

Всемирная кампания «Пожилые люди призывают к действиям»

№ 3 Октябрь, 2011

Тысячи пожилых мужчин и женщин во всем мире приняли участие в кампании «Пожилые люди призывают к действиям»



В этом номере:

- Всемирная кампания «Пожилые люди призывают к действиям» в Кыргызстане
- Обсуждаем проблемы пожилых людей
- Проект ЮНИСЕФ в г.Ош
- Достижения Групп Пожилых Людей
- Полноценное питание в пожилом возрасте



**HelpAge
International**

age helps

Кампания «Пожилые призывают к действиям» в Кыргызстане



*участники конференции
HelpAge International*

Тысячи пожилых людей во всем мире приняли участие во всемирной кампании «Пожилые призывают к действиям». Данная кампания уже проводится в 5-ый раз. Пожилые люди активисты в 56 странах приняли участие в этой кампании. Во многих странах мероприятия проводились в Международный День пожилых при поддержке HelpAge International.

В рамках кампании «Пожилые призывают к действиям» каждый год активисты встречаются с государственными структурами, с местными властями для обсуждения своих наболевших вопросов и для принятия конкретных решений.

12 октября в гостинице Достук г. Бишкек состоялась конференция «Пожилые призывают к действиям».

На данной конференции, проводимой в рамках кампании «Пожилые призывают к действиям», приняли участие делегаты из Иссык-Кульской, Чуйской, Ошской, Таласской, Баткенской, Нарынской областей Кыргызской Республики. Делегаты конференции были избраны на встречах пожилых людей в сельской местности, где обсуждались самые насущные проблемы пожилых людей, и выразили их интересы и требования по улучшению жизни. В ходе этих встреч пожилыми людьми были подняты следующие вопросы:

I. Здравоохранение:

1. Низкий уровень медицинского обслуживания, подчас нежелание обслуживания пожилых людей, неэффективность ОМС в сельской местности, дополнительная оплата за медицинские услуги, с больного требуют полную оплату в больнице.
2. В селах отсутствуют муниципальные аптеки. Приходится ездить за лекарствами в районные центры. Коммерческие цены на лекарства не позволяют пенсионерам приобретать необходимые им медикаменты.
3. Отсутствие ФАПов в некоторых отдаленных селах. Люди не могут получить своевременную медицинскую помощь. В некоторых селах ближайший ФАП находится за 40 километров и даже больше.

4. Пожилых людей не принимают в больницы на стационарное лечение. Им выписывают лекарства и отправляют домой, объясняя тем, что в больнице нехватка персонала, нет условий для лечения пожилых, нет мест и т.д.

II. Органы местного самоуправления

1. Органы местного самоуправления не уделяют достаточного внимания вопросам пенсионеров в местных планах развития. Органы местного самоуправления в сообществах не сотрудничают с пожилыми людьми и не привлекают их к своей деятельности, несмотря на то, что вклад, который пожилые женщины и мужчины вносят в общество, бесценен.
2. Гуманитарная помощь из органов социальной защиты поступает в села, но ее распределение уязвимым группам (людям с ограниченными возможностями, малообеспеченным) остается под вопросом, поскольку отсутствует прозрачность.



Обсуждение проблем пожилых в селе Боконбаево Иссык-Кульской области HelpAge International

III. Пенсии и пособия для малообеспеченных женщин в сельской местности

1. Очень большой вопрос пенсии для сельских женщин, многодетных матерей. Многие женщины официально не работали, но зато они вырастили, выучили своих детей, которые работали на государство. Их многолетний стаж работы на дому по воспитанию детей не учитывается при назначении пенсии. В итоге, они получают мизерную пенсию (2 000 сом).

IV. Пожилые люди, вынужденные заботиться о своих внуках

Пожилые люди и их внуки – наиболее уязвимые слои населения. Сегодня, когда уровень миграции растет с каждым днем, особенно в сельской местности, пожилые люди, на попечении которых остались маленькие дети, испытывают огромные сложности в воспитании своих внуков: финансовые, когда их пенсий не хватает на полноценное питание внуков, эмоциональные и физические сложности в оказании поддержки внукам. В пожилом возрасте гораздо сложнее заботиться о детях из-за возросшей вынужденной ответственности пожилых людей за внуков. Помимо ежедневной заботы о детях,



*президиум конференции
HelpAge International*

пожилым людям приходится иметь дело с эмоциональным состоянием внуков, скучающими по родителям, с их образованием, с их болезнями. Несмотря на свой преклонный возраст, пожилые люди со всей присущей им мудростью, терпением и нежностью заботятся о своих внуках. Они учат своих внуков быть терпеливыми и сильными, убеждают их хорошо учиться и гордятся их успехами. Пожилые люди нуждаются в поддержке общества и государства в их непрерывной заботе о подрастающем поколении. Они заботятся о будущем страны и вносят свой неоценимый вклад в развитие нашей страны.

V. Насилие в семье над пожилыми людьми

Жертвами насилия в семье становятся и пожилые люди, как самые уязвимые члены семьи.

Пожилые люди, испытывающие насилие в семье, живут среди нас почти в каждом доме, каждом дворе. Особенно уязвимыми чувствуют себя пожилые люди, проживающие в сельских отдаленных районах, где недостаточен доступ к службам поддержки. Кризисные центры, оказывающие поддержку жертвам семейного насилия, находятся в областных центрах. Имеется много случаев, когда пожилых женщин, после смерти мужа выгоняют из дома и лишают собственного угла родственники мужа, и они остаются на улице.

Пожилые люди вносят неоценимый вклад в развитие общества. Они принимают активное участие в жизни своих сообществ: помогают молодежи своими мудрыми советами в решении их проблем, помогают сельской администрации, принимая участие в женсоветах, советах аксакалов и в других общественных организациях. Пожилые люди берегут и чтят нашу культуру, обычаи и традиции. Они щедро делятся с молодежью своими знаниями, опытом и воспоминаниями. С каждым годом группы пожилых людей, с которыми мы работаем, становятся сильнее и активнее. Они заботятся не только о своих внуках, но и об уязвимых семьях их сообществах. Тем не менее они нуждаются в поддержке государства и общества.

Чтобы ответить на эти вызовы, участники конференции призывают:

Жогорку Кенеш, Правительство и ОМСУ:

Признавая и поддерживая важный вклад пожилых людей в общество, обеспечить прозрачность и подотчетность ОМСУ в сообществах и участие пожилых людей в процессах местного самоуправления через их включение в:

- обсуждение и слушания по формированию и реализации бюджета;
- разработку социально-экономических планов и программ развития;
- к распределению гуманитарной помощи малоимущим, людям с ограниченными возможностями и многодетным семьям;
- включить вопросы оказания помощи уязвимым пожилым людям в планы развития сообществ.

Улучшить доступ пожилых людей к услугам здравоохранения через организацию:

- Месячников выездных медицинских услуг для пожилых людей в отдаленных и труднодоступных районах республики;
- муниципальных аптек для пожилых людей;
- открытие палат для пожилых людей в больницах;
- строгого контроля за исполнением программы государственных гарантий и повысить осведомленность пожилых людей о программе обязательного медицинского страхования (общественный контроль, телефоны доверия, опросы общественного мнения об исполнении программы).

Признать дополнительную нагрузку пожилых людей, вынужденных ухаживать за внуками и другими членами семьи в домохозяйствах, где молодое поколение мигрировало в поисках работы, через разработку государственной программы поддержки, в том числе финансовой. Государство также должно разработать программу по развитию детских садов и уделять особое внимание развитию детей раннего возраста в сельской местности.

Признать домашнее насилие как серьезное нарушение прав человека через:

- Реагирование правоохранительных органов, социальных работников и всех сторон, работающих по проблемам насилия, на каждое обращение пожилых граждан, испытывающих насилие в семье, и принимать соответствующие меры;
- Внести статью в закон о «Социально-правовой защите от насилия в семье» о выделении пожилых людей как отдельной категории лиц, особо уязвимых к насилию;
- Организацию выездных бригад в отдаленные села для предоставления психологической и юридической помощи пожилым жертвам семейного насилия.

Для достижения этих задач, пожилые люди могут и желают принять участие в разрешении вышеуказанных проблем и помочь правительству проводить исследования и мониторинг уязвимости бедных домохозяйств, анализ проблем и помощь многодетным семьям, семьям мигрантов; проводить опросы, организовывать консультации, в том числе выездные; проводить мониторинг и оценку оказываемых медицинских и социальных услуг; развивать сеть волонтеров для посещения больных на дому и т.д. Несмотря на свой возраст, пожилые люди беспокоятся за будущее своих детей и внуков и заинтересованы в оказании содействия в развитии детских садов и другой инфраструктуры.

Мы призываем Правительство КР, гражданское общество и всех активистов, объединить наши усилия и действовать сейчас, чтобы все пожилые люди везде ценились как равные члены общества и обеспечить достойную старость каждому человеку.



*Обсуждение проблем пожилых в селе Эшперово Иссык-Кульской области
HelpAge International*



Проект «Образование и защита детей с помощью пожилых людей»

В течение апреля – октября 2011г HelpAge International в партнерстве с целевыми школами, районо и группами пожилых людей выполнили проект в Ошской и Джалал Абадской областях при поддержке ЮНИСЕФ. Проект выполнялся в 10 сообществах, пострадавших от межнационального конфликта на юге: в сообществах Амир Тимур и Толойкан в г. Ош, в Асанчек, Мады и Фуркат Кара Суйского района. В Джал Абадской области проект выполнялся в микрорайонах Спутник, Айтматов, Тайгаран, Достук и Курманбек. Цель проекта: улучшение взаимоотношений между поколениями и повышение доступа к образованию детям с ограниченными возможностями с привлечением пожилых людей.

Цели данного проекта перекликаются с целями проекта «Преодоление бедности в много поколенческих семьях мигрантов», который также выполняется HelpAge International при поддержке Евросоюза.

Укрепление взаимоотношений между поколениями становится особенно актуальным в современном Кыргызстане, где по самым приблизительным оценкам экспертов около 800 000 граждан выехали из страны в поисках работы, оставив своих детей и родителей на Родине. При отсутствии связующего звена, среднего поколения дети и пожилые люди нуждаются в построении взаимоотношений. Оба проекта «Образование и защита детей с помощью пожилых людей» и «Преодоление бедности в много поколенческих семьях мигрантов», многое сделали для того, чтобы дети и пожилые люди нашли путь к друг другу, установили взаимопонимание.

Пожилые люди, школьники и дети с ограниченными возможностями вместе работали над проектом. Участники проекта создали школьные клубы в целевых сообществах, летние лагеря для детей, провели различные мероприятия для детей, а также тренинги для людей, которые работают с детьми и для пожилых людей. Для пожилых людей, на попечении у которых находятся дети, были проведены тренинги по воспитанию детей. Они научились помогать детям в их обучении в школе.

Дети в летних школьных лагерях посетили арт галерею в Оше, театр «Алтын Уя» и приняли участие во многих мероприятиях, организованных для них: Международный день детей, окончание школьного года, День знаний.

Дети с ограниченными возможностями принимали активное участие в проекте.

Самое важное мероприятие, в котором с большим интересом участвовали дети, явилось исследование «Мое сообщество - мой дом». По итогам исследования дети провели презентации из историй своих сообществ. Презентации были посвящены Международному дню мира. Дети с ограниченными возможностями совместно со своими обычными друзьями, пожилыми людьми и учителями приняли активное участие в мероприятиях в Оше и Джалал Абаде. Всего в мероприятии приняли участие дети и пожилые люди из 19 школ. Было ясно, что дети и пожилые люди увлеченно работали над проектом и сумели создать прочные взаимоотношения. Каждая команда отнеслась очень творчески к проекту.



Работа школьных клубов по проекту в г. Ош
HelpAge International

“Я была очень рада, что приняла участие в исследовании по истории нашего сообщества вместе с нашими внуками. Детям с увлечением работали над проектом. Им было интересно узнать историю нашего района Амир Тимур. Мы также ездили в театр, музеи нашего города, чтобы узнать историю города. Дети были полны сил и энергии, а я очень устала. Вообще-то, это была идея детей сделать спектакль из истории жизни Амир Тимураю”, - Режапова Мияссар, лидер группы пожилых людей, г. Ош, Амир Тимур, 58 лет.

Они представили истории своих сообществ через театральные постановки, альбомы и выставки, рассказы о своих сообществах. Ребята проводили исследования в сотрудничестве с пожилыми людьми, узнавали истории из жизни своего села, готовили альбомы о жизни знаменитых людей-выходцев из их сообществ. Результаты своих исследований они выразили в презентациях. Дети с ограниченными возможностями с увлечением были заняты в презентациях. Презентации проходили в праздничной и очень дружеской атмосфере. Многие ребята получили призы за подготовленные презентации в виде книг.

“Мы очень гордимся историей нашего села Мады. Ведь знаменитая Алайская царица Курманжан Датка родилась в Мады. Памятник Курманжан Датке установлен перед нашей школой. Мы с ребятами изучали биографию Курманжан Датки и решили сделать интервью с автором памятника. Ребятам было очень интересно. Они узнали много интересного из жизни Алайской царицы. А потом мы создали спектакль о жизни Курманжан Датки и показали его во время презентации”,- Тамара, школа № 86 в Мады, Кара Суйский район.

“Я принимала участие в исследовании с мая 2011г. Я очень рада, что посещала Летнюю школу. Мы ездили в Арт Галерею, ходили в театр. У меня появилось много друзей из других школ. Я думаю, что это замечательная идея – создание Летней школы для детей! Я очень надеюсь, что этот проект еще продолжится!”, - Айжамал Артсанбек кызы, 14 лет, село Мады, школа № 86, Кара Суйский район.



Микро проекты, выполненные группами пожилых людей (ГПЛ)

Дорогие читатели,

С огромным удовольствием мы хотим поделиться с вами об успехах Групп Пожилых Людей (ГПЛ) в нашем проекте. В прошлом году каждая из 20 ГПЛ получили по 500 евро на разработку и выполнение проекта по сокращению бедности в много поколенческих домохозяйствах и для укрепления взаимоотношений между поколениями. ГПЛ состоят из людей разного возраста от 50 до 80 лет.

Многие группы решили работать над проектами, приносящими доход. Были проекты и по созданию ресурсных центров для пожилых людей и детей. Мы уверены, что микро проекты помогли пожилым людям и детям укрепить их взаимоотношения. В ресурсных центрах дети и взрослые вместе проводят время и учатся друг у друга. Дети учатся ухаживать за домашними животными, учатся выращивать овощи. В предыдущих номерах нашего бюллетеня мы давали информацию о проектах. Вот уже прошел год, и мы решили подвести итоги микро проектов.

Из 20 проектов 9 были по разведению овец, 3 – по разведению крупного рогатого скота, 2 – ресурсных центра, 2 – швейные мастерские, 1- теплица, 3 проекта по выращиванию сельскохозяйственной продукции. Все 20 проектов оказались очень успешными. В среднем триста много - поколенческих семей мигрантов получили доход от данных проектов. Это прежде всего пожилые люди и их внуки, члены семей мигрантов. В среднем 1 200 человек.

12 проектов по разведению скота общей стоимостью 4500 евро принесли прибыль в 3 575 евро. Так, например, было закуплено 71 голов малого рогатого скота - овец, включая коз, полученный приплод составил 57 голов. Закупленные коровы также дали приплод.

3 проекта по выращиванию сельскохозяйственной продукции общей стоимостью 1 500 евро тоже оказались очень успешными. Проект по выращиванию лука принес прибыль в 2000 евро. В целом микро проекты принесли прибыль в 6 400 евро.



*Ресурсный центр в селе
Кемин Кеминского района
Лидер группы Тамара
Баякеева
HelpAge International*

« Мы очень гордимся результатами нашего проекта. Мы получили прибыль в 2000 евро! Наши внуки тоже очень рады. Мы вместе работали и теперь планируем помочь уязвимым семьям в нашем селе», - Толонбай Давлятов, руководитель ГПЛ села Присавай, Кара Суйского района.

«Для того, чтобы получить хороший урожай ГПЛ в селе Присавай очень много работала. Сообщество села очень гордится результатами проекта. Пожилые люди еще раз продемонстрировали их энтузиазм, трудолюбие и желание помогать уязвимым семьям в их сообществах.», - Саида Кудайбердиева, координатор проекта.

Сейчас идет работа по сбору картофеля и хлопка. Мы ждем хорошей прибыли и от этих проектов.

Ресурсные центры тоже приносят свою невидимую прибыль. Пожилые люди и дети проводят свои мероприятия в РЦ. В Кемине дети учатся пользоваться компьютером, связываются со своими родителями-мигрантами по скайпу. Дети в селе Тамга в Иссык Кульской области регулярно собираются в РЦ, учатся играть в шахматы, девочки учатся печь пироги, помогают своим бабушкам.

«Мы все очень рады, что у нас в селе теперь есть ресурсный центр для детей и пожилых людей. Мы все здесь собираемся, я больше не чувствую себя одинокой. Недавно наши внуки писали сочинение о своих бабушках. Мой внук написал столько много хорошего обо мне! Я никогда не слышала от него столько добрых слов. Я очень рада!», - бабушка из села Тамга.

«Мне очень нравится приходить в ресурсный центр. Я научилась печь печенье и пироги. Мы здесь пьем чай с нашими бабушками, смотрим старые фильмы. У нас много DVD. Наши бабушки очень любят смотреть фильмы их молодости. Они нам рассказывают о своей молодости. Я люблю их слушать.», - Таня, 12 лет, девочка из села Тамга.

В швейных мастерских женщины производят швейную продукцию в национальном стиле, готовят приданое для невест и выставляют на продажу. Продукция швейной мастерской в селе Боконбаево уже была выставлена на продажу в Лондоне. Так что группа ждет заказы из Англии.

В селе Тегирменти Кеминского района теплица получилась качественной. Сейчас в ней выращивают помидоры и другие овощи. Надеемся получить хорошие результаты.



Ошская область,
Карасуйский район, село
Мыялы, мониторинг
проекта
HelpAge International

В селе Каинды ГПЛ купила швейную машину. Группа производит национальные изделия: одеяла, подушки, национальные матрасы. Группа планирует готовить приданое для девушек.

«Нашу группу очень уважают в нашем селе. Люди обращаются к нам за советами, просят помощи», - Жаныл Абдрахманова, лидер группы.

В селе Шабдан Кеминского района ГПЛ тоже производит национальные изделия. Они закупили тонкорунных овец и будут использовать их шерсть для производства.

Пять процентов прибыли группы вносят в фонд группы. Фонды групп используются на пользу групп. Многие группы покупают подарки детям из уязвимых семей на праздники, детям мигрантов - школьные принадлежности, также они делают подарки пожилым людям, ветеранам труда и войны.

Ну и еще одна хорошая новость. Группы пожилых людей создали новые 20 ГПЛ в своих сообществах. В рамках проекта каждая новая группа получила по 356 евро на выполнение микро проекта. В Араванском и Кара Суйском районах опытные ГПЛ планируют оказать материальную помощь новым группам для создания фондов групп и возьмут их под свое шефство.



Школьный клуб в селе Кок Мойнок, Тонского района, Иссык-Кульской области

*Ошская область,
Карасуйский район,
село Присавай,
лидер группы
Толонбай Давлятов
HelpAge International*





Полноценное питание в пожилом возрасте

Любому человеку необходимо полноценное здоровое питание для того, чтобы бороться с инфекциями, для поддержания энергии в нашем организме. Полноценное питание это прежде всего сбалансированная диета, содержащая продукты из пяти групп:

- Овощи и фрукты необходимы как источник витаминов, минералов и клетчатки;
- Продукты, содержащие крахмал, такие как крупы, картофель и кукуруза являются хорошими источниками энергии для организма;
- Мясо, рыба, яйца – это источники протеина, который необходим для роста и восстановления организма;
- Молоко и молочные продукты - ценные источники протеина и кальция в организме, который укрепляет кости;
- Продукты, содержащие жиры и сахара являются ценными источниками энергии (но не нужно злоупотреблять этими продуктами);

Что необходимо помнить пожилым людям

Пожилым людям необходимо питаться чаще, но есть небольшими порциями. Пища должна быть разнообразной и включать продукты из пяти указанных групп. Пожилые люди нуждаются в меньшем количестве продуктов, содержащих крахмал (такие как крупы и картофель), жиры и сахара чем молодые люди. Им нужно меньше красного мяса и рыбы, чем детям и молодым женщинам. Но им необходимо есть столько же овощей и фруктов, фасоли, молока и яиц, как и молодым людям. Им также необходим протеин для поддержания силы в мышцах.

В пожилом возрасте протеин необходим для поддержания иммунной системы в здоровом состоянии и для того, чтобы уберечь пожилого человека от потери мышечной массы. Поскольку пожилые люди не нуждаются в большом количестве энергии, им необходимо иметь в своем рационе протеин высокого качества, это прежде всего яичный белок, постное мясо, мясо птицы и рыба. Клетчатка и вода необходимы для предотвращения запоров. Клетчатка содержится в черном хлебе, крупах, в коричневом рисе, также как во фруктах и овощах.

Пожилые люди нуждаются в минералах и витаминах для защиты иммунной системы и для сокращения риска заболеваний. Им необходим кальций для поддержания костной системы в хорошем состоянии. Кальций содержится во всех молочных продуктах, это молоко, йогурт, айран, сыр, творог; витамин «Д», содержащийся в яйцах и в морских продуктах, особенно, в жирной рыбе помогает организму усваивать кальций; железо тоже необходимо для здоровья (оно содержится в красном мясе, в жирной рыбе, в бобовых); для организма также необходим витамин «С» для усвоения железа. Витамин «С» содержится в цитрусовых, в овощах и фруктах.

Кальций один из тех питательных элементов, который многие люди в пожилом возрасте недополучают, потому что они избегают употребления молока, считая, что молоко приводит к расстройству желудка. В пожилом возрасте человек должен получать 1,500 мг кальция ежедневно. Нежирное молоко должно присутствовать в ежедневном рационе.

Пожилым людям и тем, кто ухаживает за ними нужно следить за тем, чтобы в их рационе обязательно присутствовали все необходимые микроэлементы, даже если они употребляют мало пищи. Кроме того, многие пожилые люди страдают хроническими заболеваниями, такими как повышенное давление, сердечнососудистые болезни, диабет, анемия, артрит, заболевания печени, почек и т.д. Лечение всех этих заболеваний требует специальных диет.

Большинству пожилых людей необходимо употреблять в день около 8-10 чашек жидкости для того, чтобы поддерживать свой организм. В основном необходимо пить воду, но нужно употреблять и соки, супы. Пожилые люди теряют много жидкости в организме, когда у них диарея, рвота, поэтому необходимо восстанавливать количество жидкости в организме. Употребление достаточного количества жидкости наряду с продуктами, содержащими клетчатку, также поможет избежать запоров.

Неполноценное питание

Когда мы говорим о неполноценном питании, мы имеем в виду, что человек не принимает достаточное количество питательных веществ, для того, чтобы быть здоровым. Неполноценное питание происходит, когда человек не доедает, или когда он не соблюдает сбалансированную диету. Многие пожилые люди не питаются полноценно, потому что они употребляют неправильные продукты. При неполноценном питании человек становится слабым, подверженным различным инфекциям, у него не заживают раны, становится слабой память, уменьшается мышечная масса. Больные люди должны соблюдать особую диету. Например, больной диабетом должен употреблять малокалорийную пищу, исключать сахар и мучные изделия; человек с высоким давлением должен следовать бессолевой диете. Очень важно, чтобы больные пожилые люди следовали рекомендациям врача.





с. Мыялы, Кара Суйского района, ошской области. Лидер группы Темирбаева Бактыкан справа. HelpAge International

Данный информационный бюллетень опубликован на кыргызском, русском и английском языках и распространяется бесплатно среди заинтересованных лиц. Бюллетень также доступен на веб-сайте Хелп Эйдж Интернэшнл.

Хелп Эйдж Интернэшнл в Восточной Европе и Центральной Азии
Кыргызстан
Бишкек, 720070
Ул. Абдрахманова, 204, 4й этаж
Tel: +996 312 66 46 36
Kyrgyzstan@helpageinternational.org
www.helpage.org

Полезные ссылки:

Кампания «Пожилые призывают к действиям»: <http://www.helpage.org/Researchandpolicy/AgeDemandsAction>
Global Population Data: <http://www.helpage.org/Researchandpolicy/stateoftheworldsolderpeople/Globaldata>