

Kritisk støtte



Support er her når du trenger det

Når en stor begivenhet påvirker våre liv og lokalsamfunnet, er det forståelig at vi føler oss engstelig og usikker på fremtiden.



Hjelp er tilgjengelig

- finne økonomisk støtte
- søknad om katastrofehjelpe
- forstå hvordan du erstatter viktige dokumenter
- ta kontakt med en rådgiver for å snakke om det du har vært gjennom
- og mye mer



Tips for å beskytte deg og familien din

- Lytt til lokale tjenestemenn for oppdateringer og instruksjoner – evakuer om nødvendig.
- Ta kontakt med familie og venner ved å sende tekstmeldinger eller bruke sosiale medier.
- Dra hjem igjen bare når myndighetene angir at det er sikkert.
- Se opp for skrot og kraftledninger som har falt ned.
- Fotografer skaden på eiendommen din slik at det blir lettere å sende inn et forsikringskrav.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg og dine kjære på

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr ressurser for emosjonell støtte og informasjon når du trenger det mest. Her finner du en rekke fagområder, inkludert psykisk helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte til unge i krise og mye mer.



Ting du kan gjøre for å komme deg etter en traumatisk hendelse

Snakk med noen

Ta kontakt med venner eller familie for støtte. Det er én enkel måte for å takle en naturkatastrofe.

Velg når du vil være tilkoblet

Hvis du kobler fra mediene, kan du ha tid til å fokusere på viktige ting – som helsen din eller stressmestring.

Hold ting i perspektiv

Prøv å finne noe du har lært av den negative opplevelsen. Det kan være greit å få et bredere perspektiv.

Fokuser på følelsene dine

Anerkjenn følelsene dine når de oppstår. Selvbevissthet er et viktig første skritt i å lære å håndtere sine følelser.

Følg med helsen din

Ikke glem viktigheten av regelmessig mosjon*, sunt kosthold og god søvn.



Lag en kommunikasjons- og handlingsplan

Forbered deg på fremtiden ved å etablere en kommunikasjons- og handlingsplan for familien. Dette vil hjelpe deg å forstå hvordan dere kan kontakte



Fjere nasjonale ressurser

.....

British Red Cross
(emergency assistance and disaster relief):
[redcross.org.uk](https://www.redcross.org.uk)

.....

NHS Emergency Preparedness

NHS England
<https://www.england.nhs.uk/ourwork/epr/>

NHS Wales
<https://www.wales.nhs.uk/>

Health and Social Care
(Northern Ireland)
<https://www.northerntrust.hscni.net/>

NHS Scotland
<https://www.nhsinform.scot/>

hverandre og få kontakt igjen hvis dere blir skilt fra hverandre eller hvis internett eller mobiltelefoner ikke er tilgjengelige.

1. Samle inn kontaktinformasjon for alle i familien din og annen viktig informasjon, inkludert leger, medisinske fasiliteter, skoler og tjenesteleverandører.
2. Gi en papirkopi av denne informasjonen til alle i familien din, og sørg for at de alltid har den med seg.
3. Gå gjennom sammen med familien hva dere vil gjøre for å møtes i en nødssituasjon. Øv på planen din.

På <https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums> er det eksempler på planer du kan følge, inkludert planmaler du kan laste ned.



Koble til online eller via telefon

For å få tilgang til informasjon om spesifikke fordeler besøk **Livewell.optum.com** og logg på med selskapets tilgangskode:



Ring brukerstøtten på

Din Optum-fordel gir deg støtte fra spesialtrente spesialister på mental helse for å hjelpe alle som er overveldet, deprimert eller søker etter svar.



Tilgjengelig døgnet rundt

Konfidensielt i henhold til loven



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se **optumeap.com/criticalsupportcenter**.

Optum

Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller presserende pleiebehov. I en nødssituasjon, ring ditt lokale nødnummer eller gå til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for omsorg av lege eller annet helsepersonell. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningsutelukkelse og -begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke som tilhører Optum, Inc. I USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som sikrer alle ansatte like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC