



مطالعه نقش فضای سبز در زندگی سالمندان

(مطالعه موردی شهرستان کرج)

محمد مهدی ضرابی¹، مریم فضلی²

1- عضو هیئت علمی دانشگاه بین المللی امام خمینی، mehdimzz@gmail.com

2- دانشجوی سال آخر رشته مهندسی فضای سبز دانشگاه بین المللی امام خمینی، maryamfazli@rocketmail.com

چکیده

در حال حاضر کشور ایران بر طبق آمارهای منتشر شده جمعیت سالمند آن رو به افزایش است، بنابراین پرداختن به مسائل سالمندان با توجه به صنعتی شدن جوامع و تبعات اقتصادی- فرهنگی و اجتماعی آن، بیش از پیش باید مورد توجه قرار گیرد. با ورود به دوره سالمندی، تغییرات چشمگیری در وضع جسمی و روانی انسان رخ می دهد. این تغییرات باعث می شود افراد سالمند محیط زندگی خود را نسبت به جوانان به گونه ای متفاوت درک کرده و پاسخ های متفاوتی دهند و این تغییرات در هر فرد به گونه ای متفاوت صورت می گیرد. با توجه به این که محیط های زندگی سالمندان با اقلبار دیگر جامعه متفاوت می باشد، لذا شاخص های مناسبی از نظر جسمی و روحی باید رعایت گردد. به صورتی که سالمند بتواند با محیط زیست خود به خوبی ارتباط برقرار کند. شناخت و درک نیازهای مختلف سالمندان بخصوص سالخوردگانی که نیاز به مراقبت بیشتری دارند و تلاش در جهت پاسخگویی به این نیازها و احترام به اولویت های آنها در طراحی فضای سبز و بهینه سازی خانه سالمندان می تواند در زندگی آنها و دستیابی به اهداف سالمندی موفق، موثر باشد، بطوریکه سالمندان نیازمند فضا های آرام و امن و مملو از زندگی هستند و توسعه منظر سبز، امکان گذران اوقات فراغت و ارتباط چهره به چهره در درون اجتماع شهری را فراهم می آورد.

کلمات کلیدی: طراحی فضای سبز، سالمند، روان، جسمی، منظر سبز



مقدمه

سالمندی شدن، یک تجربه شخصی و اجتماعی است. این امر می تواند برای عده ای خوشحال کننده و برای عده ای دیگر غم انگیز و کسالت آور باشد، اما باید خاطر نشان کرد که هر یک از این احساس ها به صورت ریشه ای و به وسیله فرهنگ و جامعه ای که فرد در آن زندگی می کند، شکل می گیرد. سالمندی، یکی از مراحل حساس و سرنوشت ساز رشد انسان است که بر خلاف عقیده رایج، نه تنها پایان زندگی نیست، بلکه به عنوان یک روند طبیعی گذر عمر زندگی مطرح می گردد(4). بر طبق آمار ایران و جهان، روند سالمندی در ایران رو به افزایش بوده که بهبود وضعیت اجتماعی، اقتصادی و پیشرفت های علم پزشکی باعث کاهش مرگ و میر موالید و افزایش امید به زندگی و رشد جمعیت سالمندان و تغییراتی در هرم جمعیتی کشور شده است(3).

اساسا سالمندی در جامعه، از نخستین روزهای بازنشستگی و فعالیت از ادامه کار آفاز به بیماری و از پا افتادن سالخورده می انجامد. متاسفانه با افزایش مشکلات جامعه کنونی افراد ناچار از یک تعداد اصول رفتاری مناسب انسانی عدول کرده و مجبور می شوند بهترین عزیزان خود را به محل های بنام خانه سالمندان بسپارند. بدین منظور ایجاد فضایی آرام و بدون تنش میتواند آرامش بخش روح و روان سالمندان باشد. در ابتدا با بررسی ویژگی های روانی، احساسی و شخصیتی افراد سالمند وبا در نظر گرفتن محدودیت های فیزیکی و جسمی آنها، توصیه هایی برای مناسب سازی محیط زندگی آنها ارائه می شود(4).

تعریف سالمند

ساده ترین راه برای تعریف پیری، عبارت است از شمردن تعداد سال هایی که از بدو تولد طی شده است. به طور کلی آمار مربوط به پیران 65 سالگی را به صورت قراردادی آغاز دوران پیری معرفی می کنند. در مورد بعضی افراد دیگر انتقال از دوره ای به دوره دیگر به سرعت و همواره با صدمات روحی به وقوع می پیوندد براساس نتایج سرشماری عمومی نفوس در ایران، جمعیت کشور از حدود 25/7 میلیون نفر به بیش از 70/4 میلیون نفر در سال 1385 بالغ شده است. در حالی که جمعیت سالمندان کشور از حدود 1/6 میلیون نفر در سال 1345 به 5/1 میلیون نفر در سال 1385 بالغ شد.به عبارت دیگر طی 4 ماهه اخیر این بخش از جمعیت 3/2 برابر شده است. بنابراین رشد جمعیت سالمندان کشور بیش از رشد جمعیت کشور است. همچنین طبق آمار اعلام شده توسط مرکز آمار ایران، در سرشماری سال 1390 جمعیت سالمندان به حدود 6/1 میلیون نفر رسیده که بیانگر رشد افزایشی این گروه از جمعیت است(3).

شناخت ویژگی های سالمندان

ویژگی های جسمانی

دگرگونی ها و ویژگی های خاص سالمندان از فردی به فرد دیگر به طور قابل ملاحظه ای تغییر می کند بنابراین در طراحی خانه های سالمندان بایستی به آنها توجه نمود. این ویژگی ها عبارتند از :

- تغییرات ظاهری
- ضعف قوای حرکتی و ماهیچه ها
- کاهش عملکرد دستگاه گوارش
- تغییرات عملکردی قلب و عروق
- تغییر در حافظه و هوش
- ضعف بینایی



- ضعف شنوایی
- ضعف حواس چشایی و بویایی
- ضعف لامسه
- سایر تغییرات جسمانی

تغییرات ظاهری

با افزایش سن تغییراتی در اسکلت و استخوان بندی بدن، آستانه تحمل درد و سلسله اعصاب مرکزی به وجود می آید. ستون فقرات تغییر شکل می دهد و خمیده می شود و به علت انهدام مقداری از سلول ها، وزن بدن کاهش می یابد و چربی زیر پوستی تحلیل می رود و چین و چروک هایی در سطح پوست پدید می آید. رشد ناخن ها متوقف می شود و موها شروع به سفید شدن و ریزش می کند. همچنین با نازک شدن پوست بدن سالمندان، تحمل سرما و گرما در آنان پایین می آید.

با اختلال در کار مخچه، سرگیجه و ناتوانی در حفظ تعادل بدن در آنان ایجاد شده و سالمندان ناگزیر می شوند برای حفظ تعادل خود از وسایل کمکی نظیر عصا استفاده کنند.

تضعیف قوای حرکتی و ماهیچه ها

«با افزایش سن از تعداد و قدرت و سرعت انقباضی سلول های عضلانی کاسته می شود. نرمی و انعطاف بافت ها کم می شود و نهایتاً قدرت ذخیره بدن کاهش می یابد. ضعف ناشی از افت تدریجی توده ماهیچه ها و کند شدن واکنش ها و کاهش هماهنگی و در نتیجه افزایش دشواری های حسی و ادراکی، توانایی انجام بعضی فعالیت های دشوار و خسته کننده را در سالمندان به تأخیر می اندازد. آنان کند راه می روند، قدم های کوتاه تری بر می دارند و برای حفظ تعادل خود از وسایل کمکی مانند عصا و بعضاً صندلی چرخ دار استفاده می نمایند.»

فعالیت های جسمانی مناسب و آموزش های اصولی می تواند قدرت بدن سالمند را تا حدی بهبود ببخشد و به همین نسبت بر سرعت عضلات بیفزاید و بر کارایی فرد آثار مثبت بر جای گذارد. ولی به دلیل پایین بودن توان ذخیره بدن، این برنامه های فعال سازی سالمندان بایستی دقیق و حساب شده باشند.

کاهش عملکرد دستگاه گوارش

حجم شیره معده در سالمندان کاهش می یابد که این امر می تواند در هضم پروتئین ها تأثیر بگذارد. ترشح «فاکتور داخلی» نیز که به جذب ویتامین B12 کمک می کند نقصان می یابد. جذب مواد مغذی شامل چربی، پروتئین و بعضی املاح و ویتامین ها کاهش می یابد. بنابراین در سالمندان مشکلات گوارشی از قبیل یبوست به دلیل کاهش توانایی روده ها در جلو راندن غذا، دریافت ناکافی مایعات، رژیم های کم فیبر و کم حجم، تجویز برخی داروها و ورزش نکردن شایع است. بنابراین توصیه می شود مواد غذایی حاوی فیبر مانند سبزیجات، میوه جات، غلات و حبوبات کامل در برنامه غذایی سالمندان به مقدار کافی وجود داشته باشد(6).



تغییر در حافظه و هوش

حافظه را می‌توان به دو بخش، حافظه کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم نمود:

غالباً حافظه کوتاه مدت به عنوان قربانی پیر شدن به حساب آمده است حال آن که عقیده بر این است که حافظه بلند مدت کمتر مختل می‌شود. پژوهشگران معتقدند که حافظه وقایع گذشته سالمندان بهتر از جوانان است، اما این پدیده می‌تواند محصول تمرین و تفاوت سن در لحظه آزمایش باشد.

از آن جا که بر انگیزندگی سالمندان قطعاً شدیدتر از جوانان است، بنابراین علت نمی‌دانم گفتن افراد سالمند احتمالاً این خواهد بود که آنان حوصله پاسخ‌گویی را ندارند. تفاوت‌های هوشی جوانان و سالمندان بیشتر به عوامل خارجی مربوط می‌شود که این عوامل عبارتند از:

تفاوت‌های تحصیل بین نسل‌ها - سرعت پاسخ‌ها در آزمون‌هایی که محدودیت زمانی دارد - محافظه‌کاری - عدم عادت به آزمون‌ها - انواع مختلف محرومیت‌ها - نقایص حسی یا نقایص دیگر و ...

پژوهشگران ظرفیت هوشی را به دو دسته تقسیم نموده‌اند: 1- هوش سیال 2- هوش متبلور

هوش سیال، هوشی است که توانایی حل مسائل تازه را دارد و به توانایی تحول و سازگاری سریع و مؤثر با موقعیت‌های تازه بستگی پیدا می‌کند. این هوش به همراه افزایش سن کاهش می‌یابد.

هوش متبلور، هوشی است که تراکم تجربه‌های قبلی را در موقعیت فعلی به کار می‌برد و به همراه افزایش سن افزوده می‌شود (6).

ضعف بینایی

بر اثر کاهش ترشحات داخلی چشم در سالمندان، قرنیه کدر می‌شود و تشخیص رنگ‌ها و حروف دشوار می‌گردد، از این رو کتاب‌های مورد استفاده سالمندان بایستی با حروف درشت نوشته شود و نیز زندگی آنان با رنگ‌های روشن رنگ آمیزی گردد و از علائم بصری در جهت درک محیط روزانه استفاده شود. هنگام با پیر شدن، عدسی چشم کلفت می‌شود و قسمتی از شکل پذیری و توانایی تطبیق خود را دست می‌دهد. بنابراین طراحی ساختمان بایستی به شیوه ساده و مستقیم باشد تا بتواند به جهت یابی سالمندان و به حرکت در درون آن کمک نماید.

ویژگی‌های روانی، احساسی و شخصیتی سالمندان

جانانان سویفت، نویسنده کتاب «سفرهای گالیور» در 62 سالگی می‌نویسد:

هر بامداد که از خواب چشم می‌گشایم، زندگی را اندکی بیشتر از روز پیش خالی از سرگرمی می‌یابیم ولی آن چه مرا از همه بیشتر افسرده می‌سازد، به خاطر آوردن زندگی در بیست سال پیش و سپس انتقال ناگهانی به زمان حال است.

در سال 1922 روانشناسی سالمندی در دنیا مطرح گردید و از آن جایی که اصطلاح سالمندی در مفهوم جهانی آن اغلب کلیه تغییرات مربوط به تفاوت‌های میان فردی و درون فردی سالمندان را در بر می‌گیرد، برای پی بردن به عواملی که بر بهداشت روانی سالمندان تأثیر می‌گذارد، نیاز به بررسی جنبه‌های مختلفی داریم (6):



1- جنبه های زیست شناختی

2- جنبه های روانشناختی

3- جنبه های جامعه شناختی

1) جنبه های زیست شناختی

در این مرحله ، عوامل ارثی و تأثیر بیماری ها و ضربه های مختلف روانی که ب سالمند وارد می شود بر فرآیند روانی سالمند تأثیر می گذارد . توان از دست رفته سالمند باعث می شود تا او اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و از توانایی هایش در زمینه شرکت در فعالیت های جمعی کاسته شود که نتیجه آن ، جاماندن وی از جمع است . به همین دلیل بایستی در جهت دوستی و مرادده سالمند با جمعی متعادل ، اقداماتی صورت بگیرد ، تا دگر بار اعتماد به نفس خود را باز یابد .

2) جنبه های روانشناختی

سازگاری سالمند با محیط زیست جدید به دلایلی به سختی صورت می گیرد . آنان با مشکلات روانی و عاطفی خاصی روبرو می شوند . احساس تنهایی و این که همسر و فرزندی ندارند که به دیدنشان بیاید ، میل به جلب توجه اطرافیان و تملک دارند و لذا برای ابراز وجود و کاهش این فشارهای روانی ممکن است بخواهند محیط را به کنترل خود در آورند و دیگران را نیز وادار به اطاعت از خود نمایند ، اما بی توجهی دیگر سالمندان ، آنان را آزرده می سازد و بر احساس تنهایی شان می افزاید .

بین انزوا و تنهایی تفاوت زیادی وجود دارد . معمولاً کسانی که مدت مدیدی را به حالت انزوا و تنهایی زندگی کرده اند به هنگام پیری اختلالات روانی نشان نمی دهند ، اما کسانی که شاهد کاهش روابط خود با دیگران هستند ، دچار اختلالات روانی می شوند . سالمندانی که تنها زندگی می کنند غالباً بخش اعظم وقت خود را به فکر کردن درباره فرزندان دور از خود یا با حسرت خوردن برای همسر از دست رفته شان و یا هر دو مورد می گذرانند . این گونه انزوا ممکن است منجر به افسردگی شود و به کنش مناسب اجتماعی سالمند زیان برساند(6).

تغییرات ایجاد شده در شخصیت سالمندان از سه جنبه قابل بررسی است:

1- تحول درونی شامل حالت های هیجانی ، تفکرات و خویشتن پنداری.

2- رفتار بیرونی که عبارت است از پاسخ یا عدم پاسخ در موقعیت های تازه و قدیمی.

3- محیط خارجی شامل نقش ها و فشارهای روحی و عصبی .

تأثیر این تحولات در زندگی سالمند بر اساس ساختار شخصیت قبلی وی صورت می گیرد . هر چه شخصیت فرد سالمند در گذشته طبیعی تر بوده باشد . بهتر می تواند با مقوله کهنسالی کنار بیاید .

3) جنبه های جامعه شناختی

رویدادهای مهم زندگی در شکل گیری بیماری های روانی و تشدید آنها تأثیر فراوانی دارد . این رویدادها عبارتند از : بازنشستگی ، مرگ همسر ، محدودیت های اقتصادی ، روابط اجتماعی ، که به طور مستقیم بر بهداشت روانی سالمند تأثیر می گذارند. گاه این رویدادها منجر به بروز افسردگی در سالمندان می گردد ، که این افسردگی معمولاً قابل پیشگیری و درمان پذیر است و رفع آن سبب افزایش کیفیت زندگی در آنان می شود . بنابراین بایستی با ابراز علاقه و توجه بیشتر و نیز تشویق به تحرک همراه با فیزیو تراپی و بهبود شرایط غذایی و رژیم مناسب و اضافه کردن مکمل های ویتامینی و مواد معدنی ، محیط مناسبی را برای رفع این بیماری فراهم نمود(6) .



افسردگی های درمان نشده در سالمندان نه تنها موجب ناامیدی، زوال روانی - اجتماعی و ناخوشی های جسمانی، بیحالی و نیز افزایش میزان نگهداری در خانه های سالمندان می گردد، بلکه آمار خودکشی را نیز به میزان قابل توجهی تغییر می دهد. بنابراین لازم است با توجه به مسائل روانی و احساسات سالمندان از بروز چنین مواردی جلوگیری شود.

برخی احساسات مشترک در میان سالمندان عبارت است از:

- احساس غم و اندوه به خاطر عدم توجه فرزندان و اطرافیان که عمری برای رفاه آنها تلاش کرده اند.
- احساس تنهایی به علت طرد شدن.
- احساس یأس و ناامیدی بخصوص در سالمندانی که مشکل مالی نیز دارند.
- احساس اضطراب و نگرانی بخصوص در سالمندانی که خود سرپرست خانواده اند.
- احساس هرز رفتن و بیهوده بودن.
- احساس سربار بودن به علت فقر مالی (6).

سالمندی موفق

این دیدگاه برکنش شناختی، ادراک کنترل و رضایتمندی از زندگی سالمندان متمرکز است. گاهی اوقات مفهوم سالمندی موفق با رضایتمندی از زندگی یا اخلاقی بودن انگاشته شده است. یک تعریف جامع تر از سالمندی موفق، تمام این سه عنصر را با هم ترکیب کرده است: بقا (طول عمر)، تندرستی (فقدان بیماری) و رضایتمندی از زندگی (شادمانی). در واقع توانایی رفتاری (سلامتی، ادراک، رفتار حرکتی و شناختی)، بهزیستی روان شناختی (شادمانی، خوش بینی، همخوانی بین تمایلات و اهداف نائل آمده)، کیفیت ادراک از زندگی (ارزیابی فاعلی از زندگی، دوستان، فعالیت ها، کار، درآمد منزل) و محیط عینی (ارتباطات خانگی، همسایه ها، درآمد، فعالیت ها و غیره) از معیارهای زندگی خوب سالمندی است. همچنین سالمندی موفق را توانایی ای می دانند که شامل سه رفتار یا سه ویژگی کلیدی است:

1. احتمال کم برای وجود بیماری و بیماری هایی که توانایی منجر به ناتوانی شود، 2. کنش بالای ذهنی و بدنی، 3. درگیری فعال با زندگی. آنها تاکید می ورزند که تعریفشان به طور قابل ملاحظه از وجود بیماری و ناتوانی و پرهیز از پیری متفاوت است (1).

سالمندان و فضای سبز شهری

سالمندان از جمله گروه های اجتماعی هستند که به دلیل شرایط سنی و کاهش نسبی فعالیت های کاری، عمدتاً از فضاهای سبز شهری برای انجام فعالیت های اختیاری و اجتماعی استفاده می کنند. فعالیت هایی هستند که در صورتی که زمان و مکان و بستر محیط اجازه دهد به شکل داوطلبانه صورت می گیرد (مانند قدم زدن برای استفاده از هوای پاک و غیره) (1).

تاثیر فضای سبز شهری

منظور از فضای سبز شهری، نوعی کاربری زمین شهری با پوشش های گیاهی انسان ساخت است که هم دارای نقش و عملکرد زیست محیطی و هم دارای نقش اجتماعی - روانی هستند (5).



نقش و عملکرد زیست محیطی

این نوع عملکردها عمدتاً به بهبود شرایط اکولوژیکی و کاهش میزان آلودگی آن کمک می‌کنند به طوری که می‌توان گفت ایجاد فضای سبز از راه‌های است که به شکل موثر آلودگی‌های محیط زیست، اعم از آلودگی‌های گازی، ذره‌ای، صوتی، تشعشعی، بوهای نامطبوع و دیگر آلاینده‌های موجود در هوا و آب و خاک را کنترل می‌کند و محیط بهتری را برای انسان فراهم می‌کند. از این روست که پوشش‌های گیاهی انبوه، از مناسب‌ترین و موثرترین شیوه‌های مقابله با آلودگی‌های زیست محیطی محسوب می‌شود.

نقش و عملکرد اجتماعی _ روانی فضای سبز

هدف اصلی در طراحی فضای سبز (پارک‌های شهری، جزیره‌های سبز محلی و مانند آن‌ها) دستیابی به آثار اجتماعی و روانی آن در هر چه نزدیک‌تر کردن انسان و طبیعت به یکدیگر است. هرچند از کارکرد‌های فضای سبز در ساخت کالبدی و شهروکارکرد زیست محیطی آن نیز می‌توان انتظار بازدهی اجتماعی و روانی داشت. فضای سبز به ویژه رنگ سبز با تغییرات فصلی آن دارای اثرات روانی بسیار موثری است.

انسان در هر شرایطی، روزانه به چند ساعت سکوت و آرامش نیاز دارد. این نیاز با فشردگی محل مسکونی و زندگی آپارتمان‌نشینی بیشتر هم خواهد شد. بنابراین از این دیدگاه نیز ایجاد و توسعه فضای سبز شهری که انسان بتواند دست کم روزانه ساعتی را در آرامش و سکوت بگذراند، به صورت ضرورت واقعی خود نمایی می‌کند. امروزه جامعه شناسان، روان شناسان و پزشکان بر این باورند که فضای سبز افزون بر بهداشت جو مکان‌های مسکونی، نقش مثبتی در سلامتی شهروندان به عهده دارند. افرادی که به طور روز افزون باید در فضاهای مکانیزه و محدود (از قبیل خانه، محل رفت و آمد و وسایل حمل و نقل) زندگی کنند، بیش از پیش به استراحت در محیط طبیعی نیاز دارند. این مسئله به ویژه جوانان و افراد سالخورده صدق می‌کند. فضای سبز در آن واحد، محیطی است برای استراحت، آشنایی با طبیعت، انجام فعالیت‌هایی که در شهر امکان‌پذیر نیست و همچنین تاثیر زیادی در بهداشت و سلامت محیط دارد (2).

فواید حضور سالمندان در فضای سبز

دسترسی

در زمینه دسترسی، برای فرد سالمند، سهولت جابه‌جایی از یک نقطه به نقطه دیگر در وهله اول اهمیت قرار دارد. همچنین فراهم کردن امکان قدم زدن و پیاده روی سالمندان در فضای سبز و توجه به چشم‌اندازهای طبیعی و فاصله‌گیری مکان‌های مکث و استراحت در مسیرها از اهمیت زیادی برخوردار است.

ایمنی و امنیت

توجه به این مؤلفه در طراحی فضای سبز از آن جهت حائز اهمیت است که به نظر می‌رسد ترس از مجرمان، آزار و اذیت دیدن از دیگران، تصادف و عدم کمک دیگران، یکی از علل شایع عدم خروج سالمندان از خانه است. استفاده از راهکارهای طراحی، چون مکان‌یابی صحیح روشنایی‌ها و... جهت کاهش احساس امنیت سالمندان در فضای سبز و تشویق ایشان به شرکت در این فضاها ضروری است.



آسایش

در واقع این انگاره شامل ادراک سالمند در مورد امنیت، پاکیزگی، نظافت و در دسترس بودن فضای سبز می شود. تطابق فضای سبز با نیازهای حسی و فیزیکی سالمندان، احساس آرامش آن را به دنبال خواهد داشت. در این راه، توجه به طراحی مبلمان های شهری به گونه ای سازگار با شرایط سالمندی، نوع رنگ کف سازی و شیب پیاده رو ها، طراحی فضاهای متنوع و کوچک برای جمع شدن و گپ زدن سالمندان و ایجاد محوطه در فضاهای سبز که فرصت تنهایی و سکوت بعد از مصافت های طولانی و خسته کننده را در اختیار سالمند قرار دهد، حائز اهمیت است.

پویایی و جذابیت

اساسا احساس پویایی در سالمندان وقتی حاصل می شود که همه ی حواس و ذهن سالمند، به هنگام حضور در فضا، به نحوی درگیر با محیط شود. در چنین شرایطی است که حتی تماشای فعالیت افراد و بازی کودکان برای فرد سالمند جذاب بوده، نوعی فعالیت برای وی به حساب می آید. این احساس پویایی، هم متوجه نحوه حرکت سالمند در فضا است و هم معطوف به انواع محرک های محیطی ای است که در فضای سبز وجود دارند. ایجاد تنوع در کاربری های فضای سبز و فراهم آوردن دامنه وسیعی از حق انتخاب ها در برانگیختن احساس پویایی در سالمندان، حائز اهمیت است (1).

هم آوایی با طبیعت

لذت بردن از طبیعت و تماشای محیط های طبیعی اهمیت زیادی در کمک به سرزندگی سالمند دارد کاهش آلودگی های صوتی و زیست محیطی، ایجاد چشم اندازهای طبیعی، فراهم کردن فرصت تماشا و استراحت در کنار این چشم اندازها همچنین امکان استفاده از نور خورشید، استنشاق هوای تازه، تماشای آسمان، گل کاری، غذا دادن به پرندگان در فضای سبز، می تواند به عمیق تر شدن این رابطه کمک کنند. در عین حال باید توجه داشت که افراد سالمند، به تغییرات دمایی و تابش بیش از اندازه و شدید خورشید حساس هستند .

رمزگرایی و ابهام

توجه به مفاهیم باطنی هر عنصر در طراحی فضای سبز، در کنار مفاهیم و فرم ظاهری عنصر و ترغیب به کنش جنسی - ذهنی - ادراکی برای کشف معنای مستتر در عنصر در بازگرداندن اعتماد به نفس در سالمند و ترغیب وی به مشارک مکرر در فضای سبز نقش مهمی دارد.

چرا که این امر، موجبات تحریک حسی سالمندان را فراهم کرده و از کاهش توانایی های ذهنی او جلوگیری می کند. ذهن سالمند همانند ذهن هر انسان دیگری، همانگونه که به دنبال کشف و تطابق هماهنگی ها است، دارای خصلت کنجکاوی نیز می باشد و مخالف تنش متعارف و حساب شده نیست. در این راه، نوآوری و ابتکار در طراحی تفریحات سالم در فضای سبز می تواند یک راهکار مفید باشد. در عین حال لازم است به این نکته توجه داشت آنچه که برای یک سالمند بسیار زیاد است ممکن است برای دیگری کافی نباشد (1).



هویت

هر عنصر و پدیده در فضای سبز، دارای هویت خاصی است این هویت که از بر هم کنش مولفه های گوناگون فرهنگی، فیزیکی، بصری و غیره شکل می یابد، صرفاً عامل شناسایی پدیده و یا عنصر نیست؛ بلکه خصیصه، چیستی و میزان انطباق پدیده یا ذهنیت سالمند نیز هست. در واقع ذهن سالمند، همانگونه که دنبال تازه هاست، همواره به دنبال انطباق و بازشناسی نیز هست و می خواهد عناصر ادراک شده از فضای سبز توسط او، با رفتارهای فردی و گروهی اش همخوان باشد. فضای سبز و عناصر موجود در آن، باید در ذهن سالمند، هویت خاص و ویژه ای داشته باشد. این امر می تواند از طریق پیروی از اصول و قواعد کلی قابل درک برای سالمند در طراحی فضای سبز، مانند استفاده از نوعی خاص از مصالح یا رنگ ویژه، درعین پرهیز از یکنواختی و توجه به رمزگرایی صورت پذیرد.

آزادی

در واقع می توان آزادی سالمند را در فضای سبز، نبود موانع بر سر راه انتخاب گزینه های متعارف و مطلوب پیش روی سالمند در فضای سبز دانست. آزادی عمل سالمند در فضای سبز، به تقویت خود کفایی و حس مفید بودن وی کمک می کند. به واقع ایجاد زمینه هایی برای انجام بعضی فعالیت های فردی خاص سالمندان، چون انجام برخی ورزش های خاص سالمندی، به سالمند قدرت فردی و اعتماد به نفس می بخشد و انگیزش مشارک بیشتر در فضای سبز را به وی ایجاد می نماید.

رویداد پذیری

ایجاد فضاهایی که علاوه بر رویدادهای فرهنگی و اجتماعی، دارای محوطه های ورزشی نیز باشند، در جذب سالمندان به فضاهای سبز شهری موثر خواهد بود. برگزاری نمایشگاه های هنری، کنسرت های موسیقی، مسابقات جمعی چون مسابقه پرورش گل و گیاه و غیره در فضای سبز، می توانند راه کارهای مناسبی در این زمینه باشند. در واقع اینگونه تنوع رویدادها، سبب می شود که فضا به وسیله کلیه حواس سالمند، یعنی علاوه بر حس بینایی، شنیداری، بویائی و لامسه احساس می شود، این امر در حفظ تعادل و جهت یابی سالمند نیز موثر خواهد بود (1).

بوم گرایی

این ویژگی می تواند اجتماعی، فرهنگی و کالبدی باشد. بوم گرایی سازگاری با زمینه کالبدی، تاریخی و اجتماعی - فرهنگی است که بر طبق آن ایده ها و اشکال آشنا با سرشت افراد، در شکل دادن به کالبد فضاهای سبز شهری به کار گرفته می شوند.

وحدت

منظور از وحدت، تجربه ی عناصر و اجزای کالبدی، عملکردی و معیارهای فضای سبز به صورت یک کل واحد است. این امر به واسطه ی وجود نوعی هماهنگی ویژه بین عناصر فضای سبز شهری، قابلیت پیش بینی نمودن محیط و دریافت اجزای محیط را برای سالمند فراهم می سازد.

نظم

در واقع سالمند از هر عنصر فضای سبز، میزان مشخصی از نظم (پیچیدگی یا سادگی) انتظار دارد. راهکارهایی برای ریز فضاها ونحوه داخل آنها در فضای سبز باید اندیشیده شود تا تنوع بیش از حد در فضای سبز، نوعی بی نظمی وعدم یکپارچگی کلی به دنبال نداشته باشد چرا که این بی نظمی، در نهایت به سردرگمی سالمند وامتناع وی از حضور ومشارکت مکرر در فضای سبز می انجامد.

خاطرات ذهنی

خاطره ذهنی، قابلیت ادراک تجزیه و تحلیل وتطبیق داده های محیطی با معانی ذهنی در فرد است. خاطره با تصویر ذهنی مطلوب سالمند از فضای سبز، در میزان مشارک وحضور او در فضای سبز موثر است. چرا که خاطره ذهنی مطلوب سالمندان در مورد فضاهای سبز، پیش بینی نمودن شرایط وجهت یابی سالمند در محیط های سرشار از یکنواختی و ابهامات نامتعارف دچار تحریکات شدید عصبی شده و در تنگنا قرار می گیرند(1).

معرفی استان البرز

موقعیت جغرافیایی استان البرز:

استان البرز به مرکزیت کرج بزرگ از نظر موقعیت جغرافیایی از شمال به استان مازندران، از غرب به استان قزوین، از شرق به استان تهران و از جنوب به استان مرکزی محدود می شود. استان البرز با توجه به موقعیت استراتژیک به عنوان چهار راه غرب و شمال کشور محسوب می شود که نقطه اتصال راه ترانزیتی 17 استان پر جمعیت کشور است. استان البرز به لحاظ وجود مراکز متعدد صنعتی، دانشگاهی، کشاورزی، گردشگری، طبیعت گردی، میراث فرهنگی و... در کشور جایگاه ویژه ای دارد.(7)

موقعیت سرای سالمندان ماه منیر



(منبع: google earth)

خانه سالمندان ماه منیر به مساحت 1254 مترمربع واقع در مهرشهر کرج می باشد که ساختمان آن به مساحت 350 مترمربع است. خانه سالمندان ماه منیر با توجه به مساحت از فضای سبز نسبتاً خوبی برخوردار است و با توجه به دسترسی آسان مورد توجه عموم می باشد.

بررسی و نتیجه‌گیری طراحی فضای سبز خانه سالمندان ماه منیر

یکی از موارد مهم در خصوص انتخاب خانه سالمندان محیط آرام و بدون آلودگی صوتی می‌باشد و همچنین به دلیل وجود درختان بسیار در این منطقه جغرافیا از هوای دل‌پذیر و مطبوعی برخوردار است. لذا این خانه سالمندان دارای چنین ویژگی مهمی است.



ورودی سایت

در این قسمت از گیاهان هدایت‌کننده به سمت ورودی ساختمان استفاده شده است که نقش دعوت‌کنندگی را دارا می‌باشد و همچنین از درختان میوه مثل آلو و گردو استفاده شده که علاوه بر میوه دهی در فصل شکوفه دهی منظره زیبایی ایجاد می‌کنند. در این قسمت به دلیل یکنواخت بودن پوشش گیاهی پیشنهاد می‌شود از گیاهان با تنوع بیشتر استفاده کنند و برای ایجاد کردن چشم‌اندازی زیباتر از گیاهان پوششی مثل چمن استفاده کنند.



محوطه پشتی ساختمان

در این قسمت از گیاهان با بافت خشن و متراکم استفاده شده است که پیشنهاد می‌گردد از بافت‌های لطیف و آرامش‌بخش و همچنین از درختانی با بافت نیمه متراکم که نور را از خود عبور دهد استفاده شود مثل بید مجنون و ابریشم و سنجد و... زیرا سالمندان به آفتاب علاقه دارند.



مشکل عمده

عدم وجود نیمکت و یا سایر مبلمان مناسب در فضای خارجی در فواصل منظم، جهت توقف و استراحت یا استفاده از آفتاب در ساعات مناسب روز.

نتیجه‌گیری

طراحی و به کارگیری فضای سبز در خانه سالمندان، نسبت به ساخت تجهیزات خانه‌های سالمندان هزینه‌های زیادی به دنبال ندارد. مزیت‌های احتمالی طراحی فضای سبز در خانه سالمندان عبارتند از:

- تقویت توانایی جهت‌یابی
- بهبود کیفیت زندگی سالمندان
- کاهش افسردگی
- تقویت حس استقلال و آزادی
- افزایش فعالیت بدنی و انجام تمرین ورزشی در هوای پاکیزه
- ایجاد فرصتی برای تحریکات حسی
- ایجاد فضایی آرام و بدون تنش می‌تواند آرامش‌بخش روح و روان سالمندان باشد.

با در نظر گرفتن مباحث مطرح شده و این که ایران جزو کشورهای با ساختار جمعیتی بزرگسالان به شمار می‌آید. پس رعایت ضوابط مطرح شده برای سالمندان از جمله موارد ضروری در طراحی‌های معماری و خصوصا فضای سبز می‌باشد که طراحان و معماران باید



اولین کنفرانس سالانه پژوهش‌های معماری، شهرسازی و مدیریت شهری



The first annual conference of Architecture, Urban planning & Urban management

در طراحی های خود به آنها عمل کنند تا محیطی مناسب و قابل استفاده ولذت بخش را برای سالمندان به وجود آورند چرا که خود این افراد نیز روزی جزو این قشر از جامعه محسوب خواهند شد.

پیشنهادات (جهت بهبود فضای سبز خانه های سالمندان)

احداث آبنما که در شادابی و روحیه بخشی به سالخوردگان پیشنهاد می شود یا آب مورد استفاده در دسترس باشد زیرا این حس بسیار لذت بخش است.

بهرتر است فضاهای خاصی برای ورزش های سبک و نرمش برای سالمندان در نظر گرفته شود زیرا ورزش در فضای باز باعث شادابی و طراوت سالمندان می شود

یکی از تفریحات افراد سالمند صحبت کردن آنها با یکدیگر است طراحی فضاهایی برای تجمع سالمندان، گفتگو با یکدیگر در محیط های بازمی تواند بسیار مناسب باشد. مثل آلاچیق ونیمکت و...

عوامل حواس بینایی - لامسه و بویایی در فضای سبز به کار گرفته شود، تا لذت و ادراک محیط به نحوه مناسبی انجام بگیرد.

استفاده از گیاهان دارویی دمنوشی مثل نعنا، اسطوخودوس، آویشن و.....

به سالمندان این امکان باید داده شود که در محیط زیست خود، به باغبانی و پرورش گل بپردازند و باغچه ای را که در اختیارشان گذاشته شده است با گل های مورد علاقه شان بیاریند. این امر، نه تنها باعث دل بستگی بیشتر آنان به محیط زیست خود می شود، بلکه این احساس در وجود شان برانگیخته می شود که آن جا را متعلق به خود بدانند. افزون بر این، از هزینه های جانبی خانه کاسته می شود. توصیه می شود باغچه هایی جمعی به نحوی که از اتاق خصوصی سالمندان و یا از فضاهای عمومی آنها قابل رؤیت باشد و در طول روز از نور خورشید استفاده کند، در خانه های سالمندان ایجاد گردد.



منابع

- [1] پورجعفر، محمدرضا، تقوایی، علی اکبر، بمانیان، محمدرضا، صادقی، علی رضا، احمدی، فریال، 1387، ارائه انگاره های محیطی موثر بر شکل گیری فضاهای عمومی مشوق سالمندی موفق با تاکید بر ترجیحات سالمندان شهر شیراز، جمله سالمندی ایران، شماره 15
- [2] قادری مطلق، قرنی، کریمی، احمد، 1387، جایگاه شوراها در سازماندهی فضای سبز شهری، ماهنامه اصلاح در ساماندهی فضای سبز شهری، ماهنامه اطلاع رسانی آموزشی و پژوهشی، شماره 29، 1387
- [3] علی الحسابی، مهران، رفیعی، فرخنده، 1391، ارزیابی فرایند نیازهای سالمندان در فضاهای شهری مطالعه موردی: پارک خلدبرین شیراز، مجله معماری شهرسازی آرمان شهر، شماره 9، 1391
- [4] نجفقلی پورکلانتری، نسیم، عیوض نژاد، قادر، 1394، روانشناختی محیط خانه سالمندان، international conference on 1394. human, architecture , civil engineering and city
- [5] سعیدنیا، احمد، 1383، مدیریت شهری، کتاب سبز شهرداری، جلد 11، انتشارات سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور.
- [6] رفیع زاده، ندا، نوذری، روشنبخش، رهنمود های طراحی خانه های سالمندان، گزارش تحقیقاتی، نشریه 1380، 238
- [7]. سازمان هواشناسی ایران