ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	09	03	2024	
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Ingrid Borda
Nombre de la actividad:	Higiene del sueño			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Samper Mendoza, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Favorecer la modificación y mejora de los hábitos de sueño en las personas mayores mejorando su calidad de vida.
2. Incrementar conocimientos sobre el sueño fomentando una actividad positiva y una motivación a los cambios.
3. Fortalecer prácticas de vida saludable poniendo en práctica, hábitos para mejorar la calidad del sueño.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En este momento se iniciará invitando a las personas mayores a hacer parte de la actividad, además de organizar el espacio para su participación.
MOMENTO CENTRAL	Se dará continuidad a la actividad higiene del sueño dándoles a conocer la definición del sueño y sus diferentes fases también se les dará a conocer las distintas alteraciones del sueño, así como hábitos y conductas que ejercen efectos negativos en la etapa del sueño de las personas mayores y se les implementaran técnicas de relajación muscular, estiramientos fomentando la calidad de vida de las personas mayores.
MOMENTO FINAL	Finalmente se realizará el cierre de la actividad estableciendo rutinas mejorando la movilidad y disminuyendo la tensión muscular manteniendo una vejez activa.

RECURSOS

Personas mayores	Sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Del 100% de las personas que asisten al Centro Cuidado Transitorio Samper Mendoza, se logra que el 50% asistan a la actividad “higiene del sueño”, logrando que las personas mayores incrementen sus conocimientos sobre el sueño fomentando una actividad positiva y una motivación a los cambios además de concientizar a las personas mayores en las mejoras que pueden hacer en su vida diaria para tener mejor calidad de sueño. No se evidencian dificultades. De las 25 personas que asistieron a la actividad, el 100% entendieron la temática propuesta. Finalmente, se agradece a las personas mayores por su participación y se promueven a ser parte de estos espacios propuestos.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Ingrid Borda Fecha: 09-03-2024	Higiene del sueño







