

Guía de uso para que los auxiliares usen las 4Ms



Las 4Ms (lo que Me Importa, Medicación, Mente, y Movilidad) están diseñadas para ayudar a los adultos mayores y a los proveedores de servicios de salud a trabajar juntos para apoyar mejor la salud en general. Los auxiliares son una parte importante del cuidado de los adultos mayores. Usted puede apoyar la salud de uno de sus seres queridos aprendiendo más acerca de las 4Ms y cómo usarlas durante las visitas médicas.

LO QUE ME IMPORTA

Lo que Me Importa es la M global, incluye metas, valores y lo que es importante en la vida de los adultos mayores. Es importante pensar acerca de lo que recomiendan los proveedores de servicios de salud y cómo afectan la vida de su ser querido. Puede que quiera preguntar acerca de cómo un nuevo diagnóstico afecta su vida cotidiana. Tal vez quiera hacer que su ser querido entienda cómo puede disfrutar de una nueva dieta durante las reuniones familiares.

Ejemplos de preguntas:

Mi mamá debería comenzar a comer más frutas y vegetales. ¿Puede seguir comiendo sus alimentos favoritos durante una fiesta navideña?

A mi esposo le gusta ser activo. ¿Su nuevo diagnóstico y Medicación cambiarían esto?

MEDICACIÓN

La visita a un proveedor médico es el momento perfecto para discutir la medicación. Ayude a su ser querido a conversar acerca de cuáles medicaciones son necesarias o cuáles pueden ocasionarle efectos secundarios incómodos.

Ejemplos de preguntas:

¿Puede mi papá tomarse sus medicaciones con los alimentos?

Si este medicamento hace que mi tía se maree, ¿hay algún otro medicamento que ella pueda tomar?

MENTE

Todos los años, su ser querido debería ser evaluado para saber si padece de demencia o de depresión. Tómese el tiempo para discutir cualquier cambio de humor, memoria o motivación.

Ejemplos de preguntas:

A mi tío ya no le gusta realizar sus actividades regulares. ¿Cómo podemos motivarlo para que haga lo que le encanta hacer?

Mi hermano está olvidando las cosas frecuentemente. ¿Qué está pasando con su memoria?

MOVILIDAD

Mantenerse físicamente activo es importante para la salud de su ser querido. Hable con su proveedor acerca del plan de ejercicio que funciona para su vida. Explore su hogar e identifique dónde hay alfombras o pasamanos faltantes que podrían generarle caídas.

Ejemplos de preguntas:

Mi mamá ahora usa bastón. ¿Ella puede seguir tomando caminatas largas en el parque?

¿Qué puedo hacer para que la ducha sea más segura para que mi papá no se resbale?

Trabaje junto a su ser querido para usar las 4Ms durante sus visitas de cuidados de salud. Su apoyo durante estas visitas puede ayudar a su ser querido a obtener el máximo de sus conversaciones con sus proveedores de servicios de salud de confianza para que puedan tener un futuro más saludable.