



Hacer todo lo posible:

“lograr una dichosa tercera edad”



Mendel HealthAge

3rd Age Prevention, Cure & Care

breve
Contenido, Estrategia

Mierlo, Holanda; Cuernavaca, México.
Enero 2021

Hacer todo lo posible

en Breve:

Con HealthAge pretendemos ofrecer, ante todo a mayores de 55 años: 80% restauración de salud y productividad, >50% reducción en medicamentación.

Un 80% de todos los problemas limitantes de salud no tienen por qué existir.

Cualquier persona que lo quiera, puede aprender a lograr una salud muy superior y además, tomar la dirección de ésta.

Porqué

"Llegar a los 110 años? ¡Ni soñando quiero eso!" ("ve a tu alrededor: tanta gente está miserable en su vejez: una verdadera pesadilla". "Y además, cuando las cosas fallen de verdad, acaban en un asilo").

Todos de los ancianos que les toca vivir un problema de salud serio, suspiran: "cuánto diera para remediar mi problema".

Tanto de esto (un 80%!) está prevenible: no solo los padecimientos y dolencias crónicas; también la vulnerabilidad, el dolor, la tristeza, la soledad.

Un examen amplia y sistemática, luego información sensata, ajustes de comportamiento y más orientación y capacitación pueden, sin duda, evitar mucha miseria e incertidumbre a mediano plazo.

Cada vez hay mas "jóvenes mayores" (50 - 65+) que están cada vez más dispuestos a invertir en su salud en el sentido más amplio de la palabra. Que deseen envejecer de la mejor manera posible, más sano y más independiente.

Cómo

¡Hagamos todo lo posible, para lograr una vejez realmente avanzada, realmente bien!

Qué tenemos en mente:

(con "calidad cumbre")

- Examen preventivo de amplio alcance ("Cuerpo, espíritu y mente": física, psicológica y social, sentido, espiritual)
- Capacitación preventiva secundaria y modificación del comportamiento (dirijido, entre otros, al tabaquismo, la obesidad, la inactividad, la dependencia del alcohol y/o sustancias, los trastornos del estado de ánimo)
- Maximizar la "resiliencia" y la vitalidad, seguridad; minimizar la vulnerabilidad y la dependencia relacionadas con la edad
- Especialista en medicina de geronto-rehabilitación (preventiva, pre / posoperatoria, recuperación de traumatismos, post intervenciones; dolor crónico, artrosis, osteoporosis)
- Disponibilidad de apoyo y tratamiento convencionales y no convencionales

Lo que es tan único de este sistema (el "¡Wham!")

- Hace que los participantes estén informados individualmente y sean auto-decisivos ("al mando"). No depender de "batas blancas" y / o "profesionales": haga todo usted mismo (con la óptima información y apoyo) para lograr una edad excepcional, excepcionalmente bien; evitar toda la miseria posible
- Una dinámica significativamente más allá de la rutina médica "habitual" (intervenciones costosas, solo en caso de enfermedad o discapacidad o, en su caso, en peligro de muerte)

El Examen Oportuno

Objetivo:

Investigación amplia y óptima (extensa, no máxima), para que el cliente conozca todos los aspectos relevantes de su estado de salud actual (salud en el sentido más amplio de la palabra) y que sepa qué hacer al respecto y para minimizar la posibilidad de problemas:

- Enfocado en y, a veces, limitado a lo que quiere el cliente
- Específico de género
- Basado en consentimiento informado / buena explicación
- Máxima efectividad (en cuanto a los costos físicos y monetarios en relación a su rendimiento)
- Físico / médico, AVD, social, (neuro-)psicológico, sentido de propósito, motivación y adaptabilidad, comunicación (ver, oír, hablar, escribir)
- Recomendaciones (qué merece atención y cuando)
- Propuesta: acciones a tomar

Flujo de eventos

1. Registro, captura de datos personales
2. Primera cita con la oficial de Enlace (introducción, explicación, (in-)posibilidades, propuesta, qué hacer cuando)
3. Captura de datos iniciales
4. Citas
5. Revisión del Informe Único: conclusiones, recomendaciones, metas, plan de acción, costos y beneficios previsibles; planeación

Anamnesis, historia

- Datos (nombre y dirección, etc.)
- Anamnesis
- Historia Clínica y social/ emocional
- Médicos y proveedores previamente involucrados
- Medicamentos
- Riesgos (médicos y psíquicos / sociales), fumar y beber (abuso de drogas / medicamentos), alergias
- Exámenes, cirugías, etc. recientes / relevantes
- Inquietudes, dudas, deseos (cliente y seres significativos); vulnerabilidades

Pruebas, medidas

- Medidas vitales
- Peso y longitud
- Circunferencia del vientre
- Pruebas habituales con FT
- Medidas pulmonares
- ECG de base

Examen físico propio

De la cabeza a los pies, de izquierda a derecha y de adelante hacia atrás: una lista de más de cien puntos a checar que se examina, anota y marca.

Exámenes adicionales

- Sangre, orina
- Medidas de comunicación (oír, ver, etc.)
- p.m. geometría; pruebas de equilibrio
- p.m. imagenología adicional
- p.m. prueba de esfuerzo

Observaciones, posibles pruebas (neuro-)psicológicas

- Estado de ánimo
- Traumas del pasado; relevancia para el funcionamiento actual y del futuro
- Percepción de seguridad
- Vitalidad
- Atención / concentración / memoria
- "Flexibilidad"
- Motivación

Observaciones, exploración de:

su red social, qué tanto tiene sentido su vida; aspectos relacionales, da la intimidad, espirituales:

una "lista de chequeo" con preguntas sobre estos aspectos; que luego se amplía, aclara, profundiza "ad hoc" con el "Liaison" y/o el médico.

El Reporte de Resultados del Examen Único (RREU): recomendaciones, plan de acción

El RREU es un resumen práctico del examen único.

Contiene:

1. Toda información registrada
2. Los resultados de todas las medidas, pruebas y valores (con sus valores de referencia pertinentes)
3. Perspectivas, conclusiones; de manera descriptiva
4. Recomendaciones por orden de urgencia
5. Plan de acción: opciones para "hacer una limpieza profunda"
6. Beneficios previstos en cuanto a la salud y a las posibles complicaciones del futuro
7. Propuesta: quién, cómo, dónde; metas y rendimientos en valores objetivos
8. Costo estimado, desglosado

"Limpia Profunda"

Prácticamente todos los exámenes resultarán en recomendaciones prácticos y específicos para lograr un "Limpia Profunda" (que todos los aspectos de la salud se optimizan), tanto preventivo secundario (del futuro a mediano plazo) como preventivo a mas largo plazo (y el mantenimiento de ellos):

Preventivo secundario:

Optimización de todos los aspectos revisados:

- Físico
- Social (trabajo, actividades significativas, asertividad, pasatiempos)
- Psicológico (trauma; acontecimientos vitales estresantes; incertidumbre; trastornos de la personalidad; cognitivo; trastornos del estado de ánimo)
- "Malos hábitos" (comer, beber, en exceso; fumar; memes y creencias poco saludables o limitantes)
- Visión; audición; expresión y comprensión verbal y por escrito

Preventivo al futuro:

- Programa de entrenamiento y asesoría con un entrenador personal
- Dieta, alimentos/ bebidas saludables
- Intimidad, actividades significantes, espiritualidad
- Rituales para el bienestar

Mantenimiento, consolidación de cambios logrados:

manteniendo la optimización lograda, puede prevenir muchos problemas y miseria.

- Continuar el entrenamiento físico; pm. entrenador personal
- Fitness médico, yoga, Tai-Chi; Mindfulness (en grupos pequeños)
- Entrenamiento de las habilidades para caminar, el entrenamiento de caídas
- Chequeos médicos de seguimiento
- Retiros de fin de semana, seminarios, información seleccionada periódicamente

Avería

La vulnerabilidad aumenta con la edad, y también aumenta la posibilidad de incidentes (tratables o no) (incidentes cardiovasculares y cerebrovasculares, problemas del estado de ánimo, deterioro cognitivo; malignidades; problemas degenerativos).

Disponemos de

- Una red de especialistas (médicos, paramédicos, centros de atención familiar y de especialidades) de confianza (+ un sistema de su evaluación) y
- Consejeros de confianza ("Personal de Enlace", "Liaison")
- Pruebas, exámenes y entrenamiento cognitivos y de demencia (posiblemente en otro lugar) y de orientación / capacitación (en su propio hogar y/o círculo familiar)
- Orientación en caso de una problemática de "vida completa"
- Un especialista en medicina de geronto-rehabilitación (de planta)
- Atención y apoyo continuo

La Fase Final: las luces se apagan

Envejecer realmente bien implica una breve fase terminal.

Siempre, ofrecemos aportar los siguientes puntos:

- Atención individual en la fase terminal
- Asesoría, asistencia oportuno post-fallecimiento (los seres queridos)
- Seguimiento (seres queridos).



Contacto:



Dr. Armand C. Hagedoorn, fisiatra
fundador, director médico
La Fundación Mendel, Mendel Concentus

ACHg@mendelfoundation.org

Holanda: *31 6 2259 8377

México: *51 (1) 777 184 2338



Copy freely, provided: add if you wish, but do not alter
always leave this logo & text in place