



## Programa EnhanceWellness

*El programa EnhanceWellness es un programa individualizado, basado en evidencia, diseñado para promover la salud y el funcionamiento de los adultos en riesgo de deterioro.*

El Programa EnhanceWellness trabaja en forma personalizada con adultos de 22 años o más en sus hogares. El objetivo es identificar factores de riesgo de discapacidad potencialmente modificables y fomentar el cambio de comportamientos para revertir los factores de riesgo con objetivos tendientes a mantener o aumentar el estado funcional en la comunidad. Este programa utiliza entrevistas motivadoras y cambios de comportamiento para reducir el impacto de las afecciones de salud crónicas en los adultos. Un entrenador de EnhanceWellness capacitado realiza visitas a domicilio y llamadas telefónicas de seguimiento para ayudar al participante a alcanzar sus metas personales. El estudio de investigación de EnhanceWellness reveló una disminución del 38% en hospitalizaciones, una disminución del 72% en los días de hospitalizaciones, una disminución del 35% en medicamentos psicoactivos y una disminución del 11% en la depresión. Los participantes informaron niveles más altos de actividad física y un mejor funcionamiento en las tareas cotidianas.

### CÓMO FUNCIONA ENHANCEWELLNESS

**1. Selección:** El participante completa un cuestionario de salud detallado que ayuda a identificar sus fortalezas y riesgos personales enfocados en problemas de

salud, actividades sociales, estilo de vida, sentimientos, actividad física, caídas y nutrición. Juntos, el entrenador de EnhanceWellness y el participante revisan los resultados y exploran los objetivos de salud.

- 2. Plan:** El participante, con el apoyo del entrenador de EnhanceWellness, desarrollan el plan de acción para la salud. El plan de acción para la salud destaca las áreas de riesgo de salud en las que el participante elige trabajar. El entrenador de EnhanceWellness está listo para ayudar al participante a esclarecer las metas y abordar cambios motivacionales.
- 3. Acción:** El participante comienza a actuar con el apoyo del entrenador de EnhanceWellness que ofrece aliento, comentarios, opiniones, y supervisión. El entrenador de EnhanceWellness ayuda a resolver problemas, brinda educación sobre salud y hace referencias a grupos de apoyo. Después de 6 meses, los participantes completan un segundo cuestionario de salud. Se comparan las respuestas y se proporcionan nuevas opiniones al participante. El participante puede optar por terminar el programa o volver a inscribirse y trabajar en otro plan de acción para la salud.

### MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información, llame al 978-946-1211 o visite [www.healthyliving4me.org](http://www.healthyliving4me.org).

**Lawrence – Main Office**  
280 Merrimack Street  
Suite 400  
Lawrence, MA 01843

**Danvers**  
300 Rosewood Drive  
Suite 200  
Danvers, MA 01923

**Phone**  
978-683-7747  
800-892-0890

**Email**  
[info@agespan.org](mailto:info@agespan.org)

**Web**  
[agespan.org](http://agespan.org)