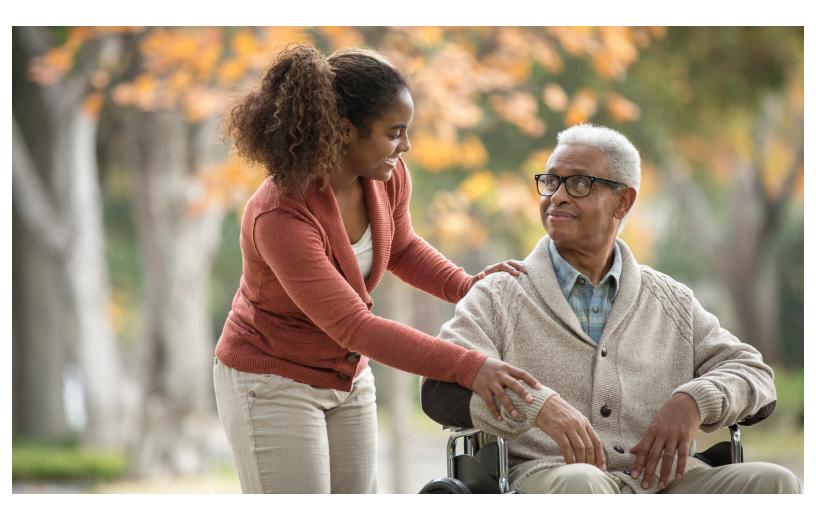
Apoio crítico



Apoio a adultos idosos

Os adultos idosos com maior risco podem estar sentindo mais estresse. A seguir estão alguns meios pelos quais você pode ajudar:



Os adultos idosos com maior risco podem estar sentindo mais estresse. A seguir estão alguns meios pelos quais você pode ajudar:

Compreenda os medicamentos e suprimentos médicos. Conheça todos os medicamentos sob receita médica e vendidos livremente, suprimentos médicos como tiras de testes para 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 duas semanas, se possível. Fale com o seu médico ou farmacêutico para saber como obter o que necessita.

- 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.
- **Compreenda as regras das instalações de cuidados.** Se o seu ente querido estiver em uma casa de repouso, você deve conhecer a regras deles sobre visitas, comunicação, controle de infecções e cuidados médicos.
- Permaneça conectado. Faça um plano de como você se comunicará com seu ente querido. Defina um horário regular do dia para ligar e verificar. Considere vários métodos para se manter conectado, como telefonemas, mensagens de texto, e-mail, mídias sociais e/ou tempo de computador face a face. Cartões ou cartas pelo correio também podem ajudar um adulto idoso a permanecer engajado.
- Faça uma lista de contatos de emergência. Tenha uma lista de números de telefone de familiares, amigos, vizinhos, profissionais de saúde, departamento de saúde local e outras organizações comunitárias. Coloque a lista na geladeira ou em outro local central da sua casa. Seu ente querido também deve ter acesso fácil a essa 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 suas necessidades sejam atendidas. Saiba quem contatar caso haja problemas ou interrupções.





Fontes:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Acessado em: 18/3/20.

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html Abre em uma nova janela

National Institute of Health: How to Prepare. Acessado em: 18/3/20. www.nih.gov/health-information/coronavirus

Abre em uma nova janela

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Acessado em: 17/3/20.

www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-copewith-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Abre em uma nova janela — PDF



Apoio crítico quando você precisa

Acesse **optumeap.com/criticalsupportcenter** para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum[®] é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.