

 Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 816004711	
CINE – FORO “VIVIR DOS VECES”		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

NOMBRES: CRISTIAN CAMILO QUIROGA MORALES AREA ATENCION: FISIOTERAPEUTA

A continuación, en virtud de su formación académica, experiencia profesional y/o ocupacional, basados en la película **“VIVIR DOS VECES”**, establezca y socialice al auditorio:

- ❖ EN VIRTUD DE SU PROFESION. MENCIONE TRES (03), PAUTAS – RECOMENDACIONES O CONSEJOS PRACTICOS DIRIGIDOS A CUIDADORES O ASISTENTES PERSONALES, QUE TIENEN A SU CARGO PERSONAS MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO – DEMENCIA

1. Promover la movilidad diaria y el ejercicio terapéutico

Realizar caminatas supervisadas, ejercicios de equilibrio, fortalecimiento muscular y movilidad articular para conservar la independencia funcional, disminuir el riesgo de caídas y retrasar el deterioro físico. 2. Adecuar el entorno para prevenir accidentes
Mantener espacios iluminados, retirar obstáculos, instalar barras de apoyo cuando sea necesario y utilizar calzado antideslizante para favorecer una movilidad segura. 3.
Estimular el movimiento durante las actividades de la vida diaria Involucrar a la persona mayor en actividades como levantarse de la silla, caminar dentro del hogar, vestirse o colaborar en tareas sencillas, respetando siempre su ritmo y capacidades para mantener su autonomía.

- ❖ EN VIRTUD DE SU PROFESION. MENCIONE TRES (03), PAUTAS U ORIENTACIONES QUE USTED REALIZARIA A LA FAMILIA DE PERSONAS MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO.

1. Mantener rutinas de actividad física Establecer horarios fijos para caminar, realizar ejercicios de movilidad y actividades recreativas que favorezcan la orientación, el estado de ánimo y la funcionalidad. 2. Favorecer la independencia sin sobreproteger
Permitir que la persona realice por sí misma las actividades que aún puede ejecutar, brindando supervisión únicamente cuando sea necesario, fortaleciendo así su autoestima y capacidad funcional. 3. Trabajar de manera interdisciplinaria Asistir a los controles con fisioterapia y los demás profesionales de la salud para diseñar un plan integral que incluya prevención de caídas, entrenamiento del equilibrio, fortalecimiento muscular y educación para el cuidador.

“Asistir a una Persona Mayor con “Deterioro Cognitivo – Demencia”, es un acto de amor, dedicación que requiere formación. No te olvides de ti mismo en el proceso de cuidar a otros....

“Muchas gracias por su colaboración”.

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P

Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda

E-mail: multisercta@gmail.com