ACTA N° 1231 CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA- 2023

FECHA: Bogotá, 31 de marzo de 2023

HORA: 4:00 p.m. – 6:00 p.m.

LUGAR: Espacio virtual Comunidad de cuidado Hogar casa Santa María

TEMA: Encuentro virtual con familia "Prevención del deterioro cognitivo"

ASISTENTES: Juan Carlos Rodríguez (coordinador) Mary Luz Fernández (Trabajo social) Listado de familias

ORDEN DEL DÍA:

1. Definición de objetivo de la actividad.
2. Descripción de la Introducción de la actividad.
3. Descripción de actividades desarrolladas.
4. Definición de materiales.
5. Definición de Compromisos.
6. Anexos

DESARROLLO:

1. Definición de objetivo

Ejecutar la estrategia de familias con la realización de encuentro con referentes familiares y sociales de las personas mayores, abordando temas y estrategias para el fortalecimiento de relaciones familiares y se reconozca a la persona mayor como miembro significativo de la familia, para el fortalecimiento de los vínculos afectivos y de los compromisos de corresponsabilidad adquiridos en el proceso de institucionalización.

2. Descripción de la Introducción de la actividad.

Se realiza reunión de manera virtual con presencia del equipo psicosocial y por solicitud de los referentes familiares y sociales ya que por ubicación de lugar de residencia se les dificulta realizar reunión presencial, se genera un espacio de llamada grupal a las familias desde la comunidad de cuidado Hogar Casa Santa María, conectándose los profesionales del equipo psicosocial y las familias.

Durante la reunión se dio apertura de dos momentos:

El primer momento se realiza la socialización del pacto de convivencia y se abordan los aspectos generales del funcionamiento de la comunidad de cuidado hogar casa santa María y segundo se aborda el tema "Prevención del deterioro cognitivo"

Descripción de actividades desarrolladas.

Se realizan las siguientes actividades:

Socialización de pacto de convivencia:

El Pacto de convivencia se constituye en un instrumento de formación e información que regula el comportamiento de cada uno de los entes actuantes dentro de la comunidad en este caso las adultas mayores, los profesionales las familias y demás personas que participan e interactúan con el fin de establecer y garantizar los principios, que orientan la sana convivencia, y la aplicación y protección de los derechos y los deberes.

OBJETIVOS DEL PACTO DE CONVIVENCIA

- Concertar los principios básicos de convivencia entre las personas mayores, los referentes familiares, visitantes y funcionarios en los Servicios de comunidad de cuidado.
- Lograr que los principios básicos de convivencia concertados se conviertan en la base fundamental de control y autorregulación de las relaciones de la Comunidad al interior de las comunidades de cuidado.

Se realiza la socialización de derechos y deberes, prohibiciones y estimulos.
Se realiza reunión con familias socializando los aspectos generales del funcionamiento de la comunidad de cuidado hogar casa santa María en el mes de marzo de 2023 socializando los cambios en personal realizados y manifestando otros ajustes en el funcionamiento como:

a. Se organizarán bloques de actividades después del desayuno con dúos de profesionales como: 9-10:30 am primer bloque; 11:00 am- 12:30 p.m. 2:00- 3:30 p.m.
b. Se informan situaciones generales de las personas mayores con relación a su salud, normas de convivencia establecidas en el pacto de convivencia y dinámica institucional, se finaliza socializando la metodología de atención centrada en la persona para brindar atención con servicios de calidad.
c. Los horarios para el baño serán: mujeres entre las 5 am y las 6 am. Hombres: 6:00 am
d. El ingreso al comedor se continuará realizando de acuerdo a dos grupos organizados, de 25 personas mayores cada uno de acuerdo a dietas.
e. Respeto y cuidado con los muebles de la comunidad de cuidado.

Se continua con el Encuentro familiar abordando "Prevención del deterioro cognitivo"

Objetivos:

*Fortalecimiento de las habilidades cognitivas de las personas mayores y sus familiares

*Reconocimiento del pacto de convivencia por parte de referentes familiares

* Coordinación de acciones con las familias para participar en algunas actividades.

DESARROLLO

Tema: Prevención del deterioro cognitivo

Momento 1 conceptual

* Se reconocen las 7 claves para mantener la salud mental, la memoria y las habilidades cognitivas

* se socializan los cinco consejos para mantener la mente aguda y evitar el deterioro cognitivo, según Sameea Husain Wilson, D.O., directora de Neurología de Trastornos del Movimiento de Marcus Neuroscience Institute en Boca Raton Regional Hospital, que forma parte de Baptist Health.

Estos son los cinco consejos de la Dra. Wilson:

1. **Dieta**: "Recomiendo disminuir la cantidad de carne roja en la dieta y aumentar el consumo de semillas, verduras y frutas, ya que son la clave para mantenerse sano y prevenir el deterioro cognitivo". Según los estimados del gobierno de Estados Unidos, aproximadamente el 75 por ciento de los estadounidenses no consumen cantidades adecuadas de frutas y vegetales".

2. **Ejercicio físico:** "Mantenerse activo es clave para mejorar la memoria porque el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo al cerebro y ayuda al crecimiento de nuevas células cerebrales. Un estudio de Columbia University determinó que las personas que hacían ejercicio 30 minutos al día, aunque sólo fuera subirse a una cinta de correr, hacían crecer nuevas células en la parte del cerebro llamada giro dentado. Esta zona está relacionada con la memoria y el funcionamiento, lo que refuerza que el ejercicio físico es clave para prevenir el deterioro cognitivo".

3. **Ejercicios mentales**: "Algunas de las actividades clave que suelo recomendar a los pacientes que buscan prevenir el deterioro cognitivo y ejercitar la mente son la lectura, ya que obliga a pensar fuera de las tareas cotidianas, la multitarea y la creación de conexiones. Otras actividades beneficiosas para mantener la mente ágil son los crucigramas, el arte, los juegos de cartas y las manualidades, ya que todos ellos

estimulan el cerebro y le dan un buen entrenamiento".

4. **Alimente su conexión de mente y cuerpo**: "Las actividades como el yoga y la meditación son calmantes para el paciente y crean oportunidades para relacionarse con los demás. Eso es algo que encuentro especialmente beneficioso para los pacientes de Alzheimer que quieren estimular su cerebro. Las conexiones sociales y las actividades interactivas son especialmente importantes. Tener un amigo o alguien con quien hablar también estimula las emociones positivas y ayuda a la memoria, la concentración y la atención, por el habla y el lenguaje en sí".

5. **Participe en nuevas actividades**: "Animo a los pacientes a explorar nuevas actividades, como tocar un instrumento o emprender un nuevo pasatiempo"

*Se identifican los Síntomas de pérdida de memoria

* Se logra reflexión sobre cómo lograr fortalecer las habilidades cognitivas

Momento 2

Las familias socializan que experiencias tiene para la prevención del deterioro y se realiza recomendaciones:

Recomendaciones para mantener activa su memoria:
Le presentamos algunas recomendaciones muy útiles para que la memoria siga siendo un instrumento eficaz en su vida, para que esté activa y con buen rendimiento:

- Fíjese en sus fallos de memoria e intente buscar soluciones concretas sobre todo para los más frecuentes.
- Preste atención a la tarea que realiza: evite hacer varias cosas a la vez. Recuerde que "La Atención es la puerta de la Memoria"

- Cuando realice acciones muy habituales como apagar el gas, la luz, cerrar la puerta... preste atención y diga en alto lo que está haciendo: "Estoy apagando el gas".
- Si le dan un recado, repítalo hasta aprenderlo.
- Relacione lo que quiere recordar con algo que ya conoce: por ejemplo, para recordar el nombre de Rosa o de Alonso lo puede asociar a su amiga "Rosa" o con el deportista Alonso, para acordarse del número 2512 lo puede asociar con el día de Navidad (25) que está en Diciembre (12).
- Haga imágenes de lo que quiere recordar, "como si creara una película": para acordarse de comprar el pan, visualice mentalmente el recorrido, si le están contando una historia imagínesela como si la estuviera viendo.
- Repase mentalmente al final del día lo que ha hecho durante el mismo y las cosas pendientes de hacer.
- Realice ejercicios de estimulación mental: pasatiempos (sopas de letras, palabras cruzadas, sudoku, crucigramas, autodefinidos, búsqueda de errores), juegos de mesa (cartas, dominó, parchís, oca, ajedrez, etc.)
- Practique el lenguaje: intégrese en las conversaciones, describa lo que ve en una habitación, por la ventana, en una fotografía, cuadro... haga palabras encadenadas, categorías de palabras, etc.
- Realice cálculos mentales: el coste de la compra, haga cuentas o series numéricas (ejemplo reste de 3 en 3 o de 7 en 7 desde 247).
- Y sobre todo no olvide: Leer todos los días (periódicos, revistas, libros) y seguir atentamente cada día los informativos de radio o televisión

Cierre

Se sacan conclusiones y se aclaran inquietudes

4. Definición de materiales.

Materiales: silla, mesa, computador, esfero, papel, internet.

5. Compromisos:

Compromisos:

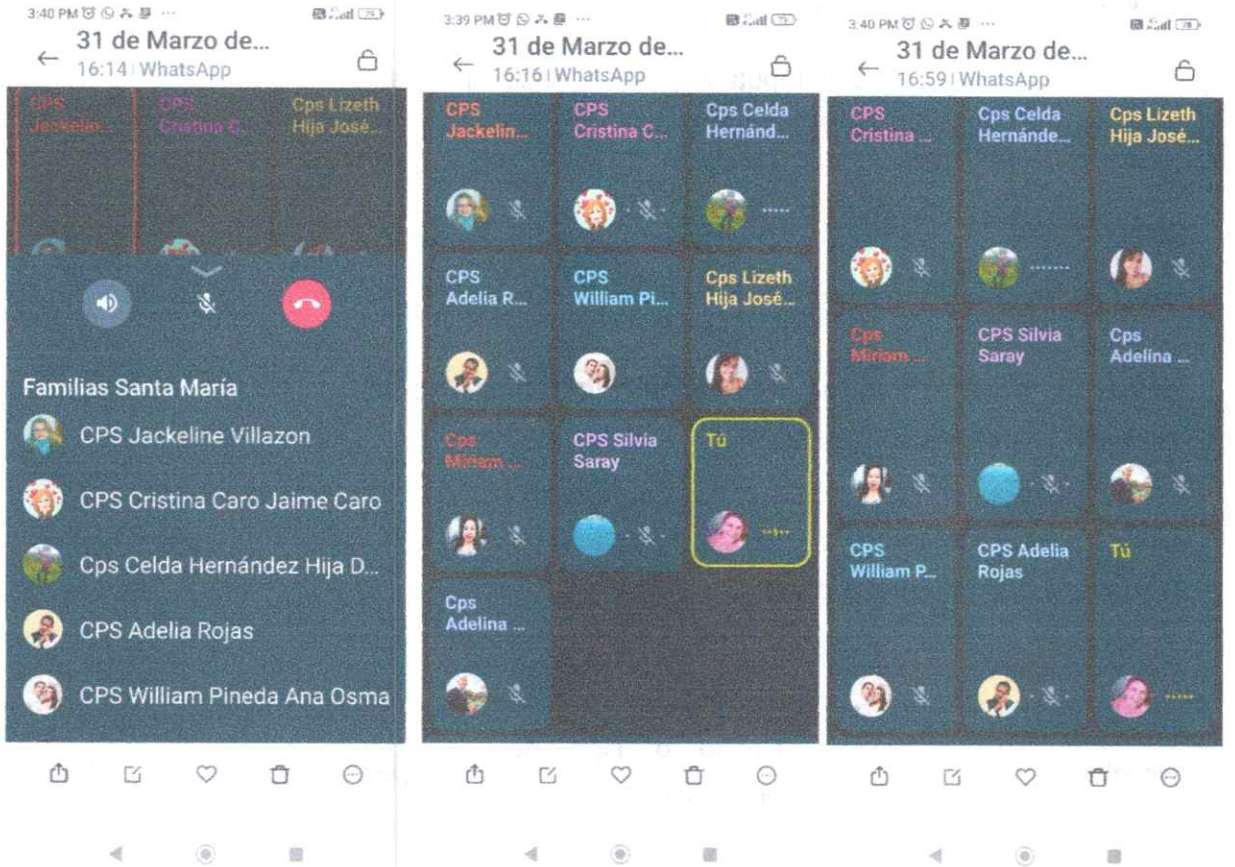
Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Convocar e informar a las familias para la reunión del mes de abril de 2023	Trabajo social	Abril de 2023

CONVOCATORIA. abril de 2023

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Juan Carlos Ramirez B	Coordinación.	CCC Hogar Casa Santa Ana	JCRamirez B
Mary luz Fernandez	Trabajo Social	CCC Hogar casa Santa Maria	Mary luz Fez

Anexos



Elaboró: Mary Luz Fernández Moreno (Trabajadora social)