

Wsparcie **w kryzysie**



Wspieranie osób starszych

Starsi dorośli z grupy wyższego ryzyka mogą odczuwać podwyższony poziom stresu. Oto kilka sposobów na udzielenie im pomocy.



Starsi dorośli z grupy wyższego ryzyka mogą odczuwać podwyższony poziom stresu. Oto kilka sposobów na udzielenie im pomocy.

Zbierz informacje o potrzebnych lekach i wyrobach medycznych. Upewnij się, że wiesz o wszystkich lekach na receptę i środkach dostępnych bez recepty oraz wyrobach medycznych, takich jak paski do mierzenia poziomu cukru we krwi albo tlen, jakich Twoi bliscy mogą potrzebować. Sprawdź, czy jest możliwość uzyskania dodatkowego zapasu leków albo produktów. Zalecamy posiadanie dwutygodniowego zapasu leków, jeżeli jest to możliwe. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub farmaceutą, aby dowiedzieć się, jak uzyskać niezbędne leki i pozostałe wyroby medyczne.

- **Zaplanuj zapasy jedzenia i innych produktów.** Sprawdź zgromadzone w domu zapasy produktów spożywczych i innych produktów pierwszej potrzeby, takich jak papier toaletowy czy pokarm dla zwierząt, a także różnych form rozrywki, na przykład książek albo czasopism. Ustal, kto w razie potrzeby zajmie się dostawą jedzenia albo innych produktów, w tym gotowych posiłków. Znajdź potrzebne ilości tego, co niezbędne. Opracuj i miej w pogotowiu plan „B”.
- **Zapoznaj się z zasadami panującymi w placówkach opiekuńczych.** Jeżeli bliska Ci osoba znajduje się w domu opieki, upewnij się, że znasz panujące w tej placówce zasady dotyczące opieki medycznej, odwiedzin, zapobiegania infekcjom i kontaktów z rezydentami.
- **Utrzymuj kontakt.** Zaplanuj, jak będziesz komunikować się z ukochaną osobą. Ustal stałą porę dnia na rozmowę telefoniczną lub odwiedzin. Rozważ kilka metod utrzymywania kontaktu, takich jak rozmowy telefoniczne, wiadomości tekstowe, wiadomości e-mail, media społecznościowe i/lub kamery internetowe. Poczty lub tradycyjne listy także mogą dawać seniorom poczucie bliskości.
- **Sporządź listę osób kontaktowych na wypadek nagłej sytuacji.** Spisz numery telefonów do rodziny, przyjaciół, sąsiadów, pracowników ochrony zdrowia, lokalnych służb medycznych i innych miejscowych organizacji. Umieść taką listę na lodówce lub w innym dobrze widocznym miejscu w domu. Zadbaj o to, aby bliska Ci osoba również miała łatwy dostęp do tej listy.
- **Znajdź informacje na temat lokalnych źródeł wsparcia.** Jeżeli bliska Ci osoba polega na wsparciu i pomocy lokalnej organizacji (na przykład dostarczającej posiłki), upewnij się, że potrzeby te nadal są spełniane. Dowiedz się, z kim należy się skontaktować w razie problemów lub zakłóceń.



Źródła:

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

Dostęp: 18.03.2020 r.

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

Otwiera się w nowym oknie

National Institute of Health: How to Prepare. Dostęp: 18.03.2020 r.

www.nih.gov/health-information/coronavirus

Otwiera się w nowym oknie

World Health Organization: Tip Sheet “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Dostęp: 17.03.2020 r.

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

PDF otwiera się w nowym oknie



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2023 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF8463081 223388-092022 OHC