

۵ اصل راهنمای سیاستگذاری برای سالمندان

مریم رضایی



روزنامه‌نگار

کشورهایی که به دنبال تحولات بهداشتی و فناوری و تغییرات اجتماعی و فرهنگی، افزایش امید به زندگی و کاهش نرخ باروری را تجربه کرده‌اند، امروز با پدیده سالمندشدن جمعیت مواجه‌اند. بر اساس برآورد بخش جمعیت واحد امور اجتماعی اقتصادی سازمان ملل، بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۳۰ جمعیت افراد بالای ۶۰ سال در جهان با ۵۶ درصد رشد از ۹۰۱ میلیون نفر به ۱.۴ میلیارد نفر خواهد رسید و در سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان در جهان نسبت به سال ۲۰۱۵ دوبرابر شده و به ۲.۱ میلیارد نفر خواهد رسید. جمعیت سالمندان بالای هشتاد سال حتی رشدی بیشتر از رشد کلی سالمندان خواهد داشت و در سال ۲۰۵۰ افزایشی سه برابری داشته و به ۴۳۴ میلیون نفر خواهد رسید. در سال ۲۰۳۰ جمعیت سالمندان از کودکان زیر ۹ سال پیشی خواهد گرفت و در سال ۲۰۵۰ تعداد افراد بالای ۶۰ سال حتی از تعداد افراد ۱۰ تا ۲۴ ساله هم بیشتر خواهد بود (United Nations, 2015). به علاوه تا سال ۲۰۵۰ نزدیک به ۸۰ درصد از جمعیت سالمندان جهان در کشورهای جهان سوم زندگی می‌کنند که در میان این کشورها، چین و هند بیشترین سهم از جمعیت سالمندان را خواهند داشت و روی هم ۴۰ درصد از سالمندان جهان را در خود جای خواهند داد (Rowland, 2012: 4).

یکی از مسائل مهمی که سالمند شدن جمعیت را در برابر سیاستگذاران کشورها قرار می‌دهد، نحوه تامین حمایت‌های اجتماعی برای آنها است. طبق برآورد گزارش سازمان ملل (۲۰۱۵) بر اساس روند کنونی جمعیت، افراد سال‌های طولانی‌تری زندگی می‌کنند و فرزندان کمتری هم برای نگهداری از خود در سال‌های پیری دارند. از طرف دیگر در سطح جهانی تقریباً نیمی از افرادی که در سن دریافت حقوق بازنشستگی قرار دارند از این مزایای بهره‌مند و برای بسیاری از دریافت‌کنندگان مستمری هم میزان دریافتی کفاف هزینه‌های زندگی‌شان را نمی‌دهد. پوشش بازنشستگی در زنان به سبب سطح پایین‌تر مشارکت آنها در بازار کار رسمی، مشارکت بیشتر در بازار کار غیررسمی یا کار به عنوان کارگر خانوادگی کمتر از مردان است. در بسیاری کشورها مستمری به جا مانده از شوهر تنها منبع درآمد زنان سالمند تنها است (United Nations, 2015).

این وضعیت سبب می‌شود تا هر سال بر بار مالی دولت‌ها برای نگهداری از سالمندان و ارائه خدمات بازنشستگی افزوده شود. مخارج دولت‌ها در مورد بازنشستگی دو شکل کلی دارد: یکی هزینه مستقیم پرداخت مستمری از بودجه و دیگری پرداخت مالیات. بر اساس اطلاعات موجود، میزان مخارج دولت‌های عضو OECD برای مستمری بازنشستگان از کل GDP در

سال ۲۰۱۱ برای کشورهای ایتالیا، فرانسه، اتریش، آلمان و ژاپن به ترتیب ۱۵.۸، ۱۳.۸، ۱۳.۲، ۱۰.۶ و ۱۰.۲ درصد بود که نشان از بار مالی هنگفت سالمند شدن جمعیت بر دوش دولت‌ها است. این فشار مالی به ویژه خود را در طرح‌های بازنشستگی PAYG نشان می‌دهد که اغلب کشورهای اروپایی از آن استفاده می‌کنند. این طرح‌ها به سبب اینکه مستمری بازنشستگان از محل پرداخت حق بازنشستگی شایگان تامین می‌شود، در تامین مالی حقوق بازنشستگی با معضلی جدی روبرو هستند؛ زیرا مدام بر تعداد بازنشستگان افزوده و از تعداد نیروی کار کاسته می‌شود؛ لذا خروجی این طرح‌ها از ورودی آنان پیشی می‌گیرد. به همین سبب دولت‌ها مجبور به مداخله و تامین کسری بودجه این طرح‌ها شده‌اند که سالانه روندی افزایشی دارد. حتی در کشورهای اروپایی غربی با وجود اینکه نظام تامین اجتماعی نسبتاً قدرتمندی برای حمایت از سالمندان وجود دارد و فقر در دوره سالمندی در بسیاری کشورها در سطح پایینی است، از این جهت غالباً نسبت به سایر مناطق جهان در وضعیت مناسب‌تری به سر می‌برند. در سال‌های اخیر، موضوع پایداری مالی صندوق‌های بازنشستگی به یک معضل جدی برای سیاستمداران و سیاستگذاران تبدیل شده است. این مساله، تداوم حمایت اجتماعی از سالمندان و جلوگیری از فقر در دوره سالمندی برای جمعیت رو به رشد سالمندان را با تهدید جدی مواجه کرده است (Maltby and Deuchars, 2005, P26). در سایر کشورها، سالمندشدن جمعیت با پوشش ناکافی خدمات تامین اجتماعی نیز گره خورده و سبب می‌شود سالمندان در معرض مشکلات معیشتی و درمانی باشند.

در نتیجه این تغییر جمعیت‌شناختی در جهان، بسیاری کشورها به ویژه کشورهای اروپایی، آمریکای شمالی و برخی کشورهای آسیایی مانند ژاپن و چین تلاش کرده‌اند تا در حوزه‌های مختلف، خود را برای جمعیت روبه‌افزایش سالمندان آماده کنند.

در ادامه برخی از اقدامات موفق این کشورها برای ارتقای سالمندشدن فعال معرفی می‌شود. تمرکز اصلی در این گزارش، بر مجموعه اقدامات و برنامه‌های حاکمیتی و دولتی خواهد بود که توسط نهادهای عمومی در مقیاس وسیع اجرا می‌شوند. به علاوه تجاربی مدنظر خواهد بود که بتوان از آنها برای تدوین سیاست‌های اجتماعی و فرهنگی در مورد بازنشستگان در کشور کمک گرفت. در عین حال، این اقدامات را باید در چارچوب کلی نظام تامین اجتماعی کشورها تحلیل کرد و بدون در نظر گرفتن زمینه اجرای آنها امکان انتقال موفق‌شان وجود نخواهد داشت.

«بررسی شیوه‌های بهبود و اصلاح سیاست‌گذاری اجتماعی-فرهنگی در حمایت از بازنشستگان» پژوهشی است که به سفارش مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا، وابسته به صندوق بازنشستگی کشوری در سال ۱۳۹۵ توسط دکتر محمد حسین عمادی و دکتر آرش نصرافهانی انجام شده است. گزارشی که می‌خوانید بر مبنای این پژوهش تهیه شده است. هم از نویسندگان و هم موسسه راهبردی بازنشستگی صبا که این پژوهش را در اختیار قلمروفاه قرار دادند، تشکر می‌کنیم.



از ریشه شروع کنید

سالمندستیزی یکی از چالش‌های مهم پیش‌روی سالمندان فعال است. یکی از جنبه‌های مهم سالمندستیزی، وجود پیشداوری‌ها و عقاید قالبی منفی در مورد سالمندان در جامعه است. تصور ذهنی از سالمندان به‌عنوان یک گروه همگن با خصوصیات مشابه و غالباً منفی، یکی از موانع اصلی پیوند خوردن آنها با جامعه است. به همین دلیل برخی اقدامات فرهنگی در کشورهای مختلف، معطوف به تغییر نگرش جامعه نسبت به سالمندی و از میان بردن موانع ذهنی مشارکت فعال سالمندان در جامعه است.

فعال و همبستگی بین‌نسلی» در اروپا خوانده شد، تصمیم گرفت با این تصورات قالبی مقابله کند. در نتیجه، ابتدا با حمایت یک نهاد ارتباطی، از خبرنگاران خواست گزارش‌هایی در مورد تصویر سالمندشدن در رسانه‌ها تهیه کنند. همچنین در وبسایت خود یک پایگاه داده از عکس‌های مرتبط به سالمندان برای دسترسی خبرنگاران قرار داد. همچنین، یک مستند با عنوان «زندگی‌ها، متفاوتند» ساخته شد که در آن زندگی پنج زن و مرد سالمند ۸۵ ساله نمایش داده شد. در این فیلم نشان داده شد که چگونه مراقبت‌کنندگان می‌توانند به افراد سالمند، برای داشتن یک زندگی با معنا، سالم و باشرف کمک کنند. در نهایت وزارتخانه، بروشوری تهیه کرد که در آن کلیشه‌ها و عقاید قالبی در مورد سالمندان به چالش کشیده می‌شد و اطلاعات درست در اختیار خواننده قرار می‌گرفت.

در آلمان وزارت «امور خانواده، سالمندان، زنان و جوانان» راهبردی جامع اتخاذ کرده تا به‌وسیله آن، آگاهی عمومی را در مورد سالمندان و زندگی آنها افزایش دهد. این راهبرد گزارشی به نام «تصویر سالمندان در جامعه» را به همراه داشت که توسط مجلس فدرال این کشور آماده شد که هدف آن افزایش اطلاعات و آگاهی نمایندگان و افکار عمومی در مورد وضعیت کنونی جامعه بود. به‌علاوه یک وبسایت با عنوان «تصویر سالمندی، رویکرد جدید، فرصت‌های جدید» به‌وسیله وزارتخانه راه‌اندازی و فعالیت‌های این وزارتخانه در ارتباط با این راهبرد را اطلاع‌رسانی کرد. برگزاری کنفرانس با محوریت موضوع سالمندی و مسابقه عمومی عکاسی در مورد تصویر سالمندی هم از جمله برنامه‌هایی بود که در جهت تغییر نگرش جامعه به سالمندان برگزار شد.

آلمان
رویکرد جدید
تصویر سالمند

افزایش تریس
دولت اتریش تصمیم گرفت با تصورات قالبی سالمندان مقابله کند. ابتدا با حمایت یک نهاد ارتباطی، از خبرنگاران خواست گزارش‌هایی در مورد تصویر سالمندشدن در رسانه‌ها تهیه کنند. همچنین در وبسایت خود یک پایگاه داده از عکس‌های مرتبط به سالمندان برای دسترسی خبرنگاران قرار داد.



وزارت «کار، امور اجتماعی و حمایت از مصرف‌کننده» اتریش در جهت مبارزه با سالمندستیزی مطالعه‌ای فراگیر در مورد «تصویر افراد سالمند در رسانه» انجام داده است. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد دوره پیری در بازنمایی‌های رسانه‌ای به‌عنوان وضعیتی نامطلوب تصویر می‌شود که تا حد امکان باید به تعویق انداخته شود. به همین دلیل، نسبت به سایر گروه‌های سنی، تصور اندکی از سالمندان در رسانه‌های چاپی دیده می‌شود. جایی که این تصویر در رسانه‌ها طرح می‌شود، غالباً با یک تصویر دوقطبی مواجه هستیم؛ یعنی یا سالمندان با چهره‌های جوان، سرزنده و تندروست نمایش داده می‌شوند و یا سالمند، منزوی، بیمار و شکسته‌شان نشان داده می‌شود. دولت اتریش در سال ۲۰۱۲، که سال «سالمندشدن

اتریش
زندگی‌ها، متفاوتند



آن‌ها را از بازار کار بیرون نکنید

مشارکت سالمندان در بازار کار از جمله موضوعات محوری رویکرد سالمندشدن فعال است. مبنای این رویکرد از یک طرف در افزایش امید به زندگی و حق سالمندان برای اشتغال و از سوی دیگر در نیاز جوامع به نیروی کار و بحران‌های ناشی از افزایش تعداد سالمندان و کاهش نیروی کار جوان حکایت دارد. به همین سبب سیاست‌های تداوم زندگی شغلی از جمله مواردی است که بسیاری کشورها به ویژه کشورهای صنعتی آن را دنبال می‌کنند. در ادامه بخشی از تجارب موفق در این زمینه معرفی شده است:

می‌گیرد. دولت ژاپن برای حمایت از اشتغال مجدد سالمندان مجموعه‌ای از اقدامات را انجام می‌دهد:

ایجاد فرصت‌های جمعی برای اشتغال: در صورتی که یک گروه سه نفره یا بیشتر، از افراد ۴۵ سال به بالا، یک کسب و کار جدید را آغاز و تعهد دهند افراد میانسال و سالمند را استخدام کنند، بخشی از هزینه‌های راه‌اندازی این کسب و کار را به صورت یارانه از سوی دولت دریافت می‌کنند.

یارانه و حمایت‌های مالی برای سازمان و افراد کارفرما یک اقدام مهم دولت است. از آنجا که هزینه‌های مالی برای شرکت‌های کوچک و متوسط بالا است، دولت ژاپن به شرکت‌هایی که ۳۰۰ نفر یا کمتر کارمند داشته و سن بازنشستگی را افزایش دهند یا سیاست‌های بازنشستگی اجباری را تعلیق کنند، یارانه پرداخت می‌کند.

دفتر امنیت اشتغال عمومی، وظیفه ارائه خدمات مشاوره به شرکت‌ها در مورد بازبینی نظام مزایای بازنشستگی و ایجاد فرصت‌های اشتغال برای سالمندان را بر عهده دارند. در این دفاتر متخصصان حوزه اشتغال، مدیریت و بیمه اجتماعی برای اتخاذ شیوه‌های جدید در مورد اشتغال مجدد سالمندان به شرکت‌ها مشاوره می‌دهند.

همچنین فعالیت‌های متنوع آموزشی و اطلاع‌رسانی برای آگاهی بخشی به افکار عمومی در مورد اشتغال سالمندان انجام می‌شود.

اشتغال موقت و کوتاه مدت: برای آن دسته از بازنشستگانی که تمایل دارند در مشاغل سبک‌تر فعال باشند، فعالیت‌های اجتماع محور موقت یا کوتاه مدت از طریق مراکز منابع انسانی نقره‌ای که در تمام نقاط ژاپن مستقر هستند فراهم می‌شود. این مراکز توسط اجتماعات محلی راه‌اندازی می‌شوند و به محدوده جغرافیایی مشخصی خدمات رسانی می‌کنند. کارکرد اصلی این مراکز این است که برای نیازهای کارفرمایان محلی، افراد مناسب را پیشنهاد و به افراد سالمند جویای کار، آموزش‌های لازم را

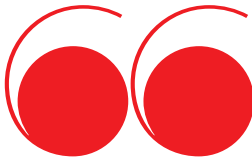
در بین کشورهای توسعه یافته، ژاپن از جمله کشورهایی است که نرخ مشارکت در بازار کار میان افراد بالای ۶۵ سال در آن بالاست. یکی از دلایل این امر رافرهنگ این کشور می‌دانند که در آن باقی ماندن در بازار کار در

طول زندگی یک ارزش محسوب می‌شود. دلایل دیگری چون امید به زندگی بالا، احساس نیاز اقتصادی، تعداد بالای کارکنان خوداشتغال و نقش دولت در تسهیل اشتغال افراد سالمند نیز قابل توجه است (Williamson & Higo, 2009). سیاست‌های تداوم زندگی شغلی دولت ژاپن به سبب کاهش جمعیت این کشور و به دنبال آن کاهش تعداد شاغلان جوان و افزایش تعداد سالمندان برای کمک به اقتصاد این کشور ضروری بوده است. از جمله این سیاست‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

افزایش سن بازنشستگی: دولت ژاپن به طور پیوسته افراد بالای ۶۰ سال (سن بازنشستگی در اغلب شرکت‌ها) را تشویق می‌کند تا در شغل خود و بازار کار باقی بمانند. دولت در یک بازه زمانی تدریجی، سن دریافت مستمری بازنشستگی دولتی را از ۶۰ سال به ۶۵ سال تغییر داد. در سال ۲۰۰۶، قانون تثبیت اشتغال سالمندان تصویب و بر اساس آن شرکت‌ها ملزم شدند تا تضمین کنند افراد در فاصله ۶۰ تا ۶۴ سالگی بدون کاهش در حقوق به شغل خود ادامه دهند. در سال‌های اخیر در ژاپن تلاش‌هایی برای افزایش سن بازنشستگی تا ۷۰ سال یا حتی لغو کلی سن بازنشستگی و تدوین شیوه‌های جدید از اشتغال، بدون در نظر گرفتن موضوع سن صورت گرفته است (Yong et al., 2015).

اشتغال مجدد سالمندان: یکی دیگر از سیاست‌های ژاپن، اشتغال مجدد افراد میانسال و کارگران مسن است. این کار با تبدیل کارکنان دائم به کارکنان قراردادی، کارکنان با ساعت کار کمتر، اشتراک شغل یا سایر اشکال منعطف اشتغال صورت





در ژاپن، در صورتی که یک گروه سه نفره یا بیشتر، از افراد ۴۵ سال به بالا، یک کسب و کار جدید را آغاز و تعهد کنند افراد میانسال و سالمند را استخدام می کنند، بخشی از هزینه های راه اندازی این کسب و کار را به صورت یارانه از سوی دولت دریافت دارند

کارکنان معاف می شوند تا هزینه نهایی به کارگیری کارکنان سالمند کاهش یابد. نهایتاً صندوق آموزش ملی هم برنامه های آموزشی و مهارت آموزی با تمرکز بر کارگران بالای ۴۵ سال جهت افزایش مهارت و بهبود کارایی را تامین مالی می کند (Neary et al, 2016).

در کره جنوبی دو برنامه نگهداری سالمندان از سالمندان و نگهداری سالمندان از کودکان اجرامی شود که در آنها دولت از سالمندانی که نقش های مراقبتی انجام دهند، حمایت می کند. هدف از اجرای آنها

فراهم کردن درآمد و تقویت مشارکت اجتماعی از طریق فراهم کردن شغل برای سالمندان سالم است. در برنامه نگهداری سالمندان از سالمندان، افراد سالمندی که از سلامت کافی برخوردارند برای مراقبت از سالمندان بیماری که تنها هستند یا نیاز به مراقبت در خانه دارند، آموزش می بینند. در برنامه نگهداری سالمندان از کودکان، برای افراد سالمند این فرصت فراهم می شود که به مربیان کودک در مراکز مراقبت روزانه، مهد کودکها و مدارس ابتدایی کمک کنند. همه افراد سالمندی که در این برنامه شرکت کنند، در ازای خدماتشان به طور ماهیانه مبلغ ۲۰۰ هزار وون (واحد پول کره جنوبی) دریافت می کنند. برنامه نگهداری سالمندان از سالمندان، برنامه نگهداری و مراقبت از سالمندان در خانه است که از یک سالمند برای مراقبت از یک سالمند بیمار و نیازمند کمک استفاده می کند (Hong and Park, 2010).

وزارت کار ایالات متحده آمریکا بر اساس قانون سالمندان آمریکایی، برنامه ای را در سرتاسر این کشور اجرا می کند که «اشتغال سالمندان در مشاغل محلی» نام دارد. در این برنامه برای سالمندان بالای ۵۵ سال

کم درآمد که بیکارند یا وضعیت شغلی خوبی ندارند، مجموعه ای از آموزش های شغلی جامعه محور و ارزان قیمت ارائه می شود. افرادی که در این برنامه به طور متوسط ۲۰ ساعت در هفته کار کنند، بالاترین حداقل دستمزد فدرال، ایالتی یا محلی را دریافت می کنند. افراد سالمند در این طرح در مشاغل مختلف خدماتی در مراکز عمومی و غیرانتفاعی مانند مراکز خدمات روزانه، مراکز سالمندان، آژانس های دولتی، مدارس، بیمارستان ها، کتابخانه ها و امثال آن به کار گرفته می شوند.

کره جنوبی
سالمندان پرستار
سالمندان و کودکان

آمریکا
اشتغال محلی

برای یافتن شغل ارائه کنند. هر فرد بالای ۶۰ سال می تواند ثبت نام کند و عضو این مراکز شود. هزینه این مراکز توسط نهادهای محلی و وزارت بهداشت، کار و رفاه ژاپن تامین می شود. مشاغلی که این مراکز تامین می کنند شامل کارهای عمومی داخلی و بیرونی (مانند تمیز کردن پارکها، باغبانی، سرایداری ساختمان، چسباندن پوستستر)، مدیریت مکانها (همچون مدیریت پارکینگها، پارکینگهای دو چرخه، مدارس، مراکز محلی، ساختمانها و مانند آن) و مشاغل دفتری (مشاغل دفتری عمومی، پذیرش، نامه رسانی و امثال آن) است. درآمدی که افراد از این فعالیتها به دست می آورند تأثیری در حقوق بازنشستگی دریافتی آنها ندارد. این مشاغل کمک می کند تا افراد دچار انزوا نشوند و امکان مشارکت اجتماعی داشته باشند. (Yong et al., 2015).

طرح همبستگی نسلها، با هدف افزایش نرخ اشتغال در لهستان توجه به خطر کمبود نیروی کار در این کشور در آینده است. لهستان در سالهای اخیر، جهش قابل توجهی در ارتقای کیفیت زندگی تا سطح متوسط اروپا داشته، اما از سوی دیگر مهاجرت از این کشور به سایر کشورهای اروپایی نیز در حال رشد است. نتیجه این وضعیت، کاهش نیروی کار در این کشور و در نتیجه خطر کمبود نیروی کار در آینده است. در این وضعیت، نرخ پایین مشارکت سالمندان در بازار کار برای این کشور به مساله ای مهم تبدیل شده است. در نتیجه دولت لهستان برنامه همبستگی نسلها را اجرا کرده که هدف اصلی آن تمرکز بر نیروی کار سالمند و برنامه فعالیت اجتماعی سالمندان برای تقویت سالمندشدن فعال و حفظ سلامت، فراتر از کار با دستمزد است. در این راستا، وزارت کار و تامین اجتماعی و مرکز توسعه منابع انسانی این کشور یک کمیته ملی تبلیغاتی در مورد مزایا و ارزش نیروی کار سالمند با تجربه به راه انداخته اند. هدف این کمیته، ایجاد تغییرات فرهنگی در نگرشها و مقابله با عقاید منفی در مورد کارکنان سالمند و توسعه و تشویق تجربیات موفق در حوزه مدیریت سن در سازمانها به منظور مقابله با تبعیض سنی علیه سالمندان در محیط کاری است. یکی دیگر از مولفه های این برنامه ملی، تعریف یارانه های دستمزد تا ۵۰ درصد حداقل حقوق ماهیانه برای کارفرمایانی است که افراد سالمند بیکار بالای ۵۰ سال را تا ۱۲ ماه و افراد سالمند بالای ۶۰ سال را تا ۲۴ ماه استخدام کنند. به علاوه کارفرمایان از پرداخت سهم صندوق کار و مزایای تضمین شده

لهستان
طرح همبستگی
نسلها

افزایش طلاق

در طرح همبستگی نسلها در لهستان، یارانه های دستمزد تا ۵۰ درصد حداقل حقوق ماهیانه برای آن دسته از کارفرمایان سالمند بیکار بالای ۵۰ سال را تا ۱۲ ماه و افراد سالمند بالای ۶۰ سال را تا ۲۴ ماه استخدام کنند. به علاوه کارفرمایان از پرداخت سهم صندوق کار و مزایای تضمین شده کارکنان معاف می شوند تا هزینه نهایی به کارگیری کارکنان سالمند کاهش یابد

۳ نگهداری بلندمدت از سالمندان در خانه

دور از خانه هرگز

حفظ سلامت، یکی از ضرورت‌ها و محورهای اصلی سالمندشدن فعال است. نگهداری بلندمدت به مجموعه مراقبت‌های بهداشتی و خدمات اجتماعی روزانه به افراد سالمند گفته می‌شود که در خانه خود سالمند، ارائه شده تا در عین حال، علاوه بر حفظ استقلال شخصی، بتوان سلامت آنها را برای بلندمدت تضمین کرد. در اینجا برخی از تجارب جهانی در این زمینه ذکر شده است:

در سوئد، مسئولیت رفاه افراد سالمند بین سه لایه حکمرانی تقسیم شده است: در سطح ملی، شوراهای و شهرداری‌ها. شوراهای منطقه و شهرداری‌ها اختیار و استقلال بالایی در برابر دولت مرکزی دارند. شوراهای منتخب مردم از حق وضع مالیات برای تامین هزینه‌ها برخوردار هستند (بوردهای ملی سلامت و رفاه، ۲۰۰۴). فرد سالمند معمولاً تنها بخش اندکی (۵ تا ۶ درصد) از هزینه‌ها را می‌پردازد. بخش اصلی هزینه‌ها (۸۲ تا ۸۵ درصد) به وسیله مالیات‌های محلی تامین می‌شود. قانون خدمات اجتماعی سوئد در سال ۱۹۸۲ تصویب شد. این قانون از یک سو حقوق شهروندان برای دسترسی به کمک‌های اجتماعی و مالی و از سوی دیگر وظایف مقامات محلی و شهرداری‌ها در قبال ساکنان منطقه را مشخص می‌کند. بر اساس این قانون، شهرداری‌ها در قبال گروه‌های مختلفی مانند کودکان و نوجوانان، معتادان، سالمندان، افراد دارای ناتوانی عملکردی، افرادی که از بستگان خود مراقبت می‌کنند و قربانیان جرم، مسئولیت ویژه دارند. بر اساس قانون خدمات اجتماعی، کلیه خدمات بر اساس انتخاب آزاد و استقلال فرد ارائه می‌شود و باید متناسب با وضعیت فردی و تمایل فرد برای تغییر وضعیت اجتماعی‌اش متناسب‌سازی شود. در این قانون در بخش مرتبط با سالمندان، شهرداری‌ها وظیفه دارند تا شرایط زیر را برای هر سالمند تامین کنند:

- بتواند یک زندگی فعال داشته و بر جامعه و زندگی روزمره خود تأثیرگذار باشد
 - بتواند امنیت و استقلال خود را در فرایند پیرشدن حفظ کند
 - با احترام با او رفتار شود
 - به خدمات با کیفیت دسترسی داشته باشد
- خدمات این قانون باید به شکلی باشد تا فرد بتواند در محیط زندگی خود باقی بماند و در صورتی که امکان آن وجود نداشته باشد، سرپناه مناسب برای وی مانند (خانه‌های سالمند یا سکونتگاه‌های گروهی) فراهم شود. در سال ۱۹۹۲ در ساختار خدمات‌رسانی به افراد سالمند،

سوئد درخواست خدمات اجتماعی از شهرداری

تحولات سریع صنعتی، ساختار خانواده در ژاپن را تغییر و مراقبت از سالمندان را دچار چالش کرد. در نتیجه مجموعه‌ای از سیاست‌ها و برنامه‌ها برای تقویت مراقبت‌های غیررسمی در این کشور شکل گرفت تا رفاه این بخش از جمعیت را تامین کند. یکی از این سیاست‌ها که سال ۱۹۸۹ اجرایی شد، «طرح طلایی» نام دارد. بر این اساس نهادهای محلی ملزم به ارائه خدمات بهداشتی در سطح اجتماع محلی از طریق بهبود خدمات در منزل شدند. با اجرای این طرح مجموعه‌ای از خدمات جدید برای سالمندان ژاپنی معرفی شد که می‌توان از یاری‌رسانان خانگی، تجهیزات خدمات‌رسانی با اقامت کوتاه، مراکز تامین خدمات خانگی، خدمات پرستاری در منزل، خانه‌های گروهی برای سالمندان با زوال عقل، مراکز خدمات روزانه، خانه‌های مراقبت و مراکز چندکاربردی برای سالمندان نام برد.

- یکی دیگر از سیاست‌های مراقبت بلندمدت، بیمه مراقبت بلندمدت ملی است. این برنامه از سال ۲۰۰۰ اجرا شد و هدف آن فراهم کردن خدمات نگهداری و مراقبت برای سالمندان از طریق یک شیوه جدید بیمه اجتماعی فراگیر برای همه سالمندان بالای ۶۵ سال بود. هدف برنامه بلندمدت مراقبت در ژاپن، ارائه خدمات مراقبتی به سالمندان بیمار و نیازمند مراقبت، ارائه یک بسته خدمات بهداشتی فراگیر به همه و کاهش بستری شدن‌های بیمارستانی غیر ضروری است. این طرح چهار اصل دارد:
- امکان استفاده سالمندان از خدمات مراقبتی در خانه و متناسب با نیازشان، صرف‌نظر از درآمد یا وضعیت خانوادگی
- تلفیق نظام رفاهی موجود برای سالمندان با خدمات بهداشتی و درمانی
- تشویق بخش خصوصی برای مشارکت در این طرح
- طرح «مدیریت مراقبت» به عنوان مفهومی فراگیر برای پوشش دادن به مجموعه‌ای متنوع از خدمات.

ژاپن طرح طلایی یاری‌رسانی به سالمند

ارائه خدمات توسط نهادهای محلی

ژاپن برای تقویت مراقبت‌های غیررسمی از سالمندان از سال ۱۹۸۹ «طرح طلایی» را اجرا کرد. بر این اساس نهادهای محلی ملزم به ارائه خدمات بهداشتی در سطح اجتماع محلی از طریق بهبود خدمات در منزل شدند



اصلاحاتی انجام شد که به ADEL معروف است. بر این اساس، همه مسئولیت‌های مرتبط به نگهداری و مراقبت از سالمندان به شهرداری‌ها واگذار شد. هدف دیگر این اصلاحات، تقویت فرهنگ خدمات اجتماعی به سالمندان و در نتیجه کم کردن از مراقبت‌های درمانی و بیمارستانی بود (بورد ملی سلامت و رفاه، ۲۰۰۵). در عین حال، بر اساس قانون، مردم سوئد حق دارند هر زمان که نیاز باشد از شهرداری منطقه سکونت خود درخواست مراقبت و خدمات کنند. خدمات پایه برای سالمندان در شهرداری‌ها، کمک خانگی است. این خدمات شامل کمک برای انجام فعالیت‌های روزانه مانند خرید، تهیه غذا، نظافت و شستن لباس است. علاوه بر این‌ها، خدمات شخصی مانند کمک به استحمام، دستشویی رفتن، لباس پوشیدن و به رختخواب رفتن و برخاستن از آن هم ارائه می‌شود. علاوه بر خدمات خانگی، مجموعه‌ای از خدمات دیگر شامل خدمات حمل و نقل، مراقبت از پا (به‌ویژه در مورد افراد دارای دیابت)، ارسال غذا، هشدار دهنده‌های امنیتی، متناسب‌سازی مسکن، کمک به معلولان و مانند آنها وجود دارد.

یکی از مهم‌ترین حوزه‌های کمک به سالمندان آسیب‌پذیر و نیازمند کمک در آمریکا، قانون سالمندان آمریکایی است. این قانون در سال ۱۹۶۵ اجرایی شد که بر اساس آن خدمات اجتماعی ضروری برای اغلب سالمندان آسیب‌پذیر فراهم شد. همه افراد بالای ۶۰ سال در آمریکا مشمول دریافت خدمات این قانون هستند، لیکن ایالت‌ها ملزم‌اند که خدمات خود را به‌طور ویژه به کسانی ارائه کنند که بیشترین نیاز اقتصادی و اجتماعی را دارند. مجموعه خدماتی که بر اساس این قانون به سالمندان ارائه می‌شود، عبارتند از:

تغذیه: بزرگ‌ترین برنامه این قانون، مقابله با گرسنگی و ناامنی غذایی است. حدود ۴۰ درصد از بودجه فدرال، صرف تامین غذا در مراکز سالمندان، ارسال غذا به منازل یا ارائه مشاوره‌های تغذیه‌ای می‌شود. مثلاً در سال ۲۰۱۱، ۱۳۹ میلیون وعده غذایی به خانه‌ها ارسال و ۸۹ میلیون غذا در مکان‌های عمومی سالمندان توزیع شد که حدود ۲٫۵ میلیون نفر را پوشش داد.

اشتغال: یکی از خدمات مبتنی بر قانون سالمندان آمریکایی، فراهم کردن فرصت‌های شغلی پاره‌وقت و آموزش برای افراد بالای ۵۵ سال بی‌کار و کم‌درآمد است. حدود ۲۳ درصد بودجه فدرال، صرف برنامه اشتغال برای خدمات اجتماعی سالمندان می‌شود. این برنامه سبب شده تا از ابتدای اجرای قانون، به حدود یک میلیون نفر برای اشتغال کمک شده باشد.

خدمات در خانه و جامعه محلی: بر اساس قانون سالمندان آمریکایی، مجموعه‌ای از خدمات حمایتی و پیشگیری از بیماری شامل

مراقبت‌های خانگی، حمل و نقل، خدمات روزانه و ارتقای سلامتی به آنها ارائه می‌شود. ۲۰ درصد از بودجه فدرال، صرف این بخش می‌شود تا کمک کند افراد فعال بمانند و استقلال خود را تا حد امکان حفظ کنند. به‌علاوه نیاز به مداخلات پزشکی گرانقیمت نیز کاهش یابد.

مراقبت کنندگان خانوادگی: بر اساس قانون سالمندان آمریکایی، بودجه اندکی نیز برای کمک به مراقبت کنندگان خانوادگی از سالمندان اختصاص یافته که صرف ارائه اطلاعات، مشاوره و آموزش شیوه‌های مراقبت می‌شود.

خدمات مقابله با سوءاستفاده از سالمندان: بخش اندکی از بودجه سالانه این قانون (کمتر از ۰/۵ درصد) برای جلوگیری و شناسایی سوءاستفاده از سالمندان هزینه می‌شود. کارکنان نهاد خدمات حمایتی بزرگسالان، اولین گروهی هستند که نسبت به گزارش‌های رسیده در مورد سوءاستفاده از سالمندان واکنش نشان می‌دهند.

در کشور ترکیه بر اساس قانونی که در سال ۱۹۷۶ تصویب شده، افراد سالمند ۶۵ سال و بالاتر که درآمد نداشته و وابستگی هم ندارند، مستمراً دریافت می‌کنند. در سال ۲۰۱۲، ۶۶۸ هزار فرد سالمند بدون درآمد، مستمراً دریافت

و حدود ۱۶۰ هزار زن که شوهر خود را از دست داده‌اند نیز کمک مالی دو ماهانه دریافت کرده‌اند. اگر فرد سالمندی نیز توسط بستگان خود نگهداری شود، فرد نگهداری کننده به‌طور ماهانه کمک هزینه‌ای دریافت می‌کند. افراد سالمند بالای ۶۰ سال که بیماری و آگیردار یا ناتوانی‌های جسمی و روانی خاصی ندارند اما به حمایت اجتماعی، فیزیکی و روان شناختی نیازمند و تمایلی هم به زندگی در خانه سالمندان ندارند، می‌توانند خدمات مورد نیاز خود را در خانه دریافت کنند. خدمات در خانه توسط مراکز خدمات‌رسانی به افراد سالمند انجام می‌شود و افراد دارای بیماری‌های مزمن مانند آلزایمر، زوال عقل و خانواده‌شان از خدمات روزانه این مراکز استفاده می‌کنند. هدف از ارائه این خدمات این است که زندگی افرادی که در خانه خود زندگی می‌کنند ارتقا یابد و حمایت‌های اجتماعی، روانی و فیزیولوژیکی لازم از آنها صورت گیرد. خدمات حمایتی روزانه برای افراد سالمند فاقد بیماری هم ارائه می‌شود که هدف اصلی آن کمک به آنها برای لذت بردن از زمان، تقویت روابط اجتماعی و فعالیت‌های تقویت کننده سلامتی است. این اقدامات عبارت‌اند از:

خدمات مشاوره: در مورد تامین اجتماعی، بهداشت، درمان و ...
فعالیت‌های فرهنگی: سینما، تئاتر و جشن‌های هفته سالمندان
فعالیت‌های اجتماعی: گشت و گذار، پیک نیک، فعالیت‌های تفریحی، کمپینگ و ...
دوره‌های آموزشی: گروه کر، صنایع دستی، نقاشی و ...

مستمراً برای سالمندان تنها
 در کشور ترکیه بر اساس قانونی که در سال ۱۹۷۶ تصویب شده، افراد سالمند ۶۵ سال و بالاتر که درآمد نداشته و وابستگی هم ندارند، مستمراً دریافت می‌کنند. در سال ۲۰۱۲، ۶۶۸ هزار فرد سالمند بدون درآمد، مستمراً دریافت و حدود ۱۶۰ هزار زن که شوهر خود را از دست داده‌اند نیز کمک مالی دو ماهانه دریافت کرده‌اند

ترکیه
حمایت اجتماعی
سالمندان

آمریکا
قانون سالمندان

۴ مشارکت اجتماعی با فعالیت‌های داوطلبانه

آن‌ها را از جامعه بیرون نکنید

فعالیت داوطلبانه، یکی از اجزای اساسی سالمندشدن فعال و تقویت همبستگی بین‌نسلی است. برای این کار نقش دولت‌ها ضروری، اما سهم اصلی بر عهده خود افراد سالمند و سازمان‌های مردم‌نهاد است. صرف نظر از اینکه چه زمانی افراد از بازار اشتغال خارج شوند، این مساله بسیار مهم است که افراد برای حفظ معنای زندگی و هدف‌دار بودن در شکلی از فعالیت‌های اجتماعی درگیر باشند. در ادامه برخی از نمونه‌های موفق از مشارکت داوطلبانه سالمندان در کشورهای مختلف ارائه می‌شود.

دو دسته فعالیت اصلی انجام می‌شود. یکی از فعالیت‌های اصلی کلوب، برگزاری رویدادهای اجتماعی مختلف برای ارتقای سلامت و تندرستی اعضا، تمرین‌های ورزشی (مانند پیاده‌روی، رقص و شنا) و برنامه‌های سرگرمی و تفریحی (مانند باغبانی، شطرنج و خوانندگی) است. بخش دوم فعالیت کلوب‌ها، فراهم کردن زمینه‌ها و فرصت مشارکت اعضا در فعالیت‌های محلی است. اعضای این کلوب‌ها به‌عنوان داوطلب به مهدکودک‌ها سر می‌زنند. در مراکز خدمات اجتماعی، هنر و صنایع دستی درس می‌دهند یا پارک و خیابان‌ها را تمیز می‌کنند. این کلوب‌ها معمولاً برنامه بیمه گروهی خاص خود را دارند که هر گونه خسارت یا صدمه ناشی از فعالیت‌های کلوب برای اعضا را پوشش می‌دهد.

فعالیت‌های داوطلبانه توسط سالمندان در آمریکا در دهه‌های گذشته افزایش یافته است. نکته مهم این است که فعالیت داوطلبانه، یک سنت قدیمی در این کشور است و به همین دلیل آمریکا را کشور داوطلب‌ها می‌دانند. سیاست‌ها و برنامه‌های فدرال سهم زیادی در گسترش فعالیت‌های داوطلبانه به ویژه در مورد سالمندان داشته است. قانون خدمات داوطلبانه داخلی سه برنامه مشخص را برای مشارکت سالمندان اجرایی کرد که عبارتند از: برنامه داوطلبان سالمند و بازنشسته، برنامه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های رضاعی و برنامه یاران سالمند. وقتی در سال ۱۹۹۳، بنگاه خدمات جامعه‌ای و ملی تشکیل شد، این سه برنامه در هم ادغام و یک نهاد واحد با عنوان سپاه سالمندان (که امروز سپاه ملی خدمات سالمندان نامیده می‌شود) شکل گرفت. این نهاد از افراد بالای ۵۵ سال که تمایل به اشتراک گذاشتن تجربیات خود دارند و می‌خواهند تغییری در جهان ایجاد کنند، عضوگیری می‌کند. اقدامات اصلی این سه شاخه از فعالیت‌های داوطلبانه عبارتند از:

آمریکا سپاه سالمندان

آژانس همکاری بین‌المللی ژاپن یکی از نهادهای فعال ژاپن در حوزه کمک‌رسانی بین‌المللی است. این شرکت برای فعالیت‌های خود گروهی از افراد سالمند داوطلب را به کشورهای مختلف اعزام می‌کند. این آژانس،

سالانه گروهی از مردان و زنان ۴۰ تا ۶۹ ساله را به عنوان سالمندان داوطلب استخدام و آنها را برای پروژه‌های یک یا دو ساله به کشورهای در حال توسعه اعزام می‌کند. در طی دو دهه گذشته، بیش از ۴ هزار و ۵۰۰ نفر به‌عنوان داوطلبان سالمند به ۶۰ کشور جهان عموماً در آسیا و آمریکای لاتین اعزام شده‌اند. ۳۷ درصد از داوطلبان در حوزه آموزش (مدیریت مدرسه، آموزش زبان ژاپنی)، ۱۶٫۲ درصد در فعالیت‌های صنعتی و ۱۲٫۹ درصد در بخش کشاورزی فعالیت کرده‌اند. این طرح این امکان را برای بازنشستگان فراهم کرده تا پس از دوران اشتغال بتوانند دانش و مهارت خود را در اختیار دیگران قرار دهند. این طرح شکلی از رابط دوجانبه دادن-ستاندن است؛ یعنی سالمندان داوطلب، دانش و مهارت خود را در اختیار همکاری‌های بین‌المللی قرار می‌دهند و در مقابل فرصت یادگیری و رشد فردی به دست می‌آورند.

کلوب‌های سالمندان یا کلوب‌های Rojin نقش مهمی در ارتقای مشارکت اجتماعی سالمندان ژاپنی دارند. البته این کلوب‌ها برای مواجهه با پدیده سالخوردگی تاسیس نشده‌اند و ایده کلوب‌های سالمندان از زمان‌های قدیم در ژاپن وجود داشته است. پس از جنگ جهانی دوم، سالمندان به‌طور داوطلبانه گروه‌هایی تشکیل می‌دادند که هدف آن مقابله با پیامدهای جنگ و تغییرات نظام خانوادگی در ژاپن بود. از سال ۲۰۱۰ حدود ۱۱۷ هزار کلوب سالمندان در سرتاسر ژاپن فعالیت می‌کند که بیش از ۷ میلیون عضو دارد. در سال ۱۹۶۲ فدراسیون کلوب‌های سالمندان تشکیل شد که نماینده کلیه کلوب‌های سرتاسر کشور بود. در کلوب‌های سالمندان

ژاپن آژانس همکاری بین‌المللی تاکلوب‌های سالمندان

سالمندان؛ نقش نیروهای داوطلب

سالمندان بخش قابل توجهی از نیروهای داوطلب در سوئد هستند. افراد میان سال به‌طور متوسط ۹ ساعت در ماه کار داوطلبانه انجام می‌دهند اما این رقم برای افراد بین ۶۰ تا ۷۴ سال حدود ۲۰ ساعت است. افراد سالمند در سوئد بیشتر در سازمان‌های مستمری‌بگیران، سازمان‌های دینی، انجمن‌های مسکین و انجمن‌های ورزشی شرکت دارند.



برنامه داوطلبان سالمند و بازنشسته: این برنامه در سال ۱۹۷۱ شکل گرفت و بزرگ‌ترین سازمان فعالیت داوطلبانه و شبکه افراد بالای ۵۵ سال در آمریکاست. این برنامه مجموعه متنوعی از فرصت‌های فعالیت داوطلبانه در سطح ملی و محلی را فراهم کرده و میان زمینه‌های فعالیت با سالمندان عضو خود ارتباط برقرار می‌کند. داوطلبان در این برنامه، به کودکان آموزش می‌دهند، خانه‌ها را بازسازی می‌کنند، به مهاجران زبان انگلیسی آموزش می‌دهند، به قربانیان بلایای طبیعی کمک و در زمینه‌های متعدد دیگر ملی و محلی فعالیت می‌کنند. برای افراد داوطلب، امکان انتخاب نوع فعالیت، زمان و مکان انجام آن وجود دارد و از چند ساعت در هفته تا ۴۰ ساعت در هفته فعالیت‌ها متنوع است. در سال ۲۰۰۸، ۴۲۸ هزار و ۹۰۰ داوطلب سالمند در ۶۱ هزار و ۵۰۰ ایستگاه داوطلبان در سرتاسر آمریکا خدمت کرده‌اند. در این برنامه به افراد حقوق داده نمی‌شود اما معمولاً هزینه‌های انجام مأموریت و خدمات مانند تغذیه و حمل‌ونقل پوشش داده می‌شود.

برنامه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های رضاعی: این برنامه در سال ۱۹۶۵ شکل گرفت و کار اصلی آن آموزش فرديه‌فرد، یک داوطلب سالمند به یک کودک یا جوان نیازمند است. این پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها به‌عنوان بخشی از خانواده گسترده فرد عمل کرده و آموزش کودکان دارای ناتوانی‌های جسمی، کمک به کودکان آزار دیده یا نوجوانان مسالهدار و مادران جوان را بر عهده می‌گیرند. آنان همچنین نگهداری از نوزادان نارس یا کودکان با ناتوانی‌های جسمی را انجام می‌دهند. در سال ۲۰۰۸، ۲۸ هزار و ۷۰۰ پدر بزرگ و مادر بزرگ رضاعی به ۲۸۵ هزار کودک و نوجوان خدمات‌رسانی کردند.

برنامه یاران سالمند: این برنامه از سال ۱۹۷۴ آغاز شد و در آن، داوطلبان به افرادی که در انجام کارهای روزانه مانند خرید یا پرداخت قبوض مشکل دارند، کمک می‌رسانند. این داوطلبان همچنین به مراکز بهداشتی و خانواده‌ها در مورد مسائل و مشکلات سالمندان اطلاع‌رسانی می‌کنند و به خانواده‌ها در مورد چگونگی مراقبت از سالمندان مشاوره می‌دهند. در سال ۲۰۰۸، ۱۵ هزار و ۲۰۰ داوطلب به ۶۸ هزار و ۱۰۰ سالمند نیازمند کمک یاری رسانده‌اند.

سوئد
نیروهای داوطلب
سالمند

بر اساس آمار در سال ۲۰۰۹، حدود ۶ میلیون سوئدی حداقل در یکی از حدود ۵۰ هزار سازمان داوطلبانه عضو بوده‌اند. سهم بخش داوطلبانه در تولید ناخالص داخلی سوئد را حدود ۵ درصد برآورد می‌کنند. در بین گروه‌های مختلف سنی، سالمندان هم‌بخش قابل توجهی از نیروهای داوطلب در سوئد هستند. افراد میان‌سال به‌طور متوسط ۹ ساعت در ماه کار داوطلبانه انجام می‌دهند اما این رقم برای افراد بین ۶۰ تا ۷۴ سال

حدود ۲۰ ساعت است. افراد سالمند در سوئد بیشتر در سازمان‌های مستمری‌بگیران، سازمان‌های دینی، انجمن‌های مسکن و انجمن‌های ورزشی شرکت دارند. حضور پر تعداد سالمندان در سازمان‌های مستمری‌بگیران را نتیجه تمایل افراد برای یافتن دوستان جدید و افزایش شبکه غیررسمی خود پس از بازنشستگی می‌دانند. بزرگ‌ترین سازمان‌های مرتبط با داوطلبان سالمند یکی سازمان ملی مستمری‌بگیران سوئد و دیگری اتحادیه مستمری‌بگیران سوئد است. اولی در سال ۱۹۴۲ تشکیل شده و حدود ۴۰۰ هزار عضو دارد و دومی در سال ۱۹۳۹ تشکیل شده و ۲۲۵ هزار عضو دارد. این دو سازمان هم در مطرح شدن صدای افراد سالمندان در مباحث عمومی و حقوق سالمندان اثر گذار هستند و هم در سطح ملی امکان گردمایی سالمندان، جلسات مطالعه کتاب، سفرهای جمعی، ورزش و سایر فعالیت‌ها را فراهم می‌کنند.

تعریف یک طرح ملی در فرانسه برای کتاب خواندن برای کودکان، یکی از برنامه‌های بسیار موفق در به کارگیری نیروهای داوطلب سالمند است. در فرانسه یک برنامه ملی بین نسلی اجرا می‌شود که یک سازمان داوطلبانه به

فرانسه
بخوان
تا بتواند بخواند

نام «بخوان تا بتواند بخواند» اجرا می‌شود. این ایده اولین بار در دهه ۱۹۸۰ شکل گرفت که در آن زمان یک معلم از اعضای یک سازمان محلی داوطلبانه برای سالمندان و بازنشستگان خواست تا در کار کتابخانه مدرسه به وی کمک کنند. مبنای این کار این است که یک فرد بالای ۵۰ سال برای گروه کوچکی از کودکان در مدارس، کتابخانه‌ها و مراکز محلی، هفته‌ای حداقل یک‌بار برای ۳۰ دقیقه کتاب می‌خواند. کودکانی که در خواندن مشکل دارند، هدف اصلی این کمک‌ها هستند. افراد سالمند هم برای انجام این کار آموزش دیده‌اند و صلاحیت آنها برای کار با کودکان تأیید شده است. این یک برنامه ملی است و به‌گونه‌ای تنظیم شده که مدارس بتوانند در سطح محلی با داوطلبان موجود ارتباط برقرار کنند. در دهه ۱۹۹۰ این برنامه بسیار رشد کرد و امروز حدود ۱۴ هزار سالمند به‌طور منظم برای ۵۵۰ هزار دانش‌آموز در ۸ هزار مدرسه در سرتاسر فرانسه کتاب می‌خوانند. نتایج این برنامه چندین بار مورد ارزیابی قرار گرفت و مزایای آن برای همه افراد شرکت‌کننده در آن تأیید شد. این برنامه نشان می‌دهد که سالمندان در جامعه چگونه می‌توانند به‌عنوان منبعی بالقوه برای آموزش و پرورش اجتماعی کودکان نیازمند کمک، به کار بروند. این طرح هم به سبب فراهم کردن فرصت مشارکت داوطلبانه و هم به دلیل ارتباط میان‌نسلی در آن، سیاستی مهم در راستای تقویت سالمندشدن فعال به شمار می‌آید.

آموزش خواندن به کودکان
مشکل‌دار

در طرح «بخوان تا بتواند بخواند» در فرانسه یک فرد بالای ۵۰ سال برای گروه کوچکی از کودکان در مدارس، کتابخانه‌ها و مراکز محلی، هفته‌ای حداقل یک‌بار برای ۳۰ دقیقه کتاب می‌خواند. کودکانی که در خواندن مشکل دارند، هدف اصلی این کمک‌ها هستند. افراد سالمند هم برای انجام این کار آموزش دیده‌اند و صلاحیت آنها برای کار با کودکان تأیید شده است



پرونده ویژه

قلمرو فاه

آنها را از سیاست بیرون نکنید



افزایش جمعیت سالمندان سبب شده تا کشورهای مختلف در سندهای بالادستی و استراتژیک خود، این بخش از جامعه را در چشم‌انداز بلند مدت خود برای یک جامعه متعادل در نظر بگیرند. حالا سالمندان جایگاه مشخصی در سیاستگذاری‌ها دارند



● حق برخورداری از زندگی شاد و رضایت‌بخش حق همه سالمندان است. این شش اصل، اصول کلی هدایت‌کننده سیاست‌ها و برنامه‌ها در چین، در خصوص حقوق سالمندان و الزامات خانواده و جامعه برای مراقبت از آنها است. همچنین این شش اصل در سیاستگذاری چین به شش حوزه سیاستگذاری در چین یعنی نظام تامین اجتماعی، نظام مراقبت‌های درمانی و پزشکی، نظام خدمات اجتماعی، برنامه‌های آموزش و یادگیری مادام‌العمر، برنامه‌های مشارکت اجتماعی و توسعه اجتماعی و نظام قانونی برای حفاظت از حقوق سالمندان منجر شده است. یکی از اقدامات مهم دولت چین قانون حمایت از حقوق و منافع سالمندان است که در سال ۱۹۹۶، تدوین و در سال ۲۰۱۲ بازبینی شده است. بهبود نظام تامین اجتماعی، ارتقای سلامتی، دسترسی به خدمات پزشکی، ایجاد فرصت برای

در چین، بر اساس سنت‌های فرهنگی، سالمند شدن نیروی مولد، شش اصل اساسی را در بر می‌گیرد که اساس سیاستگذاری در این حوزه را تشکیل می‌دهد. این شش اصل عبارتند از:

- تامین شدن معیشت، حق همه سالمندان است.
- دریافت خدمات درمانی مناسب، حق همه سالمندان است.
- فرصت داشتن برای آموزش دادن و انتقال تجربیات و خرد، حق همه سالمندان است.
- فرصت بهره‌مند شدن از آموزش و یادگیری حق همه سالمندان است.
- فرصت داشتن برای مشارکت و کمک به جامعه حق همه سالمندان است.

علیه تبعیض سالمندان
در سال ۲۰۰۶ در آلمان، آژانس ضد تبعیض تاسیس شد که پروژه‌های مختلفی در حوزه آگاهی‌بخشی نسبت به تبعیض انجام می‌دهد. در سال ۲۰۱۲ موضوع کار آژانس، سالمندان بود و در این سال از شرکت‌های کوچک و متوسط که راهبردهای نوآورانه‌ای برای تشکیل گروه‌های کاری متشکل از همه سنین به کار برده بودند، تقدیر شد.



قانون حمایت از حقوق و منافع سالمندان چین در سال ۱۹۹۶، تدوین و در سال ۲۰۱۲ بازبینی شده است. بهبود نظام تامین اجتماعی، ارتقای سلامتی، دسترسی به خدمات پزشکی، ایجاد فرصت برای رسیدن به اهداف شخصی از جمله مواردی است که در این قانون به آن اشاره شده است

چین دفاتر محلی دارد و نقش هماهنگ کننده همه برنامه‌های مربوط به سالمندان در سطح ملی و محلی را دارد. دولت چین در گزارش‌های خود مدعی است که ساختار سیاست‌گذاری‌اش در حوزه سالمندان جامع و فراگیر بوده و به اندازه کشورهای توسعه یافته در ایفای نقش خود موفق بوده است. علاوه بر نظام تامین اجتماعی و خدمات درمانی در چین، مجموعه‌ای از برنامه‌ها وجود دارد که شامل برنامه‌های سالمندشدن مولد (مانند فعالیت‌های داوطلبانه، یادگیری مادام‌العمر، کارآفرینی اجتماعی، هنر و فرهنگ، ورزش و فعالیت‌های حرکتی)، مراکز سالمندان، خدمات در منزل، خدمات مراقبتی اجتماع محور، خدمات پرستاری در خانه از جمله آنهاست (کمیته ملی چین در امور سالمندان، ۲۰۰۸). در چین تاکنون ۱۲ برنامه ۵ ساله توسعه اجرا شده که در هر یک، بخشی در مورد سالمندان وجود دارد. در آخرین برنامه توسعه که از سال ۲۰۱۱ آغاز و تا سال ۲۰۱۵ پایان می‌پذیرد هم مجموعه‌ای از سیاست‌ها در مورد سالمندان مطرح شده است.

۱۱

در یونان، از سال ۲۰۱۲ برنامه‌ای آغاز شده که استقلال افراد سالمند در خانه‌هایشان را تامین کند. برای این کار خدمات خانگی و حمایت‌های اجتماعی و روان‌شناختی به آنان ارائه می‌شود. از سال ۲۰۰۹، در چارچوب برنامه «مدرسه والدین» که توسط دبیرخانه عمومی آموزش مادام‌العمر ارائه می‌شود، بیش از ۵ هزار نفر در ۲۹۵ کلاس در مورد موضوع سالمندی شرکت کردند که در مورد مواجهه با مشکلات فیزیکی و روان‌شناختی سالمندان و راه‌های مقابله با آن آموزش دیدند. همچنین در لهستان، «دانشگاه‌های سنین طلایی» تشکیل شد که رویدادهای آموزشی برای افراد سالمند را بر اساس فلسفه یادگیری مادام‌العمر سازمان‌دهی می‌کند. در این کشور برنامه ملی فعالیت اجتماعی برای سالمندان هم اجرا شده که هدف آن تمرکز بر آموزش و فعالیت‌های داوطلبانه سالمندان، مشارکت و ادغام آنها در جامعه و ارائه خدمات اجتماعی به سالمندان است. در بریتانیا نیز ائتلافی از سازمان‌ها و افراد که در حوزه تحقیق، سیاست‌گذاری و خدمات‌رسانی به افراد سالمند کار می‌کنند، کمپین «پایان تنهایی» را در سال ۲۰۱۱ ایجاد کردند. هدف این کمپین، مبارزه با انزوای سالمندان و کمک به حفظ و افزایش روابط شخصی آنهاست.

یونان
حمایت از استقلال و
مشارکت سالمندان

رسیدن به اهداف شخصی از جمله مواردی است که در این قانون به آن اشاره شده است. مجموعه‌ای از قوانین سختگیرانه در این قانون، هرگونه شانه خالی کردن فرزندان از نگهداری یا رسیدگی به پدران و مادران سالمند را مستوجب مجازات می‌کند. در بخش تامین اجتماعی، فراهم کردن حقوق مستمری برای رفع نیازهای اولیه سالمندان در تعهد دولت آمده و دولت متعهد شده تا با افزایش میزان توسعه کشور، سهم مستمری افراد را نیز افزایش دهد. نظام بیمه درمانی از جمله موارد دیگری است که در این سند به عنوان حقوق سالمندان به آن اشاره شده است. اولویت افراد بالای ۷۰ سال در ارائه مراقبت‌های پزشکی، امکان ارائه خدمات درمانی در منزل، افزایش مطالعات دولتی در حوزه سالمندشناسی و تربیت نیروی متخصص در این حوزه نیز در این قانون آمده است.

در آلمان، برنامه «حفاظت از سالمندان» اجرا می‌شود که هدف آن افزایش ایمنی سالمندان و به کارگیری رویکردهای پیشگیرانه (مراکز مشاوره برای قربانیان سالمند، افزایش آگاهی و آموزش)

آلمان
حفاظت در برابر
خشونت

است. یک گروه از متخصصان چندرشته‌ای، یک راهنمای پزشکی برای کشف موارد غیرطبیعی مرگ و قتل افراد سالمند را تهیه کرده‌اند. دولت آلمان بروشوری را تهیه کرده که اطلاعات جامعی را در مورد اشکال مختلف کلاهبرداری مالی از سالمندان نشان می‌دهد. به علاوه برنامه‌های آموزشی ویژه برای کارکنان بانک‌ها جهت تشخیص مسائل مالی و کلاهبرداری‌های احتمالی از افراد سالمند برگزار شده است. در بازبینی این قانون در سال ۲۰۱۲، بخش‌هایی به آن اضافه شده است.

یکی از مهم‌ترین تغییرات در قانون جدید، تاکید بر نقش خانواده‌ها در نگهداری از سالمندان است. در واقع اگرچه دولت در تامین خدمات برای سالمندان نقش مهمی دارد اما این امر نباید از وظایف خانواده‌ها در نگهداری از افراد سالمند بکاهد. به طوری که در قانون جدید سرزدن اعضای خانواده به افراد سالمند خانواده یک الزام شده است. در سال ۱۹۹۹ کمیته ملی چین در امور سالمندان تشکیل شد و به عنوان زیرساخت نهادی این کشور برای نظارت بر همه سیاست‌گذاری‌ها، طراحی برنامه‌ها و اجرای آنها انجام وظیفه می‌کند. این نهاد در سرتاسر

توصیه‌هایی به نهادهای مردمی در مواجهه با مسائل سالمندان

چگونه به سالمندان کمک کنیم؟

برپرسا طاهری



روزنامه‌نگار

در تعریفی دیگر فعالیت‌ها و خدماتی نوآورانه به شمار می‌آیند که با هدف برآورده کردن یک نیاز شکل گرفته‌اند و عمدتاً به وسیله سازمان‌هایی شکل می‌گیرند و گسترش می‌یابند که اهداف اصلی آنها اجتماعی است.

همانطور که از تعاریف برمی‌آید نوآوری‌های اجتماعی از نوآوری‌های کسب و کار متمایزند زیرا انگیزه و نوع سازمان در آنها متفاوت است؛ در حالی که نوآوری‌های کسب و کار به کسب سود و به حداکثر رساندن آن معطوف‌اند، نوآوری‌های اجتماعی اهدافی عموماً اجتماعی دارند.

نوآوری اجتماعی به دنبال بهبود رفاه افراد و جوامع از طریق اشتغال، مصرف و یا مشارکت است و هدفش فراهم کردن راه‌حل‌های بهتر برای مشکلات افراد و جوامع است. نوآوری اجتماعی می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد؛ خدمات و محصولات، فرایندها، قوانین و مقررات و فعالیت‌های جدید. همچنین نوآوری اجتماعی می‌تواند در بخش عمومی یا بخش خصوصی و نهادهای جامعه مدنی صورت پذیرد.

کان (۲۰۱۳) هم معتقد است میان نیازهای سالمندان و شرایط موجود شکاف وجود دارد و نوآوری‌های اجتماعی در حوزه سالمندان با توجه به افزایش امید به زندگی و مسائل جدید جوامع باید سه خواسته اصلی افراد سالمند را مورد توجه قرار دهد:

۱) هدف داشتن در زندگی - افراد سالمند باید احساس کنند که به‌عنوان یک کارمند، مشاور، داوطلب، کارآفرین، کارفرما یا راهنما مفید هستند و ارزش گذاشته می‌شوند. این امر هم در نقشی رسمی و هم در فضای غیررسمی در خانواده و در میان دوستان، هم در بازار کار و هم خارج از آن صادق است.

۲) حس خوشبختی - زندگی در شرایط سلامتی مناسب، فعالیت فیزیکی و ثبات روحی. این حس خوشبختی شادی، حق انتخاب، کنترل، صمیمیت و روابط شخصی را هم شامل می‌شود.

۳) حس راحتی در محل و ارتباط با دیگران - مهم است که هر جا زندگی می‌کنند، حس راحتی داشته باشند. مهم است فرد جایی که دوست دارد زندگی کند تا بیشترین حد ممکن مستقل بوده و به شبکه حمایتی اجتماعی متصل باشد.

بر این اساس نوآوری اجتماعی افراد سالمند را نه به‌عنوان باری بر دوش جامعه بلکه منبعی ارزشمند می‌داند. نوآوری اجتماعی مشارکت آن‌ها در جامعه را امکان‌پذیر می‌کند و آن‌ها را به‌عنوان مشارکت‌کنندگان فعال و نه مصرف‌کنندگان صرف می‌بیند. زیربنای همه این‌ها بهبود کیفیت زندگی سالمندان و تأکید بر جابه‌جایی توجه و تمرکز از درمان و مستماری به رویکردی کل‌گرایانه به رفاه افراد سالمند است.

به‌کارگیری نوآوری اجتماعی و استفاده از توان نهادهای مردمی و محلی از مؤلفه‌های ضروری سیاستگذاری اجتماعی در جهان پیچیده امروز است و بدون به‌کارگیری این ظرفیت‌ها، دولت‌ها نخواهند توانست در حیطه‌های مختلف زندگی اجتماعی با مسائل و مشکلات جامعه مقابله کنند.

این مسئله در مورد پدیده سالخوردگی جمعیت و پیامدهای آن نیز صادق است.

علاوه بر اقدامات و سیاست‌هایی که در سطح کلان و ملی برای بهبود وضعیت زندگی سالمندان و بازنشستگان انجام می‌شود، مجموعه‌ای از برنامه‌ها نیز وجود دارد که عمدتاً توسط نهادهای محلی و مردمی انجام می‌شوند.

مثال این دست از نهادها می‌تواند یک مدرسه، یک موسسه خیریه، یک شهرداری یا یک کارآفرین باشد. ویژگی غالب این اقدامات، به‌کارگیری خلاقیت و نوآوری و استفاده از ظرفیت‌های محلی برای کمک به سالمندان و بازنشستگان است.

در نتیجه مفهوم محوری در اینجا «نوآوری اجتماعی» است. نوآوری اجتماعی، راه‌حل‌های جدید (محصولات، خدمات، مدل‌ها، کسب و کار، فرایندها و غیره) است که همزمان نیازهای اجتماعی را مؤثرتر از راه‌حل‌های فعلی برآورده کرده و منجر به بهبود و یا ایجاد قابلیت‌ها و روابط جدید و استفاده بهتر از دارایی‌ها و منابع می‌شود.





مشارکت سالمندان را جلب کنید

مهمترین عاملی که به تداوم حیات بشر یاری رسانده، مشارکت میان انسان هاست تا جایی که هیچ فرد یا ملتی بدون کمک دیگران نمی تواند به حیات خویش ادامه دهد. همچنین در میان سالمندان، اگر سالمند بداند که در جامعه می تواند تاثیر گذار باشد، این امر کمک می کند که او احساس از پا افتادگی یا طرد اجتماعی نکند و منزوی نشود. مشارکت های اجتماعی سالمندان می تواند راهبرد خوبی در ارتقای کیفیت زندگی آنان داشته باشد. این مساله کمک می کند تا سالمندان دچار مشکلات روحی و روانی نشوند؛ زیرا خیلی از سالمندان وقتی از جامعه و خانواده جدا می شوند با مشکلات روحی و روانی مواجه می شوند.

دل مباحث این رویدادها، ایده تشکیل شورای سالمندان شکل گرفت. شورای سالمندان یک نهاد ۱۲ نفره مستقل متشکل از افراد بالای ۵۰ سال است که از طریق یک فرایند انتخاب عمومی به این سمت منصوب می شوند. به این نمایندگان آموزش های لازم داده شده تا بتوانند در فرایند سیاستگذاری در منطقه نقش فعالی ایفا کنند. تمرکز آنها بر مسائل محلی و ملی است که بر زندگی سالمندان تاثیر دارد و تلاش می کنند دغدغه ها و حساسیت های سالمندان را وارد حیطه سیاستگذاری و تصمیم گیری می کنند. اعضای این شورا هر سال دو بار با مقامات محلی جلسات ثابت دارند و مسائل را با آنها در میان می گذارند.

در ادامه به دو تجربه موفق دو کشور که سالمندان توانسته اند در فرایندهای سیاسی و تصمیم گیری برای خود و جامعه محلی اثر گذار باشند اشاره می شود.

در سال ۲۰۱۴ شهرداری منطقه ای کوچک در شمال شرق پرتغال (به نام Alfandega da Fe) که جمعیتی بیش از ۵ هزار نفر دارد، برای سالمندان ۶۰ ساله و بالاتر این امکان را فراهم کرد که طرح های خود را برای تأمین نیازهای

این بخش از جامعه در منطقه ارائه کنند. این منطقه از سال ۱۹۸۱ حدود ۳ هزار نفر از جمعیتش کاسته شده و اکنون حدود یک سوم جمعیت آن را افراد بالای ۶۵ سال تشکیل می دهند. در نتیجه نیازی فوری برای فرصت دادن به سالمندان جهت ارائه راه حل هایشان برای چالش هایی پیش رود در این منطقه اغلب روستایی احساس می شد. هر سال افراد سالمند می توانند پیشنهاد های خود را به صورت فردی یا گروهی از طریق سازو کار های پیش بینی شده در فصل بهار مطرح کنند. سپس این طرح ها با مقامات اداری شهرداری بررسی می شود تا اجرایی بودن آن ارزیابی شده و برای شورای شهروندان سالمند جهت بررسی در پاییز ارسال شود. شهرداری برای طرح های نوآورانه که توسط شورا انتخاب شود ۱۰ هزار یورو تخصیص می دهد و این طرح ها را در برنامه سالانه شهرداری قرار می دهد.

شورای سالمندان در سال ۲۰۰۵ در ولز با هدف تقویت اهداف استراتژی سالمندان منطقه نیث پورت تالبوت تأسیس شد. هدف این استراتژی برای شنیده شدن صدای سالمندان برگزاری مجموعه ای از رویدادهای «حرف خود را بنویسید» بود. از



۲ تسهیل فعالیت‌های داوطلبانه

اجازه بدهید احساس مفید بودن داشته باشند

فعالیت داوطلبانه یکی از مهم‌ترین جنبه‌های مشارکت اجتماعی سالمندان و تقویت احساس مفید بودن برای آن‌هاست. تحقیقات نشان می‌دهد که مشارکت داشتن در فعالیت‌های عمومی و داوطلبانه خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کهنسالی به ویژه آلزایمر را تا ۸۰ درصد کاهش می‌دهد. این در حالی است که یک چهارم مبتلایان به زوال عقل در این دوره حداقل فعالیت‌های اجتماعی را داشته‌اند. با توجه به اینکه بازنشستگان و حتی سالخورده‌گان بخش مهمی از نیروی انسانی و حتی سرمایه‌های اجتماعی ما هستند که چنانچه احساس از کار افتادگی و سربار دیگران بودن داشته باشند، نه تنها به صورت فردی که حتی به لحاظ اجتماعی نیز زیان‌آور و آسیب‌رسان می‌شوند. آن دسته‌ای از سالمندان و بازنشستگان که چنین نیستند می‌توانند در بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی و داوطلبانه شرکت کنند و هم خودشان احساس مفید بودن داشته باشند و هم بخشی از نیازهای جامعه را مرتفع کنند.

این نهاد هم مقابله با انزوای سالمندان و حس بی‌هدفی در زندگی است که برخی افراد بازنشسته و سالمند دچار آن می‌شوند. در این برنامه از تجربه و مهارت افراد عضو برای بهبود شرایط محل زندگی‌شان نیز استفاده می‌شود. ارزیابی‌ها نشان می‌دهد برای بسیاری داوطلبان، فعالیت در این نهاد به مهم‌ترین فعالیت معنابخش در زندگی‌شان بدل شده است. پروژه‌های محلی که به وسیله خود داوطلبان اجرا می‌شوند بسیار متنوع‌اند و به خود داوطلبان بستگی دارند. معمولاً این پروژه گستره وسیعی از فعالیت‌ها از بخش سلامت گرفته تا محیط زیست و آموزش و میراث فرهنگی را در برمی‌گیرد.

خبرنگاران سالمند یک وبسایت خبری به آدرس seniorcorrespondent.com است که تمامی افراد فعال در آن افراد سالمند هستند. کمپانی سیگنال هیل این برنامه را اجرایی کرده و هدف آن شنیده شدن صدای سالمندان و مطرح شدن وقایع از منظر این گروه است. در برنامه‌های این وبسایت مسائل مرتبط با سالمندان بیشتر از سایر منابع خبری برجسته می‌شود و گزارشگران سالمند از اقصی نقاط جهان برای دیگران اطلاع‌رسانی می‌کنند. نکته مهم در این وبسایت این است که هدف گرداندگان، فراهم کردن رسانه‌ای است که برای همه سنین مفید بوده و بیش از آنکه به شکاف و تضاد توجه کند به دنبال روشنگری امور از منظر عقل و خرد باشد. این وبسایت همواره تلاش می‌کند تا مشارکت افراد سالمند را برای به اشتراک گذاشتن تجربیات زندگی خود جلب کند و از این طریق به بهبود وضعیت زندگی این جمعیت کمک کند.

آمریکا خبرنگاران سالمند

بنیاد دیوید سوزوکی در کانادا، از داوطلبان سالمند برای فعالیت‌های مرتبط به حفاظت از محیط زیست استفاده می‌کند. هدف کلی این برنامه‌ها آگاهی بخشی عمومی در مورد تغییرات آب و هوایی و اقلیمی، مفهوم پایداری زیست محیطی، آلودگی و سایر موضوعات مرتبط با محیط زیست است. افراد سالمند داوطلب برای همکاری می‌توانند در جلسات گروهی یا جلسات مشورتی حضور یابند یا مطالب خود را به صورت آنلاین منتشر کنند. افراد سالمند عضو این گروه تلاش می‌کنند تا سایر افراد سالمند و جوانان را به فعالیت برای حفظ محیط زیست ترغیب کنند. این کار نمونه‌ای از استفاده از توان بازنشستگان و سالمندان از طریق فعالیت‌های داوطلبانه برای افزایش آگاهی‌های اجتماعی در جهت افزایش خیر عمومی است.

کانادا سالمندان سوزوکی

برنامه داوطلبان بازنشسته و سالمند در بریتانیا افراد بالای ۵۰ سال را تشویق می‌کند تا در منطقه محل زندگی خود کارهای داوطلبانه انجام دهند. در حال حاضر بیش از ۱۴ هزار داوطلب سالمند در سرتاسر انگلستان، اسکاتلند و ولز فعالند. در مورد اعضای این گروه‌ها هم محدودیتی وجود ندارد؛ داوطلبان معلول هم به کار دعوت می‌شوند و حد بالایی سن هم برای پذیرش عضو داوطلب وجود ندارد. این نهاد به عنوان بخشی از نهاد خیریه بزرگ داوطلبان خدمات محلی شکل گرفته است. هدف اولیه

بریتانیا برنامه داوطلبان بازنشسته و سالمند

هم‌روزش، هم‌کار داوطلبانه
برنامه داوطلبان بازنشسته و سالمند در بریتانیا افراد بالای ۵۰ سال را تشویق می‌کند تا در منطقه محل زندگی خود کارهای داوطلبانه انجام دهند. در حال حاضر بیش از ۱۴ هزار داوطلب سالمند در سرتاسر انگلستان، اسکاتلند و ولز فعالند.

کمک کنید ورزش کنند



موضوع سلامت از جمله محورهای اصلی سالمندشدن فعال است که با فعالیت های فیزیکی و ورزشی پیوند دارد. بی حرکتی و رخوت در دوره سالمندی و بازنشستگی پیامدهای نامطلوب جسمی و روحی برای افراد به همراه دارد و در نتیجه هدف مستقیم یا غیرمستقیم بسیاری برنامه ها به تحرک واداشتن سالمندان است. در گذشته بیشترین توجه معطوف به تشویق افراد جوان و میانسال برای شرکت در فعالیت های بدنی بود و توصیه برنامه ورزشی به منظور حفظ توانایی های افراد سالمند رواج چندانی نداشت. با ارتقاء معیار امید به زندگی و بیشتر شدن تعداد افراد سالمند مرد و زن، توجه متخصصان جوامع مختلف به سوی ورزش و تحرک سالمندان به عنوان یک موضوع جدی مورد توجه قرار گرفته است. در اینجا به طور مشخص به سه تجربه موفق جهانی در مورد تشویق سالمندان به ورزش و تحرک اشاره می شود.

آمریکا اجرا می شود. یک آژانس غیرانتفاعی ملی به نام «خدمات سالمندان» این برنامه را اجرا می کند که فعالیت اصلی اش ارتقای سالمندشدن مثبت از طریق مراکز سالمندان و برنامه های مداخله ای است. مرکز تحقیقات ارتقای سلامت دانشگاه واشینگتن وظیفه ارزیابی علمی طرح های این نهاد را برعهده دارد. کلاس های بهبود تناسب اندام عموماً یک ساعته هستند و سه بار در هفته در محل های مختلف از قبیل مراکز سالمندان، بیمارستان ها و امثال آن برگزار می شود. یک مربی آموزش دیده در هر سازمان این جلسات را هدایت می کند.

برنامه پیاده روی گروهی برنامه ای است که در ایتالیا توسط مقامات محلی برگزار می شود و به طور خاص به حوزه سلامت سالمندان مرتبط می شود. عضویت در این گروه های پیاده روی که در آن افراد چندین بار در طول هفته پیاده روی گروهی می کنند، محدودیت سنی خاصی ندارد اما معمولاً برای افراد سالمند جذابیت بیشتری دارند. حتی در میان سالمندان گروه هایی که دارای بیماری های مزمن مانند دیابت یا بیماری های روانی هستند بیشتر مورد توجه برگزار کنندگان این برنامه هستند. اگرچه این برنامه ها عمدتاً با محوریت افزایش تندرستی است اما در درون آن مجموعه قدرتمندی از روابط فردی و دوستانه نیز شکل می گیرد. در نتیجه روحیه جمعی یکی از فاکتورهای اصلی در این گروه ها محسوب می شود. در این گروه ها علاوه بر منافع حاصل از فعالیت های حرکتی، فرصت ملاقات با دیگران، تبادل تجربیات و جلوگیری از انزوا و افسردگی نیز برای شرکت کنندگان وجود دارد.

سالمندان چینی در شهرهای بزرگ و متوسط این کشور در محله خود با هماهنگی مقامات محلی اقدام به نرمش های جمعی می کنند که برگرفته از سنت های تاریخی و یوگا است. افرادی که به یک محله یا روستا متعلق هستند و عمدتاً در گروه سنی بالاتر از پنجاه سال و غالباً زنان هستند، قبل از غروب آفتاب و یا قبل از شروع ساعت کار رسمی مراکز اداری و تجاری در فضای عمومی و میادین شهر جمع شده و برای مدتی نزدیک به یک ساعت به فعالیت های حرکتی مفرح می پردازند. به حدی این فعالیت گروهی فراگیر شده که برخی مراکز خرید در شهرهای بزرگ از این تجمعات حمایت کردند که نهایتاً با دخالت شهرداری ها و سازمان های اجتماعی مجدداً این برنامه جمعی به راه افتاد و اکنون به یک رسم رایج و متداول درآمده است. این فعالیت گروهی هیچگونه هزینه ای برای شرکت کنندگان نداشته و اکنون به صورت یک جنبش اجتماعی فراگیر جهت بهبود وضع جسمانی و همچنین روحی گروه سنی میانی و سالمندان جامعه و ارتقای سطح ارتباط اجتماعی و تعاملات فرهنگی طبقه متوسط جامعه درآمده و مورد حمایت دولت نیز قرار گرفته است.

«بهبود تناسب اندام» یک برنامه و فعالیت ورزشی است که برای سالمندان اجرا می شود. این برنامه ابتدا در سال ۱۹۹۳ در واشینگتن اجرا شد، اما امروز در بیش از ۵۰۰ محل با حضور بیش از ۴۰ هزار سالمند در سرتاسر

چین
نرمش های
گروهی سالمندان
هم محله ای

ایتالیا
برنامه پیاده روی
گروهی

آمریکا
بهبود تناسب اندام



تناسب اندام مخصوص جوانان نیست
«بهبود تناسب اندام» یک برنامه و فعالیت ورزشی است که برای سالمندان اجرا می شود. این برنامه ابتدا در سال ۱۹۹۳ در واشینگتن اجرا شد، اما امروز در بیش از ۵۰۰ محل با حضور بیش از ۴۰ هزار سالمند در سرتاسر آمریکا اجرا می شود. یک آژانس غیرانتفاعی ملی به نام «خدمات سالمندان» این برنامه را اجرا می کند

۴
گسترده از فناوری
ارتباطات

آن‌ها را به جهان آنلاین وارد کنید

تکنولوژی‌های نوین می‌تواند زندگی را برای سالمندان راحت‌تر نماید. با استفاده از فناوری‌های جدید، می‌توان برای ارتقای ایمنی و مراقبت از سالمندان و کاهش انزوای اجتماعی آن‌ها استفاده کرد. تکنولوژی‌های هوشمند به افرادی که به علت شرایطی سنی، فیزیکی و روانی در خانه به کمک‌های اضطراری، پیشگیری از آسیب‌های جدی، سیستم‌های یادآوری، تجویز دارو و افرادی که مشکل شنوایی، بینایی و یا اختلالات شناختی دارند کمک می‌کند تا خسارات وارده به آنها به حداقل برسد. اگرچه ابتدا بیشتر در مورد خانه‌های هوشمند گران‌قیمت سرمایه‌گذاری‌های زیادی شد اما امروزه آنچه بیشتر به کار می‌آید، استفاده از تلفن‌های همراه و نرم‌افزارهای ارزان‌قیمت و در دسترس عموم است. به علاوه استفاده از اینترنت و اعتماد به نفس استفاده از این تجهیزات نیز در میان سالمندان رشد پیدا کرده است. به طور کلی یافتن راه‌حل‌های جدید در مورد سالمندان نه تنها به پیشرفت پژوهش‌های فناوری کمک می‌کند بلکه می‌تواند یک دوران طلایی را برای سالمندان به ارمغان آورد.

بارسلونا مانند بسیاری شهرهای دیگر با مسئله سالخوردگی جمعیت روبه‌روست و سهم افراد بالای ۶۵ سال در آن تا سال ۲۰۴۰ از ۲۰ درصد به ۲۵ درصد می‌رسد. حتی در منطقه‌ای با تراکم جمعیت بالا

مانند بارسلونا که به‌طور سنتی روابط خانوادگی و ساختار محلی قدرتمند وجود دارد، امکان انزوا و تنهایی سالمندان وجود دارد. برای مقابله با این مسئله در بارسلونا اپلیکیشنی با نام VinclesBCN طراحی شده است که افراد سالمند در معرض خطر را با خانواده و همسایه‌هایشان مرتبط ساخته و شبکه مراقبت‌های اجتماعی را تقویت می‌کند. این اپلیکیشن می‌تواند بر روی تبلت یا گوشی تلفن هوشمند نصب شود و به افراد سالمند کمک می‌کند تا به‌سادگی با شبکه اجتماعی خود ارتباط برقرار کنند، شبکه‌های همکاری مراقبتی ایجاد کنند و به‌طور ساده و امن پول منتقل کنند. این اپلیکیشن کمک می‌کند تا از تنهایی و انزوای سالمندان کاسته شود و شبکه‌های مراقبت رسمی و غیررسمی تقویت شوند.

شرکت یونیکردیت در ایتالیا در دو سال گذشته مطالعات فراوانی در مورد افراد سالمند استفاده‌کننده از خدمات مالی و بانکی انجام داده است. در اولین مرحله این پروژه، هدف

اسپانیا
اپلیکیشن
VinclesBCN

بکارگیری فناوری در کمک به سالمندان در سه حوزه قابل طبقه‌بندی است:

فناوری‌های کمک‌رسان: این فناوری‌ها، دستگاه‌ها یا سیستم‌هایی هستند که به افراد کمک می‌کنند کاری را انجام دهند که بدون این وسیله کمک قادر به انجام آن نیستند یا انجام یک کار را آسان‌تر و ایمن‌تر می‌کند. در سال‌های اخیر استفاده از فناوری‌های کمک‌رسان در خانه‌ها رو به افزایش است و به تداوم استقلال سالمندان کمک می‌کند.

فناوری‌های مدیریت شخصی: این فناوری‌های کمک می‌کند تا فرد کنترل سلامت شخصی و مدیریت مراقبت خود را به دست گیرد. به‌عنوان نمونه بسیاری خدمات درمانی به این سمت حرکت کرده‌اند که مراقبت از بیماری‌های مزمن را به جای بیمارستان یا کلینیک در منزل انجام دهند. استفاده از فناوری‌های ارتباطی می‌تواند از محدودیت‌های زمانی و مکانی در ارائه این خدمات بکاهد.

فناوری‌های اجتماعی: این فناوری‌ها عموماً به تشکیل شبکه‌های غیررسمی برای سالمندان در فضای مجازی منجر می‌شوند. نمونه خوب این دست فناوری‌ها، سرویس آنلاین ارتباط با دوستان، همسایگان و مراقبت‌کنندگان به نام تاز است که به افراد فرصت می‌دهد با اطرافیان در تماس باشند و قرارهای مراقبت را تنظیم کنند. با این تقسیم‌بندی از اقسام مختلف فناوری‌هایی که می‌تواند به کمک سالمند شدن فعال بیاید، در ادامه به تعدادی از شناخته‌شده‌ترین نوآوری‌های اجتماعی در حوزه سالمندان و فناوری اشاره می‌شود.



اپلیکیشنی برای سالمندان

در بارسلونا اپلیکیشنی با نام VinclesBCN طراحی شده است که افراد سالمند در معرض خطر را با خانواده و همسایه‌هایشان مرتبط ساخته و شبکه مراقبت‌های اجتماعی را تقویت می‌کند. این اپلیکیشن می‌تواند بر روی تبلت یا گوشی تلفن هوشمند نصب شود و به افراد سالمند کمک می‌کند تا به‌سادگی با شبکه اجتماعی خود ارتباط برقرار کنند.

ایتالیا
بانک از طریق اینترنت



فعالیت شناختی است تا بتوانند تحرک بیشتری داشته باشند. برای استفاده از این سیستم ابتدا از طریق مصاحبه با افراد نیازهای آنان شناسایی می‌شود و سپس پس از طراحی و به کارگیری سیستم، از طریق تعامل میان استفاده کننده و طراحان، سیستم ارتقا می‌یابد تا با شرایط هر فرد منطبق شود.

این سامانه هوشمند برای سالمندان ساخته شده و با اتصال به یک شبکه الکترونیکی و حسگرهای خاص، نظام پشتیبان سلامت و درمان افراد سالمند را از وقوع اتفاقاتی که برای فرد بازنشسته و سالمند مطلع

می‌سازد. نهاد محلی پشتیبان بلافاصله پس از اطلاع از مشکل سلامت بیمار سالمند که مستقل زندگی می‌کند در اسرع وقت کلیه خدمات درمانی را از نزدیک‌ترین مرکز درمانی و پزشکی محل ارسال می‌کند. این سیستم هوشمند که با هزینه اندک قابل نصب است به سالمندان کمک می‌کند تا بخش عمده‌ای از ترس و هراس‌شان از حوادث احتمالی کاسته شود و با آرامش فکری بیشتری به زندگی تنها ادامه دهند. از طرف دیگر باعث می‌شود بسیاری از مراحل اداری و سازمانی برای رسیدگی به سالمندان بیمار کاسته شود. سازمان‌های مسئول خدمات‌رسانی به سالمندان رغبت بسیار زیادی به این سیستم الکترونیک نشان داده‌اند زیرا از طریق این سامانه نه تنها هزینه‌های سازمانی خود را کاهش داده‌اند بلکه نظام اطلاعات جامع از سالمندان را به نحوی تکمیل کرده‌اند که باعث شده بسیاری از هزینه‌های جانبی ارائه خدمات به سالمندان کاهش یابد. بکارگیری این سیستم باعث آسودگی خاطر فرزندان و خانواده این سالمندان نیز شده است.

سامانه هوشمند هشداردهنده حیاتی برای سالمندان

11

سامانه همیشه بیدار

سامانه هوشمند هشداردهنده حیاتی برای سالمندان با اتصال به یک شبکه الکترونیکی و حسگرهای خاص، نظام پشتیبان سلامت و درمان افراد سالمند را از وقوع اتفاقاتی که برای فرد بازنشسته و سالمند مطلع می‌سازد

طراحی یک سیستم خدمات بانکی خانگی ساده شده بود که برای سالمندان امکان استفاده داشته باشد. این سیستم فرصت دسترسی به خدمات اینترنتی را فراهم می‌کرد و مشکلات موجود در استفاده از این خدمات را کاهش می‌داد همه افراد می‌توانستند برای عملیات بانکی مانند نقل و انتقال پول، پرداخت قبض یا چک کردن موجودی از آن استفاده کنند. این سیستم در سه زبان و برای دستگاه‌های مختلف از قبیل گوشی تلفن همراه، لپ‌تاپ، تلویزیون و تبلت طراحی شده است. در فاز دوم این پروژه، این شرکت اکنون تلاش می‌کند تا استفاده کنندگان از این خدمات را افزایش دهد و دایره خدمات‌گیران گروه‌های بیشتری از قبیل افراد نابینا، ناشنوا یا افراد با ناتوانی‌های حرکتی را هم فرا گیرد. به علاوه آنها تلاش می‌کنند امنیت استفاده از این ابزارها را نیز برای جلوگیری از سوءاستفاده‌های احتمالی افزایش دهند و حس امنیت و حفظ حریم خصوصی را در استفاده از خدمات بانکی ارتقا دهد.

سیستم هشداردهنده فی-یرلس، پروژه‌ای اروپایی است که در بارسلونا اجرا می‌شود و هدف آن کمک به سالمندانی است که در خانه تنها زندگی می‌کنند. این سیستم از طریق به کارگیری حسگرهای

بصری و صوتی، خطرات احتمالی برای یک سالمند را تشخیص می‌دهد. دود آتش، آب‌گرفتگی، زمین خوردن یا تغییرات ناگهانی در زندگی روزمره به سبب بدتر شدن وضعیت سلامتی از جمله خطرناکی است که این سیستم نسبت آن‌ها حساس است. هدف نهایی این پروژه کاهش موانع مانند ترس و نگرانی از برابر سالمندان به‌ویژه افراد دارای زوال عقل یا کاهش جزئی

اسپانیا سیستم هشداردهنده فی-یرلس

۵ تقویت همبستگی بین نسلی

شکاف نسلی را کم کنید

سالمندشدن جمعیت و تغییرات در نگرش‌ها و سبک زندگی افراد سبب تغییرات مهم در ارتباط میان نسل‌ها شده است. در دنیای جدید بعد خانواده‌ها در حال کوچک شدن است و خانواده‌های گسترده رو به زوالند. این تغییرات به دنبال خود تفاوت‌های نسلی را تشدید کرده و تنش و جدایی نسلی را تشدید کرده است. بر این اساس تقویت همبستگی بین نسلی گامی مهم برای بهبود سلامت و رفاه افراد سالمند و جامعه به‌طور کلی از طریق تقویت پیوندهای سست شده است. یکی از شاخص‌های مهم برای سنجش میزان همبستگی بین نسلی، میزان تماس میان آن‌هاست. اگرچه در درون خانواده این ارتباط بین نسلی تقریباً بالاست، اما خارج از محیط خانواده معمولاً این ارتباطات در حد بسیار پایینی وجود دارد. اهمیت این روابط برای سالمندان این است که در آنها حس معنای زندگی و هدفدار بودن را تقویت می‌کند. در ادامه نمونه‌هایی از تجربیات موفق جهانی در این حوزه معرفی می‌شوند.

بدل شد که در آن خدمات نه فقط برای کودکان بلکه برای همه سنین ارائه می‌شود. دو هدف اصلی این پروژه‌ها عبارتند از (۱) یافتن راه‌های جدید برای داوطلبان سالمند جهت مشارکت فعال و معنادار در جامعه و (۲) حمایت از فعالیت‌های آموزشی کودکان و نوجوانان دولتی محلی که تمایل به برقراری ارتباط با جامعه محلی را دارند. در برنامه‌های این کودکان، کودکان با افراد سالمند در گروه‌های مشترک فعالیت می‌کنند. گروهی از هنرمندان شامل موزیسین‌ها، عکاسان و نویسندگان هر بار ایده‌هایی مطرح می‌کنند تا همکاری بین نسلی را در این فضا ترغیب کنند.

این یک برنامه همراهی بچه‌ها تا مدرسه است که در لمباردی ایتالیا اجرا می‌شود و هدف آن ترغیب افراد سالمند به فعالیت‌های بدنی و تحرک است. این برنامه سه هدف اصلی را دنبال می‌کند: ۱- ترغیب فعالیت‌های بدنی

روزانه برای سالمندان جهت مقابله با چاقی و بیماری‌های مزمن ۲- ایجاد فرصتی برای تقویت روابط صمیمانه میان والدین، پدربزرگ و مادر بزرگ‌ها و کودکان از طریق همراهی در مسیر مدرسه ۳- کاهش آلودگی هوا و ترافیک. بیه دیوس محصول همکاری میان مقامات محلی، مدارس، خانواده‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد است. در این طرح یک فرد سالمند، گروهی از بچه‌ها را تا مدرسه همراهی می‌کند تا پیاده به مدرسه برسند. مشارکت در این طرح و اختصاص زمانی در روز برای همراهی کودکان در مسیر مدرسه، تجربه مناسبی برای سالمندان جهت مشارکت در امور اجتماعی است.

ایتالیا
پروژه بیه دیوس، رساندن کودکان به مدرسه

مرکز خدمات محلی لوشان در سال ۱۹۹۲ با استفاده از یک ساختمان عمومی رها شده در منطقه لوشان با همکاری دولت چین تشکیل شد. در حال حاضر این مرکز تنها خانه گروهی آزاد برای سالمندان در چین است که در آن دو گونه خدمات مختلف به جوانان و سالمندان در کنار هم ارائه می‌شود. این امر سبب شده تا سالمندان استفاده‌کننده امکان برقراری ارتباط با جوانان را در حین فعالیت‌های خود داشته باشند. در این مرکز خدمات به قیمت ارزان ارائه می‌شود و خدمات متنوع آن امکان مشارکت افراد سالمند و تقویت همبستگی‌های بین نسلی را فراهم می‌کند. یکی از برنامه‌های بین نسلی در این مرکز، کمپ‌های تابستانی است که کودکان ۶ تا ۱۱ سال در آن شرکت و افراد سالمند نقش مدیریت و برگزاری کلاس‌های آموزش و تفریحی را ایفا می‌کنند.

چین
مرکز خدمات محلی لوشان

اوفکام (OFECUM) یک اتحادیه غیرانتفاعی در گراندای اسپانیاست و همه فعالیت‌هایش بر ترویج سالمندی مولد و فعال متمرکز است. این نهاد با همکاری یک موسسه که چهار کودکستان در منطقه دارد، پروژه‌های را آغاز کرد که در آن تصورات غالب در مورد کودکان را به چالش می‌کشید. در این پروژه، کودکان به جای اینکه مکانی برای حضور افراد بین ۰ تا ۶ سال باشد، به فضایی چندنسلی و میان نسلی

اسپانیا
کودکستان برای همه نسلی



همراه بانو‌ها تا مدرسه

پروژه بیه دیوس، یک برنامه همراهی بچه‌ها تا مدرسه است که در لمباردی ایتالیا اجرا می‌شود و هدف آن ترغیب افراد سالمند به فعالیت‌های بدنی و تحرک است. در ضمن به نزدیکی نسل‌ها کمک می‌کند.

شهر را برای آنها آماده کنید

۶

متناسب سازی
مسکن و محیط
شهری

امروزه نیاز افراد سالمند به محیط‌های مسکونی که در آن بتوانند مدت زمان بیشتری بطور مستقل و بدون نیاز به کمک دیگران زندگی کنند در حال افزایش است. مسکن یک فرد سالمند باید متناسب با نیازهای مراقبتی او باشد. علاوه بر مسکن، طراحی محیط‌های شهری نیز باید با توجه به نیاز سالمندان باشد. منظر شهری، ساختمان‌ها، نظام حمل و نقل و مسکن می‌تواند عامل تحرک، رفتار سالم، مشارکت اجتماعی و خود تحقق بخشی آحاد جامعه و یا اینکه می‌تواند عامل ترس، انزوا، محدودیت حرکتی و طرد اجتماعی گروهی خاص مانند سالمندان یا معلولان باشد. در این بخش به طرح‌هایی اشاره می‌شود که هدف اصلی آن متناسب‌سازی مسکن و محیط شهری برای به حداکثر رساندن امکان استفاده برای همه افراد جامعه از جمله سالمندان است.

مشکل مواجهه شده؛ مثلاً در اوزاکا، زمانی که این طرح شروع شد، تعداد سالمندان زیاد نبود اما با رشد سریع جمعیت این بخش از جامعه، هزینه‌های این پروژه به شدت افزایش یافت و امروز به مشکلی برای این شهر تبدیل شده است.

یک سازمان به نام تحقیق و نوآوری تکنالیا در اسپانیا پروژه‌های اجرا کرده که هدف آن تهیه یک دستورالعمل برای طراحی مسکن جهت زندگی افراد بالای ۶۵ سال است. در این طرح بر اساس نیازهای افراد سالمند،

ویژگی‌های محیطی و تجهیزات مورد نیاز خانه‌ها طراحی می‌شود. برای رسیدن به این اهداف، موارد زیر مورد توجه بوده است:

- تعریف ملزومات پایه طراحی برای همه فضاهای زندگی در مسکن
- شناخت ظرفیت و محدودیت‌های فیزیکی و شناختی سالمندان و پیامدهای آن برای طراحی محیط بیرونی
- باز طراحی فضاهای خانه برای انطباق آن‌ها با شرایط و نیازهای سالمندان
- تعریف خصوصیات حداقلی (ابعاد، رنگ و ...) مبلمان مورد نیاز در خانه
- تعریف بخش‌های قابل تغییر در طراحی در طول زمان برای انطباق با نیازهای جدید سالمندان
- تهیه یک دستورالعمل معماری و تجهیز جهت تأمین نیازهای سالمندان خصوصاً برای فضاهایی چون آشپزخانه، دستشویی، اتاق خواب، غذاخوری و همچنین دسترسی به خانه.
- هدف این پروژه در نهایت این است استقلال فردی و رفاه سالمندان در منزل خودشان را تأمین کند که این کار را از طریق طراحی الگوی مسکن مناسب برای سالمندان انجام می‌دهد.

یکی از اقدامات شرکت تحقیق و نوآوری تکنالیا، تهیه نقشه سالمندی در ایالت باسک اسپانیا است. بر اساس این طرح، مناطقی که در این ایالت نسبت افراد بالای ۶۵ سال در آن‌ها از ۲۰ درصد بالاتر است شناسایی شده و اطلاعات آن برای استفاده در اختیار شهرداری‌ها قرار گرفت. این اطلاعات با داده‌های مرتبط با ویژگی‌های محیطی و کالبدی مناطق شهری و روستایی مقایسه شد. در نتیجه این مقایسه، مناطقی که بیشترین آسیب‌پذیری را برای سالمندان دارند شناسایی شد. هدف نهایی این پروژه این بود که در مناطق با بیشترین مشکل برای سالمندان اقدامات اصلاحی برای محیط شهری و همچنین مسکن انجام شود. اطلاعات به دست آمده از این طرح به مقامات محلی کمک می‌کند تا سیاست‌ها و راهبردهای سالمندشدن فعال را در حوزه محیط شهری و مسکن طراحی و عملی کنند.

اسپانیا
نقشه سالمندی
در منطقه

اسپانیا
راهنمای طراحی خانه
برای سالمندان

ژاپن
برنامه‌های کاهش
هزینه حمل و نقل
عمومی

بسیاری از شهرهای بزرگ برای سالمندان این امکان را فراهم کرده‌اند تا به‌طور مجانی یا با هزینه کم از خدمات سیستم حمل و نقل عمومی استفاده کنند. مثلاً دولت محلی توکیو با همکاری اتحادیه اتوبوسرانی توکیو، برنامه‌ای با عنوان کارت نقره‌ای توکیو راه‌اندازی کرده است. همه شهروندان بالای ۷۰ سال در توکیو می‌توانند این کارت را به قیمتی مناسب تهیه و به‌طور رایگان یک سال از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنند. هدف از این برنامه افزایش مشارکت فعال سالمندان از طریق ایجاد محیط دوستدار همه‌سنین در شهر بوده است. البته این طرح در برخی شهرها با



حق مضاعف سالمندان برای استفاده از حمل و نقل عمومی
دولت محلی توکیو با همکاری اتحادیه اتوبوسرانی توکیو، برنامه‌ای با عنوان کارت نقره‌ای توکیو راه‌اندازی کرده است. همه شهروندان بالای ۷۰ سال در توکیو می‌توانند این کارت را به قیمتی مناسب تهیه و به‌طور رایگان یک سال از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنند

آموزش را فراموش نکنید

۷
آموزش و توانمند
سازی سالمندان

یکی از جنبه‌های بسیار مهم سالمندشدن فعال برخورداری از امکان آموزش برای سالمندان است که اغلب تحت مقوله «یادگیری مادام‌العمر» مطرح می‌شود. یادگیری مادام‌العمر شامل فعالیت‌های آموزشی رسمی و غیررسمی است که در طول دوران زندگی با هدف افزایش دانش، مهارت و توانایی‌های فرد با اهداف شخصی، مدنی، اجتماعی یا مرتبط با اشتغال انجام می‌شود. آموزش مادام‌العمر جنبه عملکردی دارد. یعنی باعث افزایش توانمندی شغلی افراد شده و سبب می‌شود دوره‌های طولانی‌تر در بازار کار باقی بمانند. به علاوه آموزش مادام‌العمر بعدی فرهنگی هم دارد؛ یعنی آموزش به عنوان یک کالای مصرفی که سبب می‌شود تا افراد سالمند فعال بمانند و قادر به مشارکت در جامعه خود باشند.

اشتیاق و هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی پرداخته می‌شود. در این جلسه افراد در مورد اینکه چه چیز در زندگی‌شان بیشترین رضایت را به همراه داشته و بر آن‌ها اثر داشته صحبت می‌کنند. افراد به این فکر می‌کنند که در کجای زندگی قرار دارند و استعدادهایشان چیست و به دنبال کشف و ارزیابی انگیزه‌ها، ارزش‌ها، اشتیاق‌ها، علائق، استعدادها، نقاط قوت و آرزوهای خود هستند. در این جلسات، متخصصان امور شغلی و سایر افراد آموزش دیده در حوزه تغییرات مهم زندگی به افراد کمک می‌کنند تا برای آینده خود برنامه‌ریزی کنند.

یک کمپین بلندمدت عمومی در جمهوری چک از سال ۲۰۱۰ آغاز شد تا علیه پیشداوری‌ها و عقاید قالبی منفی نسبت به سالمندان مبارزه کند و هدفشان تعریف تبعیض علیه سالمندان، تذکر به

جامعه در مورد ارزش و تجربه سالمندان، احیا و برجسته کردن مسائل مرتبط به سالمندان و تشویق جوانان برای مشارکت در گفتگوهای بین‌نسلی بوده است. یکی از علایق اصلی این کمپین فراهم کردن امکان گفتگو میان نسل‌ها است و به دنبال این است که خود شخص و نه سن او باید در این گفتگو اهمیت داشته باشد. این کمپین به دنبال نشان دادن تصویری مثبت‌تر از سالمندان و مبارزه با پدیده سالمندستیزی است. علاوه بر کمپین «صحبت درباره پیری»، این کمپین چند طرح دیگر برای افزایش کیفیت زندگی افراد سالمند اجرا کرده است. از جمله ایجاد یک خط تلفن اضطراری برای سالمندان که خدمات مشاوره، ارائه اطلاعات در مورد سلامت و رفاه و همچنین دسترسی به خدمات اجتماعی را ارائه می‌کند.

آموزش سالمندان و بزرگسالان در ژاپن بخشی از طرح فراگیر یادگیری مادام‌العمر محسوب می‌شود که به عنوان یک سیاست کلی در دو دهه اخیر در این کشور اجرا شده است و تأکید دارد همه شهروندان باید این امکان را داشته باشند که دوران آموزش را در سرتاسر حیات خود در همه شرایط و مکان‌ها ادامه دهند. از جمله برنامه‌های اجرا شده در این طرح این است که بسیاری از دانشگاه‌ها دوره‌های آموزشی برای گروه‌های مختلف از جمله افراد سالمند که به سن بازنشستگی نزدیک می‌شوند برگزار می‌کنند. این دوره‌ها معمولاً در مکان‌های عمومی و محلی ارائه می‌شوند و همه امکان استفاده از آن‌ها را دارند. هدف از این آموزش‌ها هم آموزش‌های شخصی و هم آموزش‌های شغلی برای آغاز دوره‌های جدید در زندگی است. نکته مهم برگزاری این جلسات این است که بر اساس ارزیابی‌های انجام شده برای گروه‌های سنی بالای ۶۰ سال تقویت ارتباط‌های شخصی با دیگران، یافتن دوستان جدید و برخورداری از یک زندگی با معنا در دوران پیری از جمله مواردی است که افراد بالای ۵۰ سال به عنوان انگیزه خود برای شرکت در این دوره‌ها اعلام کرده‌اند.

ژاپن
آموزش بزرگسالان و
سالمندان



مجله‌ای برای سالمندان
کمپین «صحبت درباره پیری» تشریح و پلاس که پرخواننده‌ترین نشریه برای سالمندان در جمهوری چک است را منتشر کرده که در این مجله مسئله محوری، افزایش نقش سالمندان در جامعه است و مطالبی چون مصاحبه، گزارش، یادداشت و توصیه‌های بهداشتی و تندرستی در آن وجود دارد.

آمریکا
آینده‌ات
را جستجو کن

«آینده‌ات را جستجو کن» تعدادی کارگاه آموزشی برای شهروندان سالمند بالای ۵۰ سال است که در آن از افراد خواسته می‌شود در مورد آینده خود و گام بعدی در زندگی‌شان فکر کنند. این کارگاه‌ها افراد سالمند را تشویق می‌کند که به دنبال ایده‌های جدید برای دوران آتی زندگی باشند. در جلسات این کارگاه به موضوعاتی چون مسائل اثربخش در زندگی، شور و



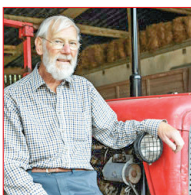
بازار کار را برای آنها آماده کنید

اشتغال در دوران سالمندی و بازتعریف سالمندی یکی از جنبه‌های سالمندشدن فعال است. با افزایش امید به زندگی و به رغم بالا رفتن سن بازنشستگی در بسیاری کشورها، افراد ۲۰ تا ۳۰ سال از عمر خود را در دوران بازنشستگی به سر می‌برند. در بخش سیاست‌های ملی نشان داده شد که یکی از شاخص‌های مهم سالمندشدن فعال، مشارکت سالمندان در بازار کار است. در این بخش چند پروژه محلی که در این راستا فعالیت می‌کنند، معرفی می‌شوند.

مراکز ویژه سالمندان را در نقاط مختلف تأسیس کرده که از طریق آن مجموعه‌ای از خدمات رفاهی-بهداشتی به آنها ارائه می‌کند.

بیکاری ضربه‌ای به سلامت و رفاه افراد صرف‌نظر از سن آنهاست، اما معمولاً سیاستگذاران در مقوله بیکاری بیشتر متوجه جوانان می‌شوند. وقتی یک فرد جوان بیکار است معمولاً می‌تواند از حمایت والدین خود بهره‌گیرد، اما

وقتی کسی در دهه‌های چهل و پنجاه زندگی بیکار شود، نه تنها چنین حمایتی ندارد بلکه این شرایط بر خانواده خود او هم اثرات منفی خواهد داشت. برای توجه به این مسئله در سال ۲۰۰۳، اتحادیه داوطلبانه کار بالای ۴۰ سال در ایتالیا تشکیل شد. هدف این اتحادیه این است که با سازمان‌های موجود در بازار اشتغال برای بالا بردن شانس یافتن شغل برای افراد میانسال و سالمند همکاری کند. این اتحادیه یک آژانس کاریابی نیست بلکه اتحادیه‌ای است که برای تغییرات قانونی و مقابله با سالمندستیزی لابی و در پروژه‌های مطالعاتی نوآورانه و طرح‌های مبارزه با موانع کار، دستمزدی برای افراد میانسال و سالمند مشارکت و فعالیت می‌کند. درآمد این اتحادیه از حق عضویت اندک اعضا، کمک‌های اهدایی و درآمد حاصل از پروژه‌های تحقیق و آموزش است که بخش اصلی فعالیت در آن‌ها داوطلبانه است. در طی سال‌های گذشته این اتحادیه چند پروژه شاخص انجام داده است از جمله پروژه **Maieuta** که در این پروژه افراد بالای ۴۰ سال که شغل‌شان از دست می‌دهند، هیچ مدرک مهارت شغلی برای جستجوی کار جدید ندارند. اما به واسطه شغل‌های قبلی مهارت‌هایی به‌دست آورده‌اند که می‌تواند به آنها کمک کند. اعطای مدارک رسمی برای مهارت‌های قبلی افراد جهت ارتقای اعتماد به نفس از دست‌رفته به دنبال دوران بیکاری هدف این پروژه است. همچنین این اتحادیه برای کسانی که تمایل به راه‌اندازی کسب‌وکار خود دارند، خدمات حمایتی ارائه می‌کند.



اتحادیه داوطلبان کار بالای ۴۰ سال

در سال ۲۰۰۳، اتحادیه داوطلبانه کار بالای ۴۰ سال در ایتالیا تشکیل شد. این اتحادیه یک آژانس کاریابی نیست بلکه اتحادیه‌ای است که برای تغییرات قانونی و مقابله با سالمندستیزی لابی و در پروژه‌های مطالعاتی نوآورانه و طرح‌های مبارزه با موانع کار، دستمزدی برای افراد میانسال و سالمند مشارکت و فعالیت می‌کند.

طرح شاهزاده یک سازمان خیریه در انگلستان است که در سال ۱۹۹۹ تأسیس شده است. طرح شاهزاده تنها سازمان ملی است که به افراد بالای ۵۰ سال بیکار یا دارای مشکلات شغلی کمک می‌کند تا

خوداشتغال شوند. این موسسه در سرتاسر بریتانیا کارگاه‌هایی برگزار می‌کند که در آن افراد از کمک‌های آموزشی و مشاوره‌ای موسسه برخوردار می‌شوند. موسسه طرح شاهزاده یک برنامه مشاوره نیز دارد که هدف آن برقراری ارتباط مراجعه‌کننده با یک مشاور مناسب جهت انتقال تجربیات موفق و راهنمایی است. این موسسه از همه افرادی که حداقل پنج سال در حوزه‌هایی چون راه‌اندازی کسب‌وکار، طراحی کسب‌وکار، استخدام افراد، حسابداری و مالیات یا فروش و بازاریابی سابقه دارند دعوت می‌کند تا با این موسسه همکاری کنند و تجربیات خود را در اختیار دیگران قرار دهند. این افراد باید حداقل چهار ساعت در ماه را به فعالیت در شرکت اختصاص دهند و دوره‌های آموزشی مشاوره‌را طی کنند. با توجه به آنچه گفته شد این موسسه توانسته است تا سال ۲۰۱۲ به راه‌اندازی ۱۵۰۰ کسب‌وکار و خلق ۲۰۰۰ شغل جدید در بریتانیا کمک کند.



امروز بیش از ۱۴۳ میلیون زن سالمند در این کشور زندگی می‌کنند و رشد سالمندان به‌ویژه زنان سالمند از جمله مسائلی است که چین بشدت با آن درگیر است. در این طرح که در چین توسط تعاونی شهروندان

سالمند اجرا می‌شود، تعاونی‌های محلی زنان تشکیل شده و به آن‌ها برای تولید صنایع‌دستی آموزش داده می‌شود. این تعاونی‌ها درآمدی برای این زنان کم‌درآمد و فقیر به همراه دارد و به آن‌ها که یکی از آسیب‌پذیرترین اقشار جامعه هستند به این شیوه کمک‌رسانی می‌شود. تعاونی شهروندان سالمند تعدادی

