



Yaşlı Yetişkinleri Desteklemek

Daha yüksek risk altındaki yaşlı yetişkinler daha fazla stres hissediyor olabilir. Sizin de buna yardım edebilmeniz için bazı yöntemler:



Daha yüksek risk altındaki yaşlı yetişkinler daha fazla stres hissediyor olabilir. Sizin de buna yardım edebilmeniz için bazı yöntemler:

İlaçları ve tıbbi malzemeleri anlayın. Sevdiğiniz kişinin ihtiyaç duyduğu tüm reçeteli ve/veya reçetesiz ilaçları ve diyabet test şeritleri ve oksijen gibi tıbbi malzemeleri bildiğinizden emin olun. Fazladan ilaç ve malzeme bulundurmanın mümkün olup olmadığına bakın. Mümkünse iki haftalık bir kaynağın hazır bulundurulması önerilir. İhtiyacınız olanı nasıl alabileceğinizi öğrenmek için doktorunuzla veya eczacınızla konuşun.

- **Yiyecekler ve diğer malzemeler için bir plan oluşturun.** Evinizdeki yiyeceklerin ve tuvalet kâğıdı, evcil hayvan maması gibi ek ihtiyaçların ve kitap veya dergi gibi eğlence çeşitlerinin envanterini tutun. Gerekli ise hazır yemekler de dahil olmak üzere yiyecek ya da malzeme teslimatını kimin yapacağını belirleyin. Ne miktarda gerekli olduğunu bilin. Bir yedekleme planı oluşturun.
- **Bakım tesislerindeki kuralları anlayın.** Sevdiğiniz kişi bir bakım tesisindeyse, ziyaretler, iletişim, enfeksiyon kontrolü ve tıbbi bakım ile ilgili hangi kuralları uyguladıklarını anladığınızdan emin olun.
- **Bağlantınızı koparmayın.** Sevdiğiniz kişiyle nasıl iletişim kuracağınıza dair bir plan yapın. Aramak ve gelmek için günün normal bir saatini ayarlayın. Telefon görüşmeleri, metin mesajları, e-posta, sosyal medya ve/veya yüz yüze bilgisayar zamanı gibi bağlantıda kalmanın çeşitli yöntemlerini düşünün. Posta yoluyla gönderilen kartlar ya da mektuplar da yaşlı bir kişinin kendini bağlı hissetmesini sağlayabilir.
- **Acil durumda iletişim kurulacak kişilerin listesini çıkarın.** Aile fertlerinin, arkadaşların, komşuların, sağlık hizmeti sağlayıcılarının, yerel sağlık departmanının ve diğer topluluk kuruluşlarının bulunduğu bir telefon numarası listesi hazırlayın. Listeyi buzdolabınıza veya evinizdeki başka bir merkezî yere asın. buzdolabı. Sevdiğiniz kişinin de bu listeye kolayca erişebileceğinden emin olun.
- **Topluluk kaynakları konusunda bilgi edinin.** Sevdiklerinizin topluluk desteğine ve hizmetlerine (örneğin yemek veren bir kuruluşa) ihtiyaçları varsa, ihtiyaçlarının karşılandığından emin olun. Sorun veya aksama olması durumunda kiminle iletişime geçeceğinizi bilin.



Kaynaklar:

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

Erişim tarihi: 18 Mart 2020.

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

Yeni bir pencerede açılır.

National Institute of Health: How to Prepare. Erişim tarihi: 18 Mart 2020.

www.nih.gov/health-information/coronavirus

Yeni bir pencerede açılır.

World Health Organization: Tip Sheet “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Erişim tarihi: 17 Mart 2020.

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

Yeni bir pencerede açılır PDF.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112’yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. ıkar atışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD’de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC