



## Stötta äldre vuxna

Äldre vuxna med högre risk kan känna mer stress.  
Här är några sätt du kan hjälpa till på.



## Äldre vuxna med högre risk kan känna mer stress. Här är några sätt du kan hjälpa till på.

Förstå mediciner och medicinska förnödenheter. Se till att du känner till alla receptbelagda och/eller receptfria läkemedel och medicinska förnödenheter, såsom diabetestestremсор och syrgas, som din älskade behöver. Se om det är möjligt att ha extra medicin och förnödenheter tillgängliga. Rekommendationen är att ha två veckors lager till hands, om möjligt. Prata med din läkare eller apotekspersonal för att lära dig hur du kan få det du behöver.

- **Skapa en plan för mat och andra förnödenheter.** Håll koll på maten i ditt hushåll samt ytterligare nödvändigheter, såsom toalettpapper, husdjursmat och former av underhållning som böcker eller tidningar. Bestäm vem som ska ordna mat eller leveranser, om det behövs, inklusive färdigmat. Vet hur mycket som behövs. Skapa en reservplan.
- **Bekanta dig med reglerna på vårdinrättningar.** Om din älskade är på en vårdinrättning, se till att du förstår vilka regler de har gällande besök, kommunikation, smittskydd och sjukvård.
- **Håll kontakten.** Gör en plan för hur du ska kommunicera med din närmaste. Bestäm en vanlig tid på dagen för att ringa och höra hur det är. Fundera på flera metoder för att hålla kontakten, som telefonsamtal, sms, e-post, sociala medier och/eller datortid ansikte mot ansikte. Kort eller brev via post kan också hjälpa en äldre vuxen att hålla sig engagerad.
- **Gör en lista över nödkontakter.** Ha en lista med telefonnummer till familj, vänner, grannar, vårdgivare, den lokala hälsoavdelningen och andra samhällsorganisationer. Sätt upp listan på ditt kylskåp eller annan central plats i ditt hem. Kylskåp. Se till att din älskade också kan komma åt den här listan enkelt.
- **Bekanta dig med samhällets resurser.** Om din älskade är beroende av gemenskapsstöd och tjänster (till exempel en organisation som levererar måltider), se till att deras behov tillgodoses. Vet vem du ska kontakta om det uppstår problem eller störningar.



## Källor:

**Centers for Disease Control and Prevention: Hantera stress och ångest.**

Öppnad: 3/18/20.

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

Öppnas i ett nytt fönster

**National Institute of Health: Hur man förbereder sig. Öppnad: 3/18/20.**

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

Öppnas i ett nytt fönster

**World Health Organization (Världshälsoorganisationen): Tipsblad "Hjälpa barn att hantera stress under 2019-nCoV-utbrottet." Öppnad: 3/17/20.**

[www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-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)

Öppnas i ett nytt fönster som PDF



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

# Optum

**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.