

Sostenere gli anziani

Gli anziani a rischio più elevato potrebbero sentirsi più stressati. Scopri come supportare gli anziani nella tua vita.



Modi in cui puoi essere di aiuto

Informati sui farmaci e le forniture mediche. Assicurati di essere a conoscenza di tutti i farmaci prescrittibili e/o da banco e delle forniture mediche, come le strisce reattive per il diabete e l'ossigeno di cui i tuoi cari hanno bisogno. Vedi se è possibile avere farmaci e forniture extra a disposizione. La raccomandazione è di avere a portata di mano una scorta per 2 settimane, se possibile. Parla con il tuo medico o farmacista per sapere come ottenere ciò di cui hai bisogno.

- **Crea un piano per il cibo e altre forniture.** Fai il punto sul cibo nel tuo nucleo familiare e sugli altri beni di prima necessità, come carta igienica, cibo per animali e forme di intrattenimento come libri o riviste. Stabilisci chi organizzerà la consegna del cibo o delle forniture, se necessario, compresi i pasti pronti. Renditi conto di quello che serve. Crea un piano di riserva.
- **Impara le regole delle strutture di assistenza.** Se uno dei tuoi cari si trova in una struttura di cura, assicurati di comprendere quali regole hanno in vigore in merito alle visite, alla comunicazione, al controllo delle infezioni e alle cure mediche.
- **Rimani in contatto.** Pianifica il modo in cui comunicherai con i tuoi cari. Imposta un orario regolare della giornata per chiamare e fare un controllo. Prendi in considerazione diversi metodi per rimanere in contatto, come telefonate, SMS, e-mail, social media e/o videochiamate. Anche cartoline o lettere inviate per posta possono aiutare un anziano a rimanere attivo.
- **Fai un elenco dei contatti di emergenza.** Avere un elenco di numeri di telefono di familiari, amici, vicini, operatori sanitari, dipartimento sanitario locale e altre organizzazioni comunitarie. Metti l'elenco sul frigorifero o in un altro punto centrale della casa. Assicurati che anche i tuoi cari abbiano facile accesso a questo elenco.
- **Impara a conoscere le risorse della comunità.** Se i tuoi cari dipendono dal sostegno e dai servizi della comunità (es. un ente che consegna pasti), assicurati che i loro bisogni siano soddisfatti. Sappi a chi rivolgerti in caso di problemi o disservizi.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143278-022024 OHC