)

Siendo las 10:00 am se realiza caminata de largo trayecto por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa con 5 personas mayores las cuales realizaron el recorrido con el acompañamiento del talento humano para disminuir riesgo de caida, mediante esta actividad se continua propiciando la actividad física favoreciendo el del patrón de marcha independiente en las personas mayores, mantener estados de alegria y dinamismo disminuyendo estados de sedentarismo y desacondicionamiento fisico adicionalmente se favorece la interaccion con el entorno. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad proporcionando hidratación a las personas mayores y quedando en condiciones físicas estables.

Actividad N°3

Entre pensamientos y movimientos

5/12/2023: Durante la actividad entre pensamientos y movimientos, las personas mayores que conservan la funcionalidad a nivel de miembros superiores participaron con la actividad de moldear la greda elaborando arbolitos de navidad para posteriormente pintarlos fortaleciendo el desarrollo de sus praxias manipulativas, generando en los asistentes sensaciones de gusto y satisfacción que contribuyeron a un desempeño positivo a nivel cognitivo adicionalmente la actividad permite fortalecer sus procesos psicoafectivos, sensoriales y motrices, con el aprovechamiento de las fiestas decembrinas que promueven la interacción familiar.

12/12/2023: Se logro en el grupo participación dinámica, donde por medio del direccionamiento del balón logran interactuar entre pares con pases del balón generando de miembros superiores, generando procesos de participación activa mejorando su capacidad de concentración y atención adicionalmente se refuerza sus habilidades motoras básicas.

19/12/2023: en la actividad por medio del juego de balones se fortalece sus habilidades motoras gruesas mejorando agarres, lanzamientos y direccionamientos que requieren de coordinación viso motriz, así mismo se trabaja lateralidad realizando movimientos con el balón hacia diferentes direcciones, por medio de esta actividad no solo se reforzo en las personas mayores la estimulación cognitiva sino también su función motriz.

26/12/2023: Durante la ejecución de la actividad donde se fomentó la movilización dinámica corporal las personas mayores se integraron positivamente en la actividad siguiendo adecuadamente las instrucciones verbales y visuales disfrutando del juego con el lanzamiento de los freesby donde además de fortalecer su función motora se evidencia adecuados procesos de atención, concentración, y tolerancia permitiendo el desarrollo de una actividad dinámica y ajustada a sus habilidades y capacidades de coordinación viso-motriz siendo una actividad de su gusto e interés.

Actividad N°4: Una vez explicada la actividad se invita a los participantes a compartir sus propias experiencias relacionadas con la salud renal, si las tienen, o las de sus seres queridos fomentando el diálogo entre los participantes para crear un ambiente participativo y de apoyo mutuo buscando no solo educar, sino también crear conciencia y motivar a los personas mayores a asumir un papel activo en el cuidado de sus riñones, fomentando un enfoque proactivo hacia su salud renal.

Actividad N°5: Después de una introducción cálida y una breve sesión educativa sobre el cuidado facial específico para personas mayores, nos centramos en proporcionar a cada participante un tratamiento facial personalizado diseñado para rejuvenecer y revitalizar la piel madura por medio de mascarillas faciales de frutas y carbón activado asegurándonos de que se sientan relajados y seguros creando un ambiente tranquilo con iluminación tenue, música suave y aromaterapia sutil para inducir una sensación de calma

Actividad N°6: El area de enfermeria en la comunidad de cuidado realiza actividades como la higiene personal (Ayuda en el baño, aseo, cuidado de uñas, cabello y piel.), vestirse (sistencia en la elección de la ropa y el proceso de vestirse.), alimentación (apoyo en la preparación de comidas y asistencia en la ingesta de alimentos), movilidad (ayuda con la transferencia, deambulación, uso de ayudas técnicas y movimientos en general.), control de esfínteres (ayuda en el uso del baño, cambios de pañales o dispositivos de incontinencia). Proporciona tambien apoyo y supervision en proceso de hospitalizacion, gestion de citas medicas, radicacion y recepcion de medicamentos, tendido de cama, actividades de cambios posturales mitigando la ocurrencia de ulceras por presion, administracion de medicamentos teniendo en cuenta las medidas de seguridad y los correctos para la administracion segura, se promueve la participación activa de la persona mayor en la medida de sus capacidades. En el turno nocturno el personal auxiliar de enfermeria realiza la asistencia en la ingesta de refrigerios nocturnos, rondas de seguridad nocturnas vigilando el patron de sueño, se realiza actividades de desinfeccion de canulas y humidificadores, desinfeccion de cepillos, protesis dentales, limpieza y desinfeccion de kit de aseo, además de las tareas físicas, el personal de enfermería brinda apoyo emocional y psicológico a las personas mayores lo que implica escuchar sus preocupaciones, proporcionarles compañía y establecer una relación de confianza

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad N°1
• Toda sesión finaliza con ejercicios de estiramiento muscular, seguido de ejercicios respiratorios y vuetla a la calma. en la actividad se brindo apoyo personalizado y ajuste razonable de la actividad para las personas mayores de baja funcionalidad o poca comprension de la misma, logrando la integracion de todas las personas mayores en la ejecucion del ejercicio terapeutico asistido y direccionado, finalizado el taller se procedio a la higienizacion de manos de las personas mayores.
Actividad N°2
Se finaliza cada actividad de acondicionamiento fisico ( caminata) realizando ejercicios de estiramiento muscular, ejercicios respiratorios y vuelta a la calma, posteriormente se proporciona hidratacion y se acompaña a las personas mayores a los diferentes espacios de la comunidad de cuidado, realizando la respectiva higienizacion de manos para continuar con los talleres programados.
Actividad N°3
5/12/2023: De acuerdo a la actividad la población manifiesta su gusto y satisfacción, permitiendo un adecuado seguimiento de los comandos verbales, lo cual interfiere de forma positiva en el desarrollo de la actvidad fomentando un espacio de distracción e interacción favoreciendo el desarrollo las funciones psicomotoras.
12/12/2023: Se ejecuto actividad de estimulación psicomotriz por medio de juego con balon terapeutico y bastones , generando interacion positiva entre las personas mayores y el reforzamiento de las funciones motoras y cognitivas.
19/12/2023: En la actividad se evidencio en la población actitudes positivas que favorecieron los procesos en atención, concentración, asimilación de los comandos verbales,agilidad para el agarre y lanzamiento de los balones de forma personalizada obteniendo resultados positivos y con el acompañamiento permitió generar en cada asistente sensaciones de seguridad y alegria en la ejecucion de la actividad.
26/12/2023: mediante el juego de fressby se evidencio durante la actividad actitudes de satisfacción y a su vez lograron evidenciar resultados óptimos en cuanto a sus habilidades no solo físicas sino cognitivas.
Actividad N°4: se finaliza la actividad agradecimiento a todos los participantes por su compromiso, participación activa y contribuciones enriquecedoras durante el taller se destaca el abordaje de los factores de riesgo específicos para la población mayor, como la hipertensión y la diabetes, que están estrechamente relacionados con problemas renales. La conciencia sobre estos factores puede motivar cambios de estilo de vida que reduzcan el riesgo.

Actividad N°5: Después de haber experimentado un tiempo dedicado al bienestar facial, llegamos al momento final de nuestro spa facial para personas mayores. Este momento se enfoca en la conclusión suave de la experiencia y en dejar a los participantes con una sensación de serenidad renovada.

Actividad N°6: El personal auxiliar de enfermería juega un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en personas mayores a través de la educación, la detección temprana de problemas de salud y la promoción de hábitos de vida saludables, como contribuye a mantener y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores por medio del conjunto de cuidados que realiza en la unidad operativa.

## 3.4.RECURSOS

| | |
|---|---|
| RECURSOS:<br>HUMANOS: personas Mayores - profesionales<br>fisicos: elementos - instalaciones | Actividad N°1<br>• Aros, balón , sillas, aros, plastilina, balones terapeutico, theraband, mancuernas, aceites escenciales, crema corporal, celular para registro fotográfico<br>Actividad N°2<br>botiquin, Conos, Sillas, señaletica, aros y conos<br>Actividad N° 3<br>Arcilla, plastilina, cancha de baloncesto modificado, cancha de tejo modificado con pelotas en tela, balones, mesas, sillas.<br>Actividad 4: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional.<br>Físicos: Instalaciones de la comunidad de cuidado la mesa, medios audiovisuales, internet.<br>Actividad 5: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional.<br>Físicos: varas de inciencio, guantes, equipo de sonido, internet, televisor, mascarilla de carbon activado, mascarillas frutales.<br>Actividad 6: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional.<br>Físicos: Instalaciones de la comunidad de cuidado la mesa, kit de aseo de las 50 personas mayores, crema corporal, guantes de látex, guantes de caucho, sabras, agua, vinagre, utilización de hipoclorito, desengrasante |

## 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

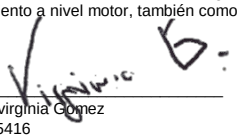
Actividad N° 1
Durante el mes de diciembre de 2023 se ejecutaron 12 actividades de movilidad articular en los dias 4,5,7,12,14,18,19,21,22,26 de diciembre de 2023, cumpliendo con el total de actividades propuestas segun PAI(12) durante la ejecucion de los talleres en los diferentes espacios de ejercicio 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 mejoría en el estado físico y mental. algunas personas mayores manifestaron bienestar a nivel general, mejorando asi mismo la interacción física entre fisioterapeuta y persona mayor.

P.M. .Jesus Parrado
c.c 17054366

Actividad N° 2
Durante el mes de diciembre de 2023 se logro cumplir con la totalidad de las actividades propuestas por el area en las fechas 12,15, y 27 de diciembre de 2023, manteniendo un promedio de 7 participantes que conservan el patron de marcha en los cuales se observa mayor confianza al ejecutar esta actividad con acompañamiento y apoyo del equipo interdisciplinario y auxilares de enfermeria, asi mismo se evidencia conservacion de las fases de la marcha favoreciendo el desplazamiento y la funcionalidad.

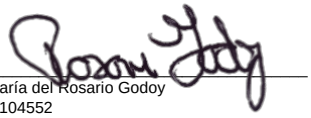
P.M. Jorge Enrique Rodriguez
c.c 6594172

Actividad N° 3
Durante el mes de diciembre de 2023 en los dias 5,12,19, y 26 se llevaron a cabo 4 actividades de Entre Pensamientos y Movimientos, siendo una de las actividades que mas gusto genera en las personas mayores, evidenciando en sus expresiones alegría, efusividad, voluntad y compromiso, a su vez se evidencio en ellos capacidades y habilidades tanto intelectuales, físicas y emocionales, que les permiten ejecutar actividades de fácil comprensión y que no sean complejas, dinamizando su desempeño dentro de las actividades ejecutadas, donde las personas mayores disfrutaron de espacios de estimulación tanto cognitiva, física y psicoafectiva, evidenciando su agrado y emotividad a la hora de ejecutar cada una de las actividades desarrolladas, el trabajo mancomunado de las dos áreas de intervención ha permitido integrar el mantenimiento a nivel motor, también como a nivel mental y emocional.



P.M. Ana virginia Gomez
CC. 52235416

Actividad N°4: los días 07 y 14 de diciembre en los talleres geragogicos las personas mayores identifican de manera proactiva cualquier alteración en la función renal, facilitando la implementación de intervenciones tempranas y personalizadas para preservar la salud renal en personas mayores mostrando gusto y agrado por la actividad observándose participación activa en la mayoría de las personas.



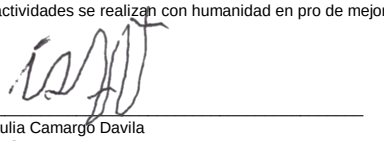
P.M. María del Rosario Godoy
CC: 20104552

Actividad N°5: En la actividad realizada el día 18 de diciembre del 2023 se puede evidenciar que en la realización del spa facial se percibe sensación de bienestar y confort en las personas mayores mejorando la circulación sanguínea y relajando los músculos faciales contribuyendo significativamente en su calidad de vida.



P.M Juan Amado
CC: 17112011

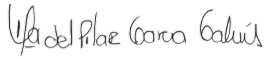
Actividad N°6: El grupo de enfermería del 01 al 31 de diciembre del 2023 en el apoyo de las actividades de la vida diaria en las personas mayores con baja funcionalidad tiene como finalidad principal promover la independencia, prevenir complicaciones, promover la salud y el bienestar, proporcionar apoyo emocional y coordinar los cuidados. Se evidencia en las personas mayores institucionalizadas agradecimiento y gusto ya que las actividades se realizan con humanidad en pro de mejorar la calidad de vida de las personas mayores y permitirles vivir de forma plena y digna en su entorno habitual.



P.M Rosa Tulia Camargo Davila
CC: 20224472

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de diciembre del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Paula Trejo -Fisioterapeuta- Adriana Cardenas -Psicologa-Eillen Lozano- Enfermera Profesional



MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS
Coordinadora comunidad de cuidado la Mesa

***Área:*** *Fisioterapia*
***Actividad 1:*** *vamos al Gym*
***Eje:*** *Cuidado Integral*
***Línea de Atención:*** *Cuerpo y mente*
***Periodo – Fecha: 4 al 26 de diciembre 2023***

***1***



***2***



***3***



***4***


9 dic. 2023 9:49:07 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
9 dic. 2023 9:36:22 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
9 dic. 2023 9:27:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

***5***


12 dic. 2023 9:53:49 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 dic. 2023 9:57:11 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 dic. 2023 9:52:28 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 dic. 2023 9:50:11 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

***6***


14 dic. 2023 11:39:04 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
14 dic. 2023 10:31:47 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
14 dic. 2023 10:25:54 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

***7***



***8***



***9***



***10***


La Mesa
Cundinamarca

***11.***


La Mesa
Cundinamarca

***12.***


26 dic. 2023 10:40:33 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 dic. 2023 10:39:38 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

***Área:*** *Fisioterapia*
***Actividad 2:*** *Dejando huellas*
***Eje:*** *Cuidado Integral*
***Línea de Atención:*** *Cuerpo y mente*
***Periodo – Fecha****:12 -15- 27 de diciembre de 2023*






*Área: Fisioterapia -Psicología*
*Actividad: Entre pensamientos y movimientos*
*Eje: Cuidado Integral*
*Línea de Atención: Cuerpo y mente*
*Periodo – Fecha: 5 al 26 de diciembre de 2023*













26 dic. 2023 9:48:39 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

**REGISTRO FOTOGRAFICO**

**ÁREA**: Enfermería
**EJE:** Cuidado Integral
**LÍNEA DE ATENCIÓN:** Cuerpo y mente.
**ACTIVIDAD N°4: PAI,** Programa cuidando mi salud, Grupo Rema rema con mi riñón
**FECHA:**07/12/2023







**Fecha:** 14/12/2023






**FECHA:** 18/12//2023
**ACTIVIDAD N°5:  PAI.** Queriéndote un poco más, spa facial








**ÁREA**: Enfermería

**EJE:** Cuidado Integral

**LÍNEA DE ATENCIÓN:** Cuerpo y mente.

**ACTIVIDAD N°6:** Actividades de la Vida Cotidiana en las Personas Mayores

**FECHA:** 01 de diciembre al 31 de diciembre del 2023.



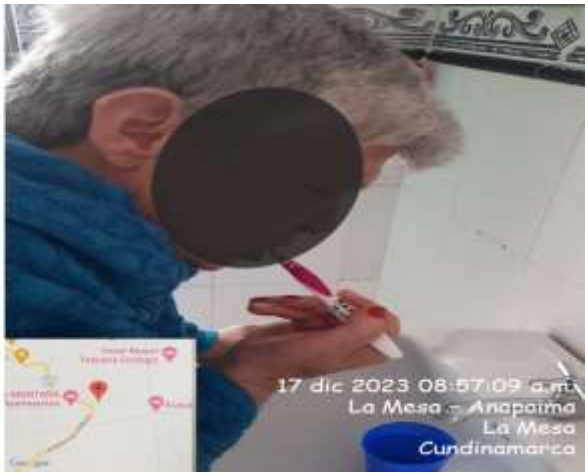









17 dic 2023 08:57:17 a.m.
La Mesa - Anapoima
La Mesa
Cundinamarca


17 dic 2023 08:57:09 a.m.
La Mesa - Anapoima
La Mesa
Cundinamarca

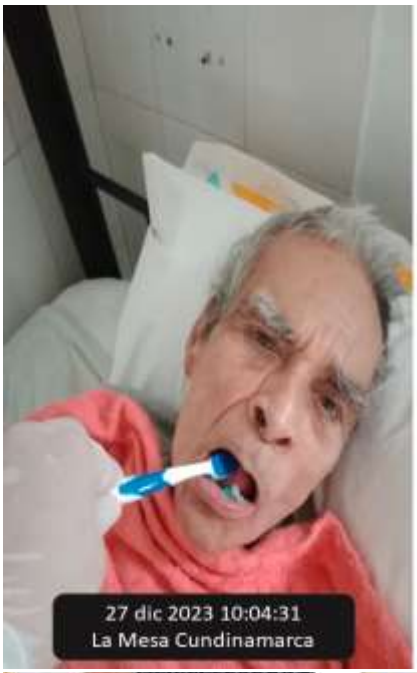



18 dic 2023 9:50:50 a.m.


17 dic 2023 10:08:23
La Mesa Cundinamarca


62
96
22 dic 2023 10:28:11 a.m.
San Antonio
La Mesa
Cundinamarca




27 dic 2023 10:04:31
La Mesa Cundinamarca


27 dic 2023 09:55:24
La Mesa Cundinamarca












30/12/2023 09:40:21
Comunidad de cuidado la mesa
La Mesa
Anapoima


30/12/2023 10:04:56
Comunidad de cuidado la mesa
La Mesa
Anapoima