

# बुजुर्गों की सहायता करना

ज्यादा जोखिम वाले बुजुर्गों को शायद ज्यादा तनाव महसूस हो सकता है। अपने जीवन में मौजूद बुजुर्गों की सहायता करने के तरीकों के बारे में जानें।



आप निम्न तरीकों से मदद कर सकते हैं

दवाइयों और चिकित्सा आपूर्तियों को समझें। सुनिश्चित करें कि आपको आपके प्रियजन के लिए आवश्यक सभी प्रिस्क्रिप्शन और/या काउंटर पर मिलने वाली दवाइयों और चिकित्सा आपूर्तियों, जैसे मधुमेह जाँच की पट्टियाँ और ऑक्सीजन, के बारे में पता हो। पता लगाएँ कि क्या अतिरिक्त दवाइयाँ और आपूर्तियाँ जमा करके रखना संभव है। संभव हो तो, 2 हफ्तों की अतिरिक्त दवाइयाँ और आपूर्तियाँ रखने की सलाह दी जाती है। अपने डॉक्टर या केमिस्ट से बात करें कि आपको आवश्यक चीज़ें कैसे मिल सकती हैं।

- **भोजन और अन्य आपूर्तियों के लिए एक योजना तैयार करें।** अपने घर में उपलब्ध खाद्य भंडारण और साथ ही अतिरिक्त ज़रूरतों, जैसे टॉयलेट पेपर, पालतू जानवरों का खाना और किताबों या मैगज़ीन जैसी मनोरंजन की चीज़ों का जायजा लें। आवश्यकता पड़ने पर भोजन या आपूर्ति पहुँचाने की व्यवस्था कौन करेगा, यह तय करें, जिसमें तैयार भोजन भी शामिल है। आवश्यकताओं का अंदाजा लगाएँ। बैक-अप प्लान बनाएँ।
- **देखभाल केंद्रों के नियमों को समझें।** अगर आपका प्रियजन किसी देखभाल केंद्र में रहता है, तो वहाँ के आने-जाने, संवाद करने, संक्रमण नियंत्रण और चिकित्सा देखभाल के नियमों को अच्छी तरह समझ लें।
- **संपर्क में रहें।** योजना बनाएँ कि आप अपने प्रियजन के साथ कैसे सवाद करेंगे। बातचीत और जाँच करने के लिए दिन में एक नियमित समय तय करें। संपर्क बनाए रखने के लिए विभिन्न तरीकों पर विचार करें, जैसे फोन कॉल, टेक्स्ट मैसेजिंग, ईमेल, सोशल मीडिया और/या फेस-टू-फेस वीडियो कॉलिंग। डाक से कार्ड या पत्र भेजना भी बुजुर्गों को जुड़ाव महसूस कराने में मदद कर सकता है।
- **आपातकालीन संपर्कों की सूची बनाएँ।** परिवार, दोस्तों, पड़ोसियों, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, स्थानीय स्वास्थ्य विभाग और अन्य सामुदायिक संगठनों के फोन नंबरों की एक सूची बनाकर रखें। सूची को अपने फ्रिज पर या घर में किसी अन्य केंद्रीय स्थान पर लगाएँ। यह सुनिश्चित करें कि आपका प्रियजन भी आसानी से इस सूची तक पहुँच सके।
- **अपने समुदाय के संसाधनों के बारे में जानें।** यदि आपके प्रियजन सामुदायिक सहायता और सेवाओं (उदाहरण के लिए, भोजन पहुँचाने वाला संगठन) पर निर्भर करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि उनकी आवश्यकताएँ पूरी हो रही हों। परेशानी या दिक्कत होने पर किससे संपर्क करना है, इस बारे में जानकारी रखें।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)।

**Optum**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143277-022024 OHC