

# **Kritische** Unterstützung



## **Unterstützung älterer Menschen**

Ältere Menschen mit höherem Risiko fühlen sich möglicherweise stärker gestresst. Hier sind einige Tipps, wie Sie helfen können.



## Ältere Menschen mit höherem Risiko fühlen sich möglicherweise stärker gestresst. Hier sind einige Tipps, wie Sie helfen können.

Machen Sie sich im Umgang mit Medikamenten und medizinischen Hilfsmitteln vertraut. Stellen Sie sicher, dass Sie über alle verschreibungspflichtigen und/oder rezeptfreien Medikamente und medizinischen Hilfsmittel wie Diabetes-Teststreifen und Sauerstoff Bescheid wissen, die Ihr Angehöriger benötigt. Überprüfen Sie, ob es möglich ist, zusätzliche Medikamente und Zubehör zur Verfügung zu haben. Es wird empfohlen, möglichst einen Zwei-Wochen-Vorrat daheim zu haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, um zu erfahren, wie Sie Ihren Bedarf decken können.

- **Erstellen Sie einen Plan für Lebensmittel und andere Vorräte.** Machen Sie eine Bestandsaufnahme der Lebensmittel in Ihrem Haushalt sowie der zusätzlichen Dinge des täglichen Bedarfs, wie Toilettenpapier, Tierfutter und Unterhaltungsmedien wie Bücher oder Zeitschriften. Überlegen Sie sich, wer die Lieferung von Lebensmitteln und Vorräten organisiert, einschließlich der Lieferung von fertig zubereiteten Gerichten, falls erforderlich. Ermitteln Sie, wie viel benötigt wird. Erstellen Sie einen Alternativplan.
- **Machen Sie sich mit den Regeln in Pflegeeinrichtungen vertraut.** Wenn sich Ihr Angehöriger in einer Pflegeeinrichtung befindet, stellen Sie sicher, dass Sie verstehen, welche Regeln in Bezug auf Besuche, Kommunikation, Infektionskontrolle und medizinische Versorgung gelten.
- **Bleiben Sie in Verbindung.** Erstellen Sie einen Plan, wie Sie mit Ihren Liebsten kommunizieren werden. Legen Sie eine regelmäßige Tageszeit fest, zu der Sie anrufen möchten. Erwägen Sie verschiedene Methoden, um in Verbindung zu bleiben, wie Telefonanrufe, Textnachrichten, E-Mails, soziale Medien und/oder persönliche Computerzeit. Möglicherweise können auch Karten oder Briefe, die per Post verschickt werden, dazu beitragen, dass ein älterer Erwachsener engagiert bleibt.
- **Erstellen Sie eine Liste mit Notfallkontakten.** Führen Sie eine Liste mit Telefonnummern von Familienmitgliedern, Freunden, Nachbarn, Gesundheitsdienstleistern, dem örtlichen Gesundheitsamt und anderen Gemeindeorganisationen. Hängen Sie die Liste an Ihrem Kühlschrank oder an einem anderen zentralen Ort in Ihrem Zuhause auf. Stellen Sie sicher, dass Ihr Angehöriger auch Zugriff auf diese Liste hat.
- **Informieren Sie sich über Gemeinschaftsressourcen.** Wenn Ihr Angehöriger auf Unterstützung und Dienstleistungen der Gemeinschaft angewiesen ist (z. B. eine Organisation, die Mahlzeiten liefert), stellen Sie sicher, dass seine Bedürfnisse erfüllt werden. Bringen Sie in Erfahrung, an wen Sie sich wenden können, falls es Probleme oder Unterbrechungen gibt.



## Quellen:

**Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety.**  
Zugriff: 18.03.2020.

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet

**National Institute of Health: How to Prepare.** Zugriff: 18.03.2020.

[www.nih.gov/health-information/coronavirus](https://www.nih.gov/health-information/coronavirus)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet

**World Health Organization: Tip Sheet “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.”** Zugriff: 17.03.2020.

[www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

PDF, wird in einem neuen Fenster geöffnet



## Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

# Optum

**Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC