

# תמיכה במצבים קריטיים



## תמיכה בקשישים

קשישים בסיכון גבוה יותר עשויים להרגיש יותר מתח.  
הנה כמה דרכים שבהן תוכלו לעזור.

## קשישים בסיכון גבוה יותר עשויים להרגיש יותר מתח. הנה כמה דרכים שבהן תוכלו לעזור.



הבנה של תרופות וציוד רפואי. ודאו שאתם יודעים על כל תרופות מרשם ו/או תרופות ללא מרשם וציוד רפואי, כגון רצועות לבדיקת סוכרת וחמצן, שהאנשים הקרובים אליך צריך. בדקו אם אפשר לקבל תרופות וציוד זמין נוסף. ההמלצה היא להחזיק אספקה של שבועיים בהישג יד, במידת האפשר. דברו עם הרופא/ה או הרוקח/ת שלכם כדי ללמוד כיצד תוכלו להשיג את מה שאתם צריכים.

- **צרו תוכנית למזון ואספקה אחרת.** ערכו רשימת מלאי של מזון במשק הבית שלכם וכן של צרכים נוספים, כגון נייר טואלט, מזון לחיות מחמד ואמצעי בידור כגון ספרים או מגזינים. קבעו מי יארגן משלוח מזון או אספקה, במידת הצורך, כולל ארוחות מוכנות. דעו כמה אתם צריכים. צרו תוכנית גיבוי.
- **הבינו את הכללים במתקני הטיפול.** אם יקירכם נמצא במתקן טיפולי, ודאו שאתם מבינים אילו כללים קיימים בו לגבי ביקורים, תקשורת, בקרת זיהומים וטיפול רפואי.
- **הישאר מחוברים.** הכינו תוכנית לשמירה על קשר עם יקירכם. הגדירו שעה קבועה ביום כדי להתקשר ולדרוש בשלומם. קחו בחשבון מספר שיטות שבאמצעותן תוכלו להישאר מחוברים, כגון שיחות טלפון, הודעות טקסט, דואר אלקטרוני, מדיה חברתית ו/או שיחת וידאו במחשב. גלויות או מכתבים בדואר יכולים לעזור לקשישים להישאר מעורבים.
- **הכינו רשימה של אנשי קשר לשעת חירום.** הכינו רשימת מספרי טלפון של בני משפחה, חברים, שכנים, ספקי שירותי בריאות, מחלקת הבריאות המקומית וארגונים קהילתיים אחרים. שימו את הרשימה על המקרר שלכם או במיקום מרכזי אחר בביתכם. ודאו שגם ליקיריכם יש גישה נוחה לרשימה זו.
- **הכירו את משאבי הקהילה.** אם יקירכם תלויים בתמיכה ובשירותים של הקהילה (לדוגמה, ארגון שמספק ארוחות), ודאו שצורכיהם מסופקים. דעו למי לפנות במקרה שיש בעיות או תקלות.

## מקורות:



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

עודכן בתאריך: 18/3/20.

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

נפתח בחלון חדש

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

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

נפתח בחלון חדש

**World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress**

**.during the 2019-nCoV outbreak**

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

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

נפתח בחלון חדש PDF

## תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת [optumeap.com/criticalsupportcenter](http://optumeap.com/criticalsupportcenter) לקבלת מידע ומשאבי תמיכה

נוספים במצבים קריטיים.



**Optum**

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081