

# 노인 지원

고위험군 노인은 더 많은 스트레스를 느낄 수 있습니다. 생활 속에서 노인을 도울 수 있는 방법에 대해 알아보세요.

## 도울 수 있는 방법

약품과 의료용품에 대해 알아보세요. 사랑하는 사람에게 필요한 모든 처방약 및/또는 일반의약품과, 당뇨검사지와 산소 등의 의료용품에 대해 알아보세요. 추가의 약품과 용품을 구할 수 있는지를 알아보세요. 가능하면 2주일분 용품을 구비해두는 것이 권장됩니다. 의사 또는 약사와 상의하여 필요한 것을 구하는 방법을 알아보세요.

- **음식과 다른 용품에 대한 계획서 작성.** 화장지, 반려동물 사료, 책이나 잡지 등의 오락거리와 같은 추가적인 필수품뿐만 아니라 가정에 식량을 비축해두세요. 필요한 경우, 준비된 식사를 포함하여 식품이나 용품 전달을 누가 할지 정해두세요. 필요한 양도 알아보세요. 대안도 마련해두세요.
- **요양 시설의 규칙에 대해 알아보세요.** 소중한 사람이 요양 시설에 있는 경우, 방문, 연락, 감염 관리 및 치료와 관련하여 어떤 규정을 시행하고 있는지 알아보세요.
- **연락을 유지하세요.** 소중한 사람과 연락할 방법에 대한 계획을 세우세요. 전화를 걸어 안부를 확인하기 위해 하루 중 규칙적인 시간을 정해두세요. 전화 통화, 문자 메시지, 이메일, 소셜 미디어 및/또는 영상 통화 시간 등, 연결을 유지할 수 있는 몇 가지 방법들을 고려하세요. 우편에 의한 카드나 편지도 노인과 연결을 유지하는데 도움이 될 수 있습니다.
- **비상 연락처 목록을 만들어두세요.** 가족, 친구, 이웃, 의료 제공자, 현지 보건부 및 다른 지역사회 기관의 전화번호 목록을 만들어두세요. 그 목록을 냉장고나 가정 내 중심이 되는 곳에 붙여두세요. 가족도 이 목록을 쉽게 볼 수 있게 하세요.
- **지역사회 자원에 대해 알아보세요.** 가족이 지역사회 지원과 서비스에(예를 들어, 식사를 배달하는 기관) 의존하고 있다면, 그들의 요구가 충족되고 있는지 확인하세요. 문제점이나 차질이 있는 경우에 누구에게 연락할지 알아보세요.



**필요한 순간의 위기 지원**

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 143280-022024 OHC