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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: __ S. Integral de Bienestar y cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: __ Hogar Nazareth Chinauta

1.2 Localidad: _____

2. Linea: _CUERPO Y MENTE / Eje: CUIDADO INTEGRAL_

2.1. Fecha de Ejecución:

3	1	2023	al	27	1	2023

2.2. Nombre del encuentro: ACONDICIONA TU CUERPO__

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paola Pedreros Garzon - Fisioterapia

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Brindar atencion personalizada a la poblacion que requiere acondicionamiento,procesos de habilitacion y rehabilitacion fisica mediante sesiones de terapia individual contribuyendo a la mejora en la calidad de vida de la personas mayores

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Ayudar a aliviar el dolor en las personas mayores por medio de la terapia sedativa con calor masaje mecanico, manual y electroestimulacion.
* Mejorar la fuerza muscular y movilidad de las personas mayores por medio de bandas elasticas, pesas de mano, balones de peso.
* Mejorar la flexibilidad de las personas mayores a travez de estiramientos musculares.
* Mejorar funciones basicas del organismo de las personas mayores como posicionamiento del cuerpo por medio de ejercicios de coordinacion equilibrio.

3.3. METODOLOGÍA

* Establecer con el adulto mayor disciplina para un plan de tratamiento y de prevención.
* Hacer seguimiento de la evolución terapeutica para evaluar el progreso, modificar los objetivos de la rehabilitación física y tratar problemas que vayan apareciendo

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se empieza con movilizaciones y estiramientos, y a partir de ahí según se vayan obteniendo resultados hay que ir dificultando el ejercicio; el plan de tratamiento es personalizado para cada persona mayor, dicho tratamiento puede consistir en la aplicación de: agentes físicos (calor frío, electricidad, luz, entre otros). En el mes de enero se realizaron las siguientes sesiones fisioterapéuticas individuales 03-04-05-06-11-13-16-17-18-19-23-24-25-26-27 La distribución del horario individual es de L-V en horas de la mañana.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	En el mes de enero se realizaron 15 sesiones, en el consultorio de Terapia Física, en horarios de 8:00 a 11:45 a.m. Para establecer necesidades, metas y un plan de tratamiento se llevará a cabo tomando en cuenta las contraindicaciones de la actividad física para no arriesgar a las personas mayores, así como previamente se deberán tener en cuenta sus patologías o enfermedades de base, y las que se crean necesarias para cada usuario en el programa Una vez hecho lo anterior se iniciará el trabajo físico 3 veces por semana por persona sin exceder los 40 min, así mismos se incrementarán conforme la condición física de las personas mayores que participen del programa. Es un programa preventivo, correctivo o de mantenimiento donde el objetivo primordial sea la independencia funcional de las personas,aliviar el dolor, aumentar la fuerza y coordinación muscular, mantener y mejorar la amplitud articular, así como también a evaluar y mejorar la marcha y la estabilidad.Lo más importante es enseñar al paciente cómo mantener su independencia, prevenir las discapacidades y prepararle para aplicar las técnicas adecuadas, con vista a conseguir una buena respuesta y cooperación para cumplir los objetivos del programa terapéutico.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Teniendo en cuenta que se asocian multiples enfermedades, así como el alto riesgo a que está sometido los adultos mayores se Indican pauta de tratamiento rehabilitador para la recuperación del individuo. Se finaliza cualquier sesión con masaje y si es posible, podemos dejar un tiempo de reposo (en decúbito lateral o en posición fetal) al adulto mayor para que realice respiraciones profundas buscando prestar atención y tomando consciencia acerca de los cambios que percibe en su cuerpo después de la realización del masaje.

3.4.RECURSOS

Masajeador Corporal
Aceite
Bicicleta estatica
Eliptica
Caminadora
Plastilina Terapeutica
Mancuernas
Hidrocolector
Balones Bobath
Escalera de dedos
Theraband
Rueda de Hombro
Bozu

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

El plan de ejercicios de Rehabilitación Física en el adulto mayor ha demostrado una mejoría en la funcionalidad y percepción personal de la salud en adultos mayores. Los resultados favorables de la Rehabilitación física son más evidentes en los adultos mayores que tienen mayor riesgo de abatimiento funcional. Permitiendo al adulto mayor alcanzar un nivel funcional, mental y social óptimo. Además, le permite al adulto mayor a mejorar en lo posible su condición física y mantener la independencia en la mayoría de sus actividades.
La meta desde el area de FISIOTERAPIA es: Proporcionar a la persona un programa preventivo, correctivo o de mantenimiento donde el objetivo primordial sea la independencia funcional de las personas,aliviar el dolor, aumentar la fuerza y coordinación muscular, mantener y mejorar la amplitud articular, así como también a evaluar y mejorar la marcha y la estabilidad.

Alvaro Callejas
Jose Santiesteban
Luis Diaz

Fecha de evaluación del encuentro: 27 de enero del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Paola Pedreros Garzon/Fisioterapeuta Rubiela Giraldo/ Coordinadora:


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
03/01/2023 3:31:46 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
04/01/2023 10:29:53 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
04/01/2023 3:49:42 p. m.

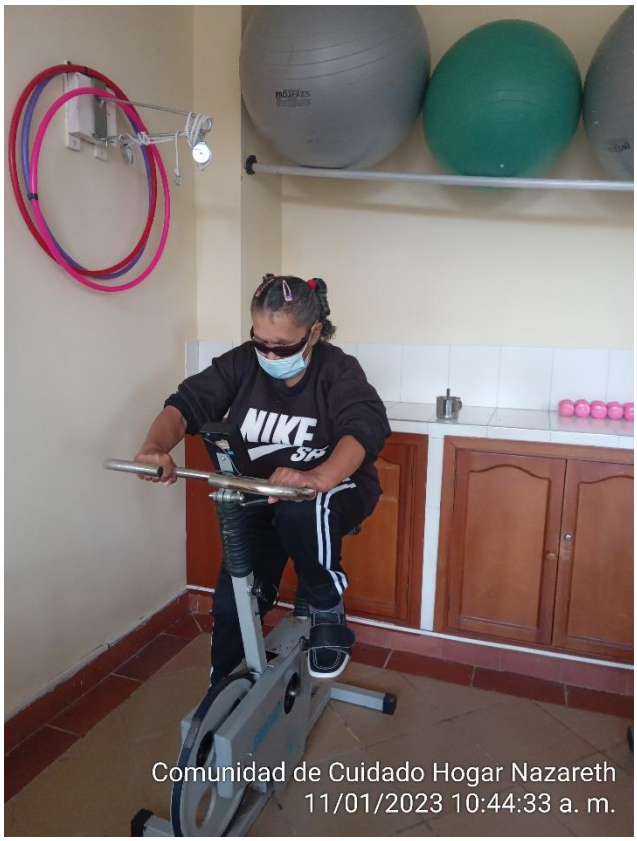

Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
05/01/2023 11:01:29 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
05/01/2023 11:01:43 a. m.

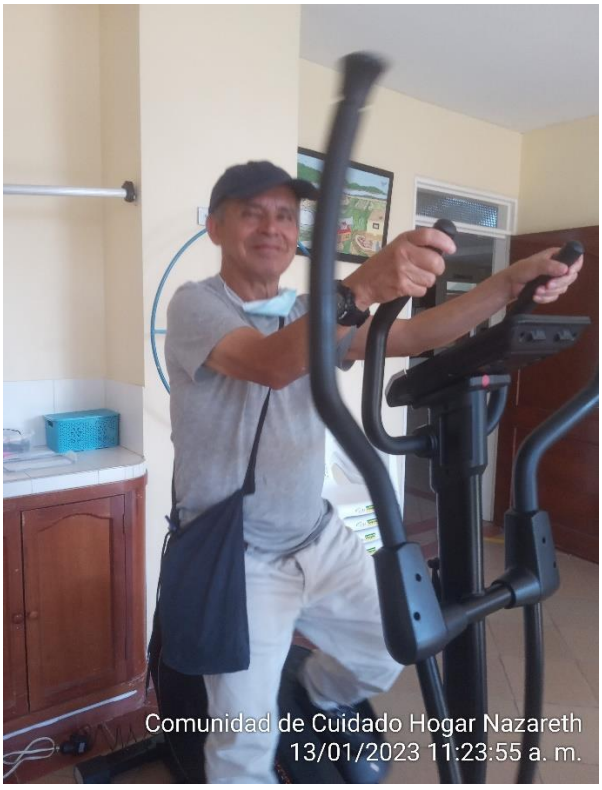

Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
06/01/2023 8:23:59 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
06/01/2023 8:52:53 a. m.

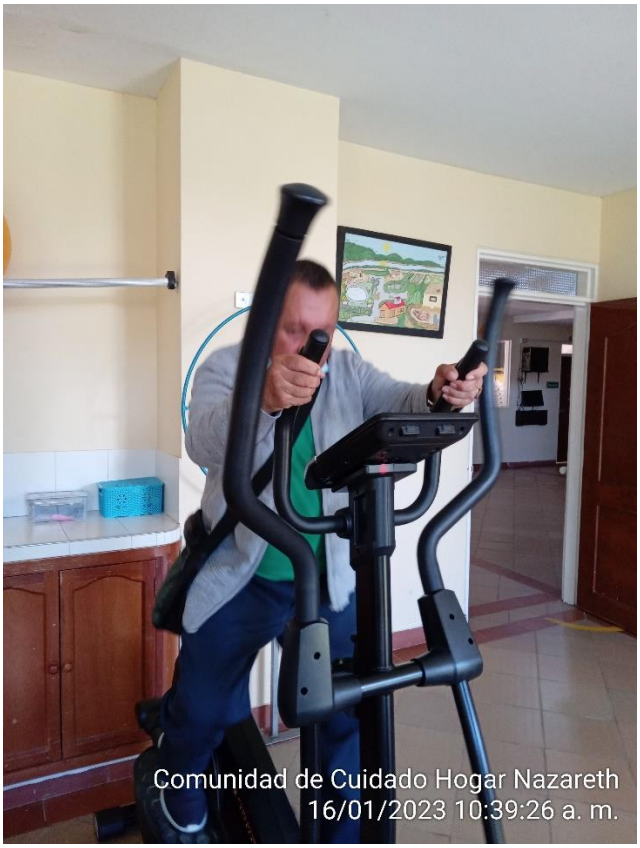

Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
11/01/2023 10:30:46 a. m.


NIKE
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
11/01/2023 10:44:33 a. m.

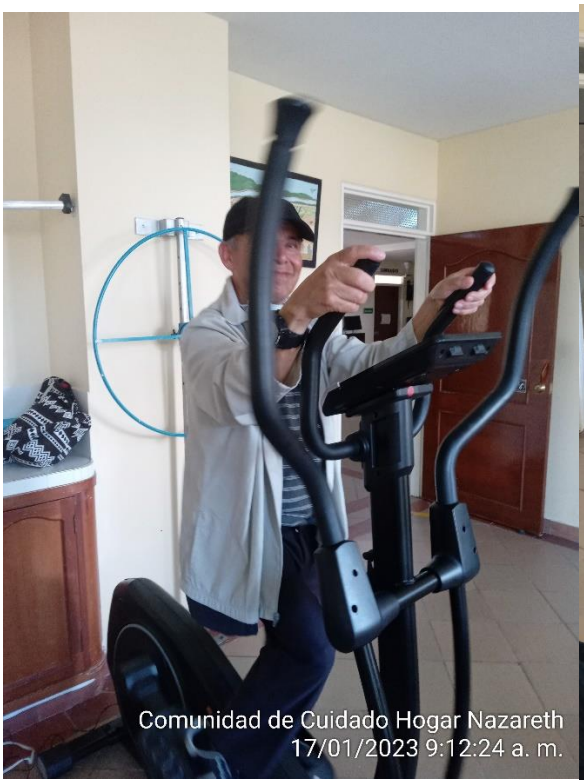

Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
13/01/2023 11:23:50 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
13/01/2023 11:23:55 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
16/01/2023 10:39:21 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
16/01/2023 10:39:26 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
17/01/2023 8:36:10 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
17/01/2023 9:12:24 a. m.

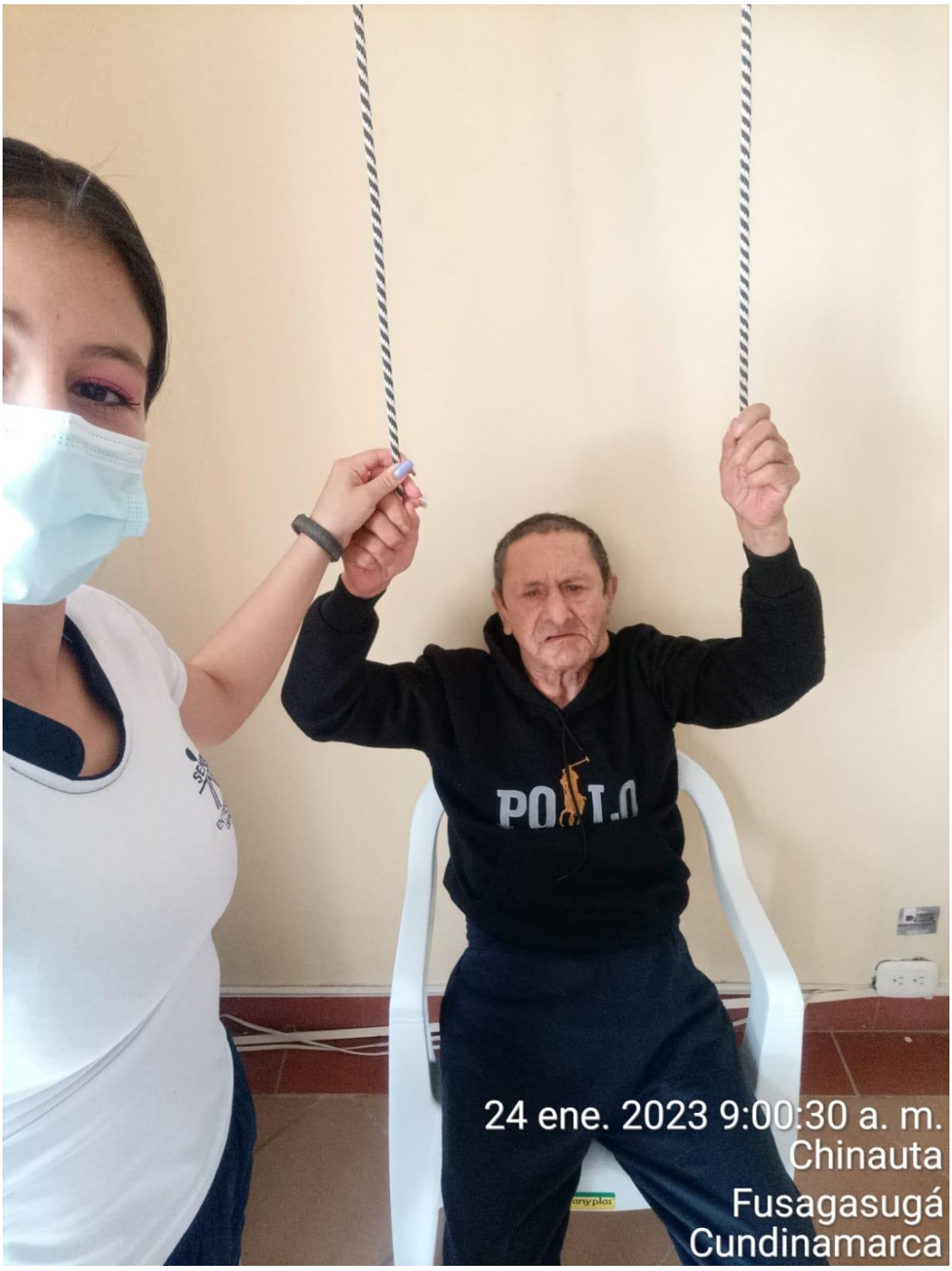

Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
17/01/2023 10:25:53 a. m.


COCINA
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
18/01/2023 10:35:40 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
19/01/2023 2:19:26 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
19/01/2023 2:30:25 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
23/01/2023 2:55:15 p. m.


24 ene. 2023 9:00:30 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
25/01/2023 8:41:49 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
25/01/2023 8:41:35 a. m.


26 ene. 2023 4:43:36 p. m.


27 ene. 2023 10:06:39 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


27 ene. 2023 11:00:16 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca