

# Wspieranie osób starszych

Starsi dorośli z grupy podwyższonego ryzyka mogą odczuwać większy stres. Dowiedz się, jak wspierać bliskie Ci osoby starsze.



## Jak można pomóc

Informacje na temat leków i artykułów medycznych. Upewnij się, że wiesz o wszystkich lekach na receptę i/lub bez recepty oraz artykułach medycznych, takich jak paski testowe do badania poziomu cukru i tlen, których potrzebuje bliska Ci osoba. Sprawdź, czy jest można zrobić zapas dodatkowych leków i artykułów. Jeśli to możliwe, zaleca się zrobienie zapasu na 2 tygodnie. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub farmaceutą, aby dowiedzieć się, jak uzyskać to, czego potrzebujesz.

- **Przygotuj plan w zakresie żywności i innych zapasów.** Oceń zapasy żywności, jakie masz w domu, a także dodatkowych artykułów pierwszej potrzeby, takich jak papier toaletowy, karma dla zwierząt domowych oraz artykuły do rozrywki, takie jak książki czy czasopisma. Ustal, kto w razie potrzeby zorganizuje dostawę żywności lub zapasów, w tym gotowych posiłków. Ustal, jaka ilość jest potrzebna. Przygotuj plan zapasowy.
- **Zapoznaj się z zasadami obowiązującymi w placówkach opiekuńczych.** Jeśli bliska osoba przebywa w placówce opiekuńczej, upewnij się, że rozumiesz obowiązujące w niej zasady dotyczące wizyt, komunikacji, kontroli zakażeń i opieki medycznej.
- **Pozostań w kontakcie.** Zaplanuj, w jaki sposób będziesz komunikować się z bliską osobą. Ustal stałą porę dnia, kiedy będziesz dzwonić i meldować się. Rozważ kilka metod utrzymywania kontaktu, np. rozmowy telefoniczne, wiadomości tekstowe, e-mail, media społecznościowe i/lub bezpośredni kontakt przez komputer. Kartki lub listy wysyłane pocztą mogą również pomóc starszej osobie w utrzymaniu zaangażowania.
- **Zrób listę kontaktów w nagłym wypadku.** Przygotuj listę numerów telefonów do rodziny, przyjaciół, sąsiadów, pracowników opieki zdrowotnej, lokalnego wydziału zdrowia i innych organizacji społecznych. Umieść listę na lodówce lub w innym centralnym miejscu w domu. Zadbaj o to, aby bliska osoba również miała łatwy dostęp do tej listy.
- **Wiedza o zasobach środowiskowych.** Jeśli bliska osoba jest zależna od wsparcia i usług środowiskowych (na przykład organizacji dostarczającej posiłki), upewnij się, że jej potrzeby są zaspokajane. Dowiedz się, z kim się kontaktować w przypadku problemów lub zakłóceń.



### Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



**Z program nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 143282-022024 OHC