

# دعم كبار السن

قد يشعر كبار السن الأكثر عُرضة للخطر بمزيد من التوتر. تعرف على طرق دعم كبار السن في حياتك.

## طرق يمكنك من خلالها مد يد المساعدة

- معرفة معلومات عن الأدوية والمستلزمات الطبية. تأكد من أنك تعرف جميع الوصفات الطبية و/أو الأدوية المتاحة دون وصفة والمستلزمات الطبية، مثل شرائط اختبار مرض السكري والأكسجين الذي يحتاجه أحبائك. تأكد ما إذا كان من الممكن توفير أدوية ومستلزمات طبية إضافية. ينصح بأن يكون لديك مخزون يكفي لمدة أسبوعين، إن أمكن. تحدث مع طبيبك أو الصيدلي لتعرف كيف يمكنك الحصول على ما تحتاجه.
- **ضع خطة للأغذية والمستلزمات الأخرى.** حافظ على وجود مخزون من الطعام في منزلك بالإضافة إلى الاحتياجات الإضافية، مثل ورق التواليت، وأغذية الحيوانات الأليفة، وأشباه الترفيه مثل الكتب أو المجلات. حدد من سينظم توصيل الطعام أو المستلزمات، إذا لزم الأمر، بما في ذلك الوجبات الجاهزة. اعرف مقدار ما تحتاجه. ضع خطة احتياطية.
- **فهم القواعد في مراكز العناية.** إذا كان أحد أحبائك موجودًا في أحد مراكز العناية، فتأكد من أنك تفهم القواعد المعمول بها بشأن الزيارات والتواصل ومكافحة العدوى والرعاية الطبية.
- **ابق على اتصال.** ضع خطة لكيفية التواصل مع من تحب. حدد وقتًا محددًا من اليوم للاتصال والاطمئنان عليهم. فكر في عدة طرق للبقاء على اتصال، مثل المكالمات الهاتفية والرسائل النصية والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي و/أو قضاء وقت وجهاً لوجه على الكمبيوتر. قد تساعد البطاقات أو الرسائل المرسلة بالبريد أيضًا كبار السن على البقاء على تواصل.
- **حدد قائمة بجهات الاتصال في حالات الطوارئ.** احصل على قائمة بأرقام هواتف العائلة والأصدقاء والجيران ومقدمي الرعاية الصحية وإدارة الصحة المحلية والمنظمات المجتمعية الأخرى. ضع القائمة على ثلاجتك أو في مكان آخر واضح في منزلك. تأكد من أن الشخص العزيز عليك يمكنه أيضًا الوصول بسهولة إلى هذه القائمة.
- **تعرف على موارد المجتمع.** إذا كان أحبائك يعتمدون على الدعم والخدمات المجتمعية (على سبيل المثال، منظمة تقدم وجبات الطعام)، فتأكد من تلبية احتياجاتهم. حدد من يجب الاتصال به في حالة وجود مشاكل أو اضطرابات.

## الدعم اللازم

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه  
يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد  
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



**Optum**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو توجه إلى أقرب مركز للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع، وقد تُطبق استثناءات وقيود التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF12836817 143273-022024 OHC