شاخص‌های مناسب‌سازی فضاهای شهری دوست‌دار سالمندان با استفاده از رویکرد مشارکتی

الهام ضابطیان*/ دکتر علی اکبر تقوایی**

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۸/۰۴/۲۰
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۸/۱۱/۰۴

چکیده:

فضای شهری ایده‌آل فضایی است در آن عدالت شهروندی رعایت شده باشد و تمامی شهروندان، حتی اقشار آسیب‌پذیر، بتوانند از این فضا استفاده کنند. سالمندی دورانی است که کاهش توانایی‌های جسمی و از دست دادن برخی ارزش‌ها و امتیازها را به همراه دارد و در موارد زیادی با ضعف جسمانی و روانی همراه است. سالمندان بخشی از شهروندان آسیب پذیر هر شهری به شمار می‌آیند و در صورتی که فضاهای شهری برای سالمندان مناسب سازی گردد، پیامد آن سایر اقشار جامعه نیز در رفاه بیشتری خواهند بود. بعلاوه در حال حاضر درصد بالای جمعیت جوان در شهرها بیانگر درصد بالای سالخوردگان در آینده‌ای نزدیک است و این امر لزوم توجه ویژه به نیازهای سالمندان در فضاهای شهری را دوچندان می‌سازد.

سالمندان به دلایل جسمی و روحی به فضاهای شهری و تحرک و تعاملات اجتماعی بسیار نیازمندند و طرح های شهرسازی باید به مردم سالخورده کمک کنند تا از خیابان‌های شهر براحتی استفاده کنند و لذت ببرند. مسلماً رویکرد مشارکتی و استفاده از نظرات خود سالمندان به نتایج بهینه‌ای منجر خواهد شد. لذا در این تحقیق پس از بیان مبانی نظری و تعاریف بنیادین و بررسی نیازها و ویژگی‌های خاص تردد و استفاده سالمندان از فضاهای شهری، نمونه‌ای از تجارب موفق جهانی که مبتنی بر رویکرد مشارکتی بوده و در انگلستان انجام شده است بررسی می‌گردد و در نهایت بر اساس مطالعات نظری و تجربه مذکور، شاخص‌های لازم برای مناسب سازی فضاهای شهری دوستدار سالمند ارائه می‌گردد.

واژگان کلیدی: فضای شهری، سالمند، رویکرد مشارکتی، شاخص‌های طراحی محیط.

---

* کارشناس ارشد شهرسازی، گرایش برنامه‌ریزی شهری
** دکترای شهرسازی- معاون پژوهشی و عضو هیات علمی دانشکده هنر دانشگاه تربیت مدرس
- برگرفته از پژوهش در دست انجام در گروه شهرسازی دانشکده هنر دانشگاه تربیت مدرس تهران تحت عنوان: "مناسب سازی فضاهای شهری دوست دار سالمندان"

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

مقدمه

پیری فرآیندی است که طی آن کاهش قوای روانی و جسمی در اثر گذشت زمان روی می‌دهد. به همین دلیل برای برخی از سالمندان تنها لحظات استقلال و احساس شکوه و بزرگی همان لحظاتی است که با دوستان و همسالان خود از فضای خانه خارج می‌گردند و کارهایی حتی کوچک (مانند بیرون بردن نوه‌ها یا پرداخت قبض) انجام می‌دهند و احساس مفید بودن می‌کنند. بعلاوه پیاده‌روی، ورزش و ارتباط با طبیعت سلامت جسمی سالمندان را نیز ارتقا خواهد داد. اما فضاهای شهری اغلب نیازهای خاص سالمندان را در نظر نگرفته‌اند. آنها بطور معمول زودتر خسته می‌شوند و نیاز به محل‌هایی برای استراحت دارند، پله‌ها، شیبهای تند و دهها از مشکلات متعدد موجب انزوا و محدود شدن تحرکات آنان می‌گردد.

ضرورت و اهمیت پرداختن به فضاهای مناسب برای سالمندان در کشور ما نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زیرا درصد بالای جمعیت جوان امروز گویای بالا بودن نرخ رشد جمعیت سالمند در سال‌های آتی خواهد بود. در واقع بر اساس آخرین نتایج سرشماری کشور هم اکنون یک میلیون سالمند در تهران زندگی می‌کنند و این گروه ۷/۳ درصد جمعیت تهران را تشکیل می‌دهند و طبق برآورد ۵۰ سال آینده ۲۰ درصد افراد جامعه را سالمندان تشکیل خواهند داد. براین اساس طی ۵۰ سال آینده بیش از ۲۶ میلیون سالمند بالای ۶۰ سال در کشور وجود خواهد داشت. لذا توجه ویژه به نیازهای سالمندان در فضاهای شهری از جنبه‌های گوناگون اجتماعی، اقتصادی (افزایش بازدهی و رونق فضاهای تجاری و اشتغال)، فرهنگی و غیره از اهمیت ویژه ای برخوردار است. سوالات اصلی این پژوهش عبارتند از این که؛ ضرورت استفاده سالمندان از فضاهای شهری چیست؟ سالمندان چه مشخصه‌هایی در استفاده از فضاهای شهری دارند؟ و در نهایت شاخصه‌های یک فضای شهری دوستدار سالمندان کدامند؟

ضرورت و اهمیت پرداختن به فضاهای مناسب برای سالمندان در کشور ما نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زیرا درصد بالای جمعیت جوان امروز گویای بالا بودن نرخ رشد جمعیت سالمند در سال‌های آتی خواهد بود

در این تحقیق سعی گردیده است تا ویژگی‌ها و نیازهای خاص سالمندان در تردد واستفاده از فضاهای شهری بررسی گردد و سپس با توجه به جدید بودن طرح‌های شهری دوستدار سالمند در کشور ما با بررسی نمونه‌ای از تجارب موفق جهان و با در نظر گرفتن شرایط بومی کشور، به شاخص‌های لازم برای انعکاس در یک طرح شهری دست یافته شود.

مبانی نظری

۱- تعریف دوره سالمندی

بر اساس گزارش ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی دوره‌های مختلف عمر به پنج مرحله تقسیم شده است:

از تولد تا ۱۸ سالگی (دوران کودکی)، ۱۸ تا ۳۵ سالگی (دوران جوانی)، ۳۵ تا ۵۵ (دوران میانسالی)، ۵۵ تا ۶۵ سالگی (دوران مسنی)، ۶۵ سال به بالا (دوران پیری) که در اینجا به دوره مسنی و به طور

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

ویژه دوران پیری پرداخته شده است که برخی از جامعه شناسان از این مرحلـه از عمـر، بـه عنـوان دوران سـوم زندگی یاد می‌کنند.

البته در کشورهای مختلف سن پیری بـا توجـه بـه شرایط فرهنگی متفاوت است و در ایـران ایـن سـن بـه طور دقیق تعریف نشده است. اما اگر شروع دوره پیری، زمان بازنشستگی کامل از خدمت محـسوب شـود طبـق قانون تأمین اجتماعی سن پیری برای مردان ۶۰ سالگی و برای زنان ۵۵ سالگی می باشد و طبق قانون اسـتخدام کشوری سن بازنشستگی برای مردان و زنان ۶۵ سـالگی است.[۱]

۲- نیازهای ویژه سالمندان

به طور کلی نیازهای سالمندان را در گروه‌هایی بـه شرح ذیل می‌توان تقسیم بندی کرد:

- احتیاجات عاطفی
- احتیاجات معیشتی
- احتیاج به تفریح
- احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی
- نیاز به امنیت

که در این تحقیق سعی گردیده است تا اولویت بـر نیازهای سالمندان به شرکت در زنـدگی اجتمـاعی قـرار گیرد.

احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی

افسردگی بیشتر در میان سالمندانی وجود دارد کـه تنها زندگی می کنند و علاوه بر آن دچار نـاراحتی‌هـای جسمانی نیز هستند. سالمندانی که علیرغم سـن بـالا در فعالیت‌های اجتماعی حضور دارند و از روابط اجتماعی نسبتا خوبی برخوردارند، به بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های روانی کمتر دچار می‌شوند.

سالمندانی که علیـرغم سـن بـالا در فعالیـت‌هـای اجتماعی حضور دارند و از روابط اجتماعی نـسبتا خوبی برخوردارند، به بیماری‌های مختلف به ویـژه بیماری‌های روانی کمتر دچار می‌شوند

سالمندان از احساس بطالـت، بیکـاری و برکنـار ماندن از زندگی اجتماعی رنج می‌برند. برای رفع ایـن احساسات باید برنامه‌های جمعی بـرای سـالمندان در نظر گرفت، مثلاً سالمندان با هم به مطالعه روزنامـه و مجله بپردازند، به گردش‌ها و سـفرهای کوتـاه دسـته جمعی بروند و مورد مشورت قرار گیرند.

۳- فواید بیرون رفتن و استفاده از فضاهای شهری برای سالمندان

نتایج مطالعات جامع در استرالیا و ایالات متحده نشان داد کـه کیفیـت محـیط شـهری و محلـه بـویژه واحـدهای همـسایگی تـاثیر بـسزایی در سـلامت سالمندان دارد زیرا فرصت‌هایی فراهم می کند که آنها فعال باشند و یا ارتباط بیشتری با طبیعت داشته باشند و ایـن فعالیـت باعـث افـزایش احـساس سـعادت و رضایت روحی آنان نیز مـی‌گـردد.[۲] کـه در ذیـل بـه برخی از مهم ترین دلایل آن اشاره شده است:

الف- آزادی و استقلال

حتی اگر فقط برای لحظاتی کـه بیـرون از منـزل هستند و برای عده زیادی از سالمندان این تنها زمـانی است که آنها احساس می‌کنند که واقعاً کنترل زنـدگی خودشـان را دارا هـستند و در حـالی کـه آنهـا تعـداد زیادی از توانایی‌هایشان را از دست داده‌اند، می‌تواننـد

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

انتخاب کنند که به کجا بروند و سفرهای خود را با موفقیت از ابتدا تا انتها مدیریت کنند.

ب- شکوه و احساس ارزش

افراد سالخورده در مصاحبه‌های خود بیان داشتند که چقدر برایشان مهم است که قادر باشند کارهای مفید انجام دهند، حتی اگر آن کارها به کوچکی کارهایی مثل خرید یک روزنامه یا بیرون بردن کودکان باشد. در واقع فرآیند سالخوردگی می‌تواند یک تجربه تحقیر کننده و تنزل‌آور باشد که در آن فرد احساس ارزش و عزت و اعتبار خود را از دست بدهد و بیرون رفتن و استفاده از خیابان‌ها و انجام وظایف ساده در برداشتن گامی به سوی به دست آوردن دوباره ارزش به مردم سالخورده کمک می‌کند.

تصویر ۱- افزایش سلامت روحی و جسمی سالمندان به کمک هوای تازه و ورزش

ج- هوای تازه و ورزش(سلامت فیزیکی)

تعداد زیادی از افراد سالخورده دوست دارند برای ورزش و هواخوری بیرون بروند. به خصوص آنها پیاده روی بصورت گروهی را بسیار ترجیح می‌دادند. این پیاده‌روی‌ها معمولا بیش از دو ساعت به طول نمی‌انجامد. و مسلماً هوای تازه و ورزش تاثیر زیادی در افزایش سلامتی جسمی و روحی آنها دارد. (تقوایی و پورجعفر، ۱۳۸۵، ص۱۰)

د- تعاملات اجتماعی

ملاقات‌ها و دیدن دیگر سالمندان و گفتگو برای آنان جذاب است و این تنها سفرهای برنامه‌ریزی شده برای دیدن دوستان و خانواده را شامل نمی‌شود و تعاملات غیررسمی با همسایه‌ها در خیابان یا با مغازه دارها و دیگر مردمی که در پارک ها و فضاهای باز هستند را هم شامل می‌شود.

تماس یا برخورد می‌تواند یک گفتگو، احوالپرسی و یا فقط یک لبخند باشد. اما این می‌تواند تغییر عمده‌ای در مردم ایجاد کند، بخصوص برای کسانی که درونگرا هستند که باعث ارتباط بیشتر آنان با دنیای بیرونی می‌شود و این تعاملات اجتماعی لازمه سعادت عمومی بوده و بخش محوری از کیفیت زندگی مردم است.[۳]

٤- ویژگی‌های خاص سالمندان در فضاهای شهری

الف- وابستگی ویژه به فضای محله و واحد همسایگی

با افزایش سن وابستگی سالمندان به خانه و واحدهای همسایگی و محله‌شان افزایش می‌یابد (تصویر ۲) و تغییرات فیزیکی در این محیط‌ها (بویژه اگر بارز باشند) باعث صدمه یا از بین رفتن فضاهای اجتماعی ایجاد شده دراین فضاهای فیزیکی می‌گردند.[٤]

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

تصویر ۲- افزایش وابستگی سالمندان به خانه و واحدهای همسایگی و محله‌شان

همچنین نتایج تحقیقات نشان داده است که دوباره اسکان یافتن و تغییر محل سکونت برای سالمندان اثرات منفی در پی دارد،[۵] لذا تغییرات فیزیکی در فضای سالمندان باید بسیار ظریف و تدریجی صورت گیرند و فضاها باید متناسب با نیازهای سالمندان مطابقت یابند.

جین جیکوبز (۱۹۶۱) یکی از نظریه پردازان شهرسازی در این زمینه اصول توسعه محله‌های سنتی[۶] (TND) را مطرح می‌کند. اصول TND به برآوردن نیازهای روزانه در مسافت قابل پیاده روی، فعالیت‌های منسجم تجاری و شهری در بخش مسکونی تمرکز می‌کند و وظایف بخش محلی را تشویق می‌کند. در سطح بلوک‌های مسکونی نیز استفاده از فضاهای مشترک و برقراری تماس‌های چهره به چهره برای افزایش تعاملات اجتماعی را تشویق می کند.[۷]

تحقیقات نشان داده است ایجاد فضاهای باز غیررسمی نظیر آنچه که در بریتانیا برای اتصال بین واحدهای همسایگی استفاده می‌شود تاثیر مثبتی بر سلامت سالمندان دارد[۸]. و اما امنیت فضای واحدهای همسایگی یکی از مهم‌ترین شروط برای استفاده بهینه سالمندان است. نتایج تحقیقاتی که برروی زنان سالمند در واحدهایی همسایگی شان انجام گرفت مشخص کرد که سالمندان و بویژه زنان سالمند در برابر ناامنی، بسیار آسیب پذیر هستند و اگر واحدهای همسایگی آنها ناامن باشد، آنها حتی در خانه‌هایشان نیز احساس ترس و ناامنی دارند و از آنجا که بسیاری از فعالیت‌های سالمندان به فضای واحدهای همسایگی‌شان محدود می‌شود، امنیت محیط موجب می‌شود تا با استقلال و بدون وابستگی به مشایعت سایرین، بتوانند از فضا استفاده کنند.[۹]

ب- ویژگی‌های خاص تردد سالمندان

دوران سالمندی اغلب با از دست دادن برخی از توانایی‌های جسمی و روحی همراه است، مشکلاتی نظیر دید ضعیف و عدم تعادل و ضعف از شایع ترین مشکلات سالمندان است (تصویر ۳). لذا آنان نسبت به قشر جوان و میانسال انتخاب های محدودتری در فعالیت‌هایشان دارند[۱۰]. اغلب سالمندان با ناتوانایی‌های جسمی، و تقریباً تمامی سالمندان با زوال عقل، رانندگی نمی‌کنند و معمولاً از وسایل نقلیه

تصویر ۳- دید ضعیف و عدم تعادل و ضعف از شایع ترین مشکلات تردد سالمندان است

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

عمومی نیز با همراه استفاده می‌کنند و علت این مساله آن است که آنها انتخاب محدودی برای مقاصد سفرهایشان به صورت پیاده دارند و به همان سطوح عادت دارند و آشنا هستند و در آن گم نمی‌شوند.

تحقیقات نشان داده است که دوباره اسکان یافتن و تغییر محل سکونت برای سالمندان اثرات منفی در پی دارد، لذا تغییرات فیزیکی در فضای سالمندان باید بسیار ظریف و تدریجی صورت گیرند و فضاها باید متناسب با نیازهای سالمندان مطابقت یابند

همچنین روشن است که بخش زیادی از افراد سالخورده به دلخواه خودشان بیرون می‌روند و بعضا هدف مشخصی در ذهن ندارند. اما معمولاً خرید معمول‌ترین مقصود برای سفرها بوده است، همچنین رفتن به بانک و اداره پست به عنوان یک هدف رایج مطرح شده است[11] و البته تنوع سبک‌های زندگی و الگوهای فعالیت مردم سالخورده در نظر گرفتن رویکرد مشخصی را به الگوی تردد سالمندان حساس می‌کند.

اما به طور کلی فرضیه‌ای وجود دارد که هنگامی که سن مردم زیاد می‌شود جهان جغرافیایی آنها نیز منقبض می‌شود و تحرکات آنها محدود می‌گردد و بالتبع کمتر در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند و این ممکن است بر سلامت روانی آنان نیز تاثیر منفی داشته باشد.[12] نتایج تحقیقاتی که بر تردد سالمندان در سال ۲۰۰۱ در هلند و توسط موسسه OECD انجام شد، ویژگی‌های تردد آنها را به شرح ذیل اعلام کرد:

- رانندگان سالمند مراقب هستند که امن تر حرکت کنند و لذا در اعتقاد عموم می‌گویند: "مردم سالمند خطرناک نیستند، اما در خطر هستند".
- آنهایی که از بیماری‌ها رنج می‌برند موجب توقف در ترافیک سواره و پیاده می‌شوند.
- آنها بیشتر از سایرین تمایل به رفع خستگی در اماکن عمومی دارند.[13]

تجربه مناسب‌سازی فضاهای شهری برای سالمندان با رویکرد مشارکتی (انگلستان)

تحقیقات جامعی در سال ۲۰۰۶ روی فضاهای مناسب برای سالمندان در کشور انگلستان صورت گرفته شد. این تحقیق به صورت میدانی بوده و بصورت مشارکتی انجام گرفت. در ابتدا سالمندان به دو دسته اصلی "با" و "بدون" زوال عقل تقسیم شدند و با استفاده از روش‌های مصاحبه عمیق و پرسشنامه مولفه‌های کلیدی در ایجاد فضای شهری دوستدار سالمندان تعیین گردیدند.

در حدود نیمی از شرکت کنندگان در تحقیق به طور مرتب دوستانشان (و کمتر فامیل‌هایشان) را می‌بینند و بیرون رفتن به قصد دیدن دوستانشان نیز یکی از اهداف اصلی آنان بوده است. اما یک تفاوت اصلی بین الگوی بیرون رفتن "سالخوردگان با زوال عقل" و "بدون زوال عقل" وجود داشت: "شرکت کنندگان بدون زوال عقل بیشتر فعالیت‌های اجتماعی نظیر دیدن دوستان و کلیسا رفتن را ترجیح می‌دادند، اما سالخوردگان با زوال عقل بیشتر فعالیت‌های ساده مثل خریدهای ساده و یا پست کردن نامه را ترجیح می‌دهند". شرکت کنندگان با زوال عقل کمتر مایل هستند که از چند مکان دیدن کنند و سفرهای ساده‌تری دارند، بخصوص اگر تنها باشند. اما آنها که بدون زوال عقل هستند در هر سفر بیش از یک مکان را می بینند. همچنین سالخوردگان با زوال عقل

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

معمولاً از نظر فیزیکی محدودتر هستند، برای مثال نمی‌توانند سفرهای با حمل و نقل عمومی طولانی داشته باشند.

شرکت کنندگان در جواب سوال "درباره احساسی که هنگام استفاده از خیابان‌های محله‌تان دارید"، اغلب احساس لذت و شادی را بیان کردند. البته اگرچه احساسات منفی کمتر بود، اما شرکت کنندگان احساسات زیر را هم گزارش دادند:

- عصبیت و اضطراب
- ترس
- خستگی
- ترس از محیط‌های رسمی (به ویژه برای مردم با زوال عقل)
- گیجی (به ویژه هنگامی که گم می شوند)
- تنهایی

که رایج‌ترین احساس یکی از دو حالت ترس و عصبیت بود (تصویر ٤) و این اضطراب بویژه در مورد ترس از بیرون رفتن در شب و در مکان‌های ناآشنا است. که تعداد زیادی آن را به دلیل مشکلات فیزیکی مثل دید ضعیف و عدم تعادل می‌دانستند. آنها از زمین

تصویر ٤- احساس ترس و اضطراب از رایج‌ترین حالات سالمندان است

همچنین یکی از مشکلات اصلی سالمندان احساس گیجی و گم شدن بود، گم شدن احساسات متفاوتی را در مردم بر می‌انگیزد، برای عده‌ای خیلی ترسناک است و برای عده‌ای احساس خجالت در پی دارد

خوردن یا تصادف کردن با دوچرخه ها در پیاده روها و شیب‌های تند و مشکلات اجتماعی نظیر بسته بودن مغازه‌های محلی، خدمات اتوبوسرانی ضعیف و ترس از گم شدن یا حمله در شب نگران هستند.

همچنین یکی از مشکلات اصلی سالمندان احساس گیجی و گم شدن بود، گم شدن احساسات متفاوتی را در مردم بر می‌انگیزد، برای عده‌ای خیلی ترسناک است و برای عده‌ای احساس خجالت در پی دارد. در پرسش‌هایی که از همراهان سالمندان صورت گرفت مشخص شد که سالمندان بدون زوال عقل کمتر علائمی از گیجی یا ترس نشان می‌دادند، در حالی که در حدود نیمی از آنهایی که زوال عقل داشتند، هنگامی که از مسیری مطمئن نبودند حتی با شنیدن یک صدای ناگهانی پریشان می‌شدند و حالت دلواپسی یا گیجی داشتند. پرستاران و همراهان سالمندان هم تصدیق می‌کنند که تعداد بیشتری از سالمندان با زوال عقل مسیرها را گم می کنند. در یک آزمایش پیاده روی جمعی هیچکدام از سالمندان بدون زوال عقل راه را گم نکردند و در حال که یک سوم سالمندان با زوال عقل گم شدند.

اما نکته جالب اینجاست که سالمندان با زوال عقل توانایی این کار را دارند که مکان‌ها، خیابان‌ها، ساختمان‌ها و عناصری را که در طرح‌ها برای آنها قابل شناسایی است، به ذهن بسپارند.[١٤]

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

شاخص‌های مناسب‌سازی فضاهای شهری دوستدار سالمندان

بر اساس نتایج تحقیقات میدانی مذکور (انجام شده در انگلستان) شش اصل کلیدی طراحی حاصل گردیده است که در ذیل به اختصار به آنها اشاره می‌گردد:

الف- آشنایی[۱۵]

در واقع سالمندان و بویژه کسانی که دارای زوال عقل هستند از مشکلات حافظه کوتاه مدت رنج می‌برند، لذا تکرار مناظر آشنا در شهر به آنها در مسیریابی کمک می‌کند. همچنین هرگونه تغییر در محیط باعث از نظم خارج شدن و گیج شدن آنها می‌گردد و این مساله در مورد مبلمان شهری به سبکهای مدرن نظیر نیمکت‌ها و سطل‌ها، کیوسک‌های تلفن و پناهگاه‌های اتوبوس جدید نیز می‌تواند برایشان آزار دهنده باشد.

این افراد با مبلمان شهری قدیمی آشنا هستند و استفاده از آنها برایشان راحت‌تر است. برای مثال در انگلستان جعبه تلفن قرمز رنگ K6 برای سالمندان بسیار آشنا بود که در چهار طرف آن هم با فونت بزرگی کلمه تلفن نوشته شده بود (نظیر آن در کشور ما بصورت جعبه تلفن های زرد رنگ وجود داشت) و آنها نسبت به کیوسک‌های جدید تلفن بسیار بی‌میل بودند. و یکی از دلایل این مساله ترس از متوجه نشدن چگونگی استفاده از ابزارهای جدید است.

در سطح کلان نیز برای مثال در ساختار یک خیابان بلند تغییرات باید بسیار کوچک مقیاس باشند و بی نظمی و گیجی ایجاد نکنند و از سبک‌ها و شکل‌ها و مصالح محلی استفاده کنند. ساختمان‌های عمومی و ورودی‌های عمده باید به طور واضحی از خیابان‌ها قابل دید باشند. باید توجه کرد که تاکید در اینجا بر استفاده صرف از طرح‌های سنتی نیست، زیرا این کار نیز خسته کننده و غیر منعطف خواهد بود. برای مثال استفاده از درهای گردان کمک زیادی به استفاده کنندگان از ویلچر و مردمی که کالسکه و سبد خرید دارند، می‌کند. اما فراهم کردن هر دو نوع در (مفصلی و متحرک) ایده آل خواهد بود.

در واقع نکته مهم در ترکیب کردن سبک های آشنا و جدید است بطوری که برای مردم سالمند و دارای زوال عقل نیز قابل درک و استفاده باشد. برای مثال ترکیب جعبه تلفن‌های قرمز k6 با مزایای کیوسک‌های مدرن علاوه بر افزایش کارایی، برای سالمندان نیز آشنا خواهد بود. پس به عنوان یک اصل هر تغییری باید کوچک مقیاس و جزئی باشد.

تصویر ۵- در خیابان‌های خوانا پیدا کردن مسیرها و جهت‌یابی بسیار آسان است

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

ب- خوانایی[۱۶]

در خیابان‌های خوانا فهمیدن شبکه معابر و مسیرها راحت است (تصویر ۵). تا کنون مطالعات بسیار اندکی بر مساله پیدا کردن راه و توانایی جهت‌یابی افراد سالخورده در محیط بیرونی انجام شده و هیچ مطالعه‌ای روی افراد با زوال عقل صورت نگرفته است. مردم معمولاً یک نقشه ذهنی از مسیری که می‌خواهند در طی آن پیاده روی کنند تجسم می‌کنند اما سالمندان علائمی را که در مسیر با آن مواجه می شوند را هم در ذهنشان مرور می کنند.

در تحقیق انجام شده شرکت کنندگان نشانه‌های به صورت مخفف و یا به سبک‌های گرافیکی را برای خواندن سخت می‌دانستند و مثلاً در موردی حتی تصویر دوچرخه توسط یک شرکت کننده با زوال عقل به شکل عینک تشخیص داده شده بود. وجود نشانه های در ارتفاع پایین احتمال استتار شدن با موانعی مثل وسایل نقلیه ساکن یا درختان را افزایش می دهد و ارتفاع بالای آنها می تواند خواندن علائم را دشوار سازد.

ج- قابل تشخیص بودن[۱۷]

سالمندان با سبک های ساده و گویا ارتباط برقرار می کنند و برای مثال ساختمان های مدرن که ممکن است ورودی و نمای واضح و آسانی نداشته باشند برای آنها دشوار تلقی می گردد. و این ممکن است باعث گردد که آنها به اشتباه وارد یک فضای خصوصی‌تر شوند یا نسبت به استفاده از فضای عمومی بی میل شوند. یا برای مثال تعداد زیادی از سالمندان با زوال عقل برای استفاده از درهای گردان و چهارچوب متحرک مشکل دارند، چون آنها روی یک مفصل باز نمی‌شوند.

د- در دسترس بودن[۱۸]

در سطح کلان برنامه‌ریزی شهری، سالمندان با شهرسازی کارکردگرا[۱۹] مشکلات زیادی دارند. زیرا در این نگرش، فعالیت‌ها از طریق منطقه‌بندی[۲۰] جدا می‌گردند و متعاقبا پراکندگی فیزیکی، پراکندگی اجتماعی را در پی‌خواهد داشت. بعلاوه در این نوع از برنامه‌ریزی دسترسی به خدمات و تسهیلات دشوار می‌گردد و وابستگی به اتومبیل را دو چندان می کند.[۲۱]

ه- راحتی[۲۲]

وجود فضاهایی برای نشستن و رفع خستگی (تصویر ٦)، وجود توالت‌های تمیز و در سطح زمین، هم سطح کردن سطوح و استفاده از شیب‌های ملایم و رمپ به جای پله، پله‌های برقی در پل‌های عابر هوایی یا مسیرهای زیرگذر، ایجاد فضاهای پناهگاه مانند

تصویر ٦- فضاهایی برای نشستن و استراحت جهت افزایش راحتی محیط

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

کلونادها (راهروهایی که از دو یا یک طرف باز هستند و پیاده‌ها را از عوامل جوی مانند باران و آفتاب و ... حفظ می‌کنند) و نظایر این موارد می‌توانند راحتی سالمندان و در سطح وسیع تمامی اقشار آسیب پذیر را به عنوان شهروند تامین کنند.

و- امنیت[۲۳]

امنیت فضا به احساس لذت از محیط بدون ترس باز می‌گردد. اختلالات دید ضعیف و راه رفتن لرزان موجب بروز احتمال افتادن سالمندان می‌شود. همچنین برخی از آنها از مورد حمله قرار گرفتن به خصوص در شب می‌ترسند و یا برای مثال ترس از راه رفتن در مکان‌های خلوت و زیرگذرها. زیرا شخص نمی‌داند که چه چیزی در انتظار اوست و نظارتی بر آن فضا وجود ندارد. سالمندان جعبه‌های تلفن را به کیوسک‌های باز ترجیح می‌دادند چون احتمال می‌دهند که کسی از پشت به آنها حمله کند.

تصویر ۷- عبور از خیابان موجب ایجاد حس ترس و ناامنی در سالمندان می گردد

عبور از معابر عریض و شلوغ نیز برای سالمندان به خصوص با حرکت‌های آهسته‌تر بسیار خطرناک و توأم با اضطراب است (تصویر ۷). و آنها به رانندگان نیز اطمینان نداشتند که برایشان توقف می‌کنند و منتظر عبور آنها از خط کشی‌های عابر پیاده می‌شوند. و مثلاً عده زیادی از سالمندان در مصاحبه‌ها استفاده از عصا را به عنوان ابزاری برای جلوگیری از عبور ماشینها عنوان کردند.

در انگلستان برخی از محل‌های عبور را با چراغ‌های هوشمند کنترل می‌کنند تا عابران اطمینان داشته باشند که با امنیت کامل از خیابان عبور خواهند کرد. مشکلات برخی از سالمندان در شنیدن صداها (بخصوص صداهای با فرکانس بالا) یکی دیگر از عوامل افزایش خطرات محیطی بویژه وسایل نقلیه و بوق‌های هشدار برای آنهاست.[۲۴]

جمع بندی و ارائه پیشنهاد

سالمندان بخشی از شهروندان آسیب پذیر به حساب می‌آیند که باید فضاهای شهری را به طور خاص برای آنها مناسب‌سازی کرد. آنان به تعامل با فضای اجتماعی شهری و ارتباط با طبیعت، پیاده‌روی و ورزش احتیاج دارند. اما ضعف‌های جسمی و در مواردی انزوا الگوی استفاده آنان از فضاهای شهری را متفاوت می‌نماید.

سالمندان به محله، واحد همسایگی و محیط مسکونی خود بسیار وابسته هستند. لذا استفاده از الگوهای محلات سنتی(TND) و متمرکز ساختن خدمات و تعاملات در بافت مسکونی می تواند به استفاده بهتر و بیشتر آنها از فضای محلی کمک کند. همچنین تغییرات محیطی و فیزیکی باید بسیار

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

کوچک و تدریجی باشند تا به بافت اجتماعی خدشه وارد نکنند.

سالمندان بخشی از شهروندان آسیب پذیر به حساب می‌آیند که باید فضاهای شهری را به طور خاص برای آنها مناسب‌سازی کرد. آنان به تعامل با فضای اجتماعی شهری و ارتباط با طبیعت، پیاده‌روی و ورزش احتیاج دارند

از دیگر ویژگی‌های خاص سالمندان وابستگی بیشتر آنها به وسایل نقلیه عمومی و پیاده‌روی است. و از آنجا که سرعت کندتر، دید ضعیف‌تر و عدم تعادل تردد آنها را با مشکل روبرو می‌سازد، فضاهای شهری باید به گونه‌ای طراحی شوند تا ناتوانایی‌های آنان را در نظر بگیرند.

همانطور که در نمونه تجربه کشور انگلستان ذکر شده است، رویکرد مشارکتی و مصاحبه و تعامل مستقیم با سالمندان بهترین آسیب شناسی را در شناسایی شاخص‌های لازم برای انعکاس در طرح‌های شهری آشکار می‌سازد. و برای نمونه "شاخص‌های کلیدی" بدست آمده بر اساس مطالعات این تحقیق و تجربه بررسی شده شامل موارد آشنا بودن محیط، خوانایی، در دسترس بودن، قابل تشخیص بودن، راحتی و امنیت می‌گردند. همچنین در موارد عملیاتی‌تر برخی از راهکارهای پیشنهادی به شرح ذیل می‌توانند باشند:

- ایجاد آسانسور در متروها
- ایجاد پله برقی در کنار پل‌های عابر پیاده
- ایجاد پله‌های کوتاه در اتوبوس‌ها
- گذاشتن چراغ عبور هوشمند پیاده در تقاطع‌ها

از دیگر ویژگی‌های خاص سالمندان وابستگی بیشتر آنها به وسایل نقلیه عمومی و پیاده‌روی است. و از آنجا که سرعت کندتر، دید ضعیف‌تر و عدم تعادل تردد آنها را با مشکل روبرو می‌سازد، فضاهای شهری باید به گونه‌ای طراحی شوند تا ناتوانایی‌های آنان را در نظر بگیرند

همچنین در نظر سنجی‌های صورت گرفته از سالمندان، آنان نظرات مفیدی ارائه کردند که برخی شامل موارد ذیل می باشد:

- ایجاد توالت‌های بیشتر
- تدابیری برای آهسته‌تر کردن ترافیک
- تنوع ساختمان‌ها و عناصر جذاب
- تدابیری برای نبود موتور در پیاده‌روها
- تسهیلات محلی بیشتر مثل ایستگاه‌های اتوبوس بیشتر
- پیاده‌روهای پهن‌تر
- نور بیشتر در شب
- تدابیری برای درک و خواندن بهتر علایم، زیرا خواندن علایم برای مردم سالخورده دشوار است، این علایم معمولاً در بلندی هستند و علایم گرافیکی کوچکی دارند.

پی‌نوشت

1-www.tebyan.net
2- Takemi Sugiyama a & et al, 2007, p 174
3- 2006, Elizabeth Burton and Lynne Mitchell
4- Janine L. Wiles & et al, 2008, p7
5- Bryan K., Wesley Jay Gabbard, 2002

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]

6- Traditional Neighborhood Development
7- Bryan K., Wesley Jay, 2002
8- Takemi Sugiyama a & et al, 2007, p169
9- Ruth B. Walker, 2007, p1164
10- Takemi Sugiyama a & et al, 2007, p173
11- 2006, Elizabeth Burton and Lynne Mitchell
12- Janine L. Wiles & et al, 2008, p2
13- Rob Methorst, 2001
14- 2006, Elizabeth Burton and Lynne Mitchell
15- Familiarity
16- Legibility
17- Distictiveness
18- Accessibility
19- Functionalist urbanism
20- zoning
21- Chalas Y, Dubois-Taine G, 1997, 162p
22- Comfort
23- Safety
24- 2006, Elizabeth Burton and Lynne Mitchell

منابع و مآخذ

– دکتر محمدرضا پورجعفر، دکتر علی اکبر تقوایی: "توجه به سالمندان در طراحی شهری"، ماهنامه آسایشگاه خیریه کهریزک، سال هفتم، شماره ۷۷، ص ۱۰–۱۳، شهریور ۱۳۸۵.

- Bryan K. Ford , Jay Gabbard : “New Urbanism and the Elderly: An Ecological Perspective to Education and Practice”, University of Alabama, Western Kentucky University,2002.

- Christine Milligan, Anthony Gatrell, Amanda Bingley: “Cultivating health’:therapeutic landscapes and older people in northern England”, Institute for Health Research, Lancaster University, p 1781-1792, UK,2004.

- Elizabeth Burton and Lynne Mitchell: “Inclusive Urban Design, Streets for Life”, Architectural Press, First edition, UK, 2006.

- Janine L. Wiles a, Ruth E.S. Allen a, Anthea J. Palmer a, Karen J. Hayman a, Sally Keeling b, Ngaire Kerse: “Older people and their social spaces: A study of well-being and attachment to place in Aotearoa New Zealand”, a The University of Auckland, Auckland, New Zealand, 2008.

- Rob Methorst:“Mobility of the elderly in the future” , p162, OECD, Netherlands.poster report, 2001.

- Ruth B. Walker, Janet E. Hiller: “A qualitative study to explore how older women living alone perceive the social and physical dimensions of their neighbourhoods”, University of Adelaide ,Social Science & Medicine,no70,p 1154–1165, 2007.

- Takemi Sugiyama a, Catharine Ward Thompsonb,a: ”Older people’s health, outdoor activity and supportiveness of neighbourhood environments”, School of Population Health, The University of Queensland, Herston, Australia,b OPENspace Research Centre, Edinburgh College of Art,p 168–175, Edinburgh, UK, 2007.

- www.tebyan.net

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-07]