

الدعم الحرج



دعم كبار السن

قد يشعر كبار السن المعرضون لخطر كبير بمزيد من التوتر. إليك بعض الطرق التي يمكن أن تساعدك.



قد يشعر كبار السن المعرضون لخطر كبير بمزيد من التوتر. إليك بعض الطرق التي يمكن أن تساعدك.

معرفة الأدوية والمستلزمات الطبية. تأكد من معرفتك بجميع الوصفات الطبية و/أو الأدوية التي لا تتطلب وصفة من طبيب والمستلزمات الطبية مثل شرائط اختبار داء السكري والأكسجين، التي يحتاجها أحد المقربين منك. تأكد مما إذا كان من الممكن توفير المزيد من الأدوية والإمدادات. التوصية هي توفير إمدادات لمدة أسبوعين، إن أمكن ذلك. تحدث مع الطبيب أو الصيدلي لمعرفة كيف يمكنك الحصول على ما تحتاجه.

- **إعداد خطة للطعام والإمدادات الأخرى.** خزن الطعام في منزلك بالإضافة إلى الضروريات الإضافية، مثل ورق التواليت وطعام الحيوانات الأليفة وأشكال الترفيه مثل الكتب أو المجلات. حدد من سيرتب تسليم الطعام أو الإمدادات، إذا لزم الأمر، بما في ذلك الوجبات الجاهزة. تعرف المقدار المطلوب. ضع خطة احتياطية.
- **معرفة القواعد في مرافق العناية.** إذا كان أحد أحبائك في مركز رعاية، فابق على اطلاع بقواعد الزيارة والتواصل ومكافحة العدوى والرعاية الطبية المطبقة.
- **ابق على تواصل.** ضع خطة للتواصل مع الشخص العزيز لديك. حدد وقتاً من اليوم للاتصال وتسجيل الوصول. اتبع عدة طرق للبقاء على تواصل، مثل المكالمات الهاتفية والرسائل النصية والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي و/أو مقابلة وجهًا لوجه عبر جهاز الكمبيوتر. قد تساعد البطاقات أو رسائل البريد كبار السن في البقاء على تواصل.
- **ضع قائمة بجهات الاتصال في حالة الطوارئ.** رتب قائمة بأرقام هواتف العائلة والأصدقاء والجيران ومقدمي الرعاية الصحية، وإدارة الصحة المحلية والمؤسسات المجتمعية الأخرى. ضع القائمة على ثلاثتك أو على أي مكان مركزي آخر في منزلك. التلاجة. تأكد من أن أحبائك أيضاً لديهم وصول سهل إلى هذه القائمة.
- **معرفة المصادر المجتمعية.** إذا كان الشخص العزيز عليك يعتمد على الدعم والخدمات المجتمعية (على سبيل المثال، مؤسسة تقدم وجبات الطعام)، فتأكد من تلبية احتياجاته. تعرف على الجهة التي يجب الاتصال بها في حالة وجود مشاكل أو اضطرابات.

المصادر:



Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety.

Accessed: 3/18/20.

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html

Opens in a new window

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.

www.nih.gov/health-information/coronavirus

Opens in a new window

World Health Organization: Tip Sheet “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Accessed: 3/17/20.

www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Opens in a new window PDF

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.