

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تربیت مدرس شهید رجایی

# معیارهای نوین برنامه ریزی و طراحی سکونت گاه سالمندان

(با رویکرد افزایش امید به زندگی در ساکنین)

تألیف:

**دکتر اسماعیل ضرغامی**

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس شهید رجایی

**مهندس میلاد الفت**

سر شناسنامه	: ضرغامی، اسماعیل، ۱۳۳۸-
عنوان و نام پدید آور	: معمارهای نوین برنامه‌ریزی و طراحی سکونت‌گاه سالمندان (با رویکرد افزایش امید به زندگی در ساکنین / تألیف اسماعیل ضرغامی، میلاد الفت).
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ح، ۲۸۰ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۴-۵۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: معماری و سالمندان
موضوع	: خانه‌های سالمندان - طرح و نقشه
شناسه افزوده	: الفت، میلاد، ۱۳۶۴-
شناسه افزوده	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ص ۲ / NA۲۵۴۵
رده بندی دیویی	: ۷۲۸/۳۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۵۳۵۷۵



عنوان	: معیارهای نوین برنامه‌ریزی و طراحی سکونت‌گاه سالمندان (با رویکرد افزایش امید به زندگی در ساکنین)
تألیف	: دکتر اسماعیل ضرغامی، عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، مهندس میلاد الفت
ویراستار علمی	: دکتر حمیدرضا عظمتی
ویراستار ادبی	: شهرام طهماسبی
نوبت چاپ	: اول - بهار ۱۳۹۵
انتشارات	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
لیتوگرافی	: فرانقش
چاپ	: فردوس
طراح جلد	: محمد معتمدی‌نژاد
ناظر چاپ	: محمد معتمدی‌نژاد
کارشناس چاپ و صفحه‌آرا	: نیره فیروزی
کارشناسان	: طاهره کیا/ علی رضایی اهوانوئی
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
قیمت	: ۱۵,۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۴-۵۴-۵ ISBN: 978-600-6594-54-5

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفین و مترجمین و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی محفوظ است.  
 نشانی: تهران، لویزان - کد پستی ۱۵۸۱۱-۱۶۷۸۸ - صندوق پستی ۱۶۳ - ۱۶۷۸۵ - تلفن: (۲۶۳۲) ۹ - ۲۲۹۷۰۰۶۰  
 ۲۲۹۷۰۰۷۰، تلفکس: ۲۲۹۷۰۰۴۲، پست الکترونیکی: Publish@srutu.edu، وب سایت: http://Publish.srutu.edu

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول / تاریخچه و بیماری های سالمندی
۳	۱-۱- مقدمه
۳	۲-۱- مفهوم پیری
۴	۳-۱- مراحل پیری
۵	۴-۱- اختلالات سنین پیری
۵	۱-۴-۱- عدم وجود پویایی
۶	۲-۴-۱- ضعف در حرکت دست
۷	۳-۴-۱- ضعف در قدرت فیزیکی و سازگاری
۷	۴-۴-۱- سختی های تنفسی
۸	۵-۴-۱- بی اختیاری
۸	۶-۴-۱- مشکلات گوارشی
۹	۷-۴-۱- ضعف روانی
۹	۸-۴-۱- دیدگاه ناقص و نادرست
۱۰	۹-۴-۱- اختلالات شنوایی
۱۰	۱۰-۴-۱- اختلال در حس بویایی
۱۰	۱۱-۴-۱- اختلال در حس لامسه
۱۰	۱۲-۴-۱- افزایش حساسیت به دماهای بالا
۱۱	۱۳-۴-۱- میزان وابستگی
۱۱	۵-۱- نشانه های پیری
۱۱	۱-۵-۱- نشانه های فیزیکی پیری
۱۳	۲-۵-۱- نشانه های روان شناختی پیری
۱۵	۶-۱- تأثیرات اقتصادی افزایش سن
۱۶	۷-۱- جمع بندی

۱۹	<b>فصل دوم / رفتارشناسی سالمندی</b>
۲۱	۱-۲- مقدمه
۲۲	۲-۲- سالمند از نظر دین اسلام
۲۲	۳-۲- خردمندان قوم
۲۳	۴-۲- حرمت موی سپید
۲۴	۵-۲- مسائل سالخوردگی از دیدگاه‌های متفاوت
۲۴	۱-۵-۲- بررسی سالمندی از دیدگاه زیست‌شناسی
۲۵	۲-۵-۲- تأثیر عوامل محیطی در مسائل سالخوردگی
۲۵	۳-۵-۲- عوارض زیستی سالمندی
۲۶	۴-۵-۲- بررسی سالمندی از دیدگاه روان‌شناسی
۲۷	۶-۲- نگاهی به سالمندی جمعیت ایران و شهر تهران طی سرشماری‌های ۱۳۶۵-۹۰
۳۲	۷-۲- ارتقای سلامت روانی سالمندان
۳۴	۸-۲- بررسی سالمند از دیدگاه جامعه‌شناسی
۳۶	۹-۲- مفهوم پایگاه اجتماعی سالمندان
۳۶	۱۰-۲- سالمند دیروز و امروز در جامعه
۳۷	۱-۱۰-۲- دگرگونی پایگاه اجتماعی سالخوردگان
۳۷	۲-۱۰-۲- تغییر موقعیت خانوادگی
۳۸	۱۱-۲- بازنشستگی در دوران سالخوردگی
۴۰	۱۲-۲- طرحی اجتماعی برای سالمندان
۴۰	۱۳-۲- عوامل مؤثر در پذیرش سالخوردگان نزد خانواده
۴۱	۱۴-۲- مناسب‌سازی محیط اجتماعی برای سالمندان
۴۲	۱۵-۲- نیازها و احتیاجات انسانی
۴۳	۱۶-۲- جمع‌بندی
۴۵	<b>فصل سوم / گونه‌شناسی سکونت‌گاه‌های سالمندی و نوع مراقبت در آنها</b>
۴۷	مقدمه
۴۷	۱-۳- سکونت‌گاه‌های سالمندی در جهان
۴۷	۱-۱-۳- نگاهی بر انواع سکونت‌گاه‌ها و خدمات و مراقبت‌های سالمندی

۵۱	۳-۱-۲- مراکز نگهداری از سالمندان
۵۷	۳-۱-۳- سکونت‌گاه‌های طبقه‌بندی‌شده (به روش والنیز) در بریتانیا
۶۰	۳-۲- مراکز خدماتی و مراقبتی روزانه سالمندان
۶۳	۳-۳- اهداف مرکز خدماتی مراقبت روزانه
۶۴	۳-۴- جنبه‌های مختلف اهمیت مراکز روزانه
۶۴	۳-۴-۱- جنبه اجتماعی
۶۴	۳-۴-۲- جنبه جمعیتی
۶۴	۳-۴-۳- عمر طولانی از نظر دینی
۶۵	۳-۴-۴- علم و دانش در پشتیبانی سالمند
۶۵	۳-۴-۵- خانه سالمندان
۶۶	۳-۵- چگونگی استفاده از مجموعه
۶۶	۳-۶- فعالیت‌های معمول در مجموعه‌های روزانه
۶۷	۳-۷- خدمات مراکز روزانه نگهداری سالمندان
۶۷	۳-۸- امکانات مراکز روزانه نگهداری سالمندان
۶۸	۳-۹- جمع‌بندی

## فصل چهارم / ضوابط و استانداردهای معماری برای سالمندان

۷۱	مقدمه
۷۳	۴-۱- استانداردهای فضای بسته
۷۳	۴-۱-۱- کیفیت فضایی با توجه به نیاز جسمانی سالمندان
۷۳	۴-۱-۲- اطلاعات انسان‌سنجی
۷۴	۴-۱-۳- اطلاعات ارگونومی
۷۶	۴-۱-۴- آسایش حرارتی و برودتی سالمندان
۷۷	۴-۱-۵- عوامل طبیعی مؤثر بر آسایش حرارتی
۷۹	۴-۱-۶- شرایط محیطی مؤثر بر آسایش حرارتی
۸۱	۴-۱-۷- آسایش آکوستیکی
۸۳	۴-۱-۸- نورپردازی مناسب جهت ارتقای عملکرد بینایی سالمندان
۸۷	۴-۱-۹- رنگ‌آمیزی مناسب جهت ارتقای عملکرد بینایی در سالمندان
۸۸	۴-۲- استانداردهای فضای باز

۸۸	۴-۲-۱- طراحی فضای باز بر اساس ویژگی‌های سالمندان
۸۹	۴-۲-۲- ویژگی‌های جسمی و فیزیولوژیکی
۹۰	۴-۲-۳- طراحی با توجه به ویژگی‌های جسمی و فیزیولوژیکی
۹۲	۴-۲-۴- ویژگی‌های روانی و اجتماعی
۹۴	۴-۲-۵- طراحی با توجه به خرده اقلیم
۹۷	۴-۳- طراحی عناصر سازنده فضای باز
۹۷	۴-۳-۱- مسیرهای پیاده‌روی
۹۷	۴-۳-۲- طراحی مسیرهای پیاده
۹۹	۴-۴- ملاحظات اساسی طراحی سرای سالمندان
۹۹	۴-۴-۱- مکان‌یابی برای خانه سالمندان
۱۰۰	۴-۴-۲- جهت‌گیری مناسب
۱۰۰	۴-۴-۳- ورودی اصلی
۱۰۱	۴-۴-۴- حال ورودی
۱۰۱	۴-۴-۵- فضاهای عمومی
۱۰۶	۴-۴-۶- عرصه‌های خصوصی
۱۱۲	۴-۵- فضاهای نیمه‌باز
۱۱۲	۴-۵-۱- تراس‌های مشترک
۱۱۳	۴-۵-۲- تراس خصوصی
۱۱۴	۴-۶- ارتباطات فضاها در خانه‌های سالمندی
۱۱۴	۴-۶-۱- ارتباطات عمودی
۱۱۵	۴-۶-۲- آسانسور
۱۵۵	۴-۶-۳- رامپ و سطوح شیب‌دار
۱۱۶	۴-۶-۴- پلکان
۱۱۹	۴-۷- بازشوها
۱۱۹	۴-۷-۱- درب‌ها
۱۲۰	۴-۷-۲- پنجره‌ها
۱۲۲	۴-۸- فضاهای جانبی
۱۲۲	۴-۸-۱- محوطه باغبانی

۱۲۳ ۹-۴- جمع‌بندی

## ۱۲۵ فصل پنجم/ رویکرد افزایش امید به زندگی در سالمندان

۱۲۷ مقدمه

۱۲۸ ۱-۵- امید به زندگی

۱۲۹ ۲-۵- عوامل مؤثر بر امید به زندگی

۱۳۰ ۳-۵- تغذیه و تأثیر آن بر امید به زندگی

۱۳۰ ۴-۵- خدمات بهداشتی و درمانی

۱۳۱ ۵-۵- نقش ارتباط با دیگران

۱۳۲ ۶-۵- نحوه برآورد امید به زندگی

۱۳۴ ۷-۵- امید به زندگی در جمعیت شهر تهران

۱۳۴ ۸-۵- بررسی مطالعات معماری انجام‌شده در راستای افزایش امید به زندگی

سالمندان

۱۴۲ ۹-۵- نتیجه‌گیری

۱۴۴ ۱۰-۵- جمع‌بندی

## ۱۴۷ فصل ششم/ بررسی رابطه سهولت دسترسی به فضاهای آموزشی در میزان

### مشارکت سالمندان در آموزش و امید به زندگی

۱۴۹ مقدمه

۱۵۲ ۱-۶- نقش آموزش در مراحل مختلف رشد و بلوغ انسان

۱۵۲ ۲-۶- فن آموزش بزرگسالان از نظر روان‌شناسان

۱۵۵ ۳-۶- نیازها و انگیزه‌های یادگیری در افراد مسن

۱۵۷ ۴-۶- عوامل جذب‌کننده بزرگسالان مسن‌تر به سمت تحصیلات بالاتر

۱۶۰ ۵-۶- نقش کار در یادگیری سالمندان

۱۶۳ ۶-۶- دیدگاه‌های یادگیری در مورد بزرگسالان از نظر جامعه‌شناختی

۱۶۳ ۱-۶-۶- روش یادگیری در بزرگسالان

۱۶۴ ۲-۶-۶- بزرگسالی به‌عنوان یک ساختار اجتماعی

۱۶۵ ۷-۶- تأثیر پاسخ احساسی بزرگسالان به یادگیری

۱۶۵ ۸-۶- اهمیت وجود فضاهای آموزشی در خانه‌های سالمندان

**۱۷۳ فصل هفتم/ پایداری زیست‌محیطی و سبز در مسکن سالمندان**

- ۱۷۵ ۱-۷- طراحی سبز برای آپارتمان‌های سالمندان (با نگاهی به کور چین)
- ۱۷۵ مقدمه
- ۱۷۶ ۲-۷- خصوصیات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی سالمندان
- ۱۷۶ ۱-۲-۷- خصوصیات فیزیولوژیکی سالمندان
- ۱۷۷ ۲-۲-۷- خصوصیات روان‌شناختی
- ۱۷۷ ۳-۷- خصوصیات رفتاری سالمندان
- ۱۷۸ ۴-۷- استراتژی طراحی آپارتمان‌های سبز برای سالمندان
- ۱۷۸ ۱-۴-۷- طراحی سایت پلان و ساختمان
- ۱۷۹ ۲-۴-۷- طراحی سبز محیط عمومی
- ۱۸۰ ۳-۴-۷- طراحی مبتنی بر صرفه‌جویی انرژی از طریق ساختار و سازه ساختمان
- ۱۸۱ ۴-۴-۷- طراحی سبز ساختمان
- ۱۸۲ ۵-۴-۷- کاربرد تکنولوژی خورشیدی
- ۱۸۳ ۶-۴-۷- طراحی ساختمان هوشمند
- ۱۸۴ ۷-۴-۷- مدیریت سبز
- ۱۸۴ ۵-۷- بررسی مبانی طراحی سکونت‌گاه سالمندان با رویکرد پایداری
- ۱۸۶ ۶-۷- سالمندی موفق به‌صورت پایدار
- ۱۸۶ ۷-۷- عوامل مؤثر در پایداری محیطی خانه سالمندان
- ۱۸۹ ۸-۷- عواملی که موجب تمایز یک‌خانه سالمندان می‌شود
- ۱۹۰ ۹-۷- مقدمه‌ای بر طراحی پایدار منظر در خانه سالمندان
- ۱۹۱ ۱۰-۷- ارائه اصول طراحی منظر به‌منظور بهبود کیفیت زندگی
- ۱۹۱ ۱-۱۰-۷- دسترسی، تحرک و جهت‌گیری
- ۱۹۵ ۲-۱۰-۷- خاطره و تجسم ذهنی
- ۱۹۷ ۳-۱۰-۷- تحریکات حسی
- ۲۰۰ ۴-۱۰-۷- پناهگاه و سایه
- ۲۰۲ ۵-۱۰-۷- حفاظت از فعالیت‌های باغبانی
- ۲۰۲ ۶-۱۰-۷- استراتژی در کاشت



۲۰۵	۷-۱۰-۷- طبیعت و حیات وحش
۲۰۶	۷-۱۱- جمع بندی
<b>۲۰۷</b>	<b>فصل هشتم / بررسی نمونه های موردی</b>
۲۰۹	مقدمه
۲۰۹	۸-۱- نمونه های داخلی اقامتگاه سالمندان
۲۰۹	۸-۱-۱- آسایشگاه دادخواه
۲۰۹	۸-۱-۲- آسایشگاه زعفرانیه
۲۱۰	۸-۱-۳- آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک
۲۱۴	۸-۲- نمونه های خارجی اقامتگاه های خاص سالمندی
۲۱۴	۸-۲-۱- مجتمع مسکونی در آمستردام
۲۱۶	۸-۲-۲- مجتمع مسکونی دیمن
۲۱۸	۸-۲-۳- سویسیک کلرت
۲۲۲	۸-۲-۴- خانه افراد سالمند در وسل
۲۲۵	۸-۲-۵- تویو ایتو (مسکن سالمندان)
۲۳۰	۸-۲-۶- استودیوی معماری (مسکن بازنشستگی)
۲۳۵	۸-۲-۷- ایگناسیو ویسنت
۲۳۸	۸-۲-۸- هیومنی تاس برگوگ
۲۴۲	۸-۲-۹- مجتمع مسکونی در مونتوا برتانیه
۲۴۷	بررسی نمونه های موردی سبز
۲۵۶	۸-۳- بررسی نمونه خارجی فضای آموزشی برای سالمندان
۲۵۶	۸-۳-۱- دانشگاه گلن ایرا
۲۵۸	۸-۴- بررسی نمونه داخلی فضای آموزشی برای سالمندان
۲۵۸	۸-۴-۱- کانون جهان دیدگان شیراز
۲۶۱	۸-۵- جمع بندی
<b>۲۶۳</b>	<b>نتیجه گیری</b>
<b>۲۶۷</b>	<b>فهرست منابع</b>