

# Unterstützung für ältere Menschen

Bei älteren Erwachsenen, die einem höheren Risiko ausgesetzt sind, kann es sein, dass sie mehr Stress verspüren. Informieren Sie sich über Möglichkeiten, die älteren Menschen in Ihrem Leben zu unterstützen.



## So können Sie helfen

Verstehen Sie Medikamente und medizinische Hilfsmittel. Informieren Sie sich über alle verschreibungspflichtigen und/oder rezeptfreien Medikamente und medizinischen Hilfsmittel, wie etwa Diabetes-Teststreifen und Sauerstoff, die Ihr Angehöriger benötigt. Prüfen Sie, ob es möglich ist, zusätzliche Medikamente und Vorräte bereitzustellen. Es wird empfohlen, wenn möglich einen Vorrat für zwei Wochen anzulegen. Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft oder einem Apotheker über die Möglichkeiten der Versorgung.

- **Erstellen Sie einen Plan für Lebensmittel und andere Vorräte.** Machen Sie eine Bestandsaufnahme der Lebensmittel im Haushalt und weiterer Bedarfsartikel wie Toilettenpapier, Tierfutter und Unterhaltungsformen wie Bücher oder Zeitschriften. Legen Sie fest, wer bei Bedarf die Lieferung von Lebensmitteln oder Vorräten, einschließlich Fertiggerichten, organisiert. Wissen Sie, wie viel benötigt wird. Erstellen Sie einen Reserveplan.
- **Machen Sie sich mit den Regeln in Pflegeeinrichtungen vertraut.** Wenn sich der Angehöriger in einer Pflegeeinrichtung befindet, sollten Sie die dort geltenden Regeln hinsichtlich Besuchen, Kommunikation, Infektionskontrolle und medizinischer Versorgung kennen und einhalten.
- **Bleiben Sie In Verbindung.** Machen Sie einen Plan für die Kommunikation mit Ihrem Angehörigen. Legen Sie eine regelmäßige Tageszeit für den Anruf und die Kontrolle fest. Überlegen Sie, auf verschiedene Arten in Verbindung zu bleiben, etwa über Telefonanrufe, SMS, E-Mail, soziale Medien und/oder persönliche Gespräche am Computer. Auch Grußkarten oder Briefe per Post helfen älteren Menschen dabei, in Kontakt zu bleiben.
- **Erstellen Sie eine Liste der Notfallkontakte.** Führen Sie eine Liste mit den Telefonnummern von Familie, Freunden, Nachbarn, Gesundheitsdienstleistern, dem örtlichen Gesundheitsamt und anderen Gemeindeorganisationen. Hängen Sie die Liste an den Kühlschrank oder an einen anderen zentralen Ort zu Hause. Achten Sie darauf, dass auch Ihre Angehörigen problemlos auf diese Liste zugreifen können.
- **Informieren Sie sich über Unterstützung und Dienste der Gemeinschaft.** Wenn Ihr Angehöriger auf die Unterstützung und Dienste der Gemeinschaft angewiesen ist (beispielsweise auf eine Organisation, die Mahlzeiten ausliefert), stellen Sie sicher, dass seine Bedürfnisse erfüllt werden. Sie sollten wissen, an wen Sie sich bei Problemen oder Störungen wenden können.



### Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).



**Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 143274-022024 OHC