



معماری مناسب برای سالمندان چه مولفه‌هایی دارد؟

براساس تقسیم بندی سازمان ملل متحد کشورها سه نوع ساختار جمعیتی جوان، بزرگسال و سالخورده دارند. شاخص این نوع ساختار، نسبت جمعیت سالخورده ۶۵ ساله و بالاتر به کل جمعیت در کشور هاست و این نکته قابل تامل است که چگونه می‌توان برای ایجاد فضایی که آرامش‌بخش روح و روان سالمندان باشد شرایط لازم را فراهم کرد؟

براساس تقسیم بندی سازمان ملل متحد کشورها سه نوع ساختار جمعیتی جوان، بزرگسال و سالخورده دارند. شاخص این نوع ساختار، نسبت جمعیت سالخورده ۶۵ ساله و بالاتر به کل جمعیت در کشور هاست و این نکته قابل تامل است که چگونه می‌توان برای ایجاد فضایی که آرامش بخش روح و روان سالمندان باشد شرایط لازم را فراهم کرد؟

به گزارش ایسنا، کارشناسان مسائل علوم رفتاری بر این باورند که ایجاد فضایی آرام و به دور از تنش و احساسات یاس آمیز می‌تواند دلپذیر و آرامش بخش روح سالمندان باشد اما سوال مهم این است که چگونه می‌توان این کار را انجام داد؟

به منظور بررسی پیرامون ایجاد فضای آرام و مناسب در زمینه طراحی معماری مناسب برای سالمندان، مهندس ندا رفیع زاده (مربی پژوهشی مرکز ساختمان و مسکن) پژوهشی را در این حوزه انجام داده است.

در این پژوهش، سالمندی یکی از جنبه‌های مهم اجتماعی شدن فرآیندی که در طول آن فرد سالمند در برابر هنجارها و ارزش‌های فرهنگی یک جامعه خاص قرار می‌گیرد، تلقی شده است. هرچند معمولاً سالمندی در بسیاری از کشورها تعریف معینی دارد، اما واقعیت آن است که حتی در درون فرهنگ‌های مختلف موجود در یک کشور هم تلقی یکسانی از آن وجود ندارد و افراد از نظر فیزیکی و روانی شرایط یکسانی ندارند. همچنین سالخورده شدن به معنای تطابق یافتن با دگرگونی‌های منتج در جسم و عملکرد بدن انسان و در محیط اجتماعی پیرامون آنان است.

در همین رابطه، مهم‌ترین جنبه‌های جامعه‌شناختی که در مورد سالمندان بایستی مورد توجه قرار گیرد، بازنشستگی، مرگ همسر، محدودیت‌های اقتصادی، روابط اجتماعی و مانند آن است که به طور مستقیم بر بهداشت روانی سالمند تأثیر می‌گذارد. از مجموع مباحث مطرح شده می‌توان چنین استنباط کرد که جنبه‌های زیست‌شناختی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی مهم‌ترین موضوعاتی هستند که باید در بهداشت روانی سالمندان مورد توجه قرار گیرند.

بنابراین توجه به نیازهای روان‌شناختی، بهداشتی، اجتماعی و رفاهی سالمندان و فراهم آوردن بستری مناسب برای ارضای این نیازها، می‌تواند در بهبود کیفیت و امید به زندگی سالمندان موثر باشد.

همچنین طبق آمار به دست آمده، 50 درصد کاهش فعالیت‌های فیزیولوژی در بین افراد 30 تا 70 سال ناشی از عوامل محیطی است. بنابراین، طراحی محیط زندگی افراد سالمند بایستی متناسب با شرایط فیزیکی و جسمی آنان باشد، تا حداقل نیاز به دیگران را احساس کنند. همچنین دگرگونی‌ها و ویژگی‌های خاص سالمندان از فردی به فردی دیگر به طور چشمگیری تغییر می‌کند. از این رو، توجه به برخی از ویژگی‌های لازم در طراحی فضای مناسب برای زندگی سالمندان مواردی را شامل می‌شود، مانند:

تغییرات ظاهری که از جمله نازک شدن پوست و کاهش تحمل سرما و گرما در آنان و نیز اختلال در کار مخچه و در نتیجه ناتوانی در حفظ تعادل بدن و لزوم استفاده از وسایل کمکی مانند عصاست.

همچنین ضعف نیروی حرکتی و ماهیچه‌ها از جمله کاهش تعداد و قدرت و سرعت انقباض سلول‌های عضلانی و در نتیجه کاسته شدن توانایی تحرک آن‌ها و کندی راه رفتن و کوتاه‌تر شدن گام‌ها و استفاده از وسایل کمکی.

براساس بررسی ویژگی‌های روانی، احساسی و شخصیتی افراد سالمند و با در نظر گرفتن مهم‌ترین محدودیت‌های فیزیکی و جسمی آنان توصیه‌ها و رهنمودهای عمومی برای مناسب‌سازی محیط زندگی آنان شامل مسائل کیفی فضاها و مناسب‌سازی دسترسی‌ها ارائه شده است.

این پژوهش برای مناسب‌سازی فضا با ضعف‌های سالمندان پیشنهاداتی ارائه می‌کند، به طور مثال توصیه می‌کند که فواصل و فضای بین ساختمان‌ها و طول مسیرهای دسترسی از حالت عادی کمتر بوده و در مقیاس افراد سالمند باشد.

همچنین، هیچ گونه بلندی یا مانعی در آستانه در یا مسیر حرکت آن ها در فضاهای داخلی یا خارجی نباشد.

براساس نتایج بدست آمده، برای نورپردازی مناسب به منظور ارتقا عملکرد بینایی در سالمندان تاکید می شود که از نورپردازی می توان به منظور تاکید بر یک نقطه یا فضای خاص برای تعریف یک لبه یا محوطه یا فراهم کردن احساس امنیت در افراد استفاده کرد.

طبق بررسی های انجام شده در مورد ضعف شنوایی و لامسه نیز راهکارهایی در این پژوهش ارائه شده اند که عبارتند از: استفاده از علائم هشداردهنده لامسه ای در ابتدا و انتهای شیب پله ها، همچنین با توجه به اینکه سطوح سفالی، سرامیک، کفپوش، موکت، فرش و قطعات وینیل یا آجری هرکدام بافت ویژه ای دارند و احساس لامسه ای متفاوت را در اشخاص ایجاد می کنند، هریک از پوشش ها می توانند به عنوان شاخص های هر فضا به کار روند.

این پژوهش همچنین به آسایش حرارتی و برودتی در سالمندان اشاره می کند و می گوید که آسایش حرارتی عبارتست از "توانایی هر فرد در جذب حرارت و انتقال آن به محیط اطراف". پس درک آسایش حرارتی بستگی به ویژگی های فردی و شرایط محیط زیست وی دارد و در این باره باید به ویژگی های فردی مانند سطح فعالیت، شیوه لباس پوشیدن، الگوهای رفتاری و وضعیت روحی و فکری توجه کرد.

بنابراین توصیه می شود به طورمثال برای جلوگیری از جریان باد و نفوذ گرما از پنجره های دوجداره استفاده شود، اتاقی که فرد سالمند بیشتر وقت خود را در آن می گذراند آفتاب گیر باشد، از گرم و سردشدن ناگهانی هوا در اتاق ها جلوگیری شود و....

این پژوهش اضافه می کند: تضاد رنگ به بسیاری از عملکردهای زندگی روزانه سالمندان و تشخیص مرزهای سطوح کمک می کند و فضایی دلچسب، روشن و زیبا را برای آنان به وجود می آورد. بنابراین می توان از این تضاد برای جداکردن در از چارچوب اطراف آن، لبه پله از کف آن، کلید چراغ ها از دیوار و مشابه آن استفاده کرد.

این پژوهش در انتها خاطرنشان می کند که همه توصیه های ارائه شده گزیده ای از نتایج تحقیقاتی است که در این زمینه در مرکز تحقیقات ساختمان و مسکن انجام شده است و نتایج ارائه شده در این مقاله، صرفا کیفی است البته به این نکته نیز باید توجه کرد که در خانه های سالمندان به جز فضاهای معمول خانه های مسکونی، فضاهای ضروری دیگری نیز باید در نظر گرفته شوند، مانند اتاق های درمانی، بهداشتی، اداری، رستوران و... که این فضاها باید بررسی شده و در نظر گرفته شوند.

نتایج این پژوهش در شماره ۳۷ نشریه "صفه" منتشر شده است.