

**Essentiële** steun



## **Indien nodig vindt u hier steun**

Wanneer een grote gebeurtenis ons leven en onze gemeenschappen beïnvloedt, is het begrijpelijk dat we ons onrustig en onzeker voelen over de toekomst.



## Er is hulp beschikbaar

- Financiële hulp vinden
- Noodhulp aanvragen
- Begrijpen hoe u belangrijke documenten kunt vervangen
- In contact komen met een adviseur om te praten over wat u heeft meegemaakt
- En meer



## Tips om u en uw gezin veilig te houden

- Luister naar lokale functionarissen voor updates en instructies - evacueer indien nodig
- Neem contact op met familie en vrienden door te sms'en of sociale media te gebruiken
- Ga pas naar huis als u van de autoriteiten te horen heeft gekregen dat het veilig is
- Kijk uit voor puin en kapotte elektriciteitskabels
- Maak foto's van de schade aan uw huis ter ondersteuning van uw schadeclaim bij de verzekering



## Er zijn verschillende bronnen beschikbaar voor uzelf en uw dierbaren

Ons Critical Support Center biedt bronnen en informatie voor emotionele ondersteuning wanneer u die het meest nodig heeft. Vind een verscheidenheid aan onderwerpen, waaronder geestelijke gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van pubers in crisissituaties en meer.



## Dingen die u kunt doen om te herstellen van een traumatische gebeurtenis

### Met iemand praten

Neem contact op met vrienden of familie voor ondersteuning. Het is een eenvoudige manier om een natuurramp te verwerken.

### Kies wanneer u met hen in contact wilt komen

Als u de media even laat voor wat het is, heeft u misschien tijd om u op belangrijke dingen te concentreren, zoals uw gezondheid of stressmanagement.

### Houd dingen in perspectief

Probeer iets te vinden dat u heeft geleerd van de negatieve ervaring. Het kan nuttig zijn om een breder perspectief te krijgen.

### Richt u op uw gevoelens

Erken u gevoelens zoals ze bij u opkomen. Zelfkennis is een belangrijke eerste stap om met uw gevoelens te leren omgaan.

### Let op uw gezondheid

Vergeet niet het belang van regelmatige lichaamsbeweging\*, een gezond dieet en een goede nachtrust.



## Aanvullende nationale middelen

**American Red Cross**  
(emergency assistance and disaster relief):  
**redcross.org**

**Centers for Disease Control and Prevention**  
(CDC emergency preparedness):  
**emergency.cdc.gov**

**FEMA**  
(information about federal assistance):  
**fema.gov**



## Het opstellen van een communicatie- en actieplan

Wees voorbereid op de toekomst door een gezinscommunicatie- en actieplan op te stellen. Dit helpt u te begrijpen hoe u contact met elkaar kunt opnemen en hoe u opnieuw verbinding kunt maken voor het geval u van elkaar wordt gescheiden, of voor het geval internet of mobiele telefoons niet beschikbaar zijn.

1. Verzamel contactgegevens van iedereen in uw gezin en andere belangrijke informatie, waaronder artsen, medische instellingen, scholen en dienstverleners.
2. Geef een papieren exemplaar van deze informatie aan iedereen in uw gezin en zorg ervoor dat ze het altijd bij zich hebben.
3. Bespreek als gezin wat jullie zouden doen om elkaar te ontmoeten in geval van nood. Oefen de uitvoering van uw plan.

Voor voorbeeldplannen die u kunt volgen, inclusief plansjablonen die u kunt downloaden, gaat u naar [ready.gov/make-a-plan](https://ready.gov/make-a-plan).



### Kom online of telefonisch in contact

Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over voordelen, ga naar **LiveWell.Optum.com** en log in met je bedrijfscode:



### Bel voor ondersteuning naar

Uw Optum-voordeel biedt ondersteuning van speciaal opgeleide specialisten in de geestelijke gezondheidszorg om iedereen te helpen die overweldigd of depressief is of op zoek is naar antwoorden.



### Beschikbaar 24/7

Vertrouwelijk in overeenstemming met de wet



### Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar **[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)** voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

# Optum

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstrengeling wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC