



## اصول ، ضوابط و استانداردهای طراحی خانه سالمندان

متأسفانه با افزایش مشکلات جامعه کنونی افراد ناچار از یک تعداد اصول رفتاری مناسب انسانی عدول کرده و مجبور میشوند بهترین عزیزان خود را به محلهای بنام خانه سالمندان بسپارند البته از طرفی واقعا نمیتوان گفت این کار یک نوع رفتار ناشایست میباشد شرایط زندگی انسان ماشینی چنان او را سرگرم مسایل روزمره نموده که گاهی خود را نیز فراموش کرده تا حدی که حتی برای فرار از مشکلات شان به فکر خودکشی نیز میافتد. زندگی ماشینی با تمام بیرحمی های خود امکاناتی را نیز برای رفاه افراد مخصوصا سالمندان فراهم آورده است.

تعدادی از سالمندان به خاطر بیماریهای خاص مثل بیماریهای شدید روانی یا مشکلات حرکتی قادر به انجام کارهای روزمره خود نبوده و از طرفی فرزندان و خانواده های آنها نیز به علت کار روزانه خود و یا نبود جا برای نگهداری از این سالمندان مجبور میشوند آنها را به خانه های سالمندان بسپارند. امروزه سرای سالمندان به عنوان محلی ناگزیر برای اسکان تعدادی از سالمندان که جایی را برای زندگی ندارند یا وضعیتی دارند که خانواده ناچار به سپردن آنان به این اماکن هستند ، به شمار می رود اما همین اماکن نیز باید استانداردهایی را فراهم کند.

پا گذاشتن به دوره سالخوردگی با بروز تغییرات جسمانی متعددی همراه است که تواناییها و قابلیت های جسمانی

فرد را محدود می‌کند. به همین دلیل محیط زندگی سالمند باید طوری طراحی شود که او با تمام بیماری‌ها، محدودیت‌ها و ناتوانی‌های احتمالی خود بتواند به راحتی در آن زندگی کند. ویژگی‌های لازم برای این محیط، یعنی سرای سالمندان را از چند نگاه می‌توان بررسی کرد. حداقل استانداردهای لازم برای تأسیس سرای سالمندان در کشور توسعه‌یافته‌ای مانند انگلستان به شرح زیر است:

### اتاق‌های خانه سالمندان

به طور کلی در هر اتاق نباید بیش از 4 نفر زندگی کنند. اتاق حتماً باید دارای یک پنجره باشد. فضای کافی برای جابه‌جا کردن و حرکت دادن ویلچر موجود باشد و حتماً داخل واحد حمام داشته باشد. در اتاق نیز نباید به داخل اتاق‌های دیگر باز شود.

کنار یا بالای تختخواب بیمار باید زنگی برای صدا کردن فوری پرستار یا اعلام خطر وجود داشته باشد و آب خوردن در دسترس سالمند باشد. همچنین نور کافی برای مطالعه در رختخواب فراهم شود (مثل یک چراغ مطالعه کوچک در بالای تخت).

اگر محیط خصوصی امکان پذیر نیست در فاصله بین تختخواب‌های اتاق پرده‌ای باشد تا در صورت نیاز، سالمند بتواند با کشیدن پرده یک محیط خصوصی برای خود ایجاد کند. تخت نسبت به پنجره باید دید داشته باشد و یک صندلی راحت در کنار تخت باشد. همچنین هر سالمند باید یک کمد جداگانه و هم‌اتاقی‌های سازگار، هم‌زبان و متناسب با خود داشته باشد. در صورت تمایل، اتاق تلفن داشته باشد. و ملحفه‌های تمیز در دسترس باشد.

### دستشویی و توالت خانه سالمندان

طراحی این مکان‌ها باید طوری باشد که ویلچر در آن‌ها به راحتی وارد و خارج شود و امکانات مناسب برای افراد معلول داشته باشد. سینک‌ها باید مجهز به آب سرد و گرم باشد. در این مکان میله‌های حمایت‌کننده‌ای باشد که فرد بتواند در حین حرکت دست خود را به آن‌ها بگیرد و از آن‌ها برای تسهیل حرکت استفاده کند. در این مکان‌ها باید زنگ‌هایی وجود داشته باشد که در صورت بروز حادثه فوراً پرستارها مطلع شوند.

### سالن‌ها و اتاق نشیمن خانه سالمندان

اماکن عمومی نیز باید نور کافی داشته باشند. همچنین در تمام اتاق‌ها، پریزهای برق و وسایل خطرناک باید با رنگ‌هایی که به شدت جلب توجه می‌کنند (مثل قرمز پررنگ و غیره) مشخص شوند.

در سالن‌ها و اتاق‌ها باید میله‌هایی دورتادور اتاق وجود داشته باشد که سالمند در هنگام حرکت بتواند از آن‌ها کمک بگیرد.

سالن و راهروها باید دست کم آنقدر وسعت داشته باشد که به طور همزمان دو ویلچر بتوانند از کنار هم عبور کنند. همچنین برای استراحت سالمندان صندلی‌ها و کاناپه‌های راحتی باید در آن تعبیه شود. یک تابلوی اعلانات نیز لازم است تا قوانین و خبرهای سرای سالمندان را به اطلاع ساکنان برساند.

### سالن تفریح و ورزش خانه سالمندان

تمام مؤسسات سالمندان باید دارای سالن‌های مناسبی برای ورزش و تفریح سالمندان باشند. وسایل سرگرمی و تفریح متناسب با شرایط به میزان کافی در آنجا وجود داشته باشد. مکان‌ها یا اتاق‌های خصوصی مناسبی برای ملاقات با دوستان یا اعضای خانواده داشته باشد. در ضمن، اتاق‌های خصوصی برای انجام معاینات و اقدامات پزشکی در آن‌ها تعبیه شده باشد.

### ویژگی‌های محیطی خانه سالمندان

مؤسسه باید تمیز باشد و از نظر ظاهری مرتب به نظر برسد، بو و هوای مطبوع داشته باشد و سروصدای ترافیک شهر یا دیگر صداهای آزاردهنده دور باشد. تهویه مناسب هوا و اعتدال درجه حرارت در زمستان‌ها و تابستان‌ها، دسترسی به تلفن عمومی برای همه و صندوق مخصوص برای نامه‌ها و مرسولات هر فرد در نظر از دیگر لوازم و شرایط چنین مؤسسه ای است. تمبر و لوازم مورد نیاز نیز باید مهیا باشد تا فرد بدون مشکل بتواند نامه بفرستد.

### اقدامات ایمنی و محافظتی خانه سالمندان

محیط باید فاقد خطراتی نظیر نور کم، مسیر سنگلاخ، صندلی‌های ناپایدار و در حال شکستن یا وسایل دست‌وپاگیری باشد که ممکن است فرد در هنگام راه رفتن به آن‌ها برخورد کند. به طور سالانه این اماکن باید از نظر امنیت در برابر آتش، زلزله و حوادث دیگر به طور رسمی بررسی و بیمه شوند. مسیرهای خروج اضطراری باید در نظر گرفته شده باشد. وامکان‌ات اطفاء حریق فراهم باشد. وسایل کمک‌های اولیه و اورژانس وزنگ خطرهای مناسب در تمام ساختمان جهت اطلاع‌رسانی فوری و اورژانس به تمام سالمندان نیز

باید وجود داشته باشد. با توجه به مشکلات شنوایی در این سنین، صدای این زنگ خطرها باید طوری باشد که تمام سالمندان به راحتی آن را بشنوند (حتی اگر خواب هستند).  
تعداد پله‌های طبقات نباید زیاد باشد و باید آسانسور به میزان کافی برای حرکت در بین طبقات وجود داشته باشد.  
برای پنجره‌ها، تراس‌ها و پشت‌بام، نرده‌های محافظ تعبیه شده باشد.

### نیازهای طبی سالمندان

تمام داروهای مورد نیاز بیمار باید مهیا باشد. همچنین وجود پرستارهای مجرب و دوره‌دیده برای انجام کمک‌های اولیه و اقدامات احیا به طور شبانه‌روزی و ویزیت روزانه توسط پزشک عمومی در صورت نیاز و امکان برقراری تماس فوری با پزشک در موارد اضطراری از قبل هماهنگ شده باشد. در صورت نیاز باید امکان ویزیت توسط متخصص بیماری‌های مختلف موجود باشد. این فرصت باید به بیمار داده شود که در صورت احساس نیاز بتواند توسط پزشک شخصی خود معاینه و درمان شود.

وجود امکانات فیزیوتراپی در مرکز و هماهنگی با نزدیک‌ترین بیمارستان‌ها برای پذیرش بیماران اورژانسی از ضروریات است. ضمناً باید دفتری در مرکز وجود داشته باشد که بیماری‌ها و شرایط هر بیمار و آدرس، شماره تلفن و نحوه ارتباط برقرار کردن فوری با چند نفر از نزدیکان او در آن خوانا و مرتب به طور مستمر ثبت شود.

باید مکان خاصی برای افراد تعبیه شود تا به مسائل مذهبی خود به راحتی رسیدگی کنند. اتاق مطالعه و کتاب‌ها و لوازم مورد نیاز در این زمینه مهیا باشد. امکان شرکت در مراسم مذهبی، تفریحی یا خانوادگی در خارج از مؤسسه برای فرد فراهم باشد و برنامه‌های سرای سالمندان آن‌قدر انعطاف‌پذیر طراحی شود که فرد در صورت عدم تمایل بتواند در هر کدام از آن‌ها شرکت نکند.  
همچنین باید اقدامات مناسب برای تعطیلات، اعیاد یا روز تولد افراد سالمند مؤسسه در نظر گرفته شود.

### تغذیه سالمندان

تغذیه سالمندان، باید دلپذیر و غیر یکنواخت باشد.  
رژیم‌های غذایی سالمند باید کاملاً رعایت شود.  
سلامت مواد مورد استفاده و غذاهای طبخ‌شده به طور مستمر کنترل شود.

### امکانات مورد نیاز سالمند در خانه:

نامگذاری روزی به نام سالمند آن هم در سطح جهان نشانگر میزان ارزش و اهمیت این گنجینه های باتجربه انسانی است. لذا فراهم کردن تسهیلات مورد نیاز آنها در تمام جوانب اقتصادی، اجتماعی و درمانی از جمله ضروری ترین اقدامات محسوب می شود. علاوه بر اینها یک سالمند در فضای زندگی اش نیز نیازمند امکانات و تجهیزات متعددی است که در ایجاد آسایش جسمی و آرامش روحی او نقش بسزایی دارند. پرداختن به دکوراسیون فضای زندگی سالمندان نیز بخش مهمی از این مبحث را تشکیل می دهد.

## توصیه های کاربردی

**۱ -** در شرایطی که سالمند با عصا و یا صندلی چرخ دار در خانه حرکت می کند، چیدمان لوازم دکوراسیونی و کاربردی باید به گونه ای صورت گیرد که همواره مسیر عبور و مرور او باز باشد. در ضمن متناسب بودن ارتفاع لوازم ثابت مانند کابینت های دیواری، اجاق گاز ، کاسه ظرفشویی و دستشویی به خصوص برای آن دسته از سالمندانی که بر روی صندلی چرخ دار هستند، از جمله اقدامات ضروری و مورد نیاز خانه آنها است.

**۲ -** محیط زندگی سالمند می بایست از نور کافی به هنگام روز و شب برخوردار باشد. زندگی در خانه ای با پنجره های آفتاب گیر از جمله ویژگی های لازم برای محل سکونت او است زیرا سالمندان به جهت وضعیت جسمانی شان نسبت به دیگر افراد کمتر از خانه خارج می شوند و در نتیجه می بایست ویتامین D حاصل از اشعه خورشید به طریق دیگری در بدن آنها تامین گردد.

**۳ -** در کنار تختخواب سالمند چراغی قرار داده و یا آنکه کلیدی برای روشن و خاموش کردن چراغ اتاق در آن مکان به دیوار نصب کنید. با این کار سالمند جهت خاموش و روشن کردن چراغ اتاق نیاز نیست از تختخواب پایین آمده و مسافتی را در تاریکی طی کند.

**۴ -** در میان کفپوش های سخت، سرامیک از جمله خطرناک ترین برای محل زندگی افراد سالمند محسوب می شود زیرا با ریخته شدن تنها چند قطره آب بر روی سطح آن احتمال افتادن بر روی زمین هر فردی به خصوص سالمندان ناتوان در شرایط پا برهنه بودن بسیار زیاد است. لذا همواره به سالمندان توصیه می شود در چنین موقعیتی حتماً از دمپایی با کف لاستیکی استفاده کنند. توجه داشته باشید، دمپایی های ابری احتمال افتادن را چند برابر افزایش می دهند. راهکار دیگر برای این منظور پوشش لاقل قسمتی از سطح سرامیک با فرش است که بیشترین رفت و آمد سالمند از آنجا صورت می گیرد. در ضمن از عدم احتمال سر خوردن فرش بر روی سرامیک نیز اطمینان حاصل کنید.

**۵ -** امروزه کاربرد توالیت فرنگی به جای نوع ایرانی به اغلب افراد مستعد جهت دردهای استخوانی پا و کمر توصیه می شود ولی این پیشنهاد برای سالمندان از جمله ضروریات است. لذا در صورتی که در خانه سالمند تنها یک توالیت ایرانی وجود دارد با تبدیل آن به نوع فرنگی و یا قرار دادن توالیت فرنگی سیار بر روی نوع ایرانی تسهیلات لازم را فراهم کنید. در ضمن نصب دستگیره در طرفین توالیت فرنگی به نشست و برخاست او بسیار کمک می کند. وجود این دستگیره ها در حمام نیز ضروری است.

**۶ -** از آنجا که اغلب سالمندان مجبور شده اند زندگی آپارتمانی را به جای خانه های مستقل و باغچه های پرگل و گیاه انتخاب کنند، با فراهم کردن مجموعه ای از گل ها و گیاهان آپارتمانی هم پاره ای از نیاز روحی آنها را برآورده ساخته وهم ساعاتی آنها را به این طریق سرگرم کنید.

**۷ -** جهت جلوگیری از احتمال لیز خوردن سالمندان در محیط حمام و دستشویی با چسباندن کفپوش های پلاستیکی بادکشی در مسیر راهشان و به خصوص در کف وان و در زیر دوش مانع لیز خوردن آنها شوید.

**۸ -** رنگ های مورد استفاده در دکوراسیون فضای زندگی سالمند می بایست شاد، امیدوارکننده و انرژی بخش باشند. از آنجا که کهولت سنی، عوارض روحی را نیز به همراه دارد در محیط زندگی سالمند از رنگ های شاد در قالب پرده، رومبلی، روتختی و ملحفه استفاده کنید.

**۹ -** اگر سالمندان از سلامت کافی جهت راه رفتن برخوردار نبوده و یا مشکل سرگیجه در تعادل او خللی ایجاد می کند، در مسیر بیشترین رفت و آمد او دستگیره های محکمی به دیوار نصب کنید تا به هنگام راه رفتن در آن مسیرها، دستگیره ها کمی برای حفظ تعادل او باشند.



### توصیه های طراحی فضای سبز برای سالمندان

اکنون پس از بررسی ویژگی های سالمندان، رهنمودهایی را برای طراحی فضاهای سبز برای سالمندان ارائه می دهیم که با رعایت این موارد در طراحی فضا برای سالمندان می توان محیط مناسب و دلنشینی را برای این افراد به وجود آورد. این موارد به صورت زیر بیان شده:

**1- فواصل و طول مسیرهای دسترسی از حالت عادی کمتر باشد،** برای مثال تعداد و محل قرار گیری سرویس های بهداشتی باید به صورتی باشد، که افراد سالمند در کوتاهترین زمان، و مناسب ترین مسیر ممکن بتوانند به آن دسترسی پیدا کنند. هیچ گونه بلندی یا مانعی در مسیر حرکت افراد سالمند قرار نداشته باشد.

**2- سعی شود تا جای ممکن از مسیرهای شیبدار کمتر استفاده شود و در صورتی که مجبور به استفاده از مسیرهای شیبدار هستیم حداقل امکان از نرده در کنار مسیرها برای دستگیری افراد سالمند استفاده شود.**

**3- لازم است عوامل محرک حواس بینایی، شنوایی، لامسه و بویایی در طراحی فضای باز به کار گرفته شود، تا لذت و ادراک محیط به نحو مناسبی انجام بگیرد.**

**4- سرنخهای لامسه بسیار مهم و شامل تغییرات در بافت کف پیاده روها و محل برخورد مسیرها یا قبل از محوطه**

پله هاست.

این تغییر را می توان با تغییر در مصالح کفسازی به وجود آورد.

تغییرات در بافت پیاده روها و محل برخورد مسیرها

**5-** با توجه به این که سالمندان زودتر از افراد دیگر خسته می شوند، باید در فواصل مشخصی برای این افراد نیمکت های مناسبی طراحی کرد. طراحی و اجرای نیمکت های مناسب

**6-** بهتر است فضاهای خاصی برای ورزشهای سبک و نرمش برای سالمندان در نظر گرفته شود، برای مثال راه رفتن مورد علاقه بسیاری از سالمندان در سنین بالاست، بنابراین می توان با طراحی مسیرهای پیاده روی مناسب و متنوع، به نیاز آنها پاسخ مثبت داد.

**7-** یکی از تفریحات افراد سالمند صحبت کردن آنها با یکدیگر است طراحی فضاهایی برای تجمع سالمندان و گفتگو با یکدیگر در خارج از مسیرهای تردد می تواند بسیار مناسب باشد. طراحی فضاهایی جهت تجمع سالمندان در خارج از مسیرهای تردد.

### نتیجه گیری:

با در نظر گرفتن مباحث مطرح شده، و این که ایران جزو کشورهای با ساختار جمعیتی بزرگسالان به شمار می آید. و نیز با توجه به این که شمار سالمندان فعال در کشورهای پیشرفته و نیز ایران، که به تنهایی و مستقل در مسکن شخصی خود زندگی و خودرا اداره می کنند، روبه افزایش نهاده است. پس رعایت ضوابط مطرح شده برای سالمندان از جمله موارد ضروری در طراحی های معماری و خصوصا فضای سبز می باشد که طراحان و معماران باید در طراحی های خود به آنها عمل کنند تا محیطی مناسب و قابل استفاده و لذت بخش را برای سالمندان به وجود آورند چرا که خود این افراد نیز روزی جزو این قشر از جامعه محسوب خواهند شد.





**ARCH-PROJECTS**  
مربع دانلود معاری

- پروژه های معماری
- پلان و نقشه
- پایان نامه معماری
- رساله و مطالعات
- پاورپوینت و مقالات معماری
- کتاب و مجلات معماری
- آموزش های تخصصی معماری
- منابع و سورس های آماده

- منابع نرم افزار های تخصصی-  
Auto cad-3ds max-Vray-Potoshop  
Archicad-Revit-sketchup

- آموزش های تخصصی نرم افزار های معماری
- مدل، آبجکت و صحنه های آماده
- متریال و تکسچر
- پلاگین و ابزار های تخصصی
- عکس های لایه باز- پست پروداکشن
- و...

[www.Arch-projects.com](http://www.Arch-projects.com)



در تلگرام نیز با ما همراه شوید . . .  
جدید ترین مطالب هر روز!

عضویت

TELEGRAM.ME/**ArchProjects1**