

Apoio aos idosos

Os idosos com maior risco podem estar sentindo mais estresse. Aprenda sobre maneiras de dar apoio aos idosos em sua vida.



Maneiras de ajudar

Conheça os medicamentos e suprimentos médicos. Certifique-se de saber sobre todos os medicamentos prescritos e/ou de venda livre e suprimentos médicos, como tiras de teste de diabetes e oxigênio de que seu ente querido precisa. Veja se é possível ter medicamentos e suprimentos extras disponíveis. A recomendação é ter em mãos um suprimento para 2 semanas, se possível. Converse com seu médico ou farmacêutico para saber como você pode obter o que precisa.

- **Crie um plano para alimentos e outros suprimentos.** Faça um balanço dos alimentos em sua casa, bem como das necessidades adicionais, como papel higiênico, ração para animais de estimação e formas de entretenimento, como livros ou revistas. Estabeleça quem providenciará a entrega de alimentos ou suprimentos, se necessário, incluindo refeições preparadas. Saiba quanto é necessário. Crie um plano de reserva.
- **Conheça as regras das instituições de longa permanência.** Se o seu ente querido estiver em uma instituição de longa permanência, certifique-se de entender quais são as regras em vigor sobre visitas, comunicação, controle de infecções e cuidados médicos
- **Permaneça em contato.** Planeje como você se comunicará com seu ente querido. Defina um horário regular do dia para ligar e conversar. Considere vários métodos para se manter contato, como telefonemas, mensagens de texto, e-mail, redes sociais e/ou tempo presencial no computador. Cartões ou cartas enviadas pelo correio também podem ajudar um idoso a permanecer envolvido.
- **Faça uma lista de contatos de emergência.** Tenha uma lista de números de telefone de familiares, amigos, vizinhos, prestadores de serviços de saúde, departamento de saúde local e de outras organizações comunitárias. Coloque a lista na geladeira ou em outro local central da sua casa. Certifique-se de que seu ente querido também tenha acesso fácil a esta lista.
- **Conheça os recursos da comunidade.** Se o seu ente querido depende de apoio e serviços comunitários (por exemplo, uma organização que entrega refeições), certifique-se de que as suas necessidades estão sendo atendidas. Saiba quem contatar caso haja problemas ou interrupções.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF12836817 143283-022024 OHC