

# 高齢者の支援

リスクの高い高齢者は、より多くのストレスを感じているかもしれません。身近な高齢者をサポートする方法についてご紹介します。

## サポートの方法

医薬品や医療用品について理解しましょう。ご家族が必要とする処方薬、市販薬、糖尿病検査ストリップや酸素などの医療用品について把握するとともに、予備の薬や医療用品を用意できるかどうか確認しましょう。可能であれば、2週間分の用意をお勧めします。必要なものを入手する方法については、医師または薬剤師に相談してください。

- **食べ物やその他の必需品について計画を立てる。** 家庭にある食料のほか、トイレットペーパー、ペットフード、本や雑誌といった娯楽用品などの必需品を確認します。必要に応じて、惣菜を含め、食料や必需品を手配する人を決めておきましょう。必要な量を把握し、バックアップ計画を立てます。
- **介護施設の規則を理解する。** ご家族が介護施設に入所している場合は、面会、連絡方法、感染対策、医療についての規則を把握しておきましょう。
- **つながりを保つ。** ご家族と連絡を取る方法について計画を立てましょう。電話をかけた後、連絡を取ったりする時間を決めておきます。電話、テキストメッセージ、電子メール、ソーシャルメディア、パソコンを使用した1対1の時間など、つながりを保つための方法をさまざま検討します。カードや手紙を送ることも、高齢者とのつながりを保つ助けとなるでしょう。
- **緊急連絡先リストを作成する。** 家族、友人、近所の人、医療従事者、地元の保健所、その他の地域組織の電話番号リストを用意しましょう。リストを冷蔵庫や家の中の重要な場所に貼っておきます。ご家族も、このリストを簡単に確認できるようにしておきましょう。
- **地域のリソースを知っておく。** ご家族が地域の支援やサービス（食事を提供する団体など）をお願いしている場合は、そのニーズが満たされているかどうかを確認します。問題や支障が生じた場合の連絡先を把握しておきましょう。



### 必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143279-022024 OHC