

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การช่วยเหลือผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงอาจยิ่งรู้สึกเครียดมากขึ้น
ต่อไปนี้เป็นวิธีที่คุณสามารถช่วยได้



ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงอาจยังรู้สึกเครียดมากขึ้น ต่อไปนี้คือวิธีที่คุณสามารถช่วยได้

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับยาและเวชภัณฑ์ที่ต้องใช้ พึงแน่ใจว่าคุณทราบเกี่ยวกับใบสั่งจ่ายยา และ/หรือยาและเวชภัณฑ์ที่ขายตามร้านซึ่งจำเป็นสำหรับคนที่คุณรัก เป็นต้นว่าแถบทดสอบเบาหวานและระบบออกซิเจน ตรวจสอบว่าสามารถเก็บสำรองยาหรือเวชภัณฑ์เพิ่มได้หรือไม่ ขอแนะนำว่า หากเป็นไปได้ควรมียาและเวชภัณฑ์เพียงพอที่จะใช้ได้นานอย่างน้อยสองสัปดาห์ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรว่าคุณจะหาสิ่งที่ต้องการได้อย่างไร

- **วางแผนเรื่องอาหารและของใช้อื่น ๆ** สำรวจสต็อกอาหารและสิ่งจำเป็นเพิ่มเติมอื่น ๆ ที่คุณมีอยู่ในบ้าน เช่น กระดาดข่าระ อาหารสัตว์เลี้ยง และสิ่งบันเทิงในรูปแบบต่าง ๆ อย่างเช่นหนังสือหรือนิตยสาร กำหนดว่าถ้าต้องจัดเตรียม ส่งอาหารหรือของใช้ ใครจะเป็นผู้ดูแล รวมถึงการเตรียมอาหาร รู้ว่าต้องมีปริมาณมากน้อยแค่ไหน มีแผนสำรอง
- **เข้าใจกฎของสถานพยาบาล** หากคนที่คุณรักอยู่ในสถานพยาบาล คุณต้องเข้าใจกฎของที่นั่น เป็นต้นว่า การเข้าเยี่ยม การสื่อสาร การควบคุมการติดเชื้อ และการรักษาพยาบาล
- **ไม่ขาดการติดต่อ** วางแผนเกี่ยวกับวิธีการสื่อสารกับคนที่คุณรัก กำหนดเวลาในแต่ละวันเพื่อโทรหาและไต่ถาม พิจารณารีวิววิธีการติดต่อในแบบต่าง ๆ เช่น การโทรหา การส่งข้อความ อีเมล สื่อสังคม และ/หรือการโทรผ่านวิดีโอที่เห็นหน้ากัน การส่งการ์ดหรือจดหมายผ่านเมลก็สามารถช่วยรักษาการติดต่อกับผู้สูงวัยได้เช่นกัน
- **จัดทำรายชื่อผู้ติดต่อในกรณีฉุกเฉิน** มีรายการเบอร์โทรของครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน ผู้ให้การดูแลสุขภาพ สถานพยาบาลในท้องถิ่น และหน่วยงานร้านค้าอื่น ๆ ในชุมชน ติดแผ่นรายการนี้ไว้ที่ดูเย็นในบ้าน หรือในจุดที่ทุกคนมองเห็น พึงแน่ใจว่าคนที่คุณรักสามารถใช้แผ่นรายการนี้ได้โดยสะดวกเช่นกัน
- **รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือในพื้นที่ได้จากที่ใด** หากคนที่คุณรักต้องพึ่งพาความช่วยเหลือและบริการในพื้นที่ที่อาศัย (อย่างเช่น ร้านค้าผู้ให้บริการส่งอาหาร) พึงแน่ใจว่าได้ทำตามเงื่อนไขของพวกเขา รู้ว่าต้องติดต่อใครเมื่อกรณีที่เกิดปัญหาหรือเหตุขัดข้อง



แหล่งข้อมูล:

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

วันที่เข้าถึงข้อมูล: 18 มีนาคม 2020

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

เปิดในหน้าต่างใหม่

National Institute of Health: How to Prepare. วันที่เข้าถึงข้อมูล: 18 มีนาคม 2020

www.nih.gov/health-information/coronavirus

เปิดในหน้าต่างใหม่

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." วันที่เข้าถึงข้อมูล: 17 มีนาคม 2020

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

เปิด PDF ในหน้าต่างใหม่



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

Optum

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ บริการแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่ซับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อบกพร่องและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน