



Støtte eldre voksne

Eldre voksne med høyere risiko kan føle mer stress. Her er noen måter du kan hjelpe.



Eldre voksne med høyere risiko kan føle mer stress. Her er noen måter du kan hjelpe.

Forstå medisiner og medisinsk utstyr. Sørg for at du kjenner til alle reseptbelagte og/eller reseptfrie medisiner og medisinsk utstyr, slik som teststrimler for sukkersyke eller oksygen som din kjære trenger. Se om det er mulig å ha ekstra medisiner og forsyninger tilgjengelig. Anbefalingen er å ha to ukers forsyning for hånden hvis mulig. Snakk med legen din eller apoteket for å finne ut hvordan du kan skaffe det du trenger.

- **Lag en plan for mat og andre forsyninger.** Få oversikt over maten i husholdningen så vel som andre nødvendigheter, slik som toalettpapir, kjæledyrmat og underholdning som bøker og blader. Klargjør hvem som skal sørge for levering av mat eller forsyninger, inkludert tilberedte måltider, om nødvendig. Vit hvor mye som trengs. Lag en reserveplan.
- **Forstå reglene på omsorgsinstitusjoner.** Hvis din kjære bor på en omsorgsinstitusjon, sørg for at du forstår reglene som gjelder for besøk, kommunikasjon, smittevern og medisinsk behandling.
- **Hold kontakten.** Legg en plan for hvordan du kan kommunisere med din kjære. Bli enig om et fast tid på dagen for å ringe og ta kontakt. Vurder flere metoder for å holde kontakten, slik som telefonsamtaler, tekstmeldinger, e-poster, sosiale medier og/eller PC-tid ansikt til ansikt. Kort eller brev i posten kan også hjelpe en eldre voksen å holde seg engasjert.
- **Lag en liste over nødkontakter.** Ha en liste med telefonnummer til familie, venner, naboer, helsepersoner, lokale helsemyndigheter og andre samfunnsorganisasjoner. Legg listen på kjøleskapet eller et annet sentralt sted i boligen. Sørg for at din kjære også har enkel tilgang til denne listen.
- **Finn ut om ressurser i lokalsamfunnet.** Hvis din kjære er avhengig av støtte og tjenester fra lokalsamfunnet (for eksempel en organisasjon som leverer måltider), sørg for at deres behov blir dekket. Vit hvem du skal kontakte hvis det oppstår problemer eller forstyrrelser.



Kilder:

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



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.



Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC