

Sostegno **essenziale**



Come sostenere gli anziani

Gli anziani più a rischio possono sentirsi più stressati. Ecco alcuni suggerimenti per aiutarli.



Gli anziani più a rischio possono sentirsi più stressati. Ecco alcuni suggerimenti per aiutarli.

Informati sui farmaci e sulle forniture mediche necessari. Scopri tutti i farmaci soggetti a prescrizione medica e/o da banco e le forniture mediche, come le strisce reattive per il diabete e l'ossigeno, di cui il tuo caro ha bisogno. Verifica se è possibile avere a disposizione farmaci e forniture extra. L'ideale è avere una scorta per due settimane a portata di mano, se possibile. Parla con il medico o il farmacista per sapere come reperire quello che ti serve.

- **Crea un piano per gli alimenti e altre forniture.** Fai una verifica del cibo e dei beni essenziali disponibili in casa tua, ad esempio carta igienica, cibo per animali domestici e forme di intrattenimento come libri o riviste. Stabilisci chi organizzerà i pasti o effettuerà la consegna del cibo (se necessario), compresi i piatti pronti. Individua le quantità necessarie e formula un piano di riserva.
- **Informati sulle regole in vigore nelle strutture di assistenza.** Se la persona a te cara si trova in una struttura di assistenza, scopri le regole in vigore sulle visite, le comunicazioni, il controllo delle infezioni e le cure mediche.
- **Rimani in contatto.** Formula un piano di comunicazione con la persona cara. Stabilisci un orario in cui chiamare e controllare regolarmente come sta. Valuta diversi metodi per rimanere in contatto, quali telefonate, SMS, e-mail, social media e/o videochiamate al computer. Anche le cartoline o le lettere inviate per posta possono aiutare a coinvolgere gli anziani.
- **Stila una lista dei recapiti di emergenza.** Predisponi un elenco di numeri di telefono di familiari, amici, vicini, operatori sanitari, dell'azienda sanitaria locale e di altri enti della zona. Attacca l'elenco sul frigorifero o in un altro punto centrale della casa. Verifica che anche la persona cara possa consultare con facilità questo elenco.
- **Informati sulle risorse della zona.** Se la persona a te cara dipende dal sostegno e dai servizi disponibili in zona (ad esempio, un servizio di consegna dei pasti), verifica che i suoi bisogni vengano soddisfatti. Informati su chi contattare in caso di problemi o ritardi.



Fonti:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety.
Accesso effettuato il: 18/3/20.

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

Si apre in una nuova finestra

National Institute of Health: How to Prepare. Accesso effettuato il: 18/3/20.

www.nih.gov/health-information/coronavirus

Si apre in una nuova finestra

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

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

Apri un PDF in una nuova finestra.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC