



Ondersteunen van oudere volwassenen

Oudere volwassenen met een hoger risico kunnen meer stress voelen. Hier volgen manieren waarop u kunt helpen:



Oudere volwassenen met een hoger risico kunnen meer stress voelen. Hier volgen manieren waarop u kunt helpen:

Begrijp medicijnen en medische behoeften. Zorg ervoor dat u op de hoogte bent van alle voorgeschreven en/of vrij verkrijgbare medicijnen en medische behoeften, zoals diabetesteststrips en zuurstof, die uw dierbare persoon nodig heeft. Kijk of het mogelijk is om extra medicijnen en voorraden beschikbaar te hebben. Het wordt aangeraden om, indien mogelijk, een voorraad voor twee weken bij de hand te hebben. Praat met uw arts of apotheker om na te gaan hoe u kunt krijgen wat u nodig heeft.

- **Maak een plan voor voedsel en andere behoeften.** Maak de balans op van voedsel in uw huishouden, evenals aanvullende behoeften, zoals toiletpapier, voedsel voor huisdieren en vormen van amusement zoals boeken of tijdschriften. Bepaal zo nodig wie het eten regelt of bezorgt, waaronder bereide maaltijden. Weet hoeveel er nodig is. Maak een back-upplan.
- **Begrijp de regels bij zorginstellingen.** Bevindt uw dierbare persoon zich in een zorginstelling, zorg er dan voor dat u begrijpt welke regels daar gelden voor bezoeken, communicatie, infectiebeheersing en medische zorg.
- **Blijf verbonden.** Maak een plan voor hoe u met uw dierbare persoon communiceert. Spreek een vast tijdstip af om te bellen en in te checken. Overweeg verschillende methoden om verbonden te blijven, zoals telefoongesprekken, sms-berichten, e-mail, sociale media en/of persoonlijk contact via de computer. Kaarten of brieven per post kunnen een oudere volwassene ook helpen betrokken te blijven.
- **Maak een lijst met noodcontacten.** Heb een lijst met telefoonnummers van familie, vrienden, burens, zorgverleners, de plaatselijke gezondheidsafdeling en andere maatschappelijke organisaties. Hang de lijst op aan uw koelkast of een andere centrale plek in huis. koelkast. Zorg ervoor dat uw dierbare ook gemakkelijk toegang heeft tot deze lijst.
- **Weet wat de gemeenschapsmiddelen zijn.** Is uw dierbare afhankelijk van ondersteuning en diensten van de gemeenschap (bijvoorbeeld een organisatie die maaltijden bezorgt), zorg er dan voor dat aan de behoeften ervan wordt voldaan. Weet met wie u contact moet opnemen bij problemen of storingen.



Bronnen:

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

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

Opent in een nieuw venster

National Institute of Health: How to Prepare. Geraadpleegd: 18/3/20.

www.nih.gov/health-information/coronavirus

Opent in een nieuw venster

World Health Organization: Tipblad “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Geraadpleegd: 3/17/20.

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

Opent in een nieuw venster PDF



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC