

Mejor Atención para Adultos Mayores: las 4Ms.

La investigación dice que cuando los proveedores de atención médica y los pacientes ponen atención **a Lo que Me importa**, la **Medicación**, **la Mente** y la **Movilidad**, su salud mejora.



A medida que envejeces, tus necesidades pueden cambiar. Usted quizás tenga que tomar grandes decisiones sobre su cuidado. Los proveedores necesitan saber lo que es importante para usted. **Usted es el experto ya que usted conoce su cuerpo y sabe lo que importa para su salud.** Utilice las 4Ms para ayudarse a pensar en sus decisiones y planificar el futuro más saludable posible.

Lo que me importa a mí...

AUSTIN

Estoy preocupada sobre los efectos secundarios y cómo interactúan mis medicamentos. Me gustaría tomar menos medicamentos, si puedo.



MARI Y LUIS

Ayudo a Luis en cada paso de su recuperación, pero también necesito cuidarme a mí misma. Lo mejor sería tener a una persona coordinando su cuidado.



CHARLIE

Mi generación puede que no le guste hablar de depresión, pero debemos. La depresión no es una parte normal del envejecimiento, en realidad es tratable.



Hable con sus proveedores sobre las 4Ms.

- ✓ **LO QUE ME IMPORTA:** Cuando usted habla con sus proveedores de salud, asegúrese de que las decisiones tienen sentido para usted y sus metas.
- ✓ **MEDICAMENTOS:** Lleve consigo todos los medicamentos a las visitas médicas. Asegúrese de que cada medicamento es necesario. Tenga mucho cuidado con los medicamentos de alto riesgo como los analgésicos.
- ✓ **MENTE:** Hacerse la prueba cada año a partir de los 65 años para la demencia y la depresión. Traiga anotados cualquier preocupación a su proveedor, como cambios en la memoria o la pérdida de motivación para hacer las cosas que te gusta hacer.
- ✓ **MOVILIDAD:** Aprende a mantenerte activo. Revise su casa en busca de alfombras o pasamanos que faltan que pueden causar caídas. Informe a su médico si necesita ayuda con transporte.

Herramientas e ideas para conseguir en Lo que me importa

- ✓ **Consejos para prepararse para sus visitas médicas**
Haga una lista de preguntas para su próxima visita: Este es el ejemplo de una persona:
 - ___ ¿Necesito todos estos medicamentos?
 - ___ ¿Qué información debo tener acerca de las interacciones?
 - ___ ¿Qué puedo hacer para moverme más?
 - ___ ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
 - ___ ¿Pueden proveer un interprete para mi cita médica?



Programe una visita de bienestar

Medicare cubre una visita de bienestar al año. Utilice este tiempo y cualquier otra visita para discutir lo que te importa. Asegúrese de que su proveedor entiende sus metas e inquietudes.



Aprende más [xxxxxxx]