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:	07	04	2024		
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Alba Barrera	
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. Encaminar a las personas mayores a adoptar un conjunto de practicas que cuiden la calidad del sueño.
2. Orientar a las personas mayores a establecer rutinas de vida diaria que cuiden el descanso y se encaminen a la adecuada higiene del sueño.
3. Mantener independencia y autonomía de las personas mayores, orientándoles a la promoción y prevención de deterioro en salud por mal higiene del sueño.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se dará inicio saludando a las personas mayores e invitándoles a participar en la actividad dirigida por el área de enfermería, recordando la importancia de participar en los espacios de promoción y prevención en salud. Se organizarán en el área de televisión de tal manera que puedan recibir información asertivamente.
MOMENTO CENTRAL	Se dará continuidad al encuentro de salud orientado a “Higiene del sueño”, desarrollando una charla dirigida, donde se aclaren conceptos y orientándoles en las adecuadas prácticas de vida diaria para la higiene del sueño; a su vez, se compartirán algunas de medidas de promoción y prevención en salud para la higiene del sueño. Se orientará a la dimensión de vivir cómo se quiere vivir en la vejez.
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se aclararán dudas e inquietudes presentadas por las personas mayores en la temática propuesta, realizando retroalimentación de dificultades presentadas; a su vez, se recordará la importancia de realizar de manera adecuada y oportuna medidas establecidas para prevención de contagio a Covid 19.

RECURSOS

Talento humano	Personas mayores
Personas mayores	Televisor

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio a la actividad programa invitando a las personas mayores al espacio del área de televisión a realizar participación activa en el encuentro, se les indica la temática propuesta “Higiene del sueño”. Se organizó el espacio de televisión facilitando captación de la información y comodidad de las personas mayores. Se inició por medio de una charla dirigida; de tal manera que, ellos pudieran expresar conocimientos previos al tema e indicar algunas acciones de vida diaria que impacten de manera positiva, orientar a las personas mayores a establecer rutinas de vida diaria que cuiden el descanso y se encaminen a la adecuada higiene del sueño, adoptando prácticas de autocuidado de la calidad del sueño. Se logra incentivar a las personas mayores en participación en espacios propuestos para el desarrollo de actividades de exfoliación. Se logra participación de 30 personas mayores con un total de 60% de personas que asisten al servicio, reconociendo la higiene del sueño como hábito de vida saludable. Para finalizar se agradece participación en la actividad y se incentiva participación en los siguientes espacios propuestos.

Registro Fotográfico	**Nombre de la actividad:** Higiene del sueño
Responsable: Fecha:	Alba Barrera 07/04/2024
	
	