

Пища для размышлений

Знаете ли вы, что здоровая пища и полноценное питание могут предотвратить или отсрочить появление многих хронических болезней и связанной с ними потери трудоспособности? Хорошее питание - это нормальное питание с употреблением здоровой пищи. В соответствии с Законом о пожилых американцах Министерство здравоохранения и социального обеспечения США и Администрация по делам престарелых ежегодно предоставляют более 115 миллионов порций питания в центры по организации группового питания и доставляют на дом 142 миллиона порций для престарелых граждан.

Миллионы пожилых американцев недоедают. Часто это происходит потому, что они не пользуются имеющимися программами помощи. Программа питания и другие услуги, предоставляемые в соответствии с Законом о пожилых американцах, предназначены для пожилых людей в возрасте 60+, проживающих на территории всей страны. Возможно, что такая программа существует где-то неподалеку от вас, и вы можете принять в ней участие.

В большинстве программ предоставляется пять порций в неделю в центрах группового питания и столько же порций доставляется на дом тем, кому это необходимо. Питание и предоставление других услуг в области питания организуется на базе различных учреждений, например, центров для пожилых или школ, но его также могут доставить и на дом. Добровольцы доставляют обеды старикам, которые почти не выходят из дома, они часто уделяют им дополнительное время и заботятся о благосостоянии своих подопечных. Пожилым людям предоставляется и ряд других услуг, например, они могут пройти обследование в плане их питания, повысить свои знания по организации питания, проконсультироваться о том, как правильно питаться и воспользоваться медицинской помощью и другими услугами.

Пожилые добровольцы способствуют переменам к лучшему

Кто сказал, что старость означает, что человек должен почить на лаврах и ничего не делать? По данным исследования, проведенного в 1999 году при поддержке Независимого сектора, рекордное число пожилых американцев работает добровольцами. В 1998 году 26,4 миллиона волонтеров в возрасте 55 лет и старше добровольно отработали примерно 5,6 миллиардов часов. Стоимость их труда составила \$77,2 миллиарда.

Добровольцы пожилого возраста в основном работают по предоставлению услуг на дому и в общинных центрах, а также услуг в рамках программы питания, финансируемой Министерством здравоохранения и социального обеспечения США и Администрацией по делам престарелых. В этих программах существуют прекрасные возможности для волонтеров. Они могут помогать в организации центров группового питания и доставлять обеды на дом тем, кто практически не выходит из дома. Они могут работать наставниками учащихся школ, ремонтировать дома малоимущих и немощных стариков и готовить их к зимнему и летнему сезону. Они могут консультировать пожилых людей по целому ряду вопросов, в том числе по правовым и финансовым вопросам. Они также могут участвовать в Проекте патрулирования Медикэр, сообщая о различных ненужных расходах, злоупотреблениях и случаях мошенничества в области медицинского страхования.

В мае этого года в стране проводится месячник пожилых американцев, и в рамках этого месячника можно узнать еще больше о помощи и ресурсах для пожилых людей и лиц, осуществляющих уход за ними. Об этих и других программах можно узнать, подключившись к сайту www.aoa.gov. О программах, проводимых в вашем районе, можно узнать, подключившись к сайту: www.eldercare.gov, или позвонив по телефону: 1-800-677-1116 в Локатор услуг для пожилых с 9 утра до 8 вечера по восточному времени, с понедельника по пятницу. Не забывайте, что "Мы работаем, чтобы изменить мир к лучшему".

Мы работаем, чтобы *изменить мир к лучшему*

НОВОСТИ И ИНФОРМАЦИЯ, ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ АДМИНИСТРАЦИЕЙ ПО ДЕЛАМ ПРЕСТАРЕЛЫХ * ВАШИНГТОН, ОКРУГ КОЛУМБИЯ * WWW.AOA.GOV

Правовая помощь тем, кому 60+

Правовые услуги являются довольно дорогостоящими, особенно для пожилых американцев, имеющих ограниченный доход. Однако существуют горячие линии и программы правовой помощи, финансируемые Администрацией по делам престарелых, работающей в составе Министерства здравоохранения и социального обеспечения США. Они предоставляют правовую помощь бесплатно или по невысоким ценам пожилым людям, живущим в сложных социальных или экономических условиях, немощным старикам, а также категориям населения, относящимся к группе риска.

Правовая помощь (более миллиона часов в год), предоставляемая в соответствии с Законом о пожилых американцах (ЗПА), помогает пожилым людям справиться с возникающими у них правовыми проблемами. В рамках правовых программ, проводимых Администрацией по делам престарелых, организуются просвет занятия по правовым вопросам или проблемам, предоставляются материалы, помогающие справиться с этими вопросами, организуется направление в юридические конторы, где можно получить помощь частных практикующих юристов, которые специализируются по делам защиты прав престарелых. Эту помощь можно получить бесплатно или по невысоким расценкам.

Когда пожилой человек нуждается в помощи

Если вы не знаете, куда обратиться за информацией и помощью или не знаете, как определить, можете ли вы и ваши близкие участвовать в программах помощи для пожилых американцев, то вам не надо далеко ходить! Информационная сеть и сеть помощи, действующие в соответствии с Законом о пожилых американцах, могут помочь вам и сделать для вас доступными услуги для пожилых, которые предоставляются по всей стране.

Спонсорами этой сети являются Министерство здравоохранения и социального обеспечения США и Администрация по делам престарелых. Эта сеть и ее национальные и местные звенья, а также ее составляющие по штатам и другие партнеры по предоставлению услуг предоставляют четкую и объективную информацию и помощь пожилым американцам и лицам по уходу за ними. Они также могут направить их в специальные службы, которые проанализируют их потребности и определяют те услуги, которые лучше всего соответствуют их потребностям. Они также могут установить контакт между пожилым человеком и ухаживающим за ним лицом и агентствами по предоставлению таких услуг.

Более 2 500 таких программ информации и помощи, работающих по всей стране, оказывают непосредственные услуги людям пожилого возраста и лицам по уходу за ними, осуществляя почти 14 миллионов контактов в год.

Чтобы сохранить активность и работоспособность

Если вы считаете, что сидеть на пенсии скучно и одиноко, подумайте хорошенько еще раз. Более 10 миллионов пожилых американцев принимают участие в деятельности многоцелевых центров для пожилых, расположенных на территории всей страны.

Общинные центры для пожилых являются источником жизненно важной социальной помощи и питания, они помогают пожилым людям сохранять свою независимость и продлить жизнь в своей общине. Некоторые центры также проводят программы в области поддержания здоровья и хорошей формы и благосостояния, предоставляют горячее питание, информацию и помощь, организуют досуг и предоставляют транспорт. В них также проводятся занятия художественным творчеством, имеются возможности повысить свой образовательный уровень, поработать волонтером, получить помощь в поиске работы. На базе этих центров осуществляется связь между поколениями и проводятся другие общинные мероприятия.

В мае этого года в стране проводится месячник пожилых американцев, и в рамках этого месячника можно узнать еще больше о помощи и ресурсах для пожилых людей и лиц, осуществляющих уход за ними. Об этих и других программах можно узнать, подключившись к сайту www.aoa.gov. О программах, проводимых в вашем районе, можно узнать, подключившись к сайту: www.eldercare.gov, или позвонив по телефону: 1-800-677-1116 в Локатор услуг для пожилых с 9 утра до 8 вечера по восточному времени, с понедельника по пятницу. Не забывайте, что "Мы работаем, чтобы изменить мир к лучшему".

Мы работаем, чтобы *изменить мир к лучшему*

**НОВОСТИ И ИНФОРМАЦИЯ, ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ АДМИНИСТРАЦИЕЙ ПО
ДЕЛАМ ПРЕСТАРЕЛЫХ * ВАШИНГТОН, ОКРУГ КОЛУМБИЯ * WWW.AOA.GOV**

Шаги к здоровой старости

Спросите, что означает старость, и вы услышите такие слова, как немощность, болезни и потеря активности. Но все это относится лишь к небольшой части пожилого населения страны. Например, около 5 процентов пожилых американцев живут в домах для престарелых больничного типа, тогда как остальные живут в своих собственных домах или полагаются на частичную помощь других.

Действительно, если пожилые люди внимательно относятся к таким основным моментам, как занятия физическими упражнениями, они живут дольше, сохраняют большую независимость и получают большее удовлетворение от жизни, чем в былые годы. И что еще более важно, они в этом не одиноки. Существует огромное количество информации, которую можно получить в Министерстве здравоохранения и социального обеспечения США и Администрации по делам престарелых. Есть также целый ряд местных не дорогостоящих программ, которые помогут пожилому человеку сохранить физическую активность.

Рекомендации лицам по уходу

По данным исследования 1997, проведенного Национальным союзом лиц по уходу и Американской ассоциацией пенсионеров, более чем в 22 миллионах домашних хозяйств США имеются лица, осуществляющие бесплатный уход за престарелым человеком, живущим в данной общине. Для этих лиц такой уход стал повседневной реальностью их жизни. Часто бывает так, что эти люди уделяют все свое внимание этому неформальному уходу за престарелым и забывают о себе.

Министерство здравоохранения и социального обеспечения США и Администрация по делам престарелых предлагают следующие рекомендации лицам по уходу:

1. Планируйте заблаговременно
2. Выясните, какие ресурсы имеются в вашем районе
3. Живите проблемами одного дня
4. Составьте план на случай непредвиденных обстоятельств
5. Не отказывайтесь от посторонней помощи
6. Ваше здоровье должно стать вашим основным приоритетом
7. Уделяйте достаточное время отдыху
8. Выделите время для досуга
9. Относитесь хорошо к самому себе
10. Делитесь своими чувствами и эмоциями с другими

Разработанная в соответствии с Законом о пожилых американцах Национальная программа поддержки лиц по уходу содержит положения о помощи тем лицам, которые ухаживают за престарелыми и инвалидами.

Планирование этапов вашей жизни

Достижения в области медицины, технологии и общественного здравоохранения способствуют увеличению продолжительности жизни, которая может превышать 90 лет. Поэтому как молодежь, так и люди старшего поколения должны думать о своем будущем. Им следует разработать План различных этапов жизни, который поможет им адаптироваться к нуждам и потребностям на разных этапах всей своей жизни.

Разработка такого плана помогает решить не только вопросы о том, что избрать на том или ином этапе жизненного пути. В этот план должны быть включены такие вопросы, как обеспечить семью, как сохранить здоровье, как укрепить свое экономическое положение и сделать все необходимые распоряжения. Разработка такого плана поможет вам найти новые пути к продуктивной деятельности - к работе или общественной работе, которая принесет вам удовлетворение. В любом случае, этот план поможет вам стать более информированным потребителем.

В мае этого года в стране проводится месячник пожилых американцев, и в рамках этого месячника можно узнать еще больше о помощи и ресурсах для пожилых людей и лиц, осуществляющих уход за ними. Об этих и других программах можно узнать, подключившись к сайту www.aoa.gov. О программах, проводимых в вашем районе, можно узнать, подключившись к сайту: www.eldercare.gov, или позвонив по телефону: 1-800-677-1116 в Локатор услуг для пожилых с 9 утра до 8 вечера по восточному времени, с понедельника по пятницу. Не забывайте, что "Мы работаем, чтобы изменить мир к лучшему".

Мы работаем, чтобы *изменить мир к лучшему*

**НОВОСТИ И ИНФОРМАЦИЯ, ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ АДМИНИСТРАЦИЕЙ ПО
ДЕЛАМ ПРЕСТАРЕЛЫХ * ВАШИНГТОН, ОКРУГ КОЛУМБИЯ * WWW.AOA.GOV**

Куда вы хотите поехать?

Куда вы хотите поехать? Администрация по делам престарелых, Министерство транспорта США и Федеральная транзитная администрация проводят совместную работу над тем, чтобы сделать транспортные средства доступными для пожилых американцев, чтобы они могли добраться туда, куда им нужно. В январе помощник министра здравоохранения по делам престарелых Джозефина Карбонелл и глава Федеральной транзитной администрации Дженнифер Дорн подписали Меморандум о взаимопонимании, направленный на улучшение координации транспортного обслуживания пожилых американцев. Данный меморандум предусматривает принятие мер в пяти областях:

1. Информирование общественности об имеющихся транспортных услугах,
2. Сбор данных и распространение лучших образцов,
3. Оказание технической помощи штатам и местным общинам,
4. Регулярный сбор мнений и предложений всех заинтересованных сторон, и
5. Разработка планов местной транспортировки и транспортировки на уровне штатов.

"В своей основе эта совместная программа направлена на то, чтобы местным работникам транспорта было легче обслуживать пожилых американцев и помочь им обрести независимость и принять участие в жизни общины", - заявила помощник министра Карбонелл. Глава Федеральной транзитной администрации Дорн выразила свое согласие с ней и сказала, что рациональное решение транспортной проблемы является ключевым моментом для того, чтобы пожилые американцы обрели независимость и расширили свои возможности.

Согласно Закону о пожилых американцах Администрация по делам престарелых выделила фонды на ряд транспортных программ, проводимых на уровне штатов и на местном уровне, в том числе на обучение пожилых водителей и на транспортные услуги "по вызову". Это такие службы, как "Звони и езжай", от тротуара к тротуару, от двери к двери, а также доставка внутри здания. В 2001 финансовом году подобные службы помогли пожилым американцам совершить около 40 миллионов таких поездок. Подобные транспортные услуги предоставили 2 900 местных служб, и их стоимость составила 69 миллионов долларов. В дополнение к этому, ведомства штатов и местные ведомства по делам престарелых выделили еще около 125 миллионов долларов на развитие транспортных услуг для пожилых.

В мае этого года в стране проводится месячник пожилых американцев, и в рамках этого месячника можно узнать еще больше о помощи и ресурсах для пожилых людей и лиц, осуществляющих уход за ними. Об этих и других программах можно узнать, подключившись к сайту www.aoa.gov. О программах, проводимых в вашем районе, можно узнать, подключившись к сайту: www.eldercare.gov, или позвонив по телефону: 1-800-677-1116 в Локатор услуг для пожилых с 9 утра до 8 вечера по восточному времени, с понедельника по пятницу. Не забывайте, что "Мы работаем, чтобы изменить мир к лучшему".

Мы работаем, чтобы *изменить мир к лучшему*

**НОВОСТИ И ИНФОРМАЦИЯ, ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ АДМИНИСТРАЦИЕЙ ПО
ДЕЛАМ ПРЕСТАРЕЛЫХ * ВАШИНГТОН, ОКРУГ КОЛУМБИЯ * WWW.AOA.GOV**

Многие пожилые американцы очень привязаны к своим домашним животным. Живущие рядом с ними животные не только играют очень важную роль в жизни стариков, они как бы осуществляют их связь с прошлым. Пожилые люди находят в них утешение, животные способствуют снятию стресса, дают много поводов для юмора, уделяют своим хозяевам внимание, охраняют их и способствуют общению между их пожилыми хозяевами и другими людьми. Однако эти особые отношения иногда приводят к тому, что с животными могут жестоко обращаться те, кто хочет устанавить свою власть над стариками.

Вот что рассказала Вирджиния Преваз, руководитель кампании "Первый удар", программы проводимой Гуманитарным обществом США. "Более двух третей случаев дурного обращения связаны с тем, что пожилые люди сталкиваются с проявлениями жестокости в семье: часто с ними дурно обращаются их собственные дети или внуки. Они могут совсем забросить животное или жестоко относиться к нему, поскольку они видят в нем орудие контроля или мести. Они также могут рассматривать животное как существо, на котором можно выместить свое недовольство тем, что им приходится ухаживать за пожилым человеком или рассматривают его как средство получения какой-либо финансовой выгоды.

Если животное совершенно заброшено, это может свидетельствовать о том, что пожилой человек не в состоянии позаботиться даже о себе и сам нуждается в помощи.

Случаи дурного обращения со стариками и жестокости по отношению к животным следует расследовать и пресекать. Если о них узнают такие организации, как службы защиты взрослых, службы контроля животных, местные гуманитарные общества и правоохранительные органы, то им будет положен конец.

Мы все можем способствовать предотвращению случаев жестокого обращения с животными и дурного обращения с престарелыми гражданами. Для этого необходимо следующее:

- **Нам надо уметь видеть признаки дурного обращения с престарелыми людьми.** Сюда входят физическая жестокость, противоправные половые сношения, эмоциональное издевательство, невыполнение обязанностей в отношении подопечного, оставление без присмотра и финансовая или материальная эксплуатация.
- **Уметь проверить физическое состояние животного.** Задайте вопросы о том, чем недавно болело животное, и были ли у него травмы. В жестокой обстановке животные часто выглядят некормленными, у них торчат ребра, а их миска - пуста.
- **Посмотреть на поведение животного.** В жестокой обстановке животные часто выглядят испуганными, избегают общения, становятся агрессивными или никому не дают подойти к своему хозяину.
- **Задать вопросы.** Если животное внезапно пропало или его выгнали на улицу, спросите, почему так произошло. Ответы на эти вопросы могут помочь вам выявить случаи жестокого обращения с животным. Пожилой человек может поделиться с вами своими тревогами или сообщить вам о том, что с ним дурно обращаются.
- **Выяснить, куда следует звонить в вашем районе, если у вас появились подозрения о случае жестокого обращения с животным или дурного обращения с пожилым человеком.** В голубых страницах вашей телефонной книги имеются номера телефонов местных социальных служб или ведомств по охране животных.
- **Поддерживайте законопроекты, направленные на совершенствование законодательства, направленного против жестокого обращения с животными и дурного обращения с престарелыми людьми.**

Для получения дополнительной информации можно позвонить в проводимую Гуманитарным обществом США кампанию "Первый удар" по телефону: 1-888-213-0956 или выйти на сайт www.hsusfirststrike.org. Если вы хотите получить бесплатную брошюру о взаимосвязи между

В мае этого года в стране проводится месячник пожилых американцев, и в рамках этого месячника можно узнать еще больше о помощи и ресурсах для пожилых людей и лиц, осуществляющих уход за ними. Об этих и других программах можно узнать, подключившись к сайту www.aoa.gov. О программах, проводимых в вашем районе, можно узнать, подключившись к сайту: www.eldercare.gov, или позвонив по телефону: 1-800-677-1116 в Локатор услуг для пожилых с 9 утра до 8 вечера по восточному времени, с понедельника по пятницу. Не забывайте, что "Мы работаем, чтобы изменить мир к лучшему".

Мы работаем, чтобы *изменить мир к лучшему*
**НОВОСТИ И ИНФОРМАЦИЯ, ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ АДМИНИСТРАЦИЕЙ ПО
ДЕЛАМ ПРЕСТАРЕЛЫХ * ВАШИНГТОН, ОКРУГ КОЛУМБИЯ * WWW.AOA.GOV**

дурным обращением с престарелыми и жестоким обращением с животными, можно послать сообщение по электронной почте: firststrike@hsus.org.

В мае этого года в стране проводится месячник пожилых американцев, и в рамках этого месячника можно узнать еще больше о помощи и ресурсах для пожилых людей и лиц, осуществляющих уход за ними. Об этих и других программах можно узнать, подключившись к сайту www.aoa.gov. О программах, проводимых в вашем районе, можно узнать, подключившись к сайту: www.eldercare.gov, или позвонив по телефону: 1-800-677-1116 в Локатор услуг для пожилых с 9 утра до 8 вечера по восточному времени, с понедельника по пятницу. Не забывайте, что "Мы работаем, чтобы изменить мир к лучшему".

Мы работаем, чтобы *изменить мир к лучшему*

**НОВОСТИ И ИНФОРМАЦИЯ, ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ АДМИНИСТРАЦИЕЙ ПО
ДЕЛАМ ПРЕСТАРЕЛЫХ * ВАШИНГТОН, ОКРУГ КОЛУМБИЯ * WWW.AOA.GOV**

Пересмотр вопроса о выходе на пенсию

Если вам исполнилось 60 лет, это вовсе не означает, что вам нужно планировать выход на пенсию в ближайшем будущем. В настоящее время более 4,3 миллионов американцев в возрасте 65 лет и старше являются частью рабочей силы страны (они работают или активно занимаются поисками работы). (По данным отчета 2002 года "Профиль пожилых американцев", опубликованного Министерством здравоохранения и социального обеспечения и Администрацией по делам престарелых). В будущем эти цифры возрастут еще более. В исследовании по вопросам занятости "Опережая события", которое было проведено в 2002 году при поддержке Американской ассоциации пенсионеров, приводятся следующие цифры: 69 процентов работников в возрасте от 45 до 74 лет планируют продолжить работу в той или иной отрасли после выхода на пенсию. Эти факты совпадают с прогнозами Американского бюро переписи населения, где говорится о том, что к 2006 году в стране будет насчитываться 58 миллионов работников в возрасте старше 45, что составит около 39 процентов рабочей силы США.

Респонденты этого исследования заявили, что они работают не только ради денег, они видят в работе и другие преимущества: они получают удовольствие от работы и чувствуют, что они нужны людям. Хотя в вопросе, касающемся занятости, большинство респондентов настроено довольно оптимистично, 67 процентов опрошенных выразили свою озабоченность по поводу дискриминации по возрастному признаку, которая все еще остается основной преградой на пути их продвижения по служебной лестнице и не дает им чувствовать себя комфортно на рабочем месте.

Многие организации, расположенные на территории всей страны, организуют ярмарки рабочих мест, помогают подыскать работу, пройти специальное обучение и предлагают другие виды услуг для того, чтобы помочь пожилым американцам получить работу на полставки или на полную ставку.

В мае этого года в стране проводится месячник пожилых американцев, и в рамках этого месячника можно узнать еще больше о помощи и ресурсах для пожилых людей и лиц, осуществляющих уход за ними. Об этих и других программах можно узнать, подключившись к сайту www.aoa.gov. О программах, проводимых в вашем районе, можно узнать, подключившись к сайту: www.eldercare.gov, или позвонив по телефону: 1-800-677-1116 в Локатор услуг для пожилых с 9 утра до 8 вечера по восточному времени, с понедельника по пятницу. Не забывайте, что "Мы работаем, чтобы изменить мир к лучшему".