PROGRAMA DE BIENESTAR INSTITUCIONAL

1. NOMBRE DEL PROGRAMA: Adulto Mayor

RESPONSABLES: **ENF:** Luisa Alejandra Ferrer Alvira y Área de Desarrollo Humano y Salud Integral.

2. INTRODUCIÓN: Nuestra sociedad ha relacionado a las personas mayores con la dependencia, la enfermedad y la pérdida de productividad. Sin embargo, desde una perspectiva de derechos y creando condiciones para su inclusión social y un estado de salud pleno, es posible que mantengan su independencia, autonomía y participen activamente en la sociedad bajo un nivel de salud formidable.

En el empeño de que lo estipulado anteriormente se cumpla, queremos brindar una atención integral a los Adultos Mayores de la comunidad externa a la institución, el Área de Desarrollo Humano y Salud Integral de la FCECEP, elaboró una serie de Jornadas de sensibilización y Actividades de Promoción y Prevención enfocadas a ser herramientas de aprendizaje, las cuales contiene autocuidados sobre los problemas de salud más frecuentes que se presentan en esta edad, como la hipertensión y la diabetes.

Para ello, las Jornadas de Sensibilización y las actividades de Promoción y Prevención contienen recomendaciones útiles que ayudan a lograr mantenerlos saludables mientras envejecemos, además de la contribución a la Responsabilidad Social Empresarial de la FCECEP.

3. JUSTIFICACIÓN: Al estar la necesidad de contribuir con la comunidad externa a la FCECEP y mantener la Responsabilidad Social Empresarial, el Área de Desarrollo Humano y Salud integral desde la Enfermería ha diseñado este programa piloto para contribuir a dicha necesidad y continuar con sus objetivos de promover y prevenir la salud.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: La Fundación Centro Colombiano de Estudios Profesionales en continuidad de su responsabilidad social establece la necesidad de brindar apoyo a la comunidad externa circundante a la institución en temas de salud contribuyendo al mejoramiento de la población y su organización.

5. OBJETIVO GENERAL: Brindarle a la comunidad externa a la FCECEP perteneciente a los Adultos Mayores, actividades de Promoción y Prevención en Salud y Jornadas de Sensibilización para el mejoramiento de la salud física y emocional de los adultos mayores fortaleciendo vínculos entre la comunidad y la institución.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Realizar jornadas de sensibilización sobre diferentes temas en salud para el adulto mayor.
- Promover hábitos de vida saludable en los adultos mayores, mediante actividades de Promoción y Prevención.

7. EJES TEMÁTICOS:

- Jornadas de Promoción y Prevención para el Adulto Mayor
- Visitas Domiciliarias

8. MARCO TEÓRICO:

- Adulto mayor: Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más. A criterio de los especialistas de los centros vida, una persona podrá ser clasificada dentro de este rango, siendo menor de 60 años y mayor de 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determinen.

FCECEP Fundación Centro Colombiano de Estudios Profesionales

- Promoción y Prevención: Proceso para proporcionar a las poblaciones los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma, mediante la intervención de los determinantes de la salud y la reducción de la inequidad.
- Proyecto de ley 272 de 2007 por la cual se expide la ley de protección del adulto mayor o persona de la tercera edad y se dictan otras disposiciones. Aprobado en segundo debate en la sesión plenaria de la honorable cámara de representantes del día 12 de diciembre de 2007, según consta en el acta 091, previo su anuncio el día 11 de diciembre de 2007, según acta 090.

9. POBLACIÓN

La población a trabajar son los Adultos Mayores pertenecientes a la comunidad externa de la FCECEP, comuna 19. De acuerdo con la aceptación y desarrollo del programa se pretender extenderse a las demás comunas circundantes a la FCECEP

10. METODOLOGÍA:

Cada Jornada de Sensibilización tiene un contenido teórico en un lenguaje claro y de fácil manejo para la población, donde se les explica como intervienen los temas tratados en su salud, como detectarlos, y los cuidados a tener, con actividades lúdicas empleando el ejercicio físico diseñado para esta. Estamos a la espera de la confirmación del acompañamiento de los laboratorios en los diferentes temas. Queremos a la vez diseñar unos folletos sobre los temas para que ellos se lleven esta información a sus casas.

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

- ✓ Que es el Autocuidado, Cambios físicos en la vejez y alternativas de autocuidado. “El autocuidado comprende aquellas acciones de la vida diaria como bañarse, lavarse los dientes, alimentarse, descansar, pasear y otras que se realizan en caso de enfermedad como tomarse las medicinas.”

- ✓ Cuidados de la piel, ojos, oídos, Cavidad oral y La nariz

"**LOS OJOS:** Los párpados se vuelven caídos, hay mayor lagrimeo, formación de cataratas y disminución de la agudeza visual.
LOS OIDOS: Es el órgano a través del cual se perciben sonidos. Cumple otras funciones con relación a la postura y equilibrio. Ocurren cambios que favorece la acumulación de cerumen y disminución de la audición.
CAVIDAD ORAL: Está conformado por una serie de órganos que participan en el proceso de alimentación como son: labios, dientes y paladar, entre otros.
LA NARIZ: su principal función es la percepción de los olores, encargada de limpiar y calentar el aire que respiramos. Se produce pérdida de las células olfatorias y mayor tendencia a la resequedad nasal."

(JORNADA REALIZADA EL 8 DE NOVIEMBRE DE 2012)

11.1 ACTIVIDADES A REALIZAR PERIODO DE VACACIONES 2013-1

- Perdida de la Memoria. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer) 13 junio 2013 5-6 pm
- La Hipertensión Arterial. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer) 25 junio 2013 5-6 pm
- Osteoporosis y Prevención de Caídas. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer) 09 julio 2013 5-6 pm
- La Diabetes. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer) 23 junio 2013 5-6 pm

11.2 ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL SEMESTRE 2013-2:

- ✓ Apertura de Historias Psicológicas. (Resp. Psicóloga Nhora Tovar) del 1 -16 agosto 2013

FCECEP Fundación Centro Colombiano de Estudios Profesionales

- ✓ Jubilación y Finalización del Periodo laboral. (Resp. Psicóloga Nhora Tovar) 20 agosto 2013 H: 10-12 m
- ✓ Derechos del adulto Mayor. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer) 5 de septiembre 2013 10-12 m
- ✓ Facultades mentales en la tercera edad. (Resp. Psicóloga Nhora Tovar) 26 septiembre 2013 10-12 m
- ✓ Parkinson. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer y Psicóloga Nhora Tovar) 04 octubre 2013 10-12 m
- ✓ Depresión. (Resp. Psicóloga Nhora Tovar) 17 octubre 2013 10-12 m
- ✓ Estilo de Vida del Adulto Mayor. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer y Psicóloga Nhora Tovar) 14 noviembre 2013 10-12 m
- ✓ Psicología del Envejecimiento. (Resp. Psicóloga Nhora Tovar) 28 noviembre 2013 10-12 m

11.3 ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL SEMESTRE 2014-1:

- ➢ Salud mental en la tercera edad. (Resp. Psicóloga Nhora Tovar)
- ➢ Tabaquismo y alcohol en la tercera edad. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer)
- ➢ Sexualidad en la tercera edad. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer y Psicóloga Nhora Tovar)
- ➢ Enfermedades neoplásicas – próstata, seno, estomago) (Resp. Enfermera Luisa Ferrer)
- ➢ Ejercicio, actividad lúdica con baile. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer)
- ➢ Enfermo Terminal y Elaboración del Duelo. (Resp. Psicóloga Nhora Tovar)
- ➢ Tamizaje visual. (Resp. Enfermera Luisa Ferrer)

FCECEP Fundación Centro Colombiano de Estudios Profesionales

12. METAS:

- Lograr la aceptación por parte de la comunidad externa y poder llevar a cabalidad las actividades propuestas.
- Para la terminación de año 2012 haber logrado una aceptación por parte de la comunidad externa.
- En el año 2013 poder implementar actividades donde contemos con el apoyo de instituciones externas para brindar una mejor prestación del servicio a la población.
- Consolidar las visitas domiciliarias mediantes los acuerdos y convenios hechos por la institución
- Consolidar este programa en la institución y poder llevarlo a familiares de los empleados que estén dentro de la población de Adulto Mayor.

13. INDICADORES DE GESTIÓN:

- Nº de personas que participan de las distintas actividades programadas por el área de salud en prevención y promoción.

14. RECURSOS:

- Auditorios de la institución
- Apoyo de la institución (refrigerios, insumos médicos)

FCECEP
Fundación
Centro Colombiano de Estudios
Profesionales

15. BIBLIOGRAFÍA

- Proyecto de ley 272 de 2007 por la cual se expide la ley de protección del adulto mayor o persona de la tercera edad y se dictan otras disposiciones. Aprobado en segundo debate en la sesión plenaria de la honorable cámara de representantes del día 12 de diciembre de 2007, según consta en el acta 091, previo su anuncio el día 11 de diciembre de 2007, según acta 090.

- Guías de Atención al Adulto Mayor según Ministerio de la Protección Social.

16. ACTIVIDADES DE APOYO Y FORTALECIMIENTO A LAS JORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN

Para dar continuidad a las jornadas y plasmarlas en una realidad que se puede aplicar, se hace necesarias actividades que lleven a cabo un seguimiento y evidencia de lo que los adultos mayores aprenden en las jornadas de sensibilización, para ello “Las visitas Domiciliarias al Adulto Mayor” serian una actividad donde se puede evidenciar por medio de un chequeo básico:

- Condiciones físicas y ambientales de su lugar de vida.
- Condiciones de salud del adulto.
- Si el adulto presenta alguna patología como Hipertensión Arterial o Diabetes Mellitus, sus cuidados con la enfermedad.
- Detección temprana de enfermedades como las anteriores y otras.
- Condiciones emociones del paciente.

FCECEP Fundación Centro Colombiano de Estudios Profesionales

- Seguimiento y vigilancia de casos especiales (pacientes con enfermedades terminales o patologías de gran cuidado), donde se le puede dar apoyo.

Las visitas domiciliarias al adulto Mayor, se requiere en primera instancia de 5 personas capacitadas del sector salud, para cubrir la población inicial de 40 adultos mayores, se harían recorridos semanales donde se visitarían 10 pacientes, 2 por auxiliar con una duración de 20 minutos por visita (3 pacientes por hora), se trabajaría 4 horas semanales.

En las visitas se realizarían los siguientes procedimientos:

- Toma de Tensión Arterial.
- Glucómetria.
- Frecuencia Cardiaca.
- Peso.
- Temperatura.
- Observación de Condiciones de salud física en las que se encuentra el paciente.
- Observación de Condiciones de salud emocional en las que se encuentra el paciente.

Se hace necesario para la actividad tener convenios con instituciones de enseñanza en salud, con las cuales se pueda tener alumnos en formación que puedan desarrollar la actividad.

FCECEP Fundación Centro Colombiano de Estudios Profesionales

Con los procedimientos anteriores se puede determinar el estado en primera instancia de salud de los adultos, detectar posibles enfermedades y sus complicaciones (posibles casos de Tuberculosis, EPOC, Desnutrición, Alcoholismo, Tabaquismo, Alzheimer, Parkinson, etc.), seguimiento y evaluación de patologías diagnosticadas.

16.1 Para las visitas se necesitarían de los siguientes elementos médicos:

- Glucómetros
- Tiras para glucómetros.
- Lancetas
- Tensiómetros manuales con Fonendoscopio
- Guantes de látex desechables.
- Tapabocas
- Monogafas
- Guardianes pequeños
- Algodón.
- Agua estéril (para el procedimiento de las glucómetrias).
- Bolsas para residuos peligrosos pequeñas (rojas).
- Balanzas portátiles.
- Termómetros de vidrio.
- Alcohol.

FCECEP
Fundación
Centro Colombiano de Estudios
Profesionales

En la actualidad los adultos mayores no cuentan con un servicio de acompañamiento permanente, viven o permanecen solos la gran parte del tiempo, por los que muchos asisten a sus EPS de forma mensual o trimestral, donde hacen caso o no a las indicaciones médicas, algunos no entienden lo que les explican y otros no asisten debido a su edad, problemas de salud, difícil desplazamiento, problemas personales y dificultades económicas.

Las visitas domiciliarias se convertirían en un gran apoyo para esta población, daríamos un servicio complementario, de acompañamiento y apoyo en el ámbito de la salud, donde se le prestaría un servicio básico a la comunidad, demostrando interés por ella, dando cumplimiento a los objetivos de salud "promoción y prevención" y cumpliendo con Responsabilidad Social.

16.2 COTIZACIÓN DE INSUMOS

INSUMO	1COTIZACIÓN: CASA DE LA DIABETES	2 COTIZACIÓN: BOUTIQUE DE LA SALUD	3 COTIZACIÓN: DISTRIBUCIONES DAGO
GLUCOMETRO KIT (3)	**$70.000 UNID $210.000**	**$65.000 UNID $195.000**	**$68.000 UNID $204.000**
LANCETAS CAJA POR 100 UNID	**$13.000**	**$15.000**	**$14.000**

FCECEP Fundación Centro Colombiano de Estudios Profesionales

TENSIOMETRO CON FONENDOSCOPIO (3)	**$ 50.000 UNID** **$150.000**	**$65.000 UNID** **$195.000**	**$70.000 UNID** **$210.000**
TIRAS PARA GLUCOMETRO (3)	**$38.000 UNID** **$114.000**	**$39.500 UNID** **$118.500**	**$38.000 UNID** **$114.000**
GUANTES DE LATEX, CAJA X 50PARES (3)	**$11.000 UNID** **$33.000**	**$10.000 UNID** **$30.000**	**$11.000** **$33.000**
TAPABOCAS CAJA X 50 UNID (2)	**$7.500 UNID** **$15.000**	**$6.000 UNID** **$12.000**	**$6.500 UNID** **$13.000**
MONOGAFAS (3)	**$6.000 UNID** **$18.000**	**$6.500 UNID** **$13.000**	**$6.000 UNID** **$12.000**
GUADIANES PEQUEÑOS (3)	**$4.000 UNID** **$12.000**	**$5.500 UNID** **$16.500**	**$4.500 UNID** **$13.500**
ALGODÓN POR ROLLO (3)	**$10.000**	**$9.700**	**$9.000**
AGUA ESTERIL BOLSA POR	**$3.000 UNID**	**$2.500 UNID**	**$1.800 UNID**

FCECEP Fundación Centro Colombiano de Estudios Profesionales

250CC (3)	**$9.000**	**$7.500**	**$5.400**
BOLSAS ROJAS PEQUEÑA (1paq X 100)	**$12.000**	**$18.000**	**$15.000**
BALANZAS (3)	**$55.000 UNID** **$165.000**	**$70.000 UNID** **$210.000**	**$65.000 UNID** **$195.000**
TERMOMETROS DE VIDRIO (3)	**$2.500 UNID** **$7.500**	**$3.000 UNID** **$9.000**	**$1.900 UNID** **$5.700**
ALCOHOL BOTELLA (3)	**$2.500 UNID** **$7.500**	**$2.800 UNID** **$8.400**	**$2.350 UNID** **$7.050**
TOTAL	**$776.000**	**$727.600**	**$850.650**

FCECEP
Fundación
Centro Colombiano de Estudios
Profesionales

INFORMACIÓN DE CONTACTO.

Número fijo: 6856250.
Numero de celular: 3206231619.
Correo electrónico: enfermeria_champagnat@cecep.edu.co

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:

FCECEP
Fundación
Centro Colombiano de Estudios
Profesionales