

Un soutien **essentiel**



Soutenir les personnes âgées

Les personnes âgées qui présentent un risque plus élevé ressentent parfois plus de stress.
Vous avez un rôle à jouer.



Les personnes âgées qui présentent un risque plus élevé ressentent parfois plus de stress. Vous avez un rôle à jouer.

Comprendre les médicaments et le matériel médical. Assurez-vous de connaître tous les médicaments sur ordonnance et/ou en vente libre, ainsi que le matériel médical comme les bandelettes de test du diabète et l'oxygène, dont votre proche a besoin. Voyez s'il est possible d'avoir des médicaments et du matériel supplémentaires à votre disposition. Nous vous recommandons d'avoir assez de médicaments et de matériel pour deux semaines, si possible. Discutez avec votre médecin ou votre pharmacien(ne) pour savoir comment obtenir ce dont vous avez besoin.

- **Créer un plan pour la nourriture et les autres fournitures.** Faites l'inventaire de la nourriture dans votre foyer, ainsi que des autres objets nécessaires, comme le papier toilette, les aliments pour animaux de compagnie et les divertissements, tels que les livres ou les magazines. Décidez qui organisera la livraison de nourriture ou de fournitures, au besoin, y compris les repas préparés. Vous devez connaître les quantités. Mettez au point un plan de secours.
- **Comprendre les règles des établissements de soins.** Si votre proche se trouve dans un établissement de soins, assurez-vous de bien comprendre les règles mises en place concernant les visites, la communication, le contrôle des infections et les soins médicaux.
- **Rester connecté(e).** Élaborez un plan sur la façon dont vous communiquerez avec votre proche. Fixez une heure régulière de la journée pour appeler et prendre des nouvelles. Envisagez plusieurs méthodes pour rester connecté(e), comme les appels téléphoniques, les messages, les e-mails, les réseaux sociaux et/ou les appels vidéo. Des cartes ou des lettres envoyées par la poste peuvent également aider une personne âgée à rester active.
- **Établir une liste des contacts d'urgence.** Ayez une liste des numéros de téléphone des membres de la famille, des amis, des voisins, des prestataires de soins de santé, du service de santé local et d'autres organismes communautaires. Affichez la liste sur votre réfrigérateur ou à un autre point central de votre maison. Assurez-vous que votre proche a également un accès facile à cette liste.
- **Connaître les ressources communautaires.** Si votre proche dépend du soutien et des services communautaires (par exemple, une association qui livre des repas), assurez-vous que ses besoins sont satisfaits. Sachez qui contacter en cas de problèmes ou de perturbations.



Sources :

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety.
Dernier accès : 18/03/20.

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

Opens in a new window

National Institute of Health: How to Prepare. Dernier accès : 18/03/20.

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.” Dernier accès : 17/03/20.

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

Opens in a new window PDF



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC