

MyMobility Plan

What can you do to stay independent?

Many of us make plans for retirement, but not everyone plans for other changes that come with age. This includes changes in our mobility—our ability to get around. It can be hard to talk about, but physical changes can affect our mobility as we get older. These changes can make it harder to get around and do things we want or need to do—like driving, shopping, or doing household chores.

You might not have mobility problems now, but you could in the future. You may know others who already do—perhaps a parent, relative, friend, or neighbor. You—or your loved ones—can take steps today that will help you stay safe and independent tomorrow.

The MyMobility Plan is a tool to help you plan for those changes and take action now. This planning guide includes checklists, tips, and resources to help you stay safe and mobile in the years to come. You can work through the plan by yourself or with your healthcare provider, family member, or friend.



There may come a time when you can no longer drive but still need to get around.

**Plan today.
Stay independent tomorrow.**



MySelf
Plan to stay healthy



MyHome
Plan to stay safe at home



MyCommunity
Plan to get where you want to go



You can maintain your mobility by staying healthy and managing chronic conditions. As you get older, you may have more visits with doctors or other healthcare providers to keep track of changes in your health. You also may need to focus on exercises that keep you strong and increase your balance. Complete the checklist here to get started.



MyMobility Tip



The lenses used for reading in bifocal glasses change how you judge step heights and can lead to falls. Consider using a second pair of single lens glasses to prevent falls when outside of the home.

☐ **Get a checkup or wellness visit each year.**

Some treatable health issues (such as arthritis or balance problems) may increase your risk of being in a car crash or falling. You can check your fall risk at home using bit.ly/falls-free-checkup and share results with your healthcare provider.

Last Exam Date: _____

Next Exam Date: _____

☐ **Take care of your mental health.**

Stay connected with family and friends, do things you enjoy, and talk to a healthcare provider or counselor. Social isolation and conditions such as depression may increase your risk of falling. Who are some caring people you can talk or visit with?

☐ **Get a medical eye exam each year.**

Untreated eye problems can increase your risk of falling or being in a car crash.

Last Eye Exam Date: _____

Next Eye Exam Date: _____

☐ **Get a hearing exam.**

Untreated hearing loss may affect your safety while driving or cause balance issues that can lead to a fall.

Last Hearing Exam Date: _____

Next Hearing Exam Date: _____

☐ **Be physically active with a focus on increasing your strength and balance.**

Doing strength and balance activities at least 3 times a week can reduce your risk of falling. These activities can be done on your own or with other people. You can do them at home, at a gym, or at a local community center like the YMCA. Activities like walking and stretching are good for you but do not reduce your risk of falling. Find examples of strength and balance activities and tracking tools at: bit.ly/improve-physical-ability and bit.ly/health-tracking-tools.

☐ **Review all your medications regularly with your healthcare provider, such as a doctor or pharmacist.**

Certain medications can affect your ability to drive, walk, or get around safely. This includes some over-the-counter medications. Learn more at: bit.ly/CDC-MedicinesRisk.



MyMobility Tip



Review your health insurance plan to understand benefits. Medicare plans may cover the cost of exercise programs like *SilverSneakers®* or *Silver&Fit®*.

What can I do next?

Talk to your healthcare provider about your risk of falling or any concerns about driving.



Injuries from falling can reduce your ability to stay mobile and independent.

You can help prevent falls in your home by making small changes and removing things that may cause you to trip. Schedule a time to go through the following home safety checklist to find changes that you can make to your home. Decide if you need help with a project and what tools you would need. If you need help, see if there are organizations in the community that provide materials, funds, or help with installations.

Check the floors, stairs, and lighting in each room, including any basements, garages, porches, or entryways.

- ☐ Keep objects, such as purses and laundry baskets, off the floor.
- ☐ Remove or tape down rugs.
- ☐ Coil or tape cords and wires next to the wall and out of the way.
- ☐ Check for loose or uneven stairs. Repair if needed.
- ☐ Make sure carpet is firmly attached to every stair or remove carpet and attach non-slip rubber treads.
- ☐ Check for loose or broken handrails. Repair if needed.
- ☐ Install handrails on both sides of stairs if needed.

**MyMobility Tip**

Falls are more likely when you are wearing socks indoors or footwear that does not cover the heel, such as flip flops. Wear safe shoes that fit well, with a firm heel to provide stability, and a textured sole to prevent slipping—even when inside your home.

- ☐ Use overhead lighting at the top and bottom of stairs and consider adding light switches at both the top and bottom of stairs.
- ☐ Add bright lightbulbs to fixtures. More information on choosing how to light specific rooms is available here: bit.ly/light-health.

Check the kitchen:

- ☐ Put often-used items within easy reach.
- ☐ Use a step stool with a non-slip surface and a bar to hold on to when retrieving hard-to-reach items. Never use a chair as a step stool.

Check the bedrooms:

- ☐ Place lamps near the bed so they are within reach when you are in bed.
- ☐ Put in night-lights to see where you are walking in the dark. Consider battery-operated lights for areas that do not have electrical outlets. Also consider motion sensor night-lights.

Check the bathrooms:

- ☐ Put non-slip rubber mats or self-stick strips on the floor of the tub or shower.
- ☐ Install grab bars for support getting in or out of the tub or shower and up from the toilet.

MyMobility Tips for Outside the Home

Falls from outdoor ladders can be especially dangerous. Think about asking someone to help or hiring someone for chores like cleaning gutters and putting up holiday lights.

Snow and ice can increase outdoor falls. Make a plan to have snow removed from your sidewalks and entryways after snowfall. A thin layer of sand or cat litter can help prevent slipping on ice.

**What can I do next?**

Find more home modification information and resources at go.usa.gov/xUEs3 and bit.ly/home-fit-guide.





Your transportation needs may change as you age.

You might get to a point when you are not comfortable driving in certain situations, like at night. Eventually you might not be able to safely drive. Physical changes such as joint problems may make it hard to walk places or use a bus.

We all need transportation for practical reasons like grocery shopping and medical appointments, but we also need it to spend time with friends and loved ones. Staying social helps us maintain our quality of life. The following steps can help you maintain independence and connections as you age.

Do you drive?

- Learn tips to drive safely while aging:
 - NHTSA bit.ly/driving-safely-aging
 - AAA bit.ly/senior-driving-safety
- Consider a driver refresher course. Some insurers give a discount on your car insurance for taking a course:
 - AARP 1-888-687-2277 or www.aarp.org
 - AAA 1-800-222-4357 or www.aaa.com



MyMobility Tip



Staying focused while driving is important for everyone. Avoid distractions in your car, such as listening to a loud radio, talking or texting on your phone, and eating. Set up navigation and adjust your mirrors and radio before you start driving, not while you are on the road.





□ Find transportation options in your community.

Finding transportation options before you need them—and learning how to use them—will help you keep the freedom to go where you want at any age. Here are some places to look for transportation options in your area. Not all of these may be available where you live:

- Rides in Sight 1-855-607-4337 or www.ridesinsight.org
- Eldercare Locator 1-800-677-1116 or www.eldercare.acl.gov
- A place of worship, local senior center, or similar organization
- Health insurance provider, like some Medicare and Medicaid plans
- Local government webpages for public transportation
- Taxis or rideshare services such as Uber and Lyft



□ Make a plan for your future transportation options.

Make a list of all the places you go now and how you get there. Then think about how you would get to these same places if you couldn't use your current way. Consider some of the options you found above. For example, maybe you currently drive yourself to get lunch with friends, but in the future you could get a ride from a friend or take a taxi if you couldn't drive yourself.

MyMobility Tip



Think about how a computer or phone can be used to:

- Have prescriptions or groceries delivered
- Check in with your doctor or other healthcare provider
- Connect with friends and family

What can I do next?

Get comfortable with the transportation options you find by trying them out now, perhaps with a friend or a family member.





Additional Resources

- Healthy Aging: Find information about exercise, nutrition, staying connected, and more at www.hhs.gov/aging/healthy-aging
- *Still Going Strong*: Learn how to age without injury at www.cdc.gov/stillgoingstrong
- Eldercare Locator: Get connected to your local Area Agency on Aging for resources on housing, transportation, and more at 1-800-677-1116 or www.eldercare.acl.gov
- Lifeline: Find support for phone and internet services for people with low incomes at 1-800-234-9473 or www.lifelinesupport.org
- National Council on Aging: Find information about aging well at www.ncoa.org

MyNotes

Use this space to make notes on next steps, things to discuss with your family or friends, or questions you may have for your healthcare provider.

For more information about the MyMobility Plan visit:

www.cdc.gov/transportationsafety/older_adult_drivers/mymobility



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Injury
Prevention and Control

Medications can be linked to injuries as we age

Take action to stay safe and independent

Injuries from falls and car crashes are more common as we age. Adults ages 65 and older can be at greater risk of a fall or car crash if they use a medication that has side effects such as dizziness, blurry vision, or slowed reaction time.

As we age, our bodies process medications differently. A prescription or over-the-counter (OTC) medication that worked well in the past could start causing side effects now or in the future. Older adults are also more likely to take multiple medications.

Taking five or more medications further increases the chances of side effects.

Talk with your health care provider (such as a doctor, pharmacist, nurse, nurse practitioner, or physician assistant) about any medications you take that may increase your risk of falling or having a car crash. Your health care provider can help you make any changes needed to stay safe and independent.

Do not stop taking your medications without first talking to your health care provider.



3 out of every 4 older adults take at least one medication commonly linked to falls or car crashes.



Below are some examples of medication categories that can increase the risk of falls or car crashes. Also listed are some examples of medications* within those categories. ***This is not a complete list of all medications that may increase risk.***

Opioid or narcotic pain medications:

- Oxycodone (OxyContin, Percocet)
- Hydrocodone (Vicodin)
- Tramadol (Ultram)

Medications for depression or mood:

- Paroxetine (Paxil)
- Amitriptyline (Elavil)

Anti-anxiety medications:

- Diazepam (Valium)
- Alprazolam (Xanax)
- Lorazepam (Ativan)

Prescription and OTC sleep aids:

- Zolpidem (Ambien)
- Eszopiclone (Lunesta)
- Doxylamine (Unisom)
- Diphenhydramine (ZzzQuil, Tylenol PM)

Muscle-relaxing medications:

- Methocarbamol (Robaxin)
- Cyclobenzaprine (Flexeril)

OTC allergy and motion sickness medications:

- Diphenhydramine (Benadryl)
- Dimenhydrinate (Dramamine)
- Meclizine (Bonine)
- Hydroxyzine (Vistaril)

Medications for bladder control:

- Oxybutynin (Ditropan)
- Tolterodine (Detrol)

Anti-psychosis or mood stabilizing medications:

- Haloperidol (Haldol)
- Risperidone (Risperdal)
- Quetiapine (Seroquel)
- Gabapentin (Neurontin)

High blood pressure/heart medications:

- Metoprolol (Toprol)
- Clonidine (Catapres)
- Furosemide (Lasix)
- Lisinopril (Zestril)

Effects of alcohol or illicit drugs can increase the risk of falls and car crashes at any age. These effects may be even more dangerous for older adults. Alcohol and illicit drugs may also interact with medications we take.

What are some side effects to look for?

- Blurry vision
- Daytime fatigue
- Drowsiness
- Fainting or passing out
- Lightheadedness
- Loss of balance
- Muscle weakness
- Slowed reaction time
- Trouble concentrating or problem solving

***NOTE:** Common, *but not all*, brand names are listed in parentheses after the generic name. For example, Valium is one brand name version of the generic medication diazepam.

How can I reduce my risk of falling or having a car crash?

- ☐ Use the **MyMedications List** to make a list of the medications you take. Include all prescription medications, OTC medications, vitamins, supplements, and herbal products.
- ☐ Update your completed **MyMedications List** with your health care provider at least once a year or whenever you change medications.
- ☐ Use the **MyMedications Action Plan** with your health care provider to identify medications linked to falls or car crashes and make a plan to adjust medications if necessary.

Download the Fact Sheet, MyMedications List, and MyMedications Action Plan at bit.ly/Medicines-Risk

For more information visit: bit.ly/MyMobilityPlan

MyMedications List

Date Last Updated:

MM/DD/YYYY

The **MyMedications List** is a way for you to keep track of all prescription medications, over-the-counter (OTC) medications, vitamins, supplements, and herbal products that you are currently taking.

How to use your MyMedications List:

- List **every** prescription medication, OTC medication, vitamin, supplement, and herbal product that you are currently taking.
- Also list things you have stopped taking because of allergic reactions or for other reasons (like side effects, cost, or if it did not work).
- Bring this list with you any time you go for health care, like to your doctor, dentist, pharmacist, or a hospital.
- Update this list any time you make a change to what you take.
- Review this list with your health care provider (such as a doctor, pharmacist, nurse practitioner, or physician assistant) to identify medications that may increase your risk of a fall or affect your ability to drive safely.
- Work with your health care provider to complete the MyMedications Action Plan and adjust any medications as needed. The MyMedications Action Plan is available at bit.ly/CDC-MedicinesRisk.



Keeping an up-to-date list of your medications that you—or others—can easily access is important for health care visits and in case of an emergency.



My Information

Name: _____ DOB: _____ Phone: _____

Current Address: _____

Emergency Contact: _____ Emergency Contact Phone: _____

Relationship: _____

My Health Care Providers

Primary Care Provider: _____ Phone: _____

Other Provider 1: _____ Provider 1 Phone: _____

Specialty: _____

Other Provider 2: _____ Provider 2 Phone: _____

Specialty: _____

Pharmacy: _____ Phone: _____

My Medical Conditions

[illegible]

Medications I Don't Use Because of Allergies or Other Problems

[illegible]

My Current Prescription Medications, Over-the-Counter (OTC) Medications, Vitamins, Supplements, and Herbal Products

Name of Medication	Reason Taken	Dose and Directions	Prescribing Provider	Notes
<i>Example: metformin</i>	<i>Diabetes</i>	<i>1000 mg twice a day</i>	<i>Dr. Jill Smith</i>	<i>Upsets my stomach, have to take with food</i>
<i>Example: oxymetazoline (Afrin)</i>	<i>Congestion</i>	<i>Two sprays in each nostril no more than twice a day</i>	<i>OTC</i>	<i>Do not use for more than three days in a row</i>

continued on next page, if needed

continued from previous page

continued from previous page

My Current Prescription Medications, Over-the-Counter (OTC) Medications,
Vitamins, Supplements, and Herbal Products

Name of Medication	Reason Taken	Dose and Directions	Prescribing Provider	Notes

MyMedications Action Plan

The **MyMedications Action Plan** is a tool you can use with your health care provider (such as a doctor, pharmacist, nurse, nurse practitioner, or physician assistant) to help you identify medications that may increase your risk of a fall or car crash. Your health care provider can help you make a plan to adjust your medications if needed.



How to Use the MyMedications Action Plan:

Bring this Action Plan and your MyMedications List whenever you get health care and when you visit the pharmacy. Ask your health care provider to review your MyMedications List with you. This will help you understand every medication you take, why you take it, and if you still need it.

Your Health Care Provider May:

1. Identify anything you take that may have side effects that affect your risk of falling or your ability to drive safely. This includes prescription medications, over-the-counter (OTC) medications, vitamins, supplements, or herbal products. This may include medications or supplements that can have interactions.
2. Discuss if any medications or supplements identified can be adjusted to reduce your risk of falls and car crashes.

Remember to talk with your health care provider before stopping or changing medications you take.



Steps for You:

1. See the next page for questions to ask your health care provider about your medications or supplements.
2. Fill out the table on the next page while you are with your health care provider.
3. Remember to update your MyMedications List with any changes that you and your health care provider have made.

My Name: _____

Date Prepared: _____

Health Care Provider Name: _____

Health Care Provider Phone: _____

Follow-up Appointment Date and Time: _____



Medication Changes

Medication We Will Change	How We Will Change This Medication	Why We are Making This Change	Date Change Was Made

Questions to Ask My Health Care Provider About My Medications

- What are the benefits or risks of stopping, switching, or reducing the medication?
- What are the benefits or risks of continuing to take the medication?
- What side effects may happen if I change how I take the medication?
- What are the steps to take to adjust my medication, if needed?
- What other ways can I help manage the condition for which I take the medication? For example, is there another medication or behavior change I could try?

For more information: bit.ly/Medicines-Risk

Plan de *Mi*Movilidad

¿Qué puede hacer para mantenerse independiente?

Muchos de nosotros hacemos planes para cuando nos jubilemos, pero no todas las personas planifican para otros cambios que vienen con la edad. Esto incluye cambios en nuestra movilidad: nuestra capacidad de desplazarnos. Puede ser difícil hablar de este tema, pero a medida que envejecemos, los cambios físicos pueden afectar nuestra movilidad. Estos cambios pueden hacer que sea más difícil moverse de un sitio a otro y hacer las cosas que queremos o necesitamos hacer, como conducir, ir de compras o hacer los quehaceres en el hogar.

Quizás no tenga problemas de movilidad ahora mismo, pero podría tenerlos en el futuro. Tal vez conozca a otras personas que ya los tienen: uno de sus padres, un familiar, un amigo o un vecino. Usted o sus seres queridos pueden tomar medidas hoy que les ayudarán a mantenerse seguros e independientes en el futuro.

El plan de MiMovilidad es una herramienta que le ayuda a planificar para esos cambios y a tomar medidas de inmediato. Esta guía de planificación incluye listas de verificación, consejos y recursos que le ayudarán a mantenerse seguro y móvil en los próximos años. Puede trabajar con el plan por sí mismo o con su proveedor de atención médica, un familiar o un amigo.



Puede llegar un momento en el que ya no pueda conducir, pero aún tenga necesidad de desplazarse.



**Planifique hoy.
Manténgase independiente mañana.**



*Mi*Persona

Un plan para mantenerse saludable



*Mi*Hogar

Un plan para tener un hogar seguro



*Mi*Comunidad

Un plan para llegar a donde quiera ir



Puede conservar su movilidad manteniéndose saludable y manejando las enfermedades crónicas.

A medida que envejece, podría tener que visitar más médicos o proveedores de atención médica para hacer un seguimiento de los cambios en su salud. También podría tener que enfocarse en hacer ejercicios que le mantengan fuerte y aumenten su equilibrio. Complete la lista de verificación a continuación para comenzar.

**Consejo de MiMovilidad**

Las gafas que se usan para leer con lentes bifocales cambian su percepción respecto a la altura de los escalones y pueden provocar caídas. Considere usar un segundo par de gafas que tenga un solo tipo de lentes para así evitar caídas cuando esté fuera de la casa.

☐ **Programe un chequeo o una visita de rutina cada año.**

Algunos problemas de salud tratables (como la artritis o problemas de equilibrio) pueden aumentar el riesgo de caídas o estar involucrado en un choque automovilístico. También puede verificar su riesgo de caídas en su hogar usando bit.ly/falls-free-checkup y compartir los resultados con su proveedor de atención médica.

Fecha del último examen: _____

Fecha del próximo examen: _____

☐ **Cuide su salud mental.**

Manténgase conectado con familiares y amigos, haga cosas que disfrute y hable con un proveedor de atención médica o un terapeuta. El aislamiento social y las afecciones como la depresión pueden aumentar su riesgo de caídas. ¿Cuáles son algunas personas con las que puede hablar o ir a visitar?

☐ **Hágase un examen de la vista cada año.**

Los problemas de la vista que no se tratan pueden aumentar el riesgo de caídas o un choque automovilístico.

Fecha del último examen: _____

Fecha del próximo examen: _____

☐ **Hágase un examen de audición.**

La pérdida de audición no tratada podría afectar su seguridad cuando conduzca o causarle problemas de equilibrio que puedan provocarle una caída.

Fecha del último examen: _____

Fecha del próximo examen: _____

☐ **Revise con regularidad todos sus medicamentos con su proveedor de atención médica, como un médico o farmacéutico.**

Ciertos medicamentos pueden afectar su capacidad para conducir, caminar o desplazarse de manera segura. Esto incluye algunos medicamentos de venta libre sin receta. Reciba más información en: www.cdc.gov/transportationsafety/older_adult_drivers/meds_fs/index.html.

☐ **Manténgase físicamente activo y concéntrese en aumentar su fuerza y equilibrio.**

Hacer actividades de fuerza y equilibrio por lo menos 3 veces a la semana puede ayudar a reducir su riesgo de caídas. Puede realizar estas actividades por su cuenta en su casa, en un gimnasio o con otras personas en su centro comunitario local como la YMCA. Las actividades como caminar y estirar son buenas para usted, pero no reducen el riesgo de caídas. Encuentre ejemplos de actividades de fuerza y equilibrio y herramientas de seguimiento en: bit.ly/cuatro-tipos-de-ejercicio y en bit.ly/ejercicios-actividades-fisicas.



Consejo de MiMovilidad



Revise su plan de seguro de salud para entender los beneficios. Es posible que planes de Medicare cubran el costo de los programas de ejercicio como *SilverSneakers*® o *Silver&Fit*.®

¿Qué puedo hacer ahora?

Hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de caerse o sobre cualquier inquietud que tenga sobre conducir.



Las lesiones por caídas pueden reducir su capacidad para mantenerse móvil e independiente. Puede prevenir caídas en su hogar si hace pequeños cambios y quita cosas del camino con las que podría tropezar. Separe un tiempo para revisar la siguiente lista de verificación de seguridad del hogar para ver qué cambios puede hacer en su hogar. Decida si necesita ayuda con un proyecto y las herramientas que necesitaría. Si necesita ayuda, verifique si hay organizaciones en su comunidad que proporcionen materiales, fondos o ayuda con las instalaciones.



Revise los pisos, las escaleras y la iluminación de cada habitación, incluido el sótano, el garaje y los porches o entradas.

- ☐ No tenga objetos como carteras y cestas de ropa en el piso.
- ☐ Quite por completo o pegue con cinta adhesiva las alfombras.
- ☐ Enrolle o pegue con cinta adhesiva los cables y alambres a la pared, fuera del paso.
- ☐ Verifique si hay escaleras sueltas o desniveladas. Repárelas si es necesario.
- ☐ Asegúrese de que la alfombra esté firmemente adherida a cada escalón o quite la alfombra e instale peldaños de goma antideslizante.
- ☐ Revise si hay pasamanos sueltos o rotos. Repárelos si es necesario.
- ☐ Instale pasamanos en ambos lados de las escaleras si es necesario.



Consejo de MiMovilidad

Las caídas son más probables cuando usa calcetines dentro de la casa o cuando usa un calzado que no cubre el talón, como sandalias. Use zapatos seguros que le queden bien, con un tacón firme que le proporcione estabilidad y que tengan una suela texturizada para evitar resbalones.

- ☐ Use iluminación superior en la parte de abajo y de arriba de las escaleras y considere agregar también interruptores de luz en ambos lugares.
- ☐ Agregue bombillas de luz brillante. Hay más información sobre cómo iluminar habitaciones específicas aquí: bit.ly/light-health.

Revise la cocina:

- ☐ Tenga los artículos que usa frecuentemente al alcance de la mano.
- ☐ Use un taburete con una superficie antideslizante y una barra para sostenerse cuando trate de alcanzar cosas. Nunca use una silla como taburete.

Revise los dormitorios:

- ☐ Coloque lámparas cerca de la cama para que estén a su alcance cuando esté acostado.
- ☐ Ponga luces de noche para ver por dónde camina en la oscuridad. Considere las luces que funcionan con baterías para las áreas que no tienen enchufes eléctricos. También considere las luces nocturnas con sensor de movimiento.

Revise los baños:

- ☐ Coloque tapetes de goma antideslizantes o tiras autoadhesivas en el piso de la bañera o ducha.
- ☐ Instale barras para apoyarse al entrar o salir de la bañera o de la ducha y al levantarse del inodoro.

¿Qué puedo hacer ahora?

Encuentre más información y recursos sobre modificaciones en el hogar en go.usa.gov/xUEs3 y bit.ly/AARP-guia-homefit.

**Consejos de *MiMovilidad* para el exterior de la casa**

Las caídas desde escaleras en el exterior pueden ser muy peligrosas. Piense en pedirle ayuda a alguien o en contratar a una persona para hacer tareas del hogar, como limpiar las canaletas y colocar luces navideñas.

La nieve y el hielo pueden aumentar el riesgo de una caída. Haga un plan para quitar la nieve de sus aceras y entradas después de la nevada. Una fina capa de arena o arena para gatos puede ayudar a evitar que se resbale en el hielo.





Sus necesidades de transporte podrían cambiar a medida que envejece.

Puede llegar a un punto en el que no se sienta cómodo conduciendo en determinadas situaciones, como de noche. Con el tiempo, es posible que no pueda conducir de forma segura. Los cambios físicos, como los problemas en las articulaciones, pueden hacer que le resulte difícil caminar o usar el autobús.

Todos necesitamos transporte por razones prácticas, como ir al supermercado y a citas médicas, pero también lo necesitamos para poder pasar tiempo con amigos y seres queridos. Mantenernos conectados con otras personas nos ayuda a mantener nuestra calidad de vida. Las medidas que aparecen a continuación pueden ayudarle a mantener su independencia y sus conexiones a medida que envejece.

¿Conduce?

- Vea consejos para conducir de manera segura al envejecer:
bit.ly/driving-safely-aging
- Considere tomar un curso de actualización para conductores. Algunas aseguradoras dan un descuento en el seguro de automóvil por tomar un curso:
 - AARP (888) 687-2277
○ www.aarp.org/espanol
 - AAA (800) 222-4357
○ www.aaa.com



Consejo de MiMovilidad



Es importante que todas las personas se mantengan concentradas al conducir. Evite distracciones en su automóvil, como escuchar la radio fuerte, hablar por teléfono o enviar mensajes de texto y comer. Configure la navegación y ajuste sus espejos y la radio antes de comenzar a conducir, no mientras esté en la carretera.





❑ Encuentre opciones de transporte en su comunidad.

Encontrar opciones de transporte antes de que las necesite y aprender a usarlas le ayudará a mantener la libertad de ir al lugar que quiera a cualquier edad. Aquí hay algunos lugares para buscar opciones de transporte en su área. Puede que no todos estos servicios estén disponibles en donde vive:

- Rides in Sight 1-855-607-4337 o www.ridesinsight.org
- Eldercare Locator 1-800-677-1116 o www.eldercare.acl.gov
- Un lugar de culto, un centro local para personas mayores o una organización similar
- Proveedor de seguro de salud, como algunos planes de Medicare y Medicaid
- Páginas de Internet del Gobierno local sobre transporte público
- Taxis o servicios de transporte compartido como Uber y Lyft



❑ Haga un plan para sus opciones de transporte en el futuro.

Haga una lista de todos los lugares a los que va ahora y cómo es que llega allí. Luego, piense en cómo llegaría a estos mismos lugares si no pudiera usar la forma actual; considere algunas de las opciones que encontró anteriormente en este documento. Por ejemplo, quizás ahora mismo conduce para ir a almorzar con amigos, pero en el futuro podría hacer que un amigo lo lleve o podría tomar un taxi si no puede conducir.

Consejo de MiMovilidad



Piense cómo se puede utilizar una computadora o un teléfono para lo siguiente:

- Recibir en casa recetas médicas o comestibles
- Hacer consultas con su médico u otro proveedor de atención médica
- Conectarse con amigos y familiares

¿Qué puedo hacer ahora?

Siéntase cómodo con las opciones de transporte que encuentre, viendo cómo le funcionan ahora; puede hacerlo con un amigo o un familiar.





Recursos adicionales de los CDC

- Envejecimiento saludable: encuentre información sobre ejercicio, nutrición, cómo mantenerse conectado y más en hhs.gov/aging/healthy-aging
- Campaña *Still Going Strong* (Mantenerse fuerte): Sepa cómo envejecer sin lesionarse en cdc.gov/stillgoingstrong
- Localizador de cuidados para personas mayores: conéctese con la agencia local sobre el envejecimiento a cargo de su área para encontrar recursos sobre vivienda, transporte y más. Llame al 1-800-677-1116 o visite eldercare.acl.gov
- Programa Lifeline: encuentre ayuda para los servicios de teléfono e Internet para las personas con bajos ingresos. Llame al 1-800-234-9473 o visite lifelinesupport.org
- Consejo Nacional para Adultos Mayores: Encuentre información sobre envejecer con bienestar en ncoa.org/page/bienvenidos-a-ncoa

MisNotas

Use este espacio para notas sobre los siguientes pasos, las cosas para hablar con su familia o amigos, o las preguntas que podría tener para su proveedor de atención médica.

Para obtener más información sobre el plan de MiMovilidad, visite:

www.cdc.gov/transportationsafety/older_adult_drivers/mymobility



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Injury
Prevention and Control

A medida que envejecemos, las lesiones pueden estar relacionadas con los medicamentos

Tome medidas para mantenerse seguro e independiente

Las lesiones por caídas y choques automovilísticos son más comunes a medida que envejecemos. Los adultos de 65 años o más pueden tener mayor riesgo de caídas o de choques automovilísticos si usan un medicamento que tiene efectos secundarios como mareo, visión borrosa o tiempo de reacción más lento.

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo procesa los medicamentos de manera diferente. Un medicamento que funcionó bien en el pasado podría comenzar a causar efectos secundarios ahora o en el futuro. Los adultos mayores también tienen más probabilidades de tomar varios medicamentos. **Tomar cinco o más medicamentos aumenta aún más las probabilidades de tener efectos secundarios.**

Hable con su proveedor de atención médica (p. ej., médico, farmacéutico, personal de enfermería, profesional en enfermería superior o asociado médico) sobre los medicamentos que está tomando y que podrían aumentar su riesgo de caídas o choques automovilísticos. Su proveedor de atención médica le puede ayudar a hacer los ajustes necesarios para mantenerse seguro e independiente.

No deje de tomar sus medicamentos sin antes consultar con su proveedor de atención médica.



3 de cada 4 adultos mayores toma al menos 1 medicamento que comúnmente se relaciona con caídas o accidentes automovilísticos.



A continuación se muestran algunos ejemplos* de medicamentos y categorías de medicamentos que pueden aumentar el riesgo de caídas o de choques automovilísticos. ***Esta no es una lista completa de todos los medicamentos que pueden aumentar este riesgo.***

Medicamentos opioides o narcóticos:

- Oxycodone (OxyContin, Percocet)
- Hydrocodone (Vicodin)
- Tramadol (Ultram)

Medicamentos para la depresión o el estado de ánimo:

- Paroxetine (Paxil)
- Amitriptyline (Elavil)

Medicamentos para la ansiedad:

- Diazepam (Valium)
- Alprazolam (Xanax)
- Lorazepam (Ativan)

Medicamentos para dormir recetados y de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés):

- Zolpidem (Ambien)
- Eszopiclone (Lunesta)
- Doxylamine (Unisom)
- Diphenhydramine (ZzzQuil, Tylenol PM)

Relajantes musculares:

- Methocarbamol (Robaxin)
- Cyclobenzaprine (Flexeril)

Medicamentos de venta libre para alergias y mareo causados por movimiento:

- Diphenhydramine (Benadryl)
- Dimenhydrinate (Dramamine)
- Meclizine (Bonine)
- Hydroxyzine (Vistaril)

Medicamentos para el control de la vejiga:

- Oxybutynin (Ditropan)
- Tolterodine (Detrol)

Medicamentos antipsicóticos o estabilizadores del estado de ánimo:

- Haloperidol (Haldol)
- Risperidone (Risperdal)
- Quetiapine (Seroquel)
- Gabapentin (Neurontin)

Medicamentos para la presión arterial alta o para el corazón:

- Metoprolol (Toprol)
- Clonidine (Catapres)
- Furosemide (Lasix)
- Lisinopril (Zestril)

Los efectos del alcohol o de las drogas ilícitas pueden aumentar el riesgo de caídas o de choques automovilísticos a cualquier edad. Estos efectos pueden ser aún más peligrosos para los adultos mayores. El alcohol y las drogas ilícitas también pueden interactuar con los medicamentos que tomamos.

¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios que se deben tener en cuenta?

- Debilidad muscular
- Desmayo
- Dificultad para concentrarse o resolver problemas
- Fatiga durante el día
- Mareos
- Pérdida del equilibrio
- Somnolencia
- Tiempo de reacción más lento
- Visión borrosa

***NOTA:** Los nombres de marca comunes, aunque no todos, aparecen entre paréntesis después del nombre genérico. Por ejemplo, Valium es el nombre de marca del medicamento genérico diazepam.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de caerse o de tener un choque automovilístico?

- ☐ Utilice la **lista de MisMedicamentos** para anotar los medicamentos que toma. Incluya todos los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés), vitaminas, suplementos y productos a base de hierbas.
- ☐ Actualice su **lista de MisMedicamentos** completada con su proveedor de atención médica al menos una vez al año o cada vez que cambie de medicamento.
- ☐ Utilice el **plan de acción de MisMedicamentos** con su proveedor de atención médica para identificar los medicamentos relacionados con las caídas o choques automovilísticos y haga un plan para ajustarlos si es necesario.

Descargue la hoja informativa, la lista de MisMedicamentos y el plan de acción de MisMedicamentos en bit.ly/Medicines-Risk. **Para más información, visite:** bit.ly/MyMobilityPlan

Lista de *Mis*Medicamentos

Fecha de la
última actualización:

MM/DD/YYYY

La **lista de MisMedicamentos** es una forma de realizar un seguimiento de todos los medicamentos recetados y de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés), vitaminas, suplementos y productos herbales que esté tomando actualmente.

Cómo usar la lista de MisMedicamentos:

- Anote **todos** los medicamentos recetados y de venta libre, vitaminas, suplementos y productos herbales que esté tomando actualmente.
- Anote también las cosas que haya dejado de tomar por reacciones alérgicas o por otras razones (como efectos secundarios, costo o si no funcionaron).
- Lleve esta lista siempre que vaya a recibir cuidados de salud, ya sea de su médico, dentista, farmacéutico, hospital o cualquier otro proveedor de atención médica.
- Actualice esta lista cada vez que haga un cambio en lo que tome.
- Revise esta lista con su proveedor de atención médica (p. ej., médico farmacéutico, profesional de enfermería superior o asociado médico) para identificar los medicamentos que podrían aumentar su riesgo de caídas o afectar su capacidad para conducir de manera segura.
- Hable con su proveedor de atención médica para completar el plan de acción de MisMedicamentos y ajustar cualquier medicamento según sea necesario. El plan de acción de MisMedicamentos está disponible en bit.ly/CDC-MedicinesRisk.



Mantener una lista actualizada de sus medicamentos a la que usted u otras personas puedan acceder fácilmente es importante para las consultas médicas y en caso de una emergencia.



Mi información

Mi nombre: _____ Fecha Nac.: _____ Tel.: _____

Dirección actual: _____

Contacto de emergencia: _____ Relación: _____

Tel. del contacto de emergencia: _____

Mis proveedores de atención médica

Proveedor de atención primaria: _____ Tel.: _____

Otro proveedor 1: _____ Tel. del proveedor 1: _____

Especialidad: _____

Otro proveedor 2: _____ Tel. del proveedor 2: _____

Especialidad: _____

Farmacéutico: _____ Tel.: _____

Mis afecciones

[illegible]

Medicamentos que no uso porque me producen alergias u otros problemas

[illegible]

Mis medicamentos recetados y de venta libre sin receta, vitaminas, suplementos y productos herbales actuales

Nombre del medicamento	Razón por la que lo toma	Dosis e instrucciones	Proveedor que lo receta	Notas
<i>Ejemplo: metformin</i>	<i>Diabetes</i>	<i>1000 mg dos veces al día</i>	<i>Dra. Jill Smith</i>	<i>Me produce malestar estomacal, lo tengo que tomar con las comidas</i>
<i>Ejemplo: oxymetazoline (Afrin)</i>	<i>Congestión</i>	<i>Dos vaporizaciones en cada fosa nasal no más de dos veces al día</i>	<i>Sin receta</i>	<i>No lo use durante más de tres días seguidos</i>

continúe en la página siguiente, si es necesario

Mis medicamentos recetados y de venta libre sin receta, vitaminas, suplementos y productos herbales actuales

Nombre del medicamento	Razón por la que lo toma	Dosis e instrucciones	Proveedor que lo receta	Notas

Para más información, visite: bit.ly/Medicines-Risk

Plan de acción de *MisMedicamentos*

El plan de acción de MisMedicamentos es una herramienta que puede usar con su proveedor de atención médica (p. ej., médico, farmacéutico, personal de enfermería, profesional en enfermería superior o asociado médico) para ayudarle a identificar los medicamentos que pueden aumentar su riesgo de caídas o choque automovilísticos. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a hacer un plan para ajustar sus medicamentos si es necesario.



Cómo usar el plan de acción de MisMedicamentos:

Lleve este plan de acción y su lista de MisMedicamentos cada vez que reciba atención médica o vaya a la farmacia. Pídale a su proveedor de atención médica que revise la lista con usted. Esto le ayudará a usted a saber sobre cada medicamento que toma, por qué lo toma y si aún lo necesita.

Su proveedor de atención médica puede:

1. Identificar todos los medicamentos que toma y que puedan tener efectos secundarios que afecten su riesgo de caídas o su capacidad para conducir de manera segura. Esto incluye medicamentos recetados, de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés), vitaminas, suplementos o productos herbales. Esto puede incluir medicamentos o suplementos que puedan tener interacciones.
2. Hablar sobre la posibilidad de ajustar cualquiera de los medicamentos o suplementos identificados para reducir su riesgo de caídas y de choques automovilísticos.

Recuerde hablar con su proveedor de atención médica antes de suspender o cambiar los medicamentos que tome.



Pasos para usted:

1. En la siguiente página podrá encontrar preguntas que le puede hacer a su proveedor de atención médica sobre sus medicamentos o suplementos.
2. Complete la tabla en la siguiente página mientras está con su proveedor de atención médica.
3. Recuerde actualizar la lista de MisMedicamentos con cualquier cambio que usted y su proveedor de atención médica hayan realizado.

Mi nombre: _____ Fecha de preparación: _____

Proveedor de atención médica: _____

Tel. del proveedor: _____

Fecha y hora de la cita de seguimiento: _____



Cambios en medicamentos

Medicamento que vamos a cambiar	Cómo cambiaremos este medicamento	Por qué estamos haciendo este cambio	Fecha en que se hizo el cambio

Preguntas para hacerle a mi proveedor de atención médica sobre mis medicamentos

- ¿Cuáles son los beneficios o los riesgos de suspender, cambiar o reducir el medicamento?
- ¿Cuáles son los beneficios o los riesgos de seguir tomando el medicamento?
- ¿Qué efectos secundarios pueden ocurrir si cambio la forma en que tomo el medicamento?
- ¿Cuáles son las medidas que debo tomar para ajustar mi medicamento, si es necesario?
- ¿De qué otras formas puedo ayudar a controlar la enfermedad para la que tomo el medicamento? (Por ejemplo, ¿hay otro medicamento o cambio de comportamiento que pueda probar?)

Para más información, visite: bit.ly/Medicines-Risk

MyMobility Plan

What can you do to stay independent?

As we age, we can share wisdom and history with our families and communities. We can help future generations protect their own physical, spiritual, emotional, and mental health. Keeping safe and maintaining our own health can help our family and tribal community in meaningful ways.

It can be hard to talk about, but physical changes over time can affect our mobility—our ability to get around. These changes can make it harder to do things we want or need to do—like driving, shopping, doing household chores, and seeing our loved ones.

We can plan ahead for these changes to stay safe and independent longer. You might not have mobility problems now, but you could in the future.

You may know others who already do—perhaps a parent, relative, member of your tribe, or friend. You—or your loved ones—can take steps today that will help you stay safe and independent tomorrow.

The MyMobility Plan is a tool to help you plan for those changes and take action now. This planning guide includes checklists, tips, and resources to help you stay safe and mobile in the years to come. You can work through the plan by yourself or with your healthcare provider, family member, member of your tribe, or friend.



There may come a time when you can no longer drive, but still need to get around.



MySelf
Plan to stay healthy



MyHome
Plan to stay safe at home



MyCommunity
Plan to get where you want to go

Plan today.
Stay independent tomorrow.



You can maintain your mobility by staying healthy and managing chronic conditions. As you get older, you may have more visits with doctors or other healthcare providers to keep track of changes in your health. You also may need to focus on exercises that keep you strong and increase your balance. Complete the checklist here to get started.



MyMobility Tip



The lenses used for reading in bifocal glasses can change how you judge step heights and can lead to falls. Consider using a second pair of single lens glasses to prevent falls when outside of the home.

☐ Get a checkup or wellness visit each year.

If you don't have a regular healthcare provider, find one at www.ihs.gov/findhealthcare. Some treatable health issues (such as arthritis or balance problems) may increase your risk of being in a car crash or falling. You can check your fall risk at home using bit.ly/falls-free-checkup and share results with your healthcare provider. Think about your checkups or wellness visits:

Last Exam Date: _____

Next Exam Date: _____

☐ Take care of your mental health.

Stay connected with family and friends, do things you enjoy, and talk to a healthcare provider, counselor, or traditional healer. Find a provider at www.ihs.gov/findhealthcare. Social isolation and conditions such as depression may increase your risk of falling. Who are some caring people you can talk or visit with?

☐ Get a medical eye exam each year.

Untreated eye problems can increase your risk of falling or being in a car crash.

Last Eye Exam Date: _____

Next Eye Exam Date: _____

☐ **Get a hearing exam.**

Untreated hearing loss may affect your safety while driving or cause balance issues that can lead to a fall.

Last Hearing Exam Date: _____

Next Hearing Exam Date: _____

☐ **Be physically active with a focus on increasing your strength and balance.**

Doing strength and balance activities at least 3 times a week can reduce your risk of falling. These activities can be done on your own or with other people. You can do them at home, at a gym, at a local community center, or outdoors. Activities like walking and stretching are good for you but do not reduce your risk of falling. Find examples of strength and balance activities and tracking tools at:

bit.ly/IHS-Physical-Activity

and bit.ly/health-tracking-tools.

Find tips for exercising safely outdoors at: bit.ly/NIH-outdoor-exercise.

☐ **Review all your medications regularly with your healthcare provider, such as a doctor or pharmacist.**

Certain medications can affect your ability to drive, walk, or get around safely. This includes some over-the-counter medications. Learn more at: bit.ly/CDC-MedicinesRisk.



MyMobility Tip



Review your health insurance plan to understand benefits. Medicare plans may cover the cost of exercise programs like *SilverSneakers™* or *Silver&Fit.®*

What can I do next?

Talk to your healthcare provider about your risk of falling or any concerns about driving.



Injuries from falling can reduce your ability to stay mobile and independent.

You can help prevent falls in your home by making small changes and removing things that may cause you to trip. Set aside time to go through the following home safety checklist to find changes that you can make to your home. Consider having a friend or family member go through this checklist with you. Decide if you need help with a project and what tools you would need. If you need help, see if there are organizations in the community that provide materials, funds, or help with installations. Call 211 or contact your local Tribal office to find out about these programs.

Check the floors, stairs, and lighting in each room, including any basements, garages, porches, or entryways.

- ☐ Keep objects, such as purses, laundry baskets, and children's toys, off the floor.
- ☐ Remove or tape down rugs.
- ☐ Coil or tape cords and wires next to the wall and out of the way.
- ☐ Check for loose or uneven stairs. Repair if needed.
- ☐ Make sure carpet is firmly attached to every stair or remove carpet and attach non-slip rubber treads.
- ☐ Check for loose or broken handrails. Repair if needed.
- ☐ Install handrails on both sides of stairs if needed.

**MyMobility Tip**

Falls are more likely when you are wearing socks indoors or footwear that does not cover the heel, such as flip flops. Wear safe shoes that fit well, with a firm heel to provide stability, and a textured sole to prevent slipping—even when inside your home.

- ☐ Use overhead lighting at the top and bottom of stairs and consider adding light switches at both the top and bottom of stairs.
- ☐ Add bright lightbulbs to fixtures. More information on choosing how to light specific rooms is available here: bit.ly/light-health.

Check the kitchen:

- ☐ Put often-used items within easy reach.
- ☐ Use a step stool with a non-slip surface and a bar to hold on to when retrieving hard-to-reach items. Never use a chair as a step stool.

Check the bedrooms:

- ☐ Place lamps near the bed so they are within reach when you are in bed.
- ☐ Put in night-lights to see where you are walking in the dark. Consider battery-operated lights for areas that do not have electrical outlets. Also consider motion sensor night-lights.

Check the bathrooms:

- ☐ Put non-slip rubber mats or self-stick strips on the floor of the tub or shower.
- ☐ Install grab bars for support getting in or out of the tub or shower and up from the toilet.

MyMobility Tips for Outside the Home

Falls from outdoor ladders can be especially dangerous. Think about asking someone to help or hiring someone for chores like cleaning gutters and putting up holiday lights.

Snow and ice can increase outdoor falls. Make a plan to have snow removed from your sidewalks and entryways after snowfall. A thin layer of sand or cat litter can help prevent slipping on ice.

**What can I do next?**

Find more home modification information and resources at go.usa.gov/xUEs3 and bit.ly/home-fit-guide.





Your transportation needs may change as you age. You might get to a point when you are not comfortable driving in certain situations, like at night. Eventually you might not be able to safely drive. Physical changes such as joint problems may make it hard to walk places or use a bus.

We all need transportation for practical reasons like grocery shopping and medical appointments, but we also need it to spend time with friends and loved ones. Staying social helps us maintain our quality of life. The following steps can help you maintain independence and connections as you age.



MyMobility Tip



Staying focused while driving is important for everyone. Avoid distractions in your car—or other vehicles such as boats or ATVs—such as listening to a loud radio, talking or texting on your phone, and eating. Set up navigation and adjust your mirrors and radio before you start driving, not while you are on the road.

Do you drive?

- Learn tips to drive safely while aging:
 - NHTSA bit.ly/driving-safely-aging
 - AAA bit.ly/senior-driving-safety
- Consider a driver refresher course. Some insurers give a discount on your car insurance for taking a course:
 - AARP 1-888-687-2277 or www.aarp.org/auto
 - AAA 1-800-222-4357 or www.aaa.com





□ Find transportation options in your community.

Finding transportation options before you need them—and learning how to use them—will help you keep the freedom to go where you want at any age. Here are some places to look for transportation options in your area. Not all of these may be available where you live:

- Native Elder Service Locator
1-800-896-7628
or www.nrcnaa.org/service-locator
- Rides in Sight 1-855-607-4337
or www.ridesinsight.org
- Eldercare Locator 1-800-677-1116
or www.eldercare.acl.gov
- A place of worship, local senior center, Tribal office, or similar organization
- Health insurance provider like some Medicare and Medicaid plans
- Local government webpages for public transportation
- Rideshare services such as Uber and Lyft or taxis



□ Make a plan for your future transportation options.

Make a list of all the places you go now and how you get there. Then think about how you would get to these same places if you couldn't use your current way. Consider some of the options you found above. For example, maybe you currently drive yourself to get lunch with friends, but in the future you could get a ride from a friend or take a taxi if you couldn't drive yourself.

MyMobility Tip



Think about how a computer or phone can be used to:

- Have prescriptions or groceries delivered
- Check in with your doctor or other healthcare provider
- Connect with friends and family

What can I do next?

Get comfortable with the transportation options you find by trying them out now, perhaps with a friend or a family member.



Additional Resources

- Healthy Tribes – find information about promoting health in Tribal Communities: www.cdc.gov/healthytribes
- Healthy Aging – find information about exercise, nutrition, staying connected, and more: www.hhs.gov/aging/healthy-aging
- Still Going Strong – learn how to age without injury: www.cdc.gov/stillgoingstrong
- National Resource Center on Native American Aging – services and programs that support healthy aging: www.nrcnaa.org
- Native Elder Service Locator – services that may be offered in your community: 1-800-896-7628 or www.nrcnaa.org/service-locator
- Eldercare Locator – local Area Agency on Aging resources on housing, transportation, and more: 1-800-677-1116 or www.eldercare.acl.gov
- Lifeline Program – support for phone and internet services for people with low incomes: 1-800-234-9473 or www.lifelinesupport.org
- National Council on Aging – resources about aging well: www.ncoa.org



MyNotes

Use this space to make notes on next steps, things to discuss with your family or friends, or questions you may have for your healthcare provider.

For more information about the MyMobility Plan visit:

www.cdc.gov/transportationsafety/older_adult_drivers/mymobility



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control