

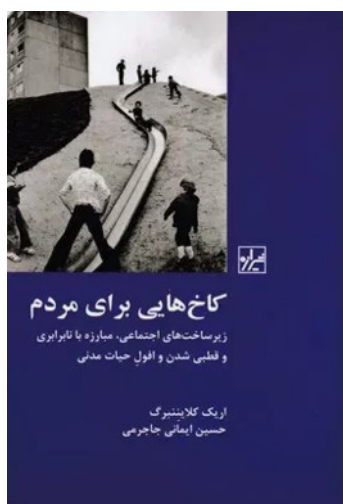
## کشورهای جهان چه برنامه‌های برای سالمندان دارند؟



(از کتاب «کاخ‌هایی برای مردم»، نوشته اریک کلاینببرگ، نشر شیرازه، صفحات ۱۵۶ تا ۱۶۳)

از هنگامی که شروع به مطالعه درباره موج گرمای شیکاگو کردم نگران سرنوشت یک گروه به سرعت در حال گسترش از مردم آسیب‌پذیر یعنی سالمندان بودم. امروزه نزدیک به ششصد میلیون

نفر آدم‌های شصت و پنج سال به بالا در دنیا هستند. بنا به گزارش مشترک سازمان بهداشت جهانی و دولت فدرال آمریکا، در سال ۲۰۵۰ کل تعداد افراد شصت و پنج سال و بالاتر، به ۱/۵ میلیارد نفر یا حدود ۱۶ درصد از جمعیت جهان خواهد رسید.



در طرح تحقیقاتی دیگری که بدل به کتاب «تنهایی»<sup>۱</sup> شد سیاست‌های عمومی تأمین‌کننده مراقبت‌های حرفه‌ای می‌توانند به حل این مشکل کمک کنند. اما برای کمک به حفظ سلامتی و شادابی سالمندان راه چاره دیگری هم هست که سود بیشتر و به نحو چشمگیری هزینه کمتر دارد، یعنی سرمایه‌گذاری در زیرساخت اجتماعی و احداث مکان‌هایی که مشوق سبک‌های زندگی فعال و تعاملات فراوان در حوزه عمومی باشند.

کتابخانه‌های محلی در آمریکا، به ویژه آن‌هایی که برنامه‌هایی مانند لیگهای بولینگ ویدیویی، باشگاه‌های کتاب و جلسات آوازخوانی کارئوکی برگزار می‌کنند نقش مهمی در کمک به فعال ماندن آدم‌های مسن دارند. مراکز سالمندانی هم هستند که آدم‌ها را از خانه بیرون کشیده و به دنیای اجتماعی وارد می‌کنند، اما این عیب را دارند که در آن‌ها آدم تنها با کسانی درگروه سنی خودش روبه‌رو می‌شود.

سالمندان آمریکایی به شکرانه تأمین اجتماعی و مراقبت‌های پزشکی، از حمایت‌های اساسی برای اداره چالش‌های مالی دوران پیری برخوردارند. با این وجود ایالات متحده کار کمی برای مساعدت به فعالیت‌های جسمانی و اجتماعی سالمندان انجام داده است. برای مثال پارک‌ها ممکن است گاهی برنامه‌هایی را برای پیران برگزار کنند، اما آن‌ها به ندرت برای تأمین نیازهای جمعیت سالمند طراحی شده‌اند؛ همین مسئله در مورد بیشتر کتابخانه‌ها و تسهیلات مسکن عمومی صادق است. البته سایر کشورها، سرمایه‌گذاری‌های بیشتر و هوشمندانه‌تری در زیرساخت اجتماعی انجام داده‌اند که به شادابی سالمندان کمک می‌کند. افکار عمومی کمتر به چنین توجه کرده، اما در زمانه‌ای که چالش اجتماعی عمده آن تشویق سلامتی در دنیایی با طرح‌هایی جمعیت در حال پیری است، فهم چگونگی کار آن‌ها اهمیت دارد.

سال‌ها در جستجوی مکان‌هایی بوده‌ام که به پیران کمک می‌کند تا سلامتی جسمانی و شادابی اجتماعی‌شان را حفظ کنند و یکی از برجسته‌ترین نمونه‌ها را سنگاپور یافتیم. کشوری که سومین رتبه در جهان را در امید به زندگی با ۸۳/۱ سال دارد. ژاپن با ۸۳/۷ سال اول است، سوئیس با ۸۳/۴ سال دوم است، بریتانیا رتبه دوازدهم را با ۸۱/۲ سال دارد و آمریکا با ۷۹/۳ سال، سی و یکم است.

در حدود ۸۰ درصد از شهروندان سنگاپوری و حتی نسبت بزرگ‌تری از مردم پیر، در مجتمع‌های مسکونی عمومی زندگی می‌کنند. شهروندان این کشور با یارانه‌های دولتی سخاوتمندانه آپارتمان‌های ملکی شخصی خریده‌اند. بیشتر این مجتمع‌های مسکونی دسترسی آسانی به محوطه‌های عمومی پویا دارند، از جمله پارک‌هایی با زمین‌های ورزشی، فضاهای وسیع گردهمایی و سراهای غذای (فود کورت) روبازی که نوعاً در طبقه همکف مستقرند و امکان انتخاب انواع غذاها را با قیمت مناسب فراهم می‌کنند. وی‌دا لیم<sup>۲</sup>، میزبان من در جریان سفری تحقیقاتی به مرکز شهرهای قابل زندگی<sup>۳</sup> سنگاپور، در حالی که مشغول هورت کشیدن لکسا<sup>۴</sup> در غذاسرای شلوعی در طبقه همکف مجتمع مسکونی توآ پایو بودیم، می‌گوید: «این مکان‌ها همیشه شلوغند، پر از آدم‌های پیر، چون در سنگاپور سالمندان زیادند. امروزه حدود یک نفر از هر هشت نفر بالای شصت و پنج سال سن دارد؛ در ۲۰۳۰ این رقم می‌شود یک نفر به پنج نفر. بیشترشان تنها زندگی می‌کنند و اینجا مکانی است که آن‌ها می‌توانند همیشه بیایند و آدم‌هایی را که می‌شناسند پیدا کنند».

توآ پایو یک مجموعه برج‌های مسکونی معمولی در سنگاپور است: شماری از برج‌های بلند مرتبه که مسیرهای پیاده‌سنگی و پیاده‌روها به هم وصلشان می‌کند و چندین باغچه کوچک پیرامون

<sup>۲</sup> Wei Da Lim

<sup>۳</sup> Centre for Liveable Cities

<sup>۴</sup> Laksa: غذایی سوپ مانند حاوی رشته فرنگی برنج و سایر مخلفات در انواع مختلف در کشورهای آسیای جنوب شرقی - م.

محوطه و مرکز خرید روبازی در طبقه تحتانی خود دارند. من پنج مجموعه مسکونی دیگر را هم در محله‌های مختلف در سنگاپور دیدم و با وجود تفاوت در طراحی، هر کدامشان به میزان فوق‌العاده‌ای از برنامه‌های اجتماعی حمایت می‌کردند. در آن‌ها فضای سبز شادابی بود که امکان استراحت در فضای باز را فراهم می‌کرد و فعالیت‌های تجاری از خرید کردن تا غذا خوردن آدم‌ها را از سنین مختلف به سوی خود می‌کشاند. با وجود آنکه محوطه‌های عمومی به میزان زیادی مورد استفاده قرار می‌گرفت اما کف زمین همیشه تمیز بود و به خوبی به آن‌ها رسیدگی می‌شد. مردم نگران جرم و جنایت بودند، تعداد کمی از مجتمع‌ها هم علائم بزرگی را نصب کرده بودند که در آن‌ها مقامات می‌توانستند آخرین تخلفات را گزارش کنند. اما نرخ جرم تقریباً با هر استاندارد پایینی بود - در توآ پایو، علامت «هشدار جرم» خالی بود - و بیشتر جرایم اهمیت کمی داشتند. سالمندانی که بلید ظاهراً در خلنه باشند در محوطه‌های عمومی قدم می‌زنند یا خرید می‌کردند و یا در جایی که اغلب مورد مشاهده‌ام بود، در بعدازظهرهای شرجی طولانی روی نیمکت‌های سایه داری در خواب بودند.

دولت سنگاپور متعهد به برنامه‌ریزی اجتماعی دقیق است و تخصیص واحدها در هر مجتمع مسکونی بر اساس ترکیبی از قومیت و سطح درآمد انجام می‌گیرد. اما این فقط شروع یافتن راه حل برای مسئله جمعیتی است که به سرعت در حال پیری است. در جریان بازدیدم با چند نفر از مقامات شهرداری ملاقات کردم: مرکز «شهرهای قابل زندگی» یک مرکز تحقیقاتی دولتی است که پیوندهای نزدیکی با سیاستگذاران دارد. بعضی نگران آدم‌های پیری هستند که به سبب محدودیت بازار مسکن که زندگی چندین نسل را در یک محله دشوار می‌کند به تدریج منزوی شده و روابطشان با فرزندان و نوه‌هایشان کم می‌شود. دیگران این نگرانی را دارند که واحدهای بزرگ طراحی شده برای خانواده‌ی بزرگ به اشغال زوج‌های پیر و مجردهایی در بیاید که این فضا مورد استفاده‌شان

نخواهد بود و این یعنی به معنی تعمیق بیشتر کمبود مسکن در یکی از کوچکترین و پرتراکم‌ترین کشورهای روی زمین خواهد بود.

در برابر برنامه‌ریزی اجتماعی دولت محدودیت‌هایی وجود دارد اما دولت حقوق مالکان خانه‌ها را برای ماندن در آپارتمان‌شان محترم می‌شمارد. در عین حال وزارت مسکن به فکر توسعه‌های مسکونی جدیدی است که در قالب واحدهای بزرگ چند نسلی و یا به شکل مجتمع‌های جدید شامل ترکیبی از انواع مسکن برای خانواده‌های جوان و سالمندان تنها، به پیوستگی مجدد سالمندان با فرزندانشان کمک خواهد کرد.

این فکرها منحصر به سنگاپور نیست. در سوئد جایی که نسبت به هر ملت دیگری در جهان، جمعیت آدم‌های تنها، بیشتر است، شاهد مجتمع‌های مسکونی‌ای بودم که چندین نسل در آن‌ها زندگی می‌کردند. این مجتمع‌ها به منظور گردهم آوردن خانواده‌های مختلف در محیط‌های اجتماعی پویا طراحی شده‌اند. در فارد کناپن<sup>۵</sup>، که پروژه مسکن مشترک برای آدم‌های چهل سال و بالاتر است، هر کسی آپارتمان شخصی خودش را دارد اما انواع فضاها و برنامه‌های عمومی‌ای هم هست از جمله یک آشپزخانه بزرگ و شام شبانه که ساکنان می‌توانند هرگاه که مایل باشند باهم آشپزی کرده و غذا بخورند. در آمریکا، برخی سازندگان مسکن - و بسیاری خانواده‌هایی که به تنهایی برای حل مسئله ظاهراً خصوصی نگهداری از سالمندان در تلاشند - در حال تجربه انواع مسکن چند نسلی هستند که اجازه می‌دهد اعضای جوان و پیر یک خانواده در واحدهای جدای یک مجموعه مشترک مسکونی زندگی کنند. چنین پروژه‌هایی که عمدتاً در بخش‌های خصوصی و خیریه اجرا می‌شوند به ندرت عمومیت دارند اما نشان دهنده فهم هرچه بیشتر این نکته‌اند که آدم‌های زیادی به دنبال مکان‌هایی بهتر برای زندگی در هنگام پیری هستند.

---

Fardknäppen <sup>۵</sup>

دیدن سنگاپور جالب بود زیرا مقامات دولتی آنجا که نگران مسائل سالمندان هستند و به شکرانه طراحی و نظم اجتماعی مجتمع‌های مسکونی‌شان، بهتر از بسیاری کشورها برای حل این مسائل کوشیده‌اند. سنگاپور جامعه‌ای بیش از حد معمول دارا و تحصیل کرده است، دولتی مقتدر دارد و صاحب هنجارهای مداخله اجتماعی است که در هیچ کشور دموکراتیکی یافت نمی‌شود. با این وجود، الگوی فعلی برنامه‌ریزی شهری که مورد استفاده سنگاپور برای بهبود سلامتی و رفاه شهروندان است مشوق همان چیزهایی است که دولت‌ها در سراسر جهان اخیراً به دنبال حمایت از آن‌ها رفته‌اند: گذرهای غذایی شلوغ، مسیرهای تجاری دستفروشان، پارک‌های محله‌ای و فضاهای عمومی پویا. در بسیاری از جوامع برای ایجاد مکان‌هایی مناسب سالمندان لازم نیست تا ارزش‌های بنیادین یا نظام‌های حکومتی را تغییر دهیم. اما لازم است تا برای دو تغییر اجتماعی عمده فکری کرد، تغییراتی که کمتر کشوری را می‌توان یافت که مایل باشد صادقانه برای حل آن‌ها کاری بکند: هیچگاه تعداد سالمندان این قدر زیاد نبوده و هیچگاه چنین کمبود شدیدی در رفع نیاز فعلی مان به مسکن وجود نداشته است. طراحی‌ها برای دنیایی که به شتاب در حال پیر شدن است و جوامعی با شهرنشینی شتابان به ناگزیر به سراغ انواعی از مسکن بزرگ مقیاس و مجتمع‌های تجاری خواهند رفت که سنگاپور پیشتر آن‌ها را ساخته است. هر چند همین الان هم می‌توان شاهد پیشرفت‌های کوچکی در زمینه سلامت سالمندان در جاهایی بود.

آناستازیا لوکایتو-سیدریس<sup>۶</sup>، متخصص برنامه‌ریزی شهری همراه با تیمی از پژوهشگران سیاستگذاری در دانشگاه یو.سی.ال.ای. در کتاب مکان‌سازی برای جمعیت سالخورده به زیر ساخت‌های اجتماعی نوآورانه‌ای توجه دارند که برای سالمندان در سراسر جهان طراحی شده‌اند. عمومی‌ترین این پروژه‌ها عبارتند از پارک‌ها و فضاهای سبز، که می‌توان به آسانی آن‌ها را بازسازی

---

Anastasia Loukaitou-Sideris <sup>۶</sup>

کرد تا مشوق سالمندان برای استفاده بیشتر و تعامل بیشتر میان نسلی باشند. برای مثال در چین، سالمندان سالهاست که از پارک‌های عمومی برای تمرین‌های جمعی شامل پیاده روی سریع، رقص و تای چی استفاده می‌کنند. با این حال، در اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰ و در دهه‌ی ۲۰۰۰، زمانی که چین برای میزبانی بازی‌های المپیک ۲۰۰۸ آماده می‌شد، دولت به تشویق جمعیت سالمندان رو به فزونی اش برای فعالیت حتی بیشتر دست زد. دولت هزاران پارک جدید در نواحی شهری ساخت که بسیاری‌شان تجهیزات ورزشی سبک طراحی شده برای سالمندان داشتند.

لوکایتو-سیدریس و تیماش گزارش می‌کنند که اسپانیا بیش از هر کشور اروپایی دیگری، فضاهای تفریحی تخصصی برای پیران -خودشان به آن‌ها «پارک‌های سالمندان»<sup>۷</sup> می‌گویند- ساخته است. استان مالانگا، سی و دو پارک سالمندان دارد، بیشتر آن‌ها در محوطه‌های سبز بزرگ احداث شده‌اند و نوعاً مجهز به میله‌های توازن، پلکان رمپ‌ها و سینی دوار و همچنین فضا برای فعالیت‌های گروهی هستند و در محوطه‌های مجاور هم تجهیزات ورزشی همگانی نصب شده است. شهرداری لندن در ۲۰۰۹ «زمین بازی سالمندان» مجهزی را به شکل مشابهی در هاید پارک ساخت، میانسالان هم اجازه استفاده مشترک از این محوطه را دارند اما ورود کودکان زیر پانزده سال ممنوع است. ساکنان بلکلی در منچستر در همان موقع پارک سالمندان خودشان را ساختند، اما ترجیح دادند تا این پارک نزدیک زمین بازی جوانان باشد.

جاه طلبانه‌ترین تلاش برای بهبود تعامل بین نسلی از طریق بازی در فضای باز در فنلاند انجام می‌شود، جایی که شرکت سازنده زمین بازی به نام لپست<sup>۸</sup> در حال کار با شهرداری‌ها برای ایجاد «فضاهای بازی سه نسلی» است. تجهیزات خاص پارک‌های لپست مانند سرسره‌ها، چارچوب‌های

---

Parks Geriatric <sup>۷</sup>

Lappset <sup>۸</sup>

بالارفتن و تاب‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که برای همه بدون توجه به سن قابل دسترس باشند. البته استفاده از آن‌ها نیازمند کمی ریسک و انطباق فرهنگی‌اند زیرا ممکن است آدم‌های میانسال و پیر در امکانات تفریحی که به مدتی طولانی اختصاص به بچه‌ها داشته راحت و آسوده نباشند. بر اساس تحقیقات بازار، فرانسوی‌ها کمترین تمایل را برای آمدن به زمین‌های بازی و استفاده از آن دارند، در حالی که آلمانی‌ها و اسکاندیناوی‌ها بیشترین اشتیاق را برای بازی چند نسلی نشان می‌دهند. اگر ملیت را کنار بگذاریم، همین که سالمندان شروع به استفاده از زمین‌ها کنند، سریعاً به منافعش پی می‌برند: مثلاً مطالعهٔ پژوهشگران دانشگاه رووانیمی<sup>۹</sup> [در فنلاند] نشان داد که سه ماه تمرین با تجهیزات زمین بازی، تعادل، سرعت و هماهنگی گروهیِ چهل شهروند مسن را که بین شصت و پنج و هشتاد و یک سال سن داشتند بهبود داد و از آسیب‌پذیری آن‌ها در برابر زمین خوردن کاست. یک خانم شصت و سه ساله به بی‌بی سی گفت زمانی که شروع به کار با وسیله تعادل زمین بازی کرد احساس کرد شبیه «یک فیلی است که روی یک میله باریک راه می‌رود»، اما پس از سه ماه او زمانش را از یک دقیقه به هفده ثانیه کاهش داد. این خانم پاداش واقعی را البته بیرون از زمین بازی گرفت: در خیابان‌ها و پیاده‌روهایی که او می‌تواند با همان قدرت و اعتمادبه‌نفس زمان جوانی در آن‌ها قدم بزند.