

Soutenir les personnes âgées

Les personnes âgées les plus à risque peuvent ressentir davantage de stress. Découvrez les moyens de soutenir les personnes âgées autour de vous.



Comment vous pouvez aider

Comprendre les médicaments et les fournitures médicales. Assurez-vous de connaître tous les médicaments et fournitures médicales sur ordonnance et/ou en vente libre, tels que les bandelettes de test pour le diabète et l'oxygène dont votre proche a besoin. Voyez s'il est possible d'avoir des médicaments et des fournitures supplémentaires disponibles. La recommandation est d'avoir un approvisionnement de 2 semaines à portée de main, si possible. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour savoir comment obtenir ce dont vous avez besoin.

- **Élaborez un plan pour les provisions alimentaires et autres fournitures.** Faites l'inventaire des provisions alimentaires de votre foyer ainsi que des autres produits de première nécessité, tels que le papier hygiénique, les aliments pour animaux et les divertissements tels que les livres ou les magazines. Déterminez qui organisera la livraison de nourriture ou de fournitures, si nécessaires, y compris les repas préparés. Définissez les quantités nécessaires. Créez un plan de secours.
- **Comprendre les règles dans les établissements de soins.** Si votre proche se trouve dans un établissement de soins, assurez-vous de bien comprendre les règles en vigueur concernant les visites, la communication, le contrôle des infections et les soins médicaux.
- **Restez connecté.** Élaborez un plan pour communiquer avec votre proche. Fixez une heure régulière de la journée pour l'appeler et prendre de ses nouvelles. Envisagez plusieurs méthodes pour rester connecté, comme les appels téléphoniques, les SMS, les e-mails, les réseaux sociaux et/ou des sessions en face à face par ordinateur. Des cartes ou des lettres envoyées par courrier peuvent également aider une personne âgée à rester active.
- **Faites une liste de contacts d'urgence.** Ayez une liste des numéros de téléphone de votre famille, de vos amis, de vos voisins, des prestataires de soins de santé, du service de santé local et d'autres organisations communautaires. Affichez la liste sur votre réfrigérateur ou à un autre endroit central de votre maison. Assurez-vous que votre proche a également un accès facile à cette liste.
- **Connaître les ressources communautaires.** Si votre proche dépend du soutien et des services communautaires (par exemple, un organisme qui livre des repas), assurez-vous que ses besoins sont satisfaits. Sachez qui contacter en cas de problèmes ou de perturbations.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 143276-022024 OHC