

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p>		<p>Código: FOR-PSS-570</p>	
			<p>Versión: 1</p>	
	<p>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ</p>		<p>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022</p>	
			<p>Página: 1 de 2</p>	

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>Comunidad de Cuidado</u>	1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>Corazón Inmaculado de Maria</u>						
1.2 Localidad: <u>N/A</u>							
2. Línea: <u>Cuerpo y mente</u>	2.1. Fecha de Ejecución:						
	<table border="1"> <tr> <td>15</td> <td>6</td> <td>2022</td> </tr> </table> al <table border="1"> <tr> <td>15</td> <td>6</td> <td>2022</td> </tr> </table>	15	6	2022	15	6	2022
15	6	2022					
15	6	2022					
2.2. Nombre del encuentro: <u>Buenas practicas de cuidado: Rehabilitación Pulmonar y uso de Inhaladores</u>							
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: <u>Laura Alejandra Ruiz</u>							

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores el cuidado integral de la salud física y mental, favoreciendo así, un envejecimiento sano y activo, por medio de acciones encaminadas al fortalecimiento e incorporación de hábitos y estilos de vida saludable, la estimulación y mantenimiento de habilidades cognitivas, la potencialización de las habilidades motoras, la independencia en actividades de la vida diaria, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar una intervención interdisciplinaria para pacientes con enfermedades respiratorias crónicas que presentan síntomas y que han disminuido las actividades de su vida diaria y calidad de vida
- Controlar y aliviar tanto como sea posible los síntomas y complicaciones de la persona con enfermedad respiratoria.
- Enseñar ejercicios respiratorios
- Educar sobre el adecuado uso y manejo de los inhaladores

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. MOMENTO INICIAL	Para la planeación de la capacitación sobre rehabilitación pulmonar del 15 de junio del 2022 se proyecta la planeación de la actividad donde se propone una metodología participativa
	FASE ANTES DEL TALLER: Asignación de fecha para la ejecución de la actividad según el cronograma de actividades, preparar el tema, alistar el material necesario para utilizar en la actividad,
	FASE DURANTE EL TALLER: Convocatoria a las personas mayores para que participen de la actividad, ambientación del espacio, realizar la explicación introductoria del tema sobre rehabilitación Pulmonar
	FASE DESPUES DEL TALLER: Finalizado el taller educativo se da cierre a la actividad realizando una retroalimentación del taller realizado y generando las conclusiones pertinentes de los resultados obtenidos. Para ello se invitará algunas personas mayores a dar sus conclusiones y opiniones sobre el tema tratado
	Se inicia la actividad explicando el objetivo del tema, se realiza ejercicios de calentamiento y se proyecta las diapositivas ya preparadas con anterioridad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Siendo las 9:39 am del día 15 de junio de 2022 se da inicio con un saludo de bienvenida a las personas mayores del centro al taller educativo presencial sobre EPOC y Rehabilitación pulmonar, se inicia con la toma de signos vitales como presión arterial, oximetría de pulso y frecuencia cardiaca, se da inicio a la presentación de la ruta integral de atención en salud y se orienta sobre trámites médicos administrativos. Posterior mente se proyecta por medio del televisor ejercicios respiratorios para los que padecen enfermedad de Epoc
	En colaboración con Carolina Caicedo Fisioterapeuta de la sub red norte de capital salud, la profesional inicia con la explicación de la patología de En cuanto a la rehabilitación pulmonar se realizan los ejercicios indicando que está dividida en 5 momentos los cuales son:
	1.Ejercicios Respiratorios: Se orienta sobre cómo se debe realizar la respiración diafragmática inhalando profundamente por la nariz contando mentalmente de 1001 a 1005 llenando de aire el abdomen (inflándolo), luego expulsar el aire suavemente como si se estuviera soplando una vela igualmente contando de 1001 a 1005. Realizarlo 3 repeticiones 3-4 veces al día.
	2.Otro ejercicio es realizar la misma respiración diafragmática pero adicional a ello abrir los brazos y subirlos a la altura de los hombros mientras se toma aire y bajarlos hacia el cuerpo cuando se exhale.
	3.Para facilitar la expulsión de secreciones se realizarán ejercicios que consistan en soplar primero suavemente y luego hacerlo de manera más fuerte, se pueden realizar utilizando la respiración diafragmática, pero al exhalar se bota el aire como si se quisiera empuñar un vidrio y posteriormente realizar golpeteos de tos.
	4.Calentamiento global: Realizar movimientos de todos los segmentos corporales durante 10 minutos, realizando movimientos de todas las articulaciones en los rangos de movimiento a tolerancia del paciente.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Para finalizar la actividad se realizan ejercicios aeróbicos que involucren los diferentes segmentos corporales, cada ejercicio por un tiempo de 30 segundos a 1 minuto y realizar ejercicios respiratorios de tal forma que disminuya la sensación de ahogo cada 3 ejercicios, se sugiere realizar en total 20- 30 minutos diariamente para mejorar la condición cardio pulmonar
	7. Relajación y vuelta a la calma: Estiramientos y ejercicios respiratorios por 10 minutos.

3.4.RECURSOS	
RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS
Sillas	Personas mayores
Música	Fisioterapeuta de la sub red norte
Micrófono	Enfermera Jefe del centro
Computador	
televior	
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO	
Se realizo la evaluación al finalizar el taller con resultados sastifactorios dando cumplimiento a los objetivos trazados en la ejecución de la actividad.	
Se pregunta a los participantes si tienen alguna duda con respecto a la patología o a la rehabilitación pulmonar, se resuelven las inquietudes, se agradece la participación en el taller y se les invita a estar atentos de una nueva convocatoria para una próxima oportunidad con otros temas de interés	
En total durante la actividad participaron 50 personas mayores	
Fecha de evaluación del encuentro:15/06/2022	
Nombre del profesional que evalúa: <u>Laura Alejandra Ruiz</u>	

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Buenas Prácticas de Cuidado

FECHA: 15/06/2022

