



Cuidado Integral ao Idoso

Os 4 M's que fazem a diferença

O cuidado com a saúde na terceira idade é um desafio que exige atenção em vários aspectos da vida. Para garantir um envelhecimento saudável e com qualidade, é essencial abordar de forma integrada os principais fatores que influenciam o bem-estar. Conheça os 4 M's do cuidado ao idoso: O que motiva, Medicação, Mentação e Mobilidade.

O que motiva você?



Na Laços Saúde, o que importa é você!

Por isso queremos saber o que faz a sua vida melhor? O que te motiva a levantar da cama todos os dias? Quais são seus desejos e metas? O que mais você valoriza no dia a dia?

Apresentamos como aplicar os 4M's na prática:

- Converse com seus familiares, amigos e médicos sobre o que é importante para você;
- Faça escolhas que respeitem suas vontades e prioridades;
- Reflita sua trajetória e identifique a forma como deseja envelhecer e o que fazer para alcançar isso da melhor maneira possível.

Exemplo: envelhecer bem para você é ter saúde e disposição para ver seus netos crescerem, ter mais momentos em família, viajar conhecendo diversos lugares que não pôde enquanto jovem, ou simplesmente envelhecer bem para ter mais autonomia e disposição?

Medicação: Use-os com segurança



Seus medicamentos são extremamente importantes, mas é preciso administrá-los conforme orientações médicas para que eles tragam resultado efetivo e façam bem à sua saúde.

Orientações importantes:

- Em caso de dúvidas, consulte seus médicos ou enfermeiro(a) sobre a utilização, frequência e finalidade dos medicamentos prescritos;
- Tenha com você uma lista dos seus medicamentos que faz uso e a leve em todas as consultas médicas;
- Após a ingestão de algum medicamento, resultar em reações adversas, consultar imediatamente o profissional de sua referência.

Saúde Mental: Mantenha sua mente ativa



Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Aqui, falamos da sua memória, pensamentos e também do seu bem-estar emocional.

Como aplicar:

- Participe de atividades que exercitam a mente, como leitura, jogos, conversas e outras atividades de sua preferência;
- Se sentir tristeza ou desânimo conte para alguém de confiança e/ou procure por um profissional de saúde mental para te auxiliar;
- Envolver-se em atividades sociais para manter a mente ativa e saudável, no Matinê você encontrará uma série de atividades que proporcionarão momentos de cuidado e diversão para todos os perfis.

Mobilidade: Continue em movimento



A mobilidade é a sua capacidade de se movimentar e realizar atividades do dia a dia. Manter-se ativo(a) é importante para autonomia e independência.

Como aplicar:

- Faça caminhadas ou outras atividades físicas de sua preferência, sempre com segurança e orientação de um profissional da área;
- Tenha atenção ao caminhar para evitar quedas, por isso a importância da utilização de um calçado adequado e escolha de locais planos;
- Caso seja necessário, faça uma adaptação em sua casa para melhor mobilidade, garantindo autonomia e segurança.

Lembre-se, os 4 M's são sobre o que mais motiva você. Cuidar da sua saúde de forma integral pode ajudar a viver com mais qualidade. Coloque em prática o que aprendeu hoje e sinta-se à vontade para conversar sobre esses temas com seu médico e/ou enfermeiro, amigos e familiares. Além, disso, nós do Matinê estamos à disposição para auxiliar na aplicação dos 4M's no seu dia a dia.