

فاز صفر سالمندان

تأليف

مهندس معماري

الميرزا فاجي

انتشارات طحان

ناشر تخصصي معماری و شهرسازی

سرشناسه	: غلامی، مائده ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: فاز صفر سالمندان / تالیف مائده غلامی، المیرا فرجی.
مشخصات نشر	: تهران : طحان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۰ ص.
شابک	: 978-600-7581-82-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سالمندان
موضوع	: Older people
موضوع	: پیری
موضوع	: Aging
موضوع	: پیری -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: Aging -- Social aspects
موضوع	: سالمندان -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Older people -- Iran -- Case studies
موضوع	: سالمندان -- مراقبت
موضوع	: Older people -- Care
موضوع	: پیری -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Aging -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: فرجی، المیرا ۱۳۶۹ -
رده بندی کنگره	: HQ۱۰۶۱/۸۴۲ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۳۰۵/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۱۲۵۹۵



فاز صفر سالمندان

تالیف: مائده غلامی - المیرا فرجی

چاپ: آرمانسا

صحافی: آرمانسا

لیتوگرافی: آرمانسا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

مدیر تولید: ابوالفضل چلاغلو

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۸۱-۸۲-۷

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فصل اول: مبانی نظری

مقدمه

۱۸

۱-۱ بحث سالمند و سالمندی

۱۸

۱-۱-۱ تعریف و مفهوم سالمند و سالمندی

۱۸

۱-۱-۲ دیدگاه‌های مختلف درباره سالمندان

۲۰

۱-۲-۱-۱ دیدگاه فرهنگی جامعه نسبت به سالمندان

۲۰

۱-۲-۱-۲ دیدگاه مذهبی و اعتقادی به سالمندان

۲۱

۱-۲-۱-۳ دیدگاه قانونی به سالمندان

۲۲

۱-۲-۴ دیدگاه نظریه پردازان و جامعه شناسان به سالمندان

۲۴

۱-۳-۱ بررسی جمعیت سالمندان

۲۵

۱-۳-۱-۱ بررسی جمعیت سالمندان در جهان

۲۵

۱-۳-۱-۲ بررسی جمعیت سالمندان در ایران

۲۶

۱-۴-۱ مراحل سالمندی

۲۷

۱-۵-۱ نشانه‌های سالمندی

۲۷

۱-۶-۱ سلامت عمومی سالمند

۲۸

۱-۶-۱-۱ سلامت جسمانی سالمند

۲۸

۱-۶-۲ سلامت روانی سالمند

۲۹

۱-۷-۱ شیوه زندگی در سالمندی

۳۰

۱-۷-۱-۱ اختلالات سالمندی

۳۱

۱-۷-۲ میزان رضایت و سرزندگی و انرژی

۳۱

۱-۷-۳ معنادار بودن زندگی

۳۲

۱-۷-۴ وضعیت ارتباطی سالمندان

۳۳

۱-۷-۵ وضعیت اقتصادی سالمندان

۳۳

۱-۷-۶ وضعیت تغذیه سالمندان

۳۴

۱-۷-۷ فعالیت سالمندان

۳۴

۱-۷-۸ اوقات فراغت

۳۵

۱-۸-۱ سالمندان و خانواده

۳۵

۱-۸-۱-۱ معضلات زندگی خانوادگی برای سالمندان و خانواده‌ها

۳۵

۳۵	۱-۱-۸-۲ احترام و سوء رفتار با سالمندان در خانواده
۳۶	۱-۱-۸-۳ سلب قدرت و استقلال سالمندان در خانواده
۳۶	۱-۱-۹ سالمندان و جامعه
۳۷	۱-۱-۹-۱ جایگاه سالمند در اجتماع
۴۰	۱-۱-۹-۲ توانمند سازی سالمندان
۴۱	۱-۱-۹-۳ عملکرد اجتماعی سالمند
۴۱	۱-۱-۹-۴ میزان رضایت از ارتباطات و وابستگی‌های اجتماعی
۴۲	۱-۱-۱۰ وضعیت سالمندان در فضاهای معماری و شهری
۴۳	۱-۱-۱۰-۱ محدودیت‌ها، تهدیدها، فرصت‌های عملی در فضاهای باز و بسته معماری و شهری
۴۴	۱-۱-۱۰-۲ جایگاه سالمندان در شهرسازی
۴۷	۱-۱-۱۰-۳ رابطه پدیده گسرنری و سالمندان
۴۸	۱-۲ بحث ارتقای کیفیت زندگی و روابط اجتماعی سالمندان
۴۸	۱-۲-۱ ابعاد کیفیت زندگی در روابط اجتماعی سالمندان
۴۸	۱-۲-۱-۱ عملکرد و بهداشت جسمانی
۴۹	۱-۲-۱-۲ عملکرد و بهداشت اجتماعی
۴۹	نتیجه گیری

فصل دوم: آنالیز آماری

۵۲	۱-۲ تحلیل شاخص‌های مؤثر بر زندگی سالمندی
۵۲	۲-۲ معرفی جامعه آماری با استفاده از روش کوکران
۵۲	۱-۲-۲ معرفی روش کوکران
۵۳	۲-۲-۲ حجم نمونه آماری
۵۴	۳-۲ آنالیز
	۱-۳-۲ تحلیل تدوین ضابطه‌های کلی و جزئی طراحی با توجه به شاخص‌های کیفیت زندگی سالمندی
۵۷	نتیجه گیری

فصل سوم: الزامات و استانداردها، منابع و مدارک موضوعی و موضوعی

۶۱	۱-۲ بررسی استانداردها و ملزومات طراحی
۶۱	۱-۱-۳ بررسی و سنجش انسانی سالمند در کاربری‌های مختلف
۶۴	۲-۱-۳ بررسی ارگونومی سالمند و مبلمان مورد نیاز
۶۵	۱-۲-۱-۳ محوطه رفت و آمد برای افراد مسن
۷۰	۲-۲-۱-۳ دسترسی به ساختمان
۷۷	۳-۱-۳ الزامات ایمنی فضاهای مورد استفاده سالمندان
۷۷	۴-۱-۳ آسایش حرارتی و برودتی مورد استفاده سالمندان
۷۸	۵-۱-۳ آسایش اکوستیکی فضاهای مورد استفاده سالمندان
۷۹	۶-۱-۳ رنگ و نور مورد استفاده سالمندان
۸۰	۷-۱-۳ پوشش مناسب سقف دیوارها برای سالمندان
۸۰	۱-۷-۱-۳ الزامات پوشش سقف برای سالمندان
۸۱	۲-۷-۱-۳ الزامات پوشش دیوارها برای سالمندان
۸۱	۸-۱-۳ دسترسی‌ها و ارتباطات عمودی و افقی سالمندان
۸۱	۱-۸-۱-۳ دسترسی‌ها
۸۶	۹-۱-۳ مسائل فنی و اجرایی
۸۶	۱-۹-۱-۳ سازه
۸۸	۲-۹-۱-۳ تأسیسات و تأمین انرژی
۹۰	۳-۹-۱-۳ استفاده از مصالح هوشمند
۹۲	۲-۳ بررسی نمونه‌های کاربردی موجود و وابسته داخلی و خارجی با توجه به اهداف تحقیق
۹۴	۱-۲-۳ بررسی نمونه‌های داخلی
۹۴	۱-۱-۲-۳ آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک
۱۰۶	۲-۱-۲-۳ خانه سالمندان زعفرانیه
۱۰۸	۱-۲-۳ بررسی نمونه‌های خارجی
۱۰۸	۱-۱-۲-۳ خانه سالمندان شهر اقبال
۱۱۳	۲-۱-۲-۳ خانه سالمندان شهر تورالگونا اسپانیا
۱۱۷	۳-۳ تدوین برنامه فیزیکی با توجه به نوع کاربری‌ها
۱۲۱	۴-۳ موقعیت سنجی و اصول انتخاب سایت
۱۲۴	نتیجه گیری

پیشگفتار

در دنیای فعلی، زندگی انسان‌ها در همه گذرگاه‌های آن، با تمام ویژگی‌هایی که دارد، شناخته شده است. امروزه تقریباً همگان می‌دانند، که کودکی، نوجوانی، جوانی، سالمندی و پیری، چون حلقه‌های به هم پیوسته یک زنجیر هستند. بنابراین سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و زندگی است که تقریباً برای همه افراد بشر پیش می‌آید و از آن گریزی نیست.

براساس مستندات سره‌ان بهداشت جهانی، افراد ۶۰ سال و بالاتر به عنوان سالمند شناخته می‌شوند. براساس برآه‌های سازمان ملل متحد نیز، کشورهایی که نسبت جمعیت سالمند آن‌ها، ۷ درصد یا بیشتر باشد جزو کشورهای دارای جمعیت سالخورده طبقه‌بندی می‌شوند. از این رو، از جمعیت ۱۲ کشور در سال ۱۳۹۵ جمعیت کل کشور برابر ۷۹ میلیون و ۹۲۶ هزار و ۲۷۰ نفر بوده است، هفت میلیون و ۴۱۴ هزار و ۹۱ نفر را جمعیت ۶۰ ساله و بیشتر تشکیل می‌دهند. به عبارت دیگر ۹،۳ درصد جمعیت کشور سالمند هستند که ۷۲،۴ درصد آنان در مناطق شهری و ۲۷،۶ درصد در مناطق روستایی سکونت دارند. پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۱۴۰۰، این رقم به ۱۰،۲ درصد خواهد رسید.

از سوی دیگر، با توجه به افزایش روزافزون سالمندان، توجه به مایه سالمندی، از جمله امور مهم در سیاست‌گذاری اجتماعی کشورها محسوب می‌شود و بهیچ‌اگاهی از نیازهای اساسی و ابعاد سالمندی نمی‌توان به برنامه‌ریزی در راستای رفاه روانی - اجتماعی و ارتقا کیفی زندگی این قشر پرداخت.

از عوامل مهم و اثرگذار بر سلامت جسمی و روحی افراد مسن، مشارکت اجتماعی می‌باشد، که ضمن توجه به حقوق سالمندان، در حفظ نظم اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی روزمره آنان نیز می‌تواند مفید واقع گردد. مشارکت اجتماعی فرایند سازمان‌یافته‌ای است که افراد از روی آگاهی و اطلاع، داوطلبانه، گروهی و با عنایت به علایق معین و مشخص که منجر به خودشکوفایی و نیل به اهداف و سهم در منابع قدرت می‌گردد،

فعالیت می‌کنند که برحسب سازماندهی، شامل مشارکت رسمی (نهادی) و مشارکت غیررسمی (غیرنهادی) می‌باشد. شرکت سالمندان در فعالیتهای معنادار، معمولاً در قالب دوستی و مشارکت سازمان یافته (همانند شرکت در کلاسهای مختلف و انجام فعالیتهای متنوع)، یکی از عناصر کلیدی در ارتقاء کیفیت زندگی و وضعیت سلامت عمومی و به دنبال آن کاهش معلولیت‌های دوران سالمندی است.

کیفیت زندگی نیز مفهومی بسیار انتزاعی، چندوجهی، نسبی و متأثر از زمان و مکان است که ضمن دارا بودن ابعاد عینی و وابستگی به شرایط عینی و بیرونی، امری است ذهنی و درونی. در نتیجه به تصورات و ادراک فرد از موقعیت زندگی بستگی دارد. علی‌رغم افزایش تعداد و نسبت سالمندان کشور در چند دهه اخیر، موقعیت و جایگاه آنان به ویژه در شهرهای بزرگ در مقایسه با گذشته تضعیف شده و آنها را با مشکلاتی مواجه ساخته است. پژوهش‌های انجام شده، نیز حاکی از وضعیت نابسامان سالمندان در زمینه‌های مختلف زندگی فردی و خانوادگی است.

با توجه به اهداف پژوهش، جو تنوع در کاربریهای موردنیاز سالمندان باعث ایجاد حس مفید بودن، بهبود سلامت و بهداشت سالمندان، بازیابی جایگاه سالمندان در بستر توسعه شهری و همچنین ارتقای کیفیت زندگی آنان شده است.

لذا جهت بیان منظور از تحقیق که شناختی، فاهیمی و امور وابسته به نیاز سالمندان قبل از شروع طراحی معماری، به عنوان فار صفر طراحی است؛ سؤالی مطرح می‌شود که آیا می‌توان راه کارهایی برای ارتقا کیفیت زندگی سالمندان و بهبود روابط فردی - اجتماعی سالمندان در قالب معماری با کاربریهای کامل سلامت اما منسجم و مرتبط با رویکرد افزایش تعاملات بین سالمندان و محیط پیرامونشان و در نتیجه اجتماع دست پیدا کرد؟

به طور کلی عواملی همچون افزایش جمعیت سالمندان بر طبق آمارها، کوچک شدن خانواده‌ها و تبدیل شدن خانواده‌ها از سنتی به مدرن و در نتیجه نبود میل به پذیرش سالمندان در خانواده‌ها به دلیل اختلاف سن و هماهنگ نبودن نیازها، گسترش آپارتمان‌نشینی و کاهش متراژ آپارتمان‌ها و کاهش فضای کافی برای حمایت از سالمندان در خانواده‌ها، کاهش باروری و زاد و ولد و به وجود آمدن سالمندان تنها و بی‌فرزند و عواملی از این قبیل و جود مراکز حمایتی و نگهداری سالمندان را ضروری می‌نماید.

به طور خلاصه ضرورت این نوشتار را می‌توان از چند جنبه مورد بررسی قرار داد. اول آن که افزایش جمعیت این قشر از جامعه توجه هرچه بیش‌تر به این گروه و نیازها و محدودیت‌های آن‌ها در سطح شهر و معماری بناهای غیر مناسب این گروه را بیش‌تر از گذشته مطرح می‌کند نکته دوم در این بخش بروز کاهش جمعیت جوان و در نتیجه نبود نیروی کار جوان در آینده نه چندان دور می‌باشد که به علاوه مسائل و مشکلات اقتصادی و اجتماعی به دنبال آورده خویش، نبود نیروی حمایتگر در خانواده‌ها را برای نسل آینده به دنبال خواهد داشت و در نتیجه بحث کلینیک مخصوص سالمندان در کنار دیگر کاربری‌ها - به‌ت استفاده سالمندان را مطرح می‌نماید. لذا توجه به موضوع سالمندان و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان قبل از بروز چنین مسائلی به صورت آینده‌نگرانه حائز اهمیت خواهد بود. اما به‌ت در مورد سالمندان و نیازها، تهدیدها، فرصت‌های پیش روی آن‌ها را می‌توان به صورتی متفاوت بررسی نمود. توجه به آموزش و ایجاد میل به خود مراقبتی و آرامش و همچنین تسهیل رسیدن به هدف و در نتیجه استقلال بخشی در میان سالمندان به کمک خلق فضاهایی با کاربری‌های تعریف شده و منطقی شاید بتواند روشی مفید و کارا مطرح گردد.

در سال‌های گذشته مطالعات زیادی در زمینه مقالات و پایان‌نامه‌های متعدد در زمینه سالمندان صورت گرفته که توانستند قبل از شروع نگرش به عنوان مطالعاتی مناسب در جهت‌گیری امر پژوهش راه‌گشای اینجانب باشند.

کتاب رهنمودهای طراحی معماری خانه سالمندان نوشته د. فرید زاده، مهندس شعله نودری و دکتر حسین روشن بخش در قالب یک گزارش تحقیقاتی در بهار سال ۱۳۸۰ توسط مرکز تحقیقات ساختمان و مسکن به چاپ رسید که در چندین سال به تعریف سالمندی، ساختار جمعیت و مسائل اجتماعی، اقتصادی سالمندان، ویژگی‌های فیزیکی و روانی سالمندان و توصیه‌های طراحی جهت رفع نیازهای آنان، همچنین مطالعات موردی چند نمونه خارجی «به عنوان مثال خانه سالمندان در حاشیه دریا (ساحل نیو جرسی آمریکا، اقامتگاه میدوویو در ایلینویز آمریکا» و همچنین بررسی چند نمونه موردی خانه سالمندان در تهران، رهنمودهای طراحی معماری خانه سالمندان، ارائه سرانه‌های پیشنهادی برای سالمندان هم در قالب متن و هم به صورت جدول و تصاویر نگارش شده، می‌تواند برای پیشبرد فصول مورد بررسی برای رسیدن به یافته‌های مورد نظر کارگشا باشد.

همچنین مقاله‌ای با عنوان «بهره‌گیری از فضای اقامتی روزانه برای ارتقای کیفی زندگی سالمندان» توسط هاشم هاشم نژاد و سمیرا اسدی موالوردی در خرداد ماه سال ۱۳۸۸ در آرشیو SID قرار گرفته است. در این مقاله با در نظر گرفتن رشد منفی جمعیت و کاهش آمار زادو ولد و بالا رفتن جمعیت سالمندان، توجه به مسأله سالمندان و آمادگی و برنامه‌ریزی دقیق در جوانب مختلف برای مواجه با مسائل ناشی از آن مطرح نموده و به علاوه ذکر لزوم وجود مراکز روزانه سالمندان در ایران، به بیان فعالیت‌های معمول در مجموعه‌های روزانه سالمندی و فضاهای مورد نیاز جهت مرتفع ساختن نیازهای روزانه سالمندان و استانداردهای فضاهای استراحتگاهی، رفاهی، خدماتی و درمانی سالمندان پرداخته است. همچنین بحث امنیتی سالمندان تا حد امکان در کنار نکات مهم در طراحی فضاهای سالمندان در این مقاله مورد توجه قرار گرفته است.

دو مقاله دیگر نیز در این زمینه که شاید بتواند به عنوان منابع مناسب مطرح شود، مقاله «خدمات اقامتی سالمندی در ایالت متحده امریکا با نگاهی اجمالی به ایران» نوشته‌ی فاطمه شعاعی و دکتر وحید نجاتی در قالب یک مقاله مروری و همچنین مقاله «سیاست‌های اجتماعی برای سالمندان ژاپن و سوئد و الگوی مناسب برای سالمندان ایران» توسط دکتر عزت الله سمیعی و مهرناز امین آقایی که در مجله سالمند (مجله سالمندی ایران) در زمستان ۱۳۸۵ به چاپ رسید می‌باشند. در این دو مقاله به صورت مقایسه‌ای در میان کشورهای توسعه یافته با نرخ بالای جمعیتی سالمندان تلاش شده است به یک سری الگوها و اصول مناسب برای بهبود وضعیت سالمندان و ارتقای کیفی زندگی آنان دست یابند.

در مسیر مطالعات در این زمینه مقاله‌ای پژوهشی در حوزه خطریه تهران با عنوان «مناسب‌سازی منظر شهری برای سالمندان» به نگارش مهدی رعدیه در مجله سالمند (مجله سالمندی ایران) در تابستان ۱۳۹۱ به چاپ رسیده است که می‌تواند به عنوان یک منبع کاربردی در نظر گرفته شود.

نکته حائز اهمیت دیگر در نگارش پیش رو توجه به وضعیت گذشته و حال سالمندان می‌باشد که می‌تواند در جلوگیری از بروز اشتباهات تکراری مؤثر باشد. در این مورد با مقاله‌ای با عنوان «مطالعه تطبیقی موقعیت و جایگاه سالمندان در جوامع گذشته و معاصر» توسط دکتر محمد اسماعیل ریاحی در قالب یک مقاله پژوهشی آشنا شدم که مرا در این مسیر یاری خواهد کرد. همچنین توجه به سرشماری‌های جمعیت‌شناسی

سالمندان ایران نیز می‌تواند به عنوان یک عامل کلیدی برای تدوین این نوشتار مطرح شود. در این زمینه از یک مقاله مروری با عنوان «جمعیت‌شناسی سالمندان در ایران بر اساس سرشماری‌های ۱۳۳۵-۱۳۸۵» به بیان دکتر محمد میرزایی و مهدی شمس قهفرخی بهره‌مند خواهیم شد.

طبق مطالعاتی که در زمینه خانه سالمندان داشتیم با مسأله خانه سالمندان به عنوان یک تجربه ناموفق، روبه‌رو شدیم که در نوشتاری با همین عنوان طی مقاله‌ای توسط حبیب‌الله زنجانی در مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی به اشتراک گذاشته شده است. مطالعات مورد نظر لزوم توجه به مراکز روزانه و اقامتی موقت را بیش از پیش برای ما مد نظر قرار می‌دهد.

یکی از منابع مهم و قابل توجه برای تحقیق اینجانب، بهره‌گیری از مطالعات انجام شده در پایان‌نامه‌ای با عنوان «مرای سالمندان و مرکز مراقبت روزانه بازنشستگان شهرک غرب» می‌باشد که توسط رویا زری در راهنمایی استاد محترم دکتر ندا ضیابخش در آذر ماه سال ۱۳۹۱ در واحد دانشگاه آزاد تهران غرب ارائه شده است. فصول مطروحه در این پایان‌نامه که شامل: اشاره‌ای به سوابق و دیرینه سالمندان، استانداردهای طراحی فضاهای سالمندان، برنامه فیزیکی در جهت طراحی اعم از نیازهای جسمانی و روانی و تعاملات سالمندان با محیط و فضاهای مورد نیاز سالمندان، نمونه‌های موردی داخلی و خارجی می‌باشد، می‌توانند بسیار سودمند باشند.

در راستای این موضوع، دریافتیم که کشورهای توسعه یافته مثل سوئد و آلمان راه کارهای جدیدی را برای بهبود و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان در برنامه‌ریزی شهری و اجتماعی خود قرار داده و اجرا می‌کنند که بسیار موفق عمل کرده است. استفاده از پارک‌های مخصوص سالمندان و آموزش سالمندان و خانواده‌هایشان در جهت بهبود شرایط سالمندی و بهره‌گیری مناسب از این دوران، از جمله این موارد موفق هستند. نکته‌ی دیگر بر اساس موفقیت‌های کشورهای پیشرفته مثل ژاپن و آمریکا از طریق مجموعه سازی‌های چند عملکردی مختص سالمندان با قرار دادن چند عملکرد متفاوت مخصوص سالمندان بالاخص مرکز درمانی در قالب یک مجموعه منسجم و با تأکید قرار دادن بخش درمانی به عنوان کلینیک مخصوص سالمندان هم در بخش عمومی و اورژانس و هم در بخش تخصصی سالمندان می‌باشد.

بدین ترتیب، جهت ایجاد چارچوب کلی در نوشتار کتاب پیش رو، موارد زیر قابل توجه خواهند بود:

- بالا بردن برخورد اجتماعی سالمندان.
- ایجاد امنیت برای سالمندان.
- توجه به اوقات فراقت سالمندان.
- ایجاد حس شخصیت و حس هم نوعی.
- جلوگیری از انزوا و گوشه گیری سالمندان.
- پرورش مهارت های اجتماعی، فیزیکی و ذهنی سالمند.
- بالا بردن و تقویت روحیه و استفاده و بهره برداری از توانایی های سالمندان.
- از بین بردن اضطراب و استرس های روانی خاص این دوره.
- پرداختن به فعالیت های ذهنی جهت حفظ سلامت جسمی آنان.
- توجه به شرایط رفاهی و تفریحی برای سالمندان.
- نیاز به اقدامات بهداشتی درمانی و پیشگیری کننده.
- احترام گذاشتن به خاطرات گذشته سالمندان.
- حفظ احترام و علاقه افراد خانواده نسبت به سالمندان.
- ماندن در کنار خانواده و در عین حال استفاده از امکانات مناسب تر برای سالمندان.
- توجه به برقراری ارتباط بین سالمندان.
- دستیابی به اصول مشخص و استانداردهای منسجم و کامل جهت طراحی فضاهای مختلف عملکردی و کاربردی سالمندان.