

El movimiento **Age Friendly Care** (atención apropiada para las personas mayores) es una iniciativa para mejorar la atención médica de las personas mayores. ¡Veamos las 4 M de la atención apropiada para las personas mayores y descubramos cómo puede ser útil para a USTED! Use sus respuestas para iniciar conversaciones con miembros de su equipo de salud, familiares y cuidadores, ¡para que todos las conozcan!

Deseo que me llamen _____

Lo que me hace único es _____

Mi trabajo/empleo fue _____

Lo que más me enorgullece es _____

Lo que es más importante

Piense en quién es usted y en lo que realmente le importa. Luego responda las siguientes preguntas.

¿Qué le gusta? ¿Qué le da alegría?

¿Qué no le gusta? ¿Hay algo que le ocasiona frustración o le molesta?

Medicamentos

Saber qué efecto tienen sus medicamentos y por qué los está tomando ayuda a prevenir complicaciones. ¿Tiene alguna pregunta sobre alguno de sus medicamentos? Escriba sus preocupaciones y/o preguntas.

Movilidad

Piense en los tipos de movimientos físicos que le gustar hacer. Puede ser caminar con un amigo, estirarse en su silla o participar en una clase de ejercicios. Propóngase y escriba una meta de movilidad diaria que pueda hacer **TODOS LOS DÍAS**.

Mente

Participar en actividades que lo motivan a usar la mente puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Escriba dos cosas que puede hacer y que le ayudan a relajarse, mantener la calma y ser positivo.

¿Qué actividades le gusta hacer para mantener activa su mente?
