



a contribution to the  
**Decade  
of healthy  
ageing**

La Guida Indigo 4Ms per Anziani ti aiuterà a parlare con il tuo team sanitario di ciò che tu ritieni sia più importante. Quando partecipi insieme al tuo team sanitario in questi 4 aspetti, puoi prevenire, rallentare o addirittura invertire le più comuni difficoltà dell'anzianità.

# La Guida Indigo 4Ms per Anziani





# Guida Per Gli Anziani

## Prima dell'appuntamento

- Cosa considero una buona giornata per me?
- In una giornata normale, cosa mi rende felice?
- Quali sono le cose più importanti per me?
- Quali cose voglio poter fare ?
- Mi sento capace di risolvere i problemi che mi trovo?
- Che cosa mi aspetto dal sistema sanitario?
- Ho fatto un piano per eventuali cure di cui avrò bisogno?
- Ho fatto una lista di ciò che devo fare per mantenermi in salute e ho scritto le mie medicine?
- Mi ho scritto le domande che voglio chiedere?
- Mi porterò qualcuno se ho bisogno di aiuto



## Cosa ritieni

- Quale è la cosa che più mi preoccupa oggi?
- È questa che mi impedisce di fare ciò che voglio fare?



## Le medicine

- Quali medicine prendo e per quale motivo?
- Non mi piace prendere medicine?
- Quanto tempo fa sono state riviste le mie medicine?
- Cos'è cambiato nella mia vita dall'ultima revisione?



## Mobilità

- Ho problemi a fare lavori in casa, nel giardino o nel vicinato?
- Ho cose o persone che mi possono aiutare?
- Che ginnastica faccio?



## Benessere mentale

- Ho diminuito di peso o non ho voglia di mangiare?
- Ho fatto l'analisi oculistica o dell'udito quest'anno?
- Ho avuto problemi con l'andare di corpo o con l'urinare?
- C'è qualcosa o qualcuno che mi limita nell'essere la persona che voglio essere
- Parlo spesso con altre persone?
- Mi preoccupano la concentrazione, la memoria o i miei pensieri?
- Mi sono sentito giù di morale, poco bene e a non aver voglia di alzarmi dal letto?

## Alla fine di questa sessione:

**come accedere all'aiuto e ai servizi di cui ho bisogno?**

- Ho fatto una lista recentemente di ciò che devo fare per poter vivere bene?
- So cosa dovrei fare adesso?
- So cosa farà il mio operatore sanitario e entro quale periodo?
- Dove posso recarmi per informazioni o aiuto?

