

## بهره‌گیری از فضای اقامتی روزانه برای ارتقاء سطح کیفی زندگی سالمندان

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۲/۱۰

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۸۸/۳/۳۰

هاشم هاشم نژاد\* - سمیرا اسدی بوالوردی\*\*

### چکیده

با توجه به پیشرفت‌های پزشکی، کاهش مرگ و میر و همچنین کاهش آمار زاد و ولد در جوامع، بالا رفتن جمعیت سالمندان حقیقتی نزدیک می‌باشد. لذا می‌بایست برای مواجهه با رشد جمعیت در این قشر، آمادگی و برنامه‌ریزی دقیقی در جوانب مختلف منظور شود. فضای معماری و شهرسازی یکی از مهمترین عناصر در ارتباط با زندگی سالمند می‌باشد. حضور سالمند در خانه و جامعه مستلزم جوابگویی اولیه به نیازهای وی می‌باشد. این پاسخگویی می‌بایست شامل در نظر گرفتن محدودیت‌های جسمی و شرایط روحی این عزیزان باشد. برای حداکثر بهره‌مندی سالمند از خدمات و جامعه، باید زندگی سالمندان و روحیات آنان به دقت تجزیه و تحلیل گردد. شرایط جسمی و روحی سالمند، نیازها و ویژگی‌های این دوران از جمله فاکتورهایی می‌باشد که رسیدن به این منظور را میسر می‌سازد.

توجه به نیازهای انسان در هر دوره سلامت فرد، در نتیجه اجتماع را موجب می‌شود. یکی از اقسام محتاج حمایت در جامعه سالمندان می‌باشند. در معماری نه تنها باید اصول و استانداردهای خاص برای این قشر تبیین، تثبیت و رعایت شود، بلکه می‌بایست الگوی فضایی مختص به این افراد را تعریف نمود. خانه سالمندان اولین و ساده‌ترین راهی است که می‌توان در نظر گرفت. اما به دلیل فاصله ویژگی‌های اولیه این فضا از الگوی زندگی عادی سالمند و همچنین قبول این حقیقت که باعث افزایش افسردگی‌های خاص این دوران می‌باشد، دهکده سالمندی الگوی دیگری است که برای زندگی سالمندان در غرب ارائه و اجرا گردیده است.

در این الگو، مسکن‌هایی برای سالمندان طراحی شده است که سالمندان می‌توانند به تنهایی یا همراه با خانواده‌شان در آن زندگی کنند. خدمات اولیه و مورد نیاز سالمند در مجاورت و همسایگی مسکن سالمندان موجود می‌باشد. اما با توجه به ویژگی‌ها و روحیات این قشر، تعریف الگویی که سالمند را در کنار حفظ زندگی عادی، در خانه امیدها و خاطراتش، در نیازهای روحی و جسمی ایشان مرتفع سازد، ضروری می‌باشد.

لذا نیاز به الگویی که فضای جدیدی منطبق بر شرایط روحی و جسمی سالمند را تعریف کند و بتواند جایگزین شیوه‌های قبلی در جهت ارتقاء روحیه سالمند شود ضروری می‌باشد. برای پاسخگویی به این نیاز راه‌حل‌های گوناگونی در جهان غرب پیشنهاد گردیده، که در ایران مورد استفاده قرار نگرفته است و به جای آن اقامتگاه‌های روزانه را می‌توان تعریف کرد که این فضا به عنوان فراغتگاه روزانه سالمندان استفاده شود و نه تنها شامل پاسخگویی به نیازهای این افراد باشد، بلکه در ایجاد حس مفید بودن، افزایش امید به زندگی و ارتقاء روحیه سالمند اثرگذار خواهد بود. سالمند در استفاده از این مکان از اختیار برخوردار است و نیازهایی همچون فضاهای مناسب برای ورزش و تفریح سالمند، هم‌صحبتی با هم سن و سالان، حفظ عزت‌نفس ایشان و ایجاد شرایطی برای خود استقلالی در حین گذراندن اوقات فراغت، آموزش هنرها و تکنیک‌های مورد نیاز در زندگی سالمندی، مشاوره و ... را دارا می‌باشد.

### واژگان کلیدی:

سالمند، تفرجگاه، اقامتگاه روزانه، امید به زندگی، ارتقاء کیفیت زندگی

## مقدمه

انسان‌ها در تمامی سنین نیازها، عواطف، روحیات، توان‌ها و ذوق‌های خاص آن سن را تجربه می‌کند. سالمندان، در جامعه بعد از بازنشستگی به جای لذت از زندگی، استراحت و تفریح به افرادی تبدیل می‌شوند که به دلیل ایجاد احساس ناکارآمدی و طرد شدن دچار افسردگی روحی گردیده و این امر تأثیر زیادی در طول عمر مفید آنها و پایین آمدن امید به زندگی در جامعه خواهد داشت. اینگونه افراد به دلیل عدم احساس پذیرش در خانواده خودشان و نداشتن معاشرت مناسب اوقات خود را یا در خلوت و یا در پارک‌ها در کنار افرادی که به لحاظ روحی در وضع مناسب‌تری از خودشان نیستند، سپری می‌کنند.

بسیاری از سالمندان بخوبی قادر به انجام امور شخصی خود می‌باشند و می‌توانند تفریحات خاصی را که متناسب با سن و روحیاتشان است، با هم سن و سالان خود داشته باشند و همدیگر را بفهمند. با توجه به اینکه بسیاری از سالمندان توانایی انجام بسیاری از امور را دارند، نیاز به مرکزی با اقامت موقت برای پاسخگویی به نیازهای روزانه سالمندان با کاربری‌های تفریحی، رفاهی، ورزشی احساس می‌شود.

سالمندان نیازمند فضاهایی متناسب با جسم و روحیات خویش هستند اگر این فضا برای آنها ایجاد نگردد و نتوانند از محیط، پاسخی متناسب نیازهایشان را دریافت نمایند دچار افسردگی می‌گردند. از طرفی بسیاری از سالمندان وابستگی خاصی به محیط زندگی خود دارند و حاضر نیستند که خانه خاطرات خود را به امید گرفتن امتیازاتی خاص ترک بکنند، چون در آن محیط احساس تعلق می‌کنند، یاد خاطرات خود را زنده نگه می‌دارند و از همه مهمتر به دلایل روانی بهتر است در میان مردم و مانند مردم زندگی کنند و جدا کردن آنان از جامعه و حصار کشیدن به دور محیط زندگی آنان حتی با بهترین امکانات هم نمی‌تواند به اندازه زندگی در خانه خاطرات و غرورها و افتخارات آنان که احساس حکومت و تعلق به آن را دارند واجد ارزش باشد و با هر امکاناتی که در نظر بگیریم نیز محیط زندگی ایزوله شده سالمندان به آن‌ها حس جدایی از خانواده را می‌دهد؛ لذا با توجه به نیازهای خاص سالمندان و همچنین به انزوا نکشیدن این قشر تعریف جدیدی از مسئله بیان شده و آن ایجاد مرکزی است که با هدف‌گذاری اقامت کوتاه مدت و تفریحی با تازه کردن روحیه سالمندان حس امید به زندگی آنها را برای حضور در جامعه بالا می‌برد و این افراد را سرزنده و شاداب می‌سازد (تصویر ۱).

تصویر شماره ۱: شادابی، سلامت روح و جسم سالمندان

## سالمند

### ۱. تعریف سالمند

در جامعه ایران سن ۶۵ تا ۷۰ سالگی را آغاز پیری تعیین نموده‌اند (رفیع زاده، ۱۳۸۰: ۱۷). اما نمی‌توان برای سالخوردگی سن مشخصی قائل شد. چرا که برخی هنگامی که به ۴۵ سالگی می‌رسند احساس پیری می‌کنند، حال آنکه بعضی دیگر در بالاتر از ۶۵ سالگی خود را با تغییرات سنی وفق داده و با خانواده و جامعه نیز رابطه خود را به نحو احسن حفظ می‌کنند (لنکرانی، ۱۳۷۸). پیری، کاهش قوای روانی و جسمی است که در اثر گذشت زمان روی می‌دهد.



ماخذ: [www.seniorCenterTravelOffice.htm](http://www.seniorCenterTravelOffice.htm)

تعریف پیری در کشورهای مختلف با توجه به شرایط فرهنگی متفاوت است. به عبارت دیگر پیری به معنای واقعی وجود ندارد، احساس پیری یک مسئله درونی و روانی است که در افراد مختلف متفاوت است.

در این دوران سالخورده‌گان را می‌توان به شرح زیر تقسیم بندی کرد:

۱- سالمندانی که می‌توانند فکر کنند ولی قوای جسمی خود را از دست داده‌اند.

۲- سالمندانی که قوای جسمی و فکری خود را تماماً از دست داده‌اند.

۳- سالمندانی که از جسم و فکر فعالی برخوردارند». (شاملو، ۱۳۶۴)

نیازهای سالمندان را در گروه‌های سه گانه بالا می‌توان به شرح زیر تقسیم بندی کرد:

- ۱- احتیاجات عاطفی (شعاری نژاد، ۱۳۷۳)
- ۲- احتیاجات معیشتی (ملکشاهی چگینی، ۱۳۷۷)
- ۳- احتیاج به تفریح (استورات، ۱۹۹۸)
- ۴- احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی (زارعی، ۱۳۸۱)
- ۵- امنیت (دریابر، ۱۳۸۶)

## ۲. آمار جمعیت سالمندان در ایران

کشورهای دارای جمعیت جوان کشورهایی هستند که نسبت سالخوردگان آنها زیر ۴٪ باشد، کشورهای دارای جمعیت بزرگسال، نسبت سالخوردگان آن بین ۴٪ تا ۶٪ باشد و کشورهای دارای جمعیت سالخورده، کشورهایی هستند که نسبت جمعیت سالمند آنها ۷٪ یا بیشتر باشد (International population, 2000).

افزایش امید به زندگی و کاهش سطح باروری موجب بالا رفتن شمار سالمندان ۶۵ ساله و بیشتر در جمعیت کل کشور و گرایش ساخت جمعیتی از ساخت جوان به بزرگسال شده است. طی سه دهه گذشته درصد سالمندان مرد نسبت به سالمندان زن رو به کاهش بوده است و درصد سالمندان روستایی افزایش یافته است (مشایخی، ۱۳۸۵).

از این رو توجه به نیازهای این قشر و پیش‌بینی برای سال‌های آتی، یکی از مهمترین اقداماتی است که می‌تواند از بروز بحران در شرایط خاص جلوگیری کند.

## ۳. مرکز اقامتی روزانه سالمندان

### ۳-۱- تعریف سرای روزانه سالمندان<sup>۱</sup>

این مراکز می‌توانند نیازهای بهداشتی، اجتماعی، آموزشی و فرهنگی سالمندان را همراه با خدمات روزانه مناسب در جوامع محلی با توجه به درک الگوهای جمعیتی در محل و چگونگی تغییر این الگوها تأمین نمایند.

هنگامی که عنوان «خدمات روزانه» در ارتباط با افراد سالمند به کار می‌رود، طیف وسیعی از خدمات در زمینه‌های متنوع، از باشگاه‌های اجتماعی گرفته، تا خدمات مستقر در منزل خود سالمند و مراکز مراقبت‌های روزانه و بیمارستان‌های روزانه را در برمی‌گیرد. در ارتباط با هدف اصلی این طرح، عنوان «خدمات مراقبتی روزانه» به مراقبت‌هایی اطلاق می‌گردد، که در یک مجموعه مشخص و دارای مشخصات زیر باشد:

- ۱- گروهی باشد.
  - ۲- بیرون از منزل فرد باشد.
  - ۳- حداقل برای ۴ ساعت در روز باز باشد.
  - ۴- توسط مراقبین داوطلب یا استخدامی اداره شود (رفیع زاده، ۱۳۸۰).
- وظایف عمده این مراکز، خدمات مراقبت روزانه است. این مراکز با توجه به نیازهای گوناگون سالمندان به بخش‌های مختلف قابل تقسیم است:

- ۱- مراکز اجتماعی روزانه: فعالیت‌های اجتماعی اساسی را امکان‌پذیر می‌سازد.
- ۲- مراکز مراقبتی روزانه: علاوه بر فعالیت‌های اجتماعی، فعالیت‌های شخصی را نیز تأمین می‌نماید.
- ۳- مرکز توانبخشی: تأمین‌کننده درمان‌های توانبخشی و در برگیرنده مراقبت‌های پزشکی محدود است.
- ۴- بیمارستان‌های روزانه سالمندان: تأمین‌کننده مراقبت برای سالمندانی است که دارای مشکلات سلامت ذهنی هستند.
- ۵- مراکز روزانه با مسئولیت‌های گوناگون: نه تنها می‌توانند مراقبت از سالمندانی را که از مشکلات سلامت ذهنی رنج می‌برند تأمین کنند، بلکه برای افرادی که ناتوانی‌های جسمی دارند نیز مناسب می‌باشند.

### ۲-۳- لزوم وجود مراکز روزانه سالمندان در ایران

به دلیل تغییر در روند زندگی، امروزه خانواده‌ها به دلیل نداشتن وقت و غفلت از بزرگان خود، اسباب افسردگی آنان را فراهم می‌سازند. جرج کیمرل<sup>۲</sup> و سیندی چویی<sup>۳</sup> دو دلیل اساسی برای توجه به این مراکز بیان می‌کند. اولین دلیل را انفجار جمعیت سالمند در عصر حاضر می‌داند که برنامه‌ریزی برای این هجوم جمعیت از نکات مهمی است، که می‌بایست به آن توجه شود و دلیل دوم هزینه‌های بالای خدمات سلامتی در جوامع سالمندان می‌باشد که آنها را وادار به خانه‌نشینی می‌کند. از طرفی در جوامع امروز سالمندان ترجیح می‌دهند به طور مستقل زندگی کنند و حاضر به زندگی با فرزندان خود نیستند. خدمات از طریق اینترنت و رساندن مایحتاجشان تا پشت در برای آنان فراهم گشته. وجود مراکز روزانه نیز یکی از این خدمات مکمل می‌باشد که برای ترقی این جریان در اهداف، مراقبت و درمان مؤثر می‌باشد (Kimmerle, 2007).

اهداف مدنظر در پیشنهاد این سرای موقت چنین بیان می‌شود:

- اهمیت بخشی به سالمندان، احساس طرد شدگی و از کار افتادگی را از آنان دور می‌کند.
- ایجاد تفریحات مناسب توانایی‌های جسمی و روحی سالمند، در ارتقاء سلامت جسم و روح این افراد کمک بسزایی دارد.
- امکان معاینات و آزمایشات در یک مرکز تفریحی و رفاهی علاوه بر بالا بردن سطح سلامت سالمندان از مشکلات و سختی‌های، انجام این آزمایشات و معاینات برای سالمندان می‌کاهد.
- هم‌صحبتی و تفریح و نشاط در یک مرکز برای سالمندان که کمتر امکان سفر دارند به روحیه آنها نشاط می‌بخشد.
- وجود مددکارهای مناسب و کافی در حل مشکلات سالمندان، به ارتقاء کیفیت زندگی این عزیزان می‌انجامد.
- خدمات ارزان و رایگان و فضایی که جذابیت آن سالمند را علاقمند به ثبت نام در آن می‌نماید از افسردگی سالمند می‌کاهد و آن را تبدیل به فردی مفید در جامعه می‌سازد.

### ۳-۳- فعالیت‌های معمول در مجموعه‌های روزانه سالمندی

فعالیت‌های زنجیره‌ای که با مراقبت پزشکی روزانه، ارتباطی تنگاتنگ دارد و حائز اهمیت است، تا حدی بستگی به میزان نیروی جسمانی و فضای زیست سالمندان دارد. در بسیاری از مجموعه‌ها، میزان فعالیت‌ها در صبح بیشتر از بعد از ظهر است که منعکس‌کننده تمایل سالمندان به فعال بودن در صبح است. اغلب بخش‌های باقیمانده روز به وقت استراحت تخصیص می‌یابد، که معمولاً بعد از زمان انجام فعالیت‌ها است و اگر مناسب باشد بین وقت درمان‌ها و توانبخشی‌ها انجام می‌شود.

به طور کلی، فعالیت‌ها و خدماتی را که در مجموعه‌های روزانه فراهم می‌گردد، می‌توان به صورت زیر تقسیم‌بندی نمود:

- ۱- مشاوره و ارتقاء سطح کیفی زندگی
- ۲- مراقبت‌های شخصی
- ۳- درمان‌های ارزیابی و توانبخشی
- ۴- مراقبت‌های پرستاری و در دسترس بودن پزشک
- ۵- فعالیت‌های اداری و کارمندی (رفیع زاده، ۱۳۸۰)
- ۶- موقعیت‌های اقامتی برای متقاضیان شهرستانی به طور موقت
- ۷- فضاهای روباز برای تجهیزات تفریحی و ورزش‌های هوازی
- ۸- فضاهای مناسب برای ورزش‌های و تفریحات سرپوشیده
- ۹- مراکز خود اشتغالی از جمله گلخانه، کارگاه صنایع دستی و کارگاه نقاشی و ...
- ۱۰- طبخ غذا در رستوران‌های سرپوشیده و باز
- ۱۱- فعالیت‌های فرهنگی و مذهبی
- ۱۲- کلاس‌های آموزشی

۱۳- مراکز خدمات برای سالمندان مانند آرایشگاه و مراکز خرید سالمندان گستردگی و نوع فعالیت‌های ذکر شده، نسبت به شرایط محلی متفاوت است ولی به طور کلی بستگی به عوامل زیر دارد:

- نیازهای مراقبت بهداشتی و مراقبت اجتماعی استفاده‌کنندگان.
- علایق و ترجیحات استفاده‌کنندگان.
- اهداف اصلی مجموعه.
- مسئولیت‌های فراهم‌آوردگان به نحوی که در فرآیند برنامه‌ریزی مراقبت عمومی مشخص گردیده است.
- فعالیت‌هایی از قبیل دستشویی، لباسشویی یا مراقبت‌های نقاهتی که می‌توان آنها را در مکان دیگری انجام داد.
- محدودیت‌های جسمانی که توسط محل و مجموعه ساختمان‌ها ایجاد می‌شود.
- محدودیت‌هایی که توسط مالک مجموعه ایجاد می‌شود.
- تمایلات آینده فعالیت‌ها (همان، ۱۳۸۰).

برای پاسخگویی به اهداف در نظر گرفته شده این پروژه پتانسیل‌های اولیه سایت برای طراحی از اهمیت بالایی برخوردار است. از جمله نیازهایی را که سایت باید مرتفع سازد: آرامش سایت، مطلوبیت فیزیکی فضا مانند: آب و هوای مناسب، قابل پرورش و تنوع فضایی است.

#### فضاهای مورد نیاز جهت مرتفع کردن نیازهای روزانه سالمند

فعالیت‌هایی که جهت بهبود بخشیدن به بهداشت روانی سالمندان می‌توانند مؤثر باشند عبارتند از: گردش، تفریح، فعال بودن، برخورداری از محیط گرم خانوادگی، داشتن هم صحبت و ایجاد امکانات رفاهی.

- گردش و تفریح: تفریح یکی از نیازهای اساسی بشر در هر دوره‌ای از زندگی است. سالمندان با رفتن به جاهای دیدنی، خوش آب و هوا و دیدن مناظر زیبا از فکر گذشته خارج می‌شوند و فقط به زمان حال می‌اندیشند و تا حد زیادی می‌توانند ناراحتی‌های خود را فراموش کنند.

- فعال بودن: اصولاً فردی که دائماً دارای اشتغال ذهنی و بدنی است از پیری غافلگیر نمی‌شود. سرگرمی و فعالیت موجب تقویت اعتماد به نفس در سالمندان می‌شود. پرداختن به کارهایی که سالمندان به نوعی در ایام جوانی با آن سر و کار داشته‌اند و مورد علاقه آنها بوده مانند: پرورش گیاه، نقاشی، خطاطی، کارهای هنری، تدریس و... می‌تواند آنان را از احساس پوچی و بیهودگی دور کند؛ همچنین با توجه به گرایش خاص سالمندان به امور مذهبی می‌توانند با انجام فرایض دینی و اختصاص دادن بخشی از اوقات شبانه-روز خود به آن موجبات آرامش روانی خود را فراهم کنند.

- برخورداری از محیط گرم خانوادگی و داشتن هم‌صحبت: بطور کلی سالمندان باید تا حد امکان در کنار فرزندان و نوه‌ها زندگی کنند و بزرگ خانواده محسوب شوند، در تصمیم‌گیری‌ها از آنان نظرخواهی شود و به عقاید آنان احترام گذاشته شود.

- ایجاد امکانات رفاهی: ساختن مجتمع‌های مسکونی مناسب برای سالمندانی که پشتوانه مالی ندارند، افزایش حقوق بازنشستگی با توجه به تورم، توجه به بیمه‌های بهداشتی درمانی و امکان استفاده از خدمات توانبخشی، همچنین امکان استفاده رایگان از موزه‌ها، سینماها و مکان‌های تفریحی و مراکزی که سالمندان بتوانند با هزینه کم در آن اقامت کنند از جمله امکانات رفاهی محسوب می‌شوند.

از این رو مکانی که بتواند همه این نیازها را برطرف کند و در عین حال سالمند بتواند در کنار خانواده خویش زندگی کند می‌تواند مرکزی باشد که به صورت مدهای سالمندان از آن نام برد. این مکان می‌تواند با بهترین امکانات، استانداردهای مخصوص سالمندان و ناتوانان حرکتی ساخته شود؛ تجهیزات و تسهیلات لازم برای ورزش مناسب سنشان را نیز فراهم آورد.

۴-۱- نیاز به فضاهای گردهمایی و اجتماع سالمند و مرکز مشاوره- احتیاجات عاطفی سالمند

احتیاجات عاطفی همواره وجود داشته و به همان ترتیبی که سن افراد بالاتر می‌رود، نیازها نیز افزایش می‌یابد (شعاری نژاد، ۱۳۷۳). در نظر گرفتن سالن‌هایی که محل نشستن و استراحت باشد، ایجاد فضایی که بتواند ارتباط مؤثر بین سالمندان ایجاد نماید ضروری می‌باشد. این فضاها می‌تواند شامل سالن نشستن و تماشا باشد. به این معنی که با ایجاد فضاهای متنوع که در آن طبیعت به صورت مهار شده‌ای که بتواند نیازهای سرمایش و گرمایش سالمندان را که بسیار حساس می‌باشد تأمین نماید، به داخل این فضاهای اجتماعی کشیده شوند. صدای آب، زمزمه پرندگان می‌تواند بهترین فضا برای آرامش و ایجاد ارتباط‌های جدید باشد. از این رو تمیز و زیبا بودن فضا کمک شایانی به این موضوع می‌کند. رنگ، نورپردازی و جنسیت سطوح از مهمترین ویژگی‌های ایجاد یک فضای مناسب برای سالمند می‌باشد (تصویر ۳).

تصویر ۲: فضای اجتماع و گردهمایی روزانه سالمندان<sup>۴</sup>

تصویر ۳: پلان همکف مرکز اقامت روزانه سالمندان IL در ساحل شمالی، پلان این مجموعه نشان می‌دهد درصد بالای فضاها به فضاهای اجتماعی و نشیمن‌ها اختصاص یافته



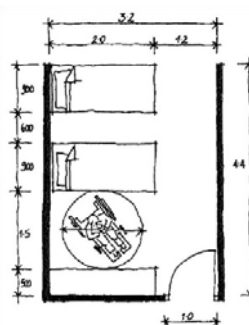
ماخذ : www4.uwm.edu, October 2006

۴-۲- در نظر گرفتن فضاهای استراحتگاهی، فضاهای رفاهی، خدماتی، فضاهایی برای فیزیوتراپی و معاینات اولیه- احتیاجات معیشتی سالمند

احتیاجات معیشتی شامل خوراک، پوشاک، مسکن و بهداشت می‌شود. غذای سالمند باید سبک، قابل هضم باشد. بهترین تفریحات پیشنهادی برای سالمندان (با توجه به سواد و روحیات خاص هر فرد) شامل مطالعه کتاب و روزنامه، گشت و گذار در فضای سبز، معاشرت و گفتگو با دوستان، تماشای فیلم، خرید از بوفه، نشستن روی نیمکت و تماشای خیابان، عبور و مرور مردم بخصوص تماشای کودکان هنگام بازی و شنیدن موسیقی می‌باشد. در ضمن برنامه‌های فوق‌العاده مثل مراسم عبادتی، جشن، کنسرت و بازی‌های سبک تأثیر بسیار خوبی در روحیه سالمندان دارد و احساس یکنواختی روزها را از بین می‌برد.

همچنین چون سالمند اکثر روز خود را در این محیط می‌گذرانند می‌توان خدماتی از قبیل آرایشگاه و غرفه‌های تجاری که مایحتاج آنان را محیا سازد؛ همچنین اگر خود صنایع دستی دارند به آنجا جهت فروش عرضه کنند را داشته باشد، پیشنهاد می‌گردد. فضاهای خدماتی باید به گونه‌ای باشد که سالمند بتواند به طور مستقل از آن استفاده کند (تصویر ۴).

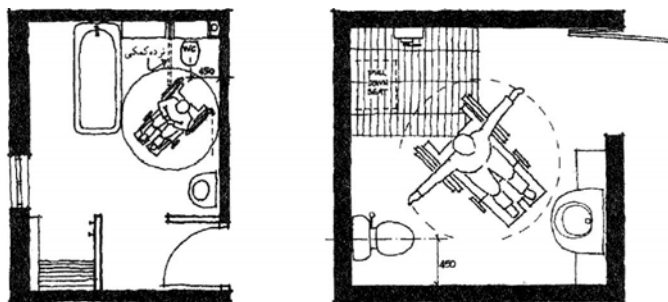
تصویر ۴: اتاق سالمند دو نفره



وسایل حمام در این گونه فضاها باید برای زنان و مردان به صورت مجزا وجود داشته باشد. همچنین وسایل شستشو و خشک کردن به راحتی در اختیار باشد و دسترسی به داخل حمام نیز برای مواقع ضروری باید از بیرون نیز میسر باشد. حمام برای کسانی که ناتوانی‌های جسمی نیز دارند باید به گونه‌ای طراحی شود که قابلیت استفاده مستقل از آن را داشته باشند، این موضوع برای عزت نفس سالمند بسیار ضروری است (Kimmerle, 2007).

ماخذ : رفیع زاده، ۱۳۸۰: ۱۰۹

تصویر ۵: ابعاد مناسب حمام بدون وان تصویر ۶: محل مناسب قرارگیری در حمام



ماخذ: رفیع زاده، ۱۳۸۰: ۱۰۹

در مرکز روزانه سالمندان، تدابیر توانبخشی و درمانی جهت ارائه خدمات به ساکنین ضروری است. وجود پزشک، فیزیوتراپیست، مددکار اجتماعی، کارشناس مواد غذایی و پرستاران در تمام مدت برای سالمندان لازم است. بنابراین وجود فضاهای مناسب جهت ارائه این خدمات در طبقه همکف خانه‌های سالمندان پیشنهاد می‌گردد (Kimmerle, 2007).

بخش فیزیوتراپی شامل یک «محوطه آبی» متشکل از یک استخر نرمش (حدوداً ۶ × ۴ m)، یک «حمام چهار اتاقکی»، یک «حمام پروانه»، اتاق‌های استنشاق، یک حمام ماساژ و همچنین اتاق‌های جانبی می‌باشد. در این قسمت، استفاده از کاشی‌هایی که لغزنده نیست، از اهمیت بالایی برخوردار است.

این بخش باید از طریق یک قسمت پذیرش اصلی در دسترس بوده و تقسیم‌بندی بین قسمت‌های خشک و تر مشخص باشد. اتاق‌های اضافی طرح، شامل اتاق‌های تعویض لباس مخصوص آقایان و خانم‌ها، سرویس بهداشتی افرادی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند، سرویس بهداشتی کارکنان و بیماران، اتاق‌های استراحت، محل‌های انتظار، اتاق‌های نظافتچی‌ها، اتاق‌های تأسیسات و استخر نرمش می‌باشد. اغلب در بخش فیزیوتراپی یک سالن ورزشی در نظر گرفته می‌شود. این سالن باید ارتفاعی به میزان حداقل ۳/۰ m داشته و کف آن نیز قابل ارتجاع باشد. به دلیل دمای داخلی بالا در این سالن (C ۲۸-۳۰ درجه)، باید مشکلات فیزیکی ساختمانی را پیش‌بینی نمود. ایده‌آل است که اتاق‌های فیزیوتراپی در طبقه زیر زمین (در جایی که نور طبیعی بتواند از نورگیرهای سقفی وارد گردد) واقع شود (نویفرت، ۲۰۰۷).

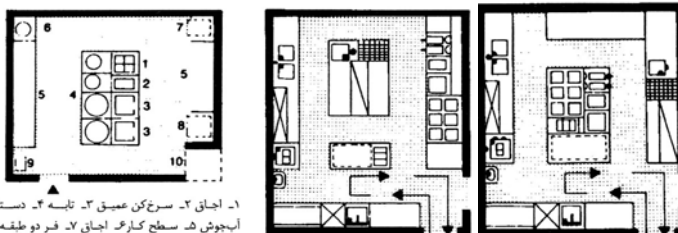
در این مجموعه رستوران اصلی و بوفه به سالمندان خدمات ارائه می‌دهد. تصویر ۷: آشپزخانه بزرگ برای تمام مجموعه



رستوران دارای آشپزخانه‌ای مجهز و بزرگ می‌باشد. ارائه خدمات غذایی گروهی برای شمار زیادی از افراد در این گونه فضاهای جمعی نیازمند مکانیزاسیون صرفه‌جویی در کار، پردازش الکترونیک داده‌ها (DP) و واحدهای اتوماتیک یعنی «آشپزخانه برنامه‌ریزی شده»، (از برنامه‌ریزی غذا گرفته تا تدارک کالا و توزیع غذا و شستن ظروف) است. تهیه غذا برای بیش از ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ نفر جای میز و ظروف متفاوت است. میزهای آماده‌سازی و محل سرو کردن غذا، یا بخار یا برق گرم می‌شوند (تصویر ۱۰-۷).

۷. دمای سطح میز باید C ۶۰ در نظر گرفته شود (همان، ۲۰۰۷).  
 ماخذ: lavaseniorcenter.community.officelive.com, May 2006

تصویر ۹: آشپزخانه خاص رستوران با ۱۰۰-۶۰ صندلی (تولید به صورت خطی)



تصویر ۱۰: سازماندهی اساسی آشپزخانه (نویفرت)

ماخذ: ارنست، ۱۳۸۵

۱- اجاق ۲- سرخ‌کن عمیق ۳- تابه ۴- دستگاه آب‌جوش ۵- سطح کار اجاق ۶- فر دو طبقه ۸- صفحه هادی ۹- دستشویی ۱۰- منطقه آبار

تصویر ۸: آشپزخانه خاص رستوران با ۱۰۰-۶۰ صندلی (تولید به صورت یک منطقه)

### ۳-۴- سالن اجتماعات و کلاس‌های آموزشی و امکانات برای اقامت‌های کوتاه مدت- احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی

افسردگی، بیشتر در میان سالمندانی وجود دارد که تنها زندگی می‌کنند و علاوه بر آن دچار ناراحتی‌های جسمانی نیز هستند. از این رو ضروری است که محیط مناسب و بهتری برای زندگی آنها مهیا شود تا افسردگی‌های ناشی از تنهایی کاهش یابد. سالمندانی که علیرغم سن بالا در فعالیت‌های اجتماعی حضور دارند و از روابط اجتماعی نسبتاً خوبی برخوردارند، به بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های روانی کمتر دچار می‌شوند.

مسئله مهم دیگر، کار است. کار سبک بهترین وسیله برای گذراندن عمر در کهنسالی می‌باشد. کار نه تنها پاسخگویی به یک نیاز واقعی در ارتباط با سالمندان است بلکه با مدیریت صحیح، نتایج کار سالمندان می‌تواند پاسخگویی قسمت‌های زیادی از نیازهای جامعه باشد. از این رو در این اقامتگاه کارگاه‌های خود اشتغالی پیشنهاد می‌شود. در این کارگاه‌ها فعالیت‌های شاداب کننده‌ای که در صورت تقاضا در اختیار سالمند قرار می‌گیرد از جمله آن‌ها گلخانه‌ها، کارگاه سفال و صنایع دستی می‌باشد، این فعالیت‌ها در صورت دادن نتیجه در غرفه‌های تجاری در همین مجتمع می‌تواند در همین مجموعه به فروش برسد تا نتیجه کار خویش را نیز ببینند و احساس مفید بودن و استفاده مفید از زندگی را تجربه کنند. همچنین کلاس‌هایی جهت تدریس توسط سالمندان از آن چه که می‌دانند و مکان‌هایی که جهت ثبت خاطرات طراحی شده باشد (تصویر ۱۲).

تصویر ۱۲: سرسرای اصلی با داشتن ۱۷۵ جایگاه نشستن



تصویر ۱۱: مرکز روزانه سالمندان لاوا<sup>۱</sup>



ماخذ: lavaseniorcenter.community.officelive.com, May 2006

### ۴-۴- امنیت و در نظر گرفتن فضایی برای معالجات اتفاقی و پزشک معالج و اتاق‌های پرستاری

سالمند احتیاج به امنیت روحی و جسمی دارد و باید در طراحی فضاهای مرتبط با سالمند این مسئله مورد توجه قرار گیرد. سالمند باید مطمئن گردد که در موقع ضرورت به کمکش خواهند شتافت و یا در موقع بیماری سریع معالجه خواهد شد و در فضایی که پا می‌گذارد آرامش دارد و مورد آزار قرار نخواهد گرفت. این اتاق بایستی دارای درهای دولنگه با مجموع پهنای ۱۲۰ سانتی‌متر باشد و پیشنهاد می‌شود که مساحت اتاق معاینه حدود ۱۸ مترمربع در نظر گرفته شود (رفیع زاده، ۱۳۸۰).

در این مجموعه به دلیل بالا بودن سن، ضریب حوادث احتمالی ناشی از کهولت بالا می‌رود. وجود فضایی مختصر برای این امر و پزشک معالج ضروری به نظر می‌رسد. اما از آن جا که مکان مختصر می‌باشد، باید دارای پارکینگی مجهز به آمبولانس برای انتقال به بیمارستان در مواقع لازم باشد.

### ۴-۵- ورزش و مکان‌های مناسب ورزشی برای سالمند

انجام فعالیت و ورزش در افراد سالمند حتی از ورزش در دوره جوانی مهمتر است. ورزش باعث افزایش طول عمر، کاهش خطر زمین خوردن و شکستگی استخوان‌ها، کاهش فشار خون، افزایش اثر داروهای ضد فشارخون، کنترل بهتر بیماری دیابت (نوع غیروابسته به انسولین) و بیماری‌های ریوی و... می‌گردد. ورزش در اکثر بیماری‌ها باعث کاهش درد می‌شود. در دوره سالمندی با ورزش می‌توان از زندگی سالم‌تر، شاداب‌تر و مستقل‌تری بهره برد.



ورزش منحصر به نیروی جسم نیست بلکه بطور مستقیم و غیر مستقیم در سلامت روح و روان و تعادل شخصیت روانی و آمادگی برای تکامل فرهنگی شهر موثر می‌باشد.

افراد سالمند می‌توانند از لحاظ اصول برنامه‌های بدنسازی را مشابه با آنچه برای جوانان طراحی شده است دنبال کرده و با آن سازگاری حاصل کنند. توافق کلی وجود دارد که فعالیت‌های ورزشی (با هزینه انرژی متوسط و بالا) بکار گیرنده تمام اندام‌های بدن مانند دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری، قایقرانی، اسکی استقامتی و فعالیت‌هایی که بصورت گروهی انجام می‌گیرند، مانند: فوتبال، والیبال، بسکتبال و هندبال بهترین نتایج را برای آمادگی قلبی، تنفسی به ارمغان می‌آورد.

لذا در این مجموعه سالن‌های روباز یا سرپوشیده مناسبی برای ورزش‌هایی همچون والیبال، پینگ‌پنگ و ... در نظر گرفته می‌شود. همچنین از ایجاد مسیرهای متنوع برای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری می‌توان بهره برد. پیشنهاد می‌گردد به دلیل کهولت سن این افراد و احساس خستگی در حین مسیر، مکان‌های توقف برای نشستن و استراحت همراه با بوفه و منظر زیبا ایجاد شود. قایقرانی و فعالیت‌های آبی به سالمند احساس نشاط و شادابی عرضه می‌کند. در صورت امکانات محیطی می‌توان از این ورزش نشاط بخش بهره‌گیری نمود. در غیر این صورت فیزیوتراپی‌های آبی و آب‌درمانی‌ها می‌توان استفاده نمود.

از سوی دیگر فعالیت‌هایی که دارای هزینه انرژی پایین‌تری هستند مانند گلف، بولینگ، بیلارد و بیشتر نرمش‌ها تأثیر کمتری در ایجاد آمادگی جسمانی دارند، همچنین فعالیت‌های کوتاه مدت از نوع غیرهوازی که مستلزم قدرت انفجار و سرعت می‌باشد؛ می‌توانند در ایجاد حس شادابی در سالمند مؤثر واقع شوند. به همین منظور می‌توان مکان‌هایی با دید مناسب و تهویه مناسب جهت بازی‌های غیرهوازی مانند بیلارد و شطرنج و ... استفاده نمود.

## ۵. نکات مهم در طراحی فضای مرکز روزانه برای سالمند

### ۱-۵- سازماندهی حرکتی

سالمندان، در مرکز سالمندی مکرراً اعلام می‌دارند که سازمان‌دهی با وضوح ساختار در مسیرهای حرکتی احتیاج دارند. از آنجایی سازماندهی متفاوتی برای پیش گرفتن مسیرها وجود دارد، سالمند وقتی که با مسیرهای اتفاقی برخورد می‌کنند احساس ناراحتی می‌کند. چند پیشنهاد اساسی شامل برنامه‌ریزی پیشرفته، نمایش امتداد مسیر در فضاهای مختلف مجموعه، وضوح در مسیر سالمند و یک نقشه برای نمایش دادن مکان هر یک از عناصر موجود در مجموعه می‌باشد (Wolf, 1993). عدم وضوح سازماندهی ساختاری و طراحی با دسترسی تصادفی کاملاً متروک گشته است. استفاده از علائم برای مشخص کردن فضاهای اصلی مجموعه، راهکار کمک دهنده‌ای می‌باشد.

دسترسی‌های اتفاقی بهتر از دسترسی‌های سازماندهی شده جواب می‌دهد. علت آن تعداد افراد شرکت‌کننده در مجموعه می‌باشند. وقتی تعداد افراد افزایش می‌یابد نتیجه متفاوت است. یعنی در پیدا کردن دسترسی‌های اتفاقی نیز سالمند توانا می‌باشد (Reich & Borun, 2001). در طراحی یک مجموعه برای سالمندان باید توجه داشت، فاصله بیش از حد، اثر منفی بر روی سالمند می‌تواند داشته باشد. به ویژه برای سالمندانی که محدودیت‌های حرکتی دارند. نزدیکی فواصل عناصر در مجموعه کمک فراوانی به توانایی حرکتی در سالمند برای حرکت و نشستن بروی صندلی‌ها و دیگر محدودیت‌ها می‌کند (Fiske & Wendy, 1997).

از آنجایی که سالمندان کل روز خود را در این مرکز سپری می‌کنند، آزادی حرکات جسمانی و حس امنیت کلید موفقیت این مراکز می‌باشد. محیط باید حرکت سالمند را سازمان‌دهی کند. ایجاد فضاهای حرکتی در داخل برای فعالیت‌های جسمانی در هوای بد بسیار مهم می‌باشد. در پروژه VNA's ADC، یک راهرو پهن اضافی برای راه رفتن در مسیر آن طراحی شده است. بلندی نرده‌ها ۱۰۴ سانتی‌متر روی کف تمام شده می‌باشد که به جای ارتفاع ۹۱-۸۴ پیشنهاد گردیده و این موضوع از این رو می‌باشد که سالمند بتواند در مواقع ضروری وزن خود را روی آن بیاندازد و بتواند استراحت کوتاهی کند. همچنین نرده‌های محافظ حرکت، از پهنای بیشتری نسبت به نمونه‌های معمول

برخوردارند و روی این نرده‌ها صاف می‌باشد که این امر به خاطر آن است که سالمند راحت‌تر بتواند در مواقع ضروری روی آن با آرنج تکیه کند و استراحت نماید (Kimmerle, 2007).

## ۲-۵- نورپردازی مناسب

### الف) نور طبیعی

تنظیم نور در اطراف پنجره‌ها بسیار حایز اهمیت است. پنجره‌های سرتاسری از کف تا سقف اجازه می‌دهد تا نور به مقدار بیشتری در اتاق‌های کوچک نفوذ کند و پنجره‌های تعبیه شده در قسمت بالای دیوارها نسبت به پنجره‌هایی که در قسمت‌های پایین‌تر دیوار قرار دارند، سطوح افقی بیشتری را نور افشانی می‌کنند. پنجره‌ها هم از جهت ایجاد ارتباط بصری و هم به عنوان یک منبع نور روزانه، بسیار اهمیت دارند. البته لازم است تا نور شدید آفتاب در روز به طور ماهرانه‌ای کنترل شود که این کاهش نور می‌تواند توسط پرده‌ها و یا نصب سایبان در فضای بیرونی انجام گیرد. همچنین لازم است تا از کنتراست زیاد نورها و رنگ‌ها جلوگیری و به سالمند کمک شود تا بتواند به راحتی از سطح آزاد و شفاف پنجره‌ها به بیرون نگاه کند، زیرا نشستن و از پنجره به بیرون نگرستن برای سالمندان نوعی آرامش روحی است که همه روزه تکرار می‌شود و به آنان فرصت می‌دهد که در این حالت، به خاطرات همه سال‌های زندگی گذشته‌شان برگردند آنها را در ذهنشان مرور کنند که این خود، نوعی دل‌مشغولی است.

### ب) نور مصنوعی

در هنگام شب، از کنتراست شدید نور بایستی جلوگیری نمود. بنابراین، منابع نوری همیشه بایستی دارای روکش باشند (رفیع زاده، ۱۳۸۰). نور روز نیز برای سلامتی جسمانی و روانی سالمند ضروری می‌باشد. در صورت امکان طراحی باغچه در محوطه باز که در آن نیمکت‌هایی برای نشستن سالمند فراهم شده باشد و سالمند در هنگامی که تمایل دارد بتواند از این فضا لذت ببرد، پیشنهاد می‌گردد.

نور طبیعی خورشید باید تا حد ممکن وارد ساختمان شود. به طور کلی مقدار نور مصنوعی در این مرکز، بخصوص در اتاق‌های اجرای برنامه‌ها باید به صورت یکنواخت و در مقدار بالاتری باشد. نورهای غیرمستقیم و منعکس شده بهترین گزینه برای تولید نور محیطی هموار و یکدست می‌باشد. تمام طیف نورهای لامپ‌های فلورسنت نسبت به نورهای گداخته (لامپ‌های معمولی) و لامپ‌های هالوژن مناسب‌تر برای سالمندان می‌باشند. نه تنها به دلیل ذخیره انرژی بلکه به خاطر پیرچشمی استفاده‌کنندگان ته رنگ، طیف زرد برای نورها پیشنهاد می‌گردد که بروی وسایل مورد استفاده سالمند به صورت ثابت نصب گردد. وظیفه نورپردازی مانند لامپ‌های میز، این است که نور اضافی مورد نیاز را به وسیله نورهای روشن‌کننده موضعی فراهم نماید (Kimmerle, 2007).

نورپردازی نقش مهمی در راحتی و توانایی سالمند در خواندن و تشخیص بازی می‌کند. نور طبیعی خورشید باعث مشکلاتی بوسیله خیرگی و بازتاب می‌شود. برای سالمندان نورپردازی بر روی اشیاء و تابلوهای نمایشگاه‌ها بسیار در دیدن نوشته و درک آن کمک می‌کند. افزایش نور برای تمام تابلوها و برجسب‌های آن اثر مثبتی دارد و مشکل خاصی در این افزایش نور برای سالمند ایجاد نمی‌شود (Reich & Borun, 2001).

همچنین علاوه بر تنظیم نور می‌بایست برای ایجاد افق دید بهتر به ارتفاع پنجره‌ها توجه نمود. پنجره اتاق نشیمن باید به گونه‌ای طراحی شود تا شخص سالمند که بر روی صندلی راحتی لمیده است بتواند به راحتی فضای بیرون را تماشا کند و بر این اساس لازم است که «ارتفاع کف پنجره‌ها از زمین بیش از ۹۵ سانتیمتر نباشد و حداقل این اندازه نیز ۳۰ سانتیمتر پیشنهاد می‌گردد». در اتاق خواب، ارتفاع پنجره از کف باید به گونه‌ای باشد تا شخص سالمند به هنگامی که بر روی تخت‌خواب در حال استراحت است به راحتی بتواند فضای بیرون را ببیند. این گونه پنجره‌ها باید حداکثر ۶۰ سانتیمتر از کف اتاق فاصله داشته باشد. همچنین تخت‌خواب بایستی به نحوی در اتاق قرار گیرد که نور از پهلو به آن بتابد نه از پائین یا بالا. در اتاق غذا خوری، ارتفاع پنجره از کف اتاق را می‌توان ۷۰ سانتیمتر در نظر گرفت تا مدت زمانی که شخص سالمند بر روی صندلی و پشت میز غذا خوری نشسته است بتواند فضای بیرون را ببیند.

«در حمام و آشپزخانه، سطح دید بستگی به موقعیت ایستاده شخص دارد که می‌تواند بین ۹۶ تا ۲۰۰ سانتیمتر در نظر گرفته شود». «بهتر است جهت گشوده‌شدن آسان‌تر پنجره‌ها، عرض هر واحد پنجره حداکثر ۶۰ سانتیمتر باشد و

در مورد دستگیره و پنجره‌ها نیز توصیه می‌گردد که بین ۹۰ تا ۱۲۰ سانتیمتر بالاتر از کف زمین قرار گیرد» (قوامی، ۱۳۷۳).

#### ۴-۵- پرداخت‌های تکمیلی برای طراحی داخلی

تمهیدات و تجهیزات در این مراکز نسبت به اهداف کلی هر مرکز روزانه سالمندان می‌تواند متفاوت باشد. اما به صورت متوسط این مرکز حداقل می‌بایست دو گونه فضا را در برگیرد. یکی برای عموم استفاده‌کنندگان و دیگر برای گروه استفاده‌کنندگان با شرایط خاص. مدیریت مجموعه می‌بایست دید مستقیم به فضاها داشته باشد و این مطلب بر عملکرد کارکنان و پرستاران اثر می‌گذارد، برنامه‌ریزی فضایی این مجموعه بهتر است به گونه‌ای باشد که فضای اصلی را در دید و مدیریت مجموعه قرار دهد. خلاف این موضوع، در برنامه‌ریزی فضایی است که تنظیمات برای گروه کوچک ارائه می‌شود و در آن اتاق باید کشیده‌تر طراحی شود و این شکل برای دو گروه یا بیشتر نیز می‌تواند همزمان مناسب باشد و هر گروه نسبت به دیگری مستقل عمل می‌کند، بدینسان کارمندان و پرستاران می‌توانند به سرعت در زمان ضروری در صحنه حاضر باشند.

طراحی داخلی می‌تواند اثرات ویژه‌ای را در حالت افراد ایجاد کند مخصوصاً برای سالخوردگانی که احتیاج دارند تمام روز خود را در محیطی ناآشنا سپری کنند. تشویش و استرس برای سالمندان در محیط‌های سرد و خشک اداری امری رایج است. جو شاداب، گرم و امن، «مانند خانه» باید برای ایجاد جو مثبت در این مرکز فراهم گردد. رنجی که سالمندان آلزایمری تحمل می‌کنند این است که هر چند دقیقه فضا برایشان جدید تلقی می‌شود. طراحی داخلی آرامش دهنده و نورپردازی مناسب می‌تواند به کاهش استرس این افراد، بعد از هر بار برگشت از حالت فراموشی کمک کند.

چندین دستورالعمل برای خلق ترکیبات رنگ در فضای داخلی این مجموعه، مطابق با بیماران آلزایمری وجود دارد. برای مثال اجتناب از استفاده رنگ‌های هم طیف در کنار یکدیگر، حتی اگر در پرنرنگی و کم‌رنگی متفاوت باشند و انتخاب رنگ‌های تیره از طیف رنگ‌های آبی، بنفش، ارغوانی و قرمز در تضاد با رنگ‌های روشن از طیف سبزی، سبز، زرد و نارنجی. همچنین از استفاده رنگ‌های روشن با یکدیگر اجتناب شود. دیگر دستورالعمل مهم در ترکیب رنگی ایجاد کنتراست واضح و معنی‌کردن جایی که دیوار و کف به هم می‌رسند، می‌باشد. از آنجایی که نورپردازی باعث می‌شود رنگ‌های استفاده شده متفاوت به نظر برسد، باید از لامپ‌های فلوروسنت تمام طیف استفاده شود. همچنین استفاده از رنگ‌های گرم شادابی و انرژی را به انسان می‌بخشد و می‌تواند استفاده از آن نیز در این محیط اثربخش باشد (Kimmerle, 2007).

برای روشن‌تر شدن اتاق‌ها بایستی دیوارها و سقف‌ها با رنگ روشن رنگ‌آمیزی شوند. البته رنگ‌های سقف نباید انعکاس زیادی ایجاد نمایند و ترجیحاً سقف اتاق خواب را نباید با رنگ سفید رنگ‌آمیزی نمود، بلکه بایستی از رنگ‌های مات استفاده شود. دیوارها نیز بهتر است رنگ‌های ملایم داشته باشند. برای انتخاب کفپوش اتاق‌ها باید از رنگ‌های بسیار روشن و تیره پرهیز شود تا انعکاس نور کمتری ایجاد گردد (رفیع زاده، ۱۳۸۰). همچنین فرش و موکت کردن فضا، به فضا گرما و صمیمیت بیشتری می‌بخشد و باعث می‌شود از لحاظ صوتی نیز وضعیت بهتری ایجاد شود. همچنین محیط امن‌تری را در هنگام زمین‌خوردن ایجاد می‌نماید. به جز بوفه و رستوران می‌توان تمام مجموعه را موکت و فرش نمود. نمونه موکت‌هایی که قابلیت تعویض و شستشو دارند برای این مجموعه پیشنهاد می‌گردد.

کف‌سازی تا حد ممکن باید ساده باشد و از رنگ‌ها و نقش‌ها استفاده نگردد. از آنجا که سالمندان دچار ضعف بینایی می‌باشند استفاده از نقش‌ها و رنگ‌های متعدد آنان را سردرگم کرده و نمی‌توانند بین کنتراست‌های رنگی و اختلاف ارتفاعی تمایز قایل شوند و امکان احتمال خطر را برای آنان افزایش می‌دهد.

در بحث طراحی اغلب احتیاج به نشستگاه‌ها به عنوان یک ضرورت برای سالمندان گزارش می‌شود. سالمندان از کمبود مکان‌های نشستن در فضاهای تفریحی از جمله نمایشگاه‌ها اظهار ناراحتی می‌نمایند (Majewski, 1987). سالمندان به سه نوع صندلی در فضاهای عمومی نیاز دارند: نیمکت‌های بدون پشتی و دسته، (برای نشستن‌های بسیار کوتاه)

نیمکت‌هایی برای استراحت در فضاهای منفعل مانند نمایشگاه و نشستگاه‌هایی برای استراحت در خارج از محدوده فعالیت. سالمندان از نیمکت‌های بدون دسته و پشت در این فضاها استقبال بیشتری نموده‌اند (Fiske & Wendy, 1997). با توجه به نتایج به دست آمده راز طراحی برای افراد سالمند ایجاد یکپارچگی فضاهای استراحت در طراحی می‌باشد. در انتهای هر فضای حرکتی می‌بایست فضای مناسبی برای نشستن در نظر گرفته شود. تا در صورت وجود تعداد بیشتر افراد سالمند، برای تمامی آن‌ها مکان نشستن وجود داشته باشد. در این مکان بهتر است از مبل‌های راحتی و دنج استفاده شود.

نکات دیگری که در طراحی این مجموعه‌ها می‌توان در نظر گرفت از این قبیل می‌باشد:

- انباری بزرگ برای نگهداری و جای دادن صندلی‌های چرخدار
- انباری اضافی و فضاهای جانبی در هر فضای برنامه روزانه
- دستشویی مخصوص معلولین در هر فضای برنامه روزانه برای استفاده سالمندان ناتوان بدون کمک گرفتن از کارکنان مجموعه

- استفاده از کرکره یا در پوش‌هایی برای پنجره برای متعادل ساختن نور و اجتناب از ایجاد خیرگی در سالمند
- استفاده از سطوحی که کمترین انعکاس نور را در کف مانند فرش و روی سطح دیوارها داشته باشند.
- استفاده از سطوحی در دستشویی‌ها و فضاهای مورد استفاده و فضاهای غذا خوردن که قابلیت تمیز شدن بالایی داشته باشند (Kimmerle, 2007).

#### ۵-۶- کلیات

این سایت می‌تواند با سرویس‌های تنظیم شده‌ای هر روز صبح سالمندان را به این مرکز جهت تفریحات مناسب سن آن‌ها بیاورد. سکونت کوتاه‌مدت برای متقاضیان شهرستانی و سوئیت‌هایی جهت استراحت روزانه در فضایی آرام و آرامش‌بخش در کنار زون‌های آب و سبز به دور از هیاهوی اتومبیل و استرس شهری محلی مناسب برای صحبت و گفت‌وگو سالمندان در کنار فضاهای متنوع ایجاد می‌کند. این مرکز باید دارای شرایط کیفی بسیار بالایی باشد که بتواند به عنوان یک مرکز اقامتی تفریحی نظر سالمندان را به خود جلب کند و این به معنای طراحی می‌انجامد.

بالا بردن امید به زندگی به وسیله ایجاد نشاط و سلامت در اقامتگاه موقتی که از لحاظ تفریحی، ورزشی، درمانی، مخصوص سالمندان و در بالاترین کیفیت باشد هدف اصلی این طراحی است.

#### ۶. نمونه‌های مشابه در جهان<sup>۴</sup>

- دهکده سالمندی پینل،<sup>۵</sup> این پروژه که معمار آن کدما دیسنو همراه با لاری<sup>۶</sup> برنده جایزه ترکیب زندگی سالمندان، مرکز روزانه سالمندان، ساکنان دارای آلزایمر و جنون شد. یک شکل شبیه به خانه‌های بزرگ انگلیسی برای ایجاد حس خانه بودن و ساختمان‌های کوچکتری کنار آن ساخته شده که نقش همسایگی در یک خانه خانوادگی را ایفا می‌کند. در این ساختمان از شیب زمین استفاده شده و ساختمان در دو سطح ساخته شده است. سطح بالاتر مخصوص مراجعان مرکز روزانه و سطح زیرین شامل سالمندان دارای بیماری آلزایمر و جنون است. هر واحد دارای ورودی مجزا می‌باشد. هسته مرکزی خدمات در طبقه پایین‌تر می‌باشد، که شامل آشپزخانه‌ای عمومی برای کل مجموعه می‌باشد، تا طبقه زیرین، پذیرایی گسترش می‌یابد. این گردش عمودی بین هر سه عملکرد تمرکز می‌یابد، بنابراین کارکنان، آشپزخانه، و فضای رختشویخانه می‌تواند به صورت کارآمد نزدیک تسهیلات داخلی حرکت کند. از آنجا که حفظ مجزا بودن و امنیت بین انواع مختلف از ساکنین به صورت یکسان می‌باشد.

در اقامتگاه A/D، سیستم هشداردهنده بیسیم و درهای باز و بسته شونده زمانی، امنیت را برای ساکنان ایجاد می‌کند. واحد A/D به خانه‌های کوچک‌تری که به دور حیاط مرکزی گرد آمده‌اند تقسیم می‌شود و مسیرهای پیاده‌روی در داخل و خارج ساختمان در نظر گرفته شده است. در این مجموعه، اتاق‌ها در امتداد یک راهرو شطرنجی دسته‌بندی شده‌اند و هر ۱۵۰ متر به مکانی کوچک برای ملاقات‌های معمولی و استراحت قرار داده شده، که با نورهای

روشن کننده لکه‌ای نورپردازی شده است. این مجموعه شامل ۷۲ واحد، ۹۲ تسهیلات کمکی برای خواب، اقامتگاه مجزا برای افرادی که آلزایمر و یا جنون دارند. مرکز سالمندی روزانه دارای آشپزخانه مرکزی برای کل مجموعه و رختشویخانه، محوطه سازی، و پارکینگ می‌باشد. این بنا برنده جایزه ملی در سال ۲۰۰۱ شده است. مساحت آن ۵۲،۰۰۰ فوت مربع، در ۳ طبقه و محوطه آن دارای ۳/۵ درجه شیب می‌باشد، این مجموعه در سال ۲۰۰۱ پایان یافت (تصاویر ۱۲ تا ۱۵).

تصویر ۱۲: یکی از حیاط‌های اقامتگاه ساکنان آلزایمری تصویر ۱۳: ورودی مجموعه سالمندان



تصویر ۱۵: نشیمن اجتماع روزانه مرکز A/D

تصویر ۱۴: ناهارخوری A/D



www.MAYERSARCHITECTURE.com: ماخذ

خانه جوئیش از باغچه ADC راجستر<sup>۷</sup> از کارهای گروه معماری کرسناک<sup>۸</sup> طراحی این ساختمان شامل حیاطی با حصار چینی اعجاب‌انگیز می‌باشد که حرکت افراد و گردش فضایی را در یک محیط امن و تجهیز شده، تشویق می‌کند. مکان‌هایی در مجاورت این حیاط ویژه تعبیه شده که شامل فضای فعالیت‌های اصلی و دارای یک موقعیت مرکزی برای هر یک از متقاضیان خدمات خصوصی می‌باشد. مهمترین بخش فضای خدمات، سلامتی است که به صورت فضایی خصوصی بر اساس شأن و مرتبت ثبت نام کنندگان طراحی شده است. فضاهای دیگر شامل لابی و پذیرش، بخش اداری، ورزش درمانی، کار درمانی، بخش ثبت نام و بخش پشتیبانی کارمندان می‌باشد.

این تسهیلات جدید با خانه موجود جوئیش مرتبط شده بود در تصویر ۱۶: ورودی خانه جوئیش از باغچه راجستر ADC



www.crestukgroup.com: ماخذ

واکنش به افزایش پیش‌بینی شده جمعیت مسن، خانه جوئیش راجستر برای ۵۰ ثبت نام کننده مسن خدمات تسهیلاتی روزانه توسعه داده شده است. ۶۵ امکان ثبت نام برنامه خدمات روزانه سالمند برای تقاضاهای جاری و آینده طراحی شده است. دیگر پروژه<sup>۹</sup> این گروه، خانه گروه هریتیج<sup>۱۰</sup> می‌باشد. این خانه جدید برای خدمت به عقب‌ماندگان ذهنی و آیین‌نامه‌های ناتوانی‌های و افراد مسن‌تر و افرادی با بیماری آلزایمر طراحی شده است. خدمات هدف‌گذاری شده در این پروژه شامل: طراحی پیشرفته، کدهای بازبینی، اسناد قرارداد، هماهنگی‌های سازمانی، بازدید از سایت و مهندسی در رابطه با هدف می‌باشد. ایده طراحی دارای پلانی باز و با قابلیت تغییرپذیری می‌باشد. داخل آن مانند سقف‌های کلیساها با پنجره‌های سقفی نمایان شده است. خارج بنای خانه با سنگ احاطه شده است (تصاویر ۱۶ الی ۱۸).

تصویر ۱۸: خانه گروه هریتیج



تصویر ۱۷: پلان طبقه همکف خانه گروه هریتیج



ماخذ: www.crestukgroup.com

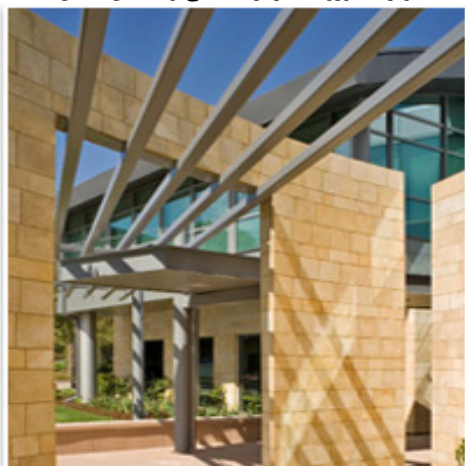
این پروژه با نام مرکز خدمات سلامتی سالمندان بینویور<sup>۱۰</sup> در ال پاسو<sup>۱۱</sup> می‌باشد. معمار آن مک کرومیک<sup>۱۲</sup> می‌باشد. این مرکز شامل نوسازی به منظور برنامه‌های جدیدی که شامل تمام خدمات و تسهیلات برای سالمندان بوسیله مرکز روزانه قانونمند و واحد خدمات مهارتی روزانه سالمندان می‌باشد. همچنین در خود یک کلینیک، داروخانه، آموزش حفظ سلامت روحی، فیزیکی، حرفه‌ای، کاری، گفتار درمانی، دستورات رژیم غذایی و دسترسی به خدمات اجتماعی را جای داده است.

تصویر ۱۹: سرسرای مرکز خدمات سلامتی سالمندان بینویور



ماخذ: www.aia.org, January 18, 2008

تصویر ۲۰: ورودی مرکز سلامتی و احسان سابان



این پروژه با نام مرکز سلامتی و احسان سابان<sup>۱۳</sup> در تپه‌های جنگلی کالیفرنیا<sup>۱۴</sup> می‌باشد. معمار آن اسمیت گروپ<sup>۱۵</sup> می‌باشد. این پروژه بخشی از خدمات ادامه‌دار بازنشستگی است که سیمای ساختمانی متشکل از یک مرکز نیکوکاری و مرکز آبی و بعلاوه اتاق اجتماعات در فضای باز می‌باشد. این مکان برنامه پیشگامی است و شامل اجماع زمین خشک و آبی، فیزیوتراپی و بدنسازی می‌باشد که برای ارتقای سطح زندگی طراحی شده است. این پروژه در سطوحی از خدمات در داخل فضای باز تا یک محل برای پذیرایی سالمندان امتداد می‌یابد (تصویر ۱۹).

### جمع‌بندی:

- زمانیکه سالمند از امور کاری خویش باز نشسته شد، وظیفه و مسئولیت مازادی برعهده ندارد. افسردگی ناشی از ناکارآمدی تهدیدی بزرگ به شمار می‌رود، لذا یکی از مهمترین اهداف پرورش اینگونه فضاها، ایجاد محیطی برای رشد شخصیت سالمند می‌باشد. سالمندان نیاز به صحبت، درد دل و گوش شنوا دارند. از این مسئله می‌توان به نفع سالمندان و تقویت روحیه آنها بهره برد و آنها را تبدیل به کتاب یا نمایشنامه نمود.

- عدم رعایت استانداردهای مناسب برای سالمندان آنان را دچار حس کمبود و ناکارآمدی مضاعف می‌کند.

از آنجا که ایجاد چنین استانداردهایی در گوشه گوشه شهر و خانه مستلزم زمان بسیاری می‌باشد و تا تحقق آن مقدمات فراوانی می‌طلبد باید حداقل فضاهای استاندارد شده‌ای برای این افراد، برای گذراندن اوقات زندگی خود وجود

داشته باشد. این مکان‌ها شامل تفرجگاه‌ها، بازار، مسجد و غیره می‌باشد که بدلیل سهولت استفاده در یک مجموعه گردآوری می‌شوند.

- سالمندان احتیاج دارند در جامعه حضور و تفریحات خاص سن خود را داشته باشند. از این رو ایجاد فضاهایی همچون کلاس‌های آموزشی که بتوانند تجارب خود را در اختیار دیگران بگذارند، یا فضاهایی که امکان صحبت و درد دل از جانب ایشان و ثبت خاطراتشان، ساخت نمایشنامه زندگینامه‌شان، و همچنین کارگاه‌های خود اشتغالی که بتوانند از کارهای دستی درآمدزا داشته باشد.

- پیاده‌روها، خیابان‌ها، پارک‌ها و حتی خانه‌ها استانداردهای لازم برای حضور سالمندان را در خود ندارد. لذا این افراد حتی اگر مایل به تفریح باشند، از امکانات آن محرومند. ساخت فضاهای مختص سالمندان که امکانات تفریحی و رفاهی مطابق با استانداردهای سالمند را دارا باشد، فضاهای خاص سالمند به منظور پیاده‌روی که جایی برای نشستن و استراحت را فراهم کند.

- فضای تفریحی که به گرمایش و سرمایش آن توجه شده باشد. فضاهایی با آرامش کامل که بتوانند حس شادابی را به سالمند بدهد، همچون فضاهای نرمش و ورزش‌های سبک همراه با موسیقی شاد و فضاهایی رو به مناظر زیبا برای بازی‌ها و ورزش‌های سبک همچون شطرنج، پینگ و پنگ و ... ضروری به نظر می‌رسد.

- سالمندان از لحاظ مراقبت و آزمایشات ساده پزشکی برای بررسی سلامت نسبت به اقشار دیگر جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. سالمندان تنها کمتر معاینات منظم دارند و سالمندان همراه با خانواده نیز گاه‌ا این معاینات را انجام می‌دهند. در این فضا تفریحی و رفاهی با در نظر گرفتن معاینات مرتب و فراهم ساختن فضاهایی برای فیزیوتراپی و هیپوتراپی می‌توان فضایی جهت بهبود حال سالمند را فراهم ساخت. همچنین وجود چنین فضایی در این مرکز در هنگام بروز حوادث ناگهانی ضروری می‌باشد.

- سالمندان احتیاج به هم صحبتی، درد دل و ارتباط با گروه سنی خود دارند. در این فضا که گروه‌های سالمندان برای گذراندن روز خود ثبت‌نام می‌کنند به راحتی این ارتباط و هم صحبتی فراهم می‌شوند. ایجاد فضاهایی برای نشستن و گپ در فضای آزاد در کنار مناظر آرامش‌بخش، در فضاهای بسته با دید خوب به مناظر زیبا می‌توان بهترین مکان را برای فرصت هم‌صحبتی برای ایشان فراهم آورد.

- ایجاد فضاهای مشاوره‌ای برای حل مشکلات روزمره سالمندان، برای جلوگیری از افسردگی ایشان و حتی بررسی مشکلات آنان برای اقدامات ویژه ضروری می‌باشد. این فضا نباید شادابی محیط را تحت تأثیر قرار بدهد.

- خدمات عرضه شده در این مجموعه باید از یارانه‌های دولتی برخوردار باشد و با قیمت‌های بسیار مناسب عرضه گردد، فضاهای تجاری که مرتبط با فضای تفرجگاه سالمندان باشد باید طوری طراحی شود تا سالمندان در هنگام استراحت و لذت از فضا بتوانند در فضای تجاری حرکت کنند و عرضه کالاهای سالمندان دیگر، همچنین نیازهای شخصی و خانه خود را تهیه کنند چرا که سالمند توان و فرصت دیگری را به راحتی این محیط نخواهد یافت.

- در این مجموعه فضاهایی برای اجرای نمایش، فیلم اختصاص خواهد یافت. می‌توان موضوع این نمایشنامه‌ها گاه‌ا از زندگینامه همین سالمندان استفاده شود به همین منظور بخشی برای ثبت خاطرات و زندگینامه سالمندان خواهد شد که در صورت پذیرش این خاطرات برای نشر، از لحاظ مالی نیز می‌توان به سالمندان کمک کند.

- این فضا می‌بایست از لحاظ رفاهی در بهترین وجه برای سالمندان طراحی شده باشد. استانداردهای مربوط به فضاهای حرکتی، استراحت، نشیمنگاهی به خوبی رعایت شده باشد. اندازه و ابعاد، نور، دید، سرمایش و گرمایش همه در کمک به رفاه حال سالمند باشد. ایجاد فضایی شاداب همراه با موسیقی می‌تواند آرامش‌بخش و تسکین دهنده روح ایشان باشد.

- به طور کلی فضایی که تمام نیازهای روزانه سالمند از قبیل فعالیت‌های ورزشی، مذهبی، خرید، تفریح و شادابی را به همراه داشته باشد و سالمند بتواند در کنار فضای خانوادگی و شخصی خود از این محیط به عنوان فضایی مجزا بهره بگیرد لازم و ضروری می‌باشد.

## منابع

- استورانت، مارتا (۱۹۹۸) "روانشناسی سالمندی" تهران، سازمان بهداشت.
- باقری لنگرانی، نرگس (۱۳۸۲) "سالمند از یک نگاه" فصلنامه سالمند، شماره ۴.
- رفیع زاده، ندا (۱۳۸۰) "مراکز خدماتی مراقبت روزانه، رهنمودهای طراحی معماری خانه سالمندان" گزارش حقیقاتی، شماره نشریه، ۳۳۸، تهران، انتشارات وزارت مسکن و شهرسازی.
- دریابر، الهام (۱۳۶۴) "مقاله تداوم نادیده انگاری" مجله صنعت حمل و نقل، شماره ۴، بهار.
- شاملو، غلامعلی (۱۳۶۴) "پیری چیست؟ چرا پیر می شویم؟" تهران، چهر.
- مجموعه مقالات سالمندی (۱۳۷۹) "مسائل روانشناختی، ورزش و تغذیه در سالمندی" تهران، گروه بانوان نیکوکار.
- مشایخی، مهرنوش (۱۳۷۸) "بررسی ساخت سالمند کشور" فصلنامه جمعیت - شماره ۲۵ و ۲۶.
- نویفرت، ارنست (۱۳۸۵) "اطلاعات معماری نویفرت" دکتر حسین مظفری ترشیزی، تهران، آینده سازان.

Fiske, Arthur D and Wendy A. Rogers (1997) "Handbook of Human Factors and the Older Adult" San Diego, Academic Press.

Home Care (2007) "Blueprints for Senior living design for aging enews" New York, AIA.

Majewski, Janice. (1987) "Part of Your General Public is Disabled" Washington DC, Smithsonian Institution.

## پی‌نوشت‌ها

1. senior day care
2. George J. Kim merle
3. Cindy Cui
4. Case study
5. PINOLE SENIOR VILLAGE
6. KodamaDiseno with Larry
7. Jewish Home of Rochester ADC Garden
8. Crestuk Group Architecture
9. Heritage Group Home Site Plan
10. Bienvivir Senior Health Services/Concourse
11. El Paso
12. McCormick
13. Saban Center for Health and Wellness
14. Woodland Hills, Calif
15. Smith Group