



ALCALDIA DE MANIZALES
SECRETARIA DE SALUD
GESTION DE LA SALUD PUBLICA - PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
LINEAMIENTOS TECNICOS

ENTORNO-LUGAR	COMUNITARIO
PROBLEMÁTICA	SINDROME DE BURNOUT
ESTRATEGIA	CUIDADO DEL CUIDADOR
META	2 GRUPOS DE CUIDADO DEL CUIDADOR
CURSO DE VIDA	JUVENTUD-ADULTEZ - VEJEZ

ACTIVIDAD	DURACION	PERFIL	TEMATICA (ASPECTOS GENERALES A DESARROLLAR)	POBLACION A LA QUE VA DIRIGIDA	DOCUMENTOS ANEXOS	DENOMINACION CUPS	CODIGO CUPS	SUBCODIGO (AREA-PERFIL-TIEMPO-ACTIVIDAD)	TECNOLOGIA	OBSERVACIONES	MODULO SICAPS	GRUPO PRIORIZADO	PROGRAMA
GESTIÓN	4 horas	Coordinadora del territorio / Profesionales del Equipo	*Realizar acercamiento con las personas de la comunidad de forma individual y/o colectiva *Sensibilizar en la importancia de los estilos de vida *Canalizar personas interesadas en pertenecer a un grupo. *El grupo debe contar con un promedio de 8 personas por sesión. *Gestionar el lugar donde se van a desarrollar las sesiones del proceso educativo, que sea de fácil acceso y que brinde condiciones de seguridad para los asistentes. *Planeación y cronograma	Cuidadores informales	Resolución 3280/2018 Lineamientos PIC SSP Documentos técnicos	Planeación	A11003	1-6-4-16	Gestión	Soportes: -Cargue en SICAPS Realizar descripción del proceso llevado a cabo para la conformación del grupo	Gestión interna	Cuidadores	Grupos de Apoyo
ACTIVIDAD EDUCATIVA GRUPAL	2 horas	Fisioterapia	SESION 1: GENERALIDADES 1-Motivación para la participación en el proceso, aplicación de pretest para valorar conocimientos previos al desarrollo de los temas, Conceptos generales relacionados con el autocuidado y cuidado del cuidador, higiene del sueño 2-Aplicación de Pretest	Cuidadores informales	Resolución 3280/2018 Lineamientos PIC SSP Documentos técnicos	Educación y comunicación en practicas para el cuidado de la salud	I11603	1-4-5-6	Educación en salud	Soporte: -Cargue en SICAPS -Registro de asistencia grupal -Evidencia fotografica -Pretest (debe ser entregado en fisico y concertado previamente con la supervisión.) -Informe de análisis de los resultados del pretest	Actividades	Cuidadores	Grupos de Apoyo
ACTIVIDAD EDUCATIVA GRUPAL	2 horas	Psicología	SESION 2: GESTION DE EMOCIONES - AUTOESTIMA Promover el autocontrol ante las diferentes situaciones que se presentan en su rol de cuidadores, establecer metas cumplibles y potenciar su autoconfianza y desarrollo personal. Visitar y dar respuesta a las necesidades propias.	Cuidadores informales	Resolución 3280/2018 Lineamientos PIC SSP Documentos técnicos	Educación y comunicación en practicas para el cuidado de la salud	I11603	1-4-5-6	Educación en salud	Soporte: -Cargue en SICAPS -Registro de asistencia grupal -Evidencia fotografica	Actividades	Cuidadores	Grupos de Apoyo
ACTIVIDAD EDUCATIVA GRUPAL	2 horas	Nutrición	SESION 3: NUTRICION BALANCEADA Socializar aspectos relacionados con alimentación balanceada, haciendo énfasis en la necesidad de respetar los horarios en la rutina de los cuidadores. Mantener buenos hábitos de sueño y descanso (Realizar ajustes necesarios)	Cuidadores informales	Resolución 3280/2018 Lineamientos PIC SSP Documentos técnicos	Educación y comunicación en practicas para el cuidado de la salud	I11603	1-4-5-6	Educación en salud	Soporte: -Cargue en SICAPS -Registro de asistencia grupal -Evidencia fotografica	Actividades	Cuidadores	Grupos de Apoyo
ACTIVIDAD EDUCATIVA GRUPAL	2 horas	Licenciado en Educación Física	SESION 4: ACTIVIDAD FISICA - PAUSAS ACTIVAS Pautas para la realización de actividad física y beneficios para la salud física y mental del cuidador. Estrategias. Importancia de tomar pausas cortas en el día y dedicar tiempo a otras actividades y a sí mismo.	Cuidadores informales	Resolución 3280/2018 Lineamientos PIC SSP Documentos técnicos	Educación y comunicación en practicas para el cuidado de la salud	I11603	1-4-5-6	Educación en salud	Soporte: -Cargue en SICAPS -Registro de asistencia grupal -Evidencia fotografica	Actividades	Cuidadores	Grupos de Apoyo
ACTIVIDAD EDUCATIVA GRUPAL	2 horas	Psicología	SESION 5: HABILIDADES PARA LA VIDA Comunicación asertiva- Relaciones Interpersonales - Toma de decisiones - Solución de problemas. Prevenir el aislamiento y mantener relaciones sociales gratificantes que le proporcionen diversión, entretenimiento, comprensión y apoyo emocional. Planificación de las actividades. Uso de la tecnología.	Cuidadores informales	Resolución 3280/2018 Lineamientos PIC SSP Documentos técnicos	Educación y comunicación en practicas para el cuidado de la salud	I11603	1-4-5-6	Educación en salud	Soporte: -Cargue en SICAPS -Registro de asistencia grupal -Evidencia fotografica	Actividades	Cuidadores	Grupos de Apoyo
ACTIVIDAD EDUCATIVA GRUPAL	2 horas	Trabajo Social	SESION 6: REDES DE APOYO Definición de redes de apoyo, importancia, gestión y apoyo para compartir las tareas del cuidado, expresión de necesidades y prevención de la sobrecarga	Cuidadores informales	Resolución 3280/2018 Lineamientos PIC SSP Documentos técnicos	Educación y comunicación en practicas para el cuidado de la salud	I11603	1-4-5-6	Educación en salud	Soporte: -Cargue en SICAPS -Registro de asistencia grupal -Evidencia fotografica	Actividades	Cuidadores	Grupos de Apoyo
ACTIVIDAD EDUCATIVA GRUPAL	2 horas	Medicina o Enfermería	SESION 7: PREVENCION DE ENFERMEDADES TRANSMISIBLES: Conceptualización y socialización de pautas y hábitos que mitiguen el riesgo de presentación de enfermedades transmisibles para proteger la salud y el bienestar del cuidador	Cuidadores informales	Resolución 3280/2018 Lineamientos PIC SSP Documentos técnicos	Educación y comunicación en practicas para el cuidado de la salud	I11603	1-4-5-6	Educación en salud	Soporte: -Cargue en SICAPS -Registro de asistencia grupal -Evidencia fotografica	Actividades	Cuidadores	Grupos de Apoyo
ACTIVIDAD EDUCATIVA GRUPAL	2 horas	Psicología	SESION 8: CONVERSATORIO - EXPERIENCIAS EXITOSAS Dirigir un conversatorio donde los participantes expresen diferentes situaciones que hayan afrontado de manera exitosa en su rol de cuidadores y complementar con herramientas y pautas que potencien esas acciones y promuevan la salud física y mental	Cuidadores informales	Resolución 3280/2018 Lineamientos PIC SSP Documentos técnicos	Educación y comunicación en practicas para el cuidado de la salud	I11603	1-4-5-6	Educación en salud	Soporte: -Cargue en SICAPS -Registro de asistencia grupal -Evidencia fotografica	Actividades	Cuidadores	Grupos de Apoyo
ACTIVIDAD EDUCATIVA GRUPAL	2 horas	Fisioterapia	SESION 9: HIGIENE POSTURAL 1-Recomendaciones acerca de las posturas adecuadas que deben mantener durante la realización de todas sus actividades, con el fin de evitar la sobrecarga en la columna vertebral y a su vez mitigar el riesgo de lesiones. 2-Conclusiones generales 3-Aplicación de Pos test 4-Cierre del proceso	Cuidadores informales	Resolución 3280/2018 Lineamientos PIC SSP Documentos técnicos	Educación y comunicación en practicas para el cuidado de la salud	I11603	1-4-5-6	Educación en salud	Soporte: -Cargue en SICAPS -Registro de asistencia grupal -Evidencia fotografica -Postest (debe ser entregado en fisico y concertado previamente con la supervisión.) -Informe de análisis de los resultados del postest. Hacer comparación entre el pretest y postest	Actividades	Cuidadores	Grupos de Apoyo