



مؤسسه راهبردهای
بازنشستگی صبا

خدمات اجتماعی و بازنشستگی

مطالعه موردی کشورهای موفق

ایمان یوسفزاده | معصومه اسحقی گرگی | الهام زمان شعارهریس



ب	_____
ن	_____
خ	_____



خدمات اجتماعی و بازنشستگی

مطالعه موردی کشورهای موفق

ایمان یوسفزاده
معصومه اسحقی گرجی
الهام زمان شعار هریس

به سفارش:
مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا
«نهاد پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری»

۱۳۹۸

سرشناسه	: یوسف‌زاده، ایمان، ۱۳۶۵ -
عنوان پدیدآورنده	: خدمات اجتماعی و بازنشستگی: مطالعه موردی کشورهای موفق / ایمان یوسف‌زاده، معصومه اسحق‌گرگی، الهام زمان شعار هریس؛ [برای] موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا.
مشخصات نشر	: تهران روزنه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص.: مصور
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۴-۱۷۲-۵
وضعیت فهرست	: فیا
موضوع	: بازنشستگان -- خدمات
موضوع	: Retorees -- Services for
موضوع	: خدمات اجتماعی
موضوع	: Social service
موضوع	: اسحق‌گرگی، معصومه، ۱۳۶۷ -
موضوع	: زمان شعار هریس، الهام، 1364
موضوع	: صندوق بازنشستگی کشوری، موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا
رده‌بندی کنگره	: HQ ۱۰۶۲
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۳۱۳۰۷



خدمات اجتماعی و بازنشستگی: مطالعه موردی کشورهای موفق

ایمان یوسف‌زاده، معصومه اسحق‌گرگی، الهام زمان شعار هریس

طرح جلد: علی اکبر محمدخانی

چاپ اول: ۱۳۹۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پالیز

آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرزای شیرازی جنوبی، پلاک ۲۰۲، طبقه ۳، انتشارات روزنه

تلفن: ۸۸۸۵۳۳۳۰ - ۸۸۸۵۳۶۳۱ نمابر: ۸۶۰۳۴۳۵۹



www.rowzanehnashr.com



rowzanehnashr



rowzanehnashr

ISBN: 978-622-234-172-5

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۴-۱۷۲-۵

★ تمامی حقوق برای مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا محفوظ است ★

فهرست

پیشگفتار.....	۷
فصل اول: کلیاتی بر دوران بازنشستگی.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
بازنشستگی در ایران.....	۱۹
فصل دوم: نگرش افراد به بازنشستگی و شیوه‌های متفاوت بازنشسته شدن.....	۲۱
مقدمه.....	۲۳
نگرش افراد به بازنشستگی.....	۲۴
شیوه‌های بازنشستگی.....	۲۷
فصل سوم: مشکلات ناشی از بازنشستگی.....	۳۱
مقدمه.....	۳۳
۱. مشکلات اقتصادی.....	۳۴
۲. مشکلات سلامتی (از کارافتادگی).....	۳۵
۳. افزایش اوقات فراغت.....	۳۶
۴. بحران هویت.....	۳۸
۵. روابط زناشویی و خانوادگی.....	۴۱
۶. جنسیت.....	۴۲
فصل چهارم: راهبردها و نظریه‌های سازش با بازنشستگی.....	۴۵
مقدمه.....	۴۷
راهبردهای سازش با بازنشستگی.....	۵۲
تنظیم اهداف.....	۵۶
نظریات سازگاری با بازنشستگی.....	۶۴

۶۹.....	فصل پنجم: خدمات ارائه شده به بازنشستگان در کشورهای موفق
۷۱.....	مقدمه
۷۹.....	خدمات اجتماعی
۸۰.....	خدمات فرهنگی
۸۱.....	کشورها و نهادهای واسطه‌ای که بهترین خدمات را به بازنشستگان ارائه می‌دهند
۸۳.....	فصل ششم: معرفی و شرح خدمات مدرن بازنشستگی در کشورهای پیشرو
۸۵.....	مقدمه
۹۰.....	خدمات پیشگیری و بهبود سبک زندگی
۱۱۹.....	خدمات آموزشی
۱۳۹.....	خدمات رفاهی
۱۵۶.....	خدمات اجتماعی
۱۶۶.....	خدمات فرهنگی
۱۷۷.....	کشور سوئد
۱۸۳.....	کشور کانادا
۱۸۹.....	کشور ژاپن
۱۹۳.....	منابع و مأخذ

پیشگفتار

افزایش امید به زندگی در جوامع، موجب خرسندی و نشان‌دهنده ثمربخشی تلاش‌ها در زمینه ارتقای سلامت شهروندی است. اما این پدیده در کنار تمامی مزایا موجب بروز نگرانی‌هایی نیز شده است. نگرانی‌هایی در خصوص افزایش هزینه‌های مرتبط با میانگین روزهای بازنشستگی، افزایش نسبت سالمندان در هرم جمعیت، افزایش نسبت جمعیت مصرف‌کننده در مقایسه با جمعیت تولیدکننده، نیاز روزافزون به خدمات بهداشتی و درمانی، مواجهه با مسائل مرتبط با آسیب‌های روانشناختی، دمانس و معضلات اجتماعی، افزایش مشکلات خانوادگی در سازگاری با موضوعاتی مانند فقدان و سوگ همسر و اطرافیان، از کارافتادگی و نیاز به پرستار، محدودیت‌های جسمی، ذهنی و روانشناختی و عدم سازگاری با محیط و... این تنها نمونه‌ای از مشکلاتی است که سالمندان با آن مواجه‌اند و این فهرست با افزایش سن هر چه بیشتر رو به فزونی می‌گیرد. هنگامی که به فهرست مشکلات این قشر نگاهی جدی بیندازیم، آیا باز می‌توان با قطعیت افزایش امید به زندگی و طولانی‌تر شدن میانگین عمر را پدیده میمون، مثبت و امیدبخشی دانست؟

آیا رسالت نظام خدمات بهداشتی و درمانی یک جامعه و سازمان‌ها و متولیان این عرصه، تنها بیشتر زنده نگاه‌داشتن افراد جامعه است؟ یا اینکه هم‌زمان باید در پی افزایش کیفیت زندگی و فراهم آوردن زمینه رشد، تعالی و رفاه جسمی و روانی سالمندان نیز باشند؟ متأسفانه در کشور ما بازنشستگی اغلب با دغدغه‌هایی از این دست آغاز می‌شود، با سرخوردگی و عصبانیت از پاسخ‌های دریافت شده ادامه و با ناکامی، افسردگی و حس بی‌حاصلی پایان می‌یابد.

«آیا ما تلاش می‌کنیم بیشتر زنده بمانیم تا رنج و مشقت‌های بی‌شمار دوره سالمندی را تحمل کنیم؟» در این سال‌ها که بر موضوع بازنشستگی و سالمندی در ایران متمرکز شده و مطالعه می‌کردم، هرگاه که به دوران بازنشستگی خود می‌اندیشم این سؤال در پس‌زمینه ذهن من جاری بوده است! و همواره پاسخ را در نقطه‌ای دیگر از جهان، جایی در کشورهای توسعه‌یافته حوالی افراد متخصص و تجربه‌های موفق با رویکردی متفاوت یافته‌ام. من پاسخ این سؤال را برای خویش در مفهوم «تغییر دیدگاه» جستجو می‌کنم!

ما در بهترین حالت سالمندان را مانند کودکان «نگه می‌داریم» و آنها را آماده می‌کنیم که وارد مرحله بعد شوند! ما آنها را مانند یک مصرف‌کننده صرف می‌نگریم، و تنها نیازهای فیزیولوژیک آنها را در نظر داریم. مطمئن می‌شویم که از غذای خوب و سالم، جای خواب مناسب و لباس تمیز، مصرف به‌موقع داروها و چک آپ‌های سالانه برخوردارند. گویی منتظریم که این مرحله به پایان برسد که آنها را وارد جریان واقعی زندگی کنیم. اما کی؟ و چگونه؟ در مورد کودکان مرحله بعد ورود به دوره‌های رشدی تکامل یافته‌تری مثل پیش نوجوانی یا نوجوانی است اما در مورد سالمندان مرحله بعد چیست؟

البته که تمامی این تلاش‌ها برخاسته از حسن نیتی عمیق و توأم با احترامی ژرف است که از نگرش زیبای «احترام به بزرگترها» برخاسته و ریشه در اعماق فرهنگ و سنت‌های اصیل ما دارد و بسیار ارزشمند است. اما آن‌طور که به نظر می‌رسد، پاسخی به نیازها نداده و نتوانسته موجبات رضایتمندی سالمندان را فراهم آورد. بر اساس گزارش‌های متعدد و طی سال‌های متوالی، سالمندان از جمله گروه‌هایی به شمار می‌روند که بیشترین نرخ افسردگی و اختلالات روانی را به خود اختصاص داده‌اند. از طرف دیگر روزانه گزارش‌های متعددی در مورد بهره‌کشی از سالمندان، خشونت، بدرفتاری و سوءاستفاده از آنها به گوش می‌رسد که نهایتاً از واکنش‌هایی سطحی مانند راه‌اندازی کمپین‌های اجتماعی کوتاه‌مدت در فضای مجازی و تصویب و اعمال اقداماتی سطحی، محدود و ناکارآمد توسط دستگاه‌های ذی‌ربط فراتر نمی‌رود. بنا بر آنچه گفته شد و با توجه به پیچیدگی‌های جمعیت‌شناختی، نگرش «نگهداری از سالمندان» پاسخگوی نیازهای بهزیستی و کیفیت زندگی سالمندان نیست و دستگاه‌های سیاست‌گذار و سازمان‌های متولی امر باید هر چه زودتر به سمت دیدگاهی مانند آماده‌سازی بستر جامعه برای رسیدن افراد به سالمندی فعال، مستقل، موثر، رضایتمند و رضایت‌بخش، یادگیرنده، برون‌گرا و مشارکت‌کننده گام بردارند. در غیر این صورت سالمندان همچنان قشری کمتر بهره‌مند خواهند بود که بیشتر مورد بی‌مهری، غفلت و مغروق در شرایط دشوار زندگی‌اند و به میزان کمی از رفاه بیرونی (تامین مالی، تفریحی، بهداشتی و درمانی، خدمات پرستاری) و به میزان کمتری از رفاه درونی (آرامش، امنیت، شادی، احساس ارزشمندی و کارآمدی برخوردارند.

کتاب حاضر نیز حاصل سفارش موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا است که با هدف فراهم آوردن زمینه تحول و تکامل خدمات بازنشستگی ایران، به معرفی خدمات ارائه‌شده به بازنشستگان در کشورهای توسعه‌یافته می‌پردازد. این کتاب شامل دو بخش اصلی است. بخش اول که در ۴ فصل نگارش یافته است به معرفی دوره بازنشستگی، نگرش افراد به بازنشستگی، مشکلات رایج در این دوره و راهبردهای سازش با این دوره می‌پردازد. در بخش دوم که شامل دو فصل است ابتدا نتایج حاصل از یک پژوهش میدانی با نمونه پژوهشی گسترده با عنوان «تجربه‌های موفق در زمینه ارائه خدمات فرهنگی - اجتماعی به بازنشستگان در کشورهای توسعه‌یافته» ارائه می‌شود. و نهایتاً فهرست این خدمات، آدرس دسترسی به سایت و وب‌گاه آنها، نحوه بهره‌مندی از این خدمات و همچنین مکانیزم اثر خدمات مرقوم و تقدیم حضور می‌شود.

آنچه در این اوراق آمده است یک نمونه کامل و بی‌نقص از خدمات اجتماعی نیست. نه قرار است شیوه ارائه خدمات را مدل‌سازی کند و نه می‌تواند نماینده خوبی برای دستورالعمل‌های اجرایی باشد. تمامی خدمات را لیست نکرده و حتی نمی‌تواند مدعی باشد که یک‌دهم از آنچه را که می‌توان انجام داد، در خود جای داده است. این کتاب نه برای گشایش مسیر، نه روشنایی معبر، و نه جهت‌دهی افکار و ایده‌هاست. حتی نمی‌تواند آموزنده توانگری برای متولیان خدمات بازنشستگی ایران باشد. این کتاب حتی برای خواندن از سر بیکاری نیز مناسب نیست! چراکه بخشی روایت سختی‌های سالمندی در ایران است و بخش دیگر حسرت‌ها و نداشته‌های سالمندان در ایران! این کتاب صرفاً یک شروع است! باشد که الهام‌بخش تحولاتی روشن باشد و این خود برای ما ارزشمند است.

در پایان لازم است از همکاران خوبم خانم معصومه اسحق‌ی و خانم الهام زمان‌شعار و موسسه نیک‌اندیش راهبردهای بازنشستگی صبا به‌ویژه آقای دکتر میکائیل عظیمی تشکر کرده و قدردانی به عمل آورم.

ایمان یوسف‌زاده

پاییز ۱۳۹۸

فصل اول
کلیاتی بر دوران بازنشستگی



مقدمه

بازنشستگی در زندگی افراد میانسال نقطه عطفی به شمار می‌رود که با تغییراتی در زندگی روزمره، نقش‌های اجتماعی، روابط اجتماعی، مسائل اقتصادی و تصویر فرد از خود ارتباط دارد. با شروع قرن ۲۱، سه تغییر عمده جمعیتی، جنسیتی و تجربه بازنشستگی در دنیای کار، بازنشستگی را به موضوع قابل توجهی در عصر حاضر تبدیل کرده است.

ابتدا، به دلیل پیشرفت‌هایی که در حوزه‌های اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی صورت گرفت، از میزان مرگ‌ومیر کاسته شد و امید به زندگی بهبود یافت. این امر سبب شد که افراد زمان زیادی از زندگی خود را در دوران بازنشستگی سپری کنند و افزایش جمعیت بازنشستگان و سالمندان را در پی داشته باشد (لی، ۲۰۰۱، نقل از پینکوآرت و اسکیندلر^۱، ۲۰۰۷).

دوم، پس از پایان جنگ جهانی دوم فرصتی برای مشارکت زنان در مشاغل مختلف فراهم شد که افزایش میزان نیروی کار و تعداد بازنشستگان را به دنبال داشت (ریچاردسون، ۱۹۹۹، نقل از ریتز و موتران^۲، ۲۰۰۴).

سوم، در سال ۱۹۳۰ برای نخستین بار سن بازنشستگی (مردان ۶۵ سال و زنان ۶۰ سال) تعیین شد که پژوهشگران معتقدند این قانون از سیاست‌های سازمانی به شمار می‌رود، نه سیاست‌های اجتماعی. بر این اساس، بازنشستگی به دو نوع قانونی (اجباری^۳) و اختیاری (داوطلبانه) در جوامع تبدیل شد. برای عده‌ای از افراد رسیدن به سن قانونی بازنشستگی، نوعی بازنشستگی زودهنگام محسوب می‌شود و موجب شده که افراد با مشکلاتی روبه‌رو شوند (آتن و کات^۴، ۱۹۸۵). این مشکلات به‌طور ویژه برای افرادی که به شغل خود علاقه دارند و یا در آن احساس موفقیت می‌کنند، بیشتر است (مرتضوی، شیرازی و مرتضوی، ۱۳۹۰). بازنشستگی قانونی که با هدف رفع مشکل بیکاری در جامعه مطرح

1. Pinquart, M., & Schindler, I.

2. Reitzes, D. C., & Mutran, E. J.

3. Mandatory

4. Atton, H., & Cot, D.

شده است، به مفهوم چرخش در سازمان‌ها اشاره دارد و نتیجه مثبت چنین سیاست‌گذاری آن است که بازنشستگی نوعی تجربه میان‌سال در نظر گرفته می‌شود، نه نشانه پیری (اسکای، ۱۹۹۵، نقل از ریتزر و موتران، ۲۰۰۴).

همان‌طوری که دنتون و اسپنسر (۲۰۰۹، نقل از ونگ و شی^۱، ۲۰۱۳) بیان کردند، پژوهشگران مختلفی بر اساس سوال‌های پژوهشی و پیشینه خود، تعاریف متفاوتی از بازنشستگی ارائه کرده‌اند. اما به‌طور کل از دیدگاه روان‌شناختی، بازنشستگی مرحله‌ای طبیعی از رشد انسان است که در ادامه مراحل رشدی قرار داشته و به‌عنوان مرحله نهایی رشد در نظر گرفته می‌شود که با دیگر مراحل زندگی تفاوت بسیاری دارد. ادامه رشد در این دوره منوط به بازنگری در شیوه زندگی و استمرار نقش‌های پیشین و معنابخشی به زندگی است (تقی‌نژاد، اقلیما، عرشی، پورحسین، ۲۰۱۶). لسلیت (۱۹۸۹، نقل از بنت و بیهر و لپیستو^۲، ۲۰۱۶) بازنشستگی را زمانی ایده‌آل برای خودشکوفایی و رهایی از کار برای انجام فعالیت‌های آزادانه‌تر می‌داند و از این مرحله زندگی با عنوان عصر سوم^۳ یاد می‌کند. از دیدگاه او همه افراد در سن یکسانی بازنشسته می‌شوند، غافل از اینکه مشکلات اقتصادی بعضی افراد را برای ادامه شغل و خروج تدریجی از نیروی کار تحت فشار قرار می‌دهد.

نگرش‌های مثبت یا منفی افراد نسبت به بازنشستگی ناشی از نگرش‌های حاکم در جامعه نسبت به بازنشستگان و شرایط و امکانات لازم برای آنان در هر جامعه است. بر این اساس افرادی که تغییرات دوران بازنشستگی را در جهت منفی ادراک می‌کنند، بازنشستگی را زمان ترک شغل تمام‌وقت و پایان فعالیت می‌دانند که از طریق حقوق و مزایای بازنشستگی و کمک‌های مالی از سوی دولت از بازنشستگان حمایت می‌شود. این دوره با کاهش رشد بیولوژیکی، درون فردی، اقتصادی و یا اجتماعی همراه بوده (دیوید و درسلا^۴، ۱۹۷۳) که در ذهن آنان بازنشستگی نقطه شروع سالمندی است و بر این اساس میزان سازگاری و انعطاف‌پذیری افراد در مقابل مسائل این دوره کمتر می‌شود. در گذشته به دلیل نادیده گرفتن افراد پس از بازنشستگی و عدم تخصیص امکانات و فرصت‌هایی به بازنشستگان، این دیدگاه رایج بوده است. اما امروزه با توجه به افزایش جمعیت بازنشستگان و بروز مشکلات پس از بازنشستگی، جوامع به تصویب سیاست‌ها و قوانینی مختص بازنشستگان و سالمندان و فراهم آوردن امکانات موردنیاز آنان روی آورده‌اند و همین امر سبب شده است که بازنشستگی به‌عنوان گذار زندگی و زمانی برای بازبینی شخصی و ارائه امکانات و فراهم کردن فرصت‌هایی برای ایجاد تغییر در سبک زندگی و ساخت رویکردی جدید و ادامه رشد شخصی تصویرسازی شود (ریکر و میرز^۵، ۲۰۱۳).

افراد به دلیل نگرانی از مشکلاتی که در این دوره با آن مواجه خواهند شد، نگرش‌های منفی نسبت

1. Wang, M., & Shi, J.

2. Bennett, M. M., Beehr, T. A., & Lepisto, L. R.

3. Third age

4. David, M., & Dressler, M. D.

5. Riker, H. C., & Myers, J. E.

به دوران بازنشستگی شکل می‌دهند. افرادی که به مشاغلی با پرستیژ و درآمد بالا اشتغال دارند، ممکن است هنگام بازنشستگی فقدان و کمبود بیشتری را تجربه کنند (دورفمن، ۱۹۸۹، نقل از بینکوارت و اسکینلر، ۲۰۰۷). میلر (۱۹۶۵، نقل از ولز و کندینگ^۱، ۱۹۹۹) بیان کرد، بازنشستگی برای افرادی که برای نقش شغلی ارزش زیادی قائل‌اند، به بحران هویتی منجر می‌شود و مانند سایر رویدادهای زندگی نیازمند سازگاری است (هولمز و راهه، ۱۹۷۴، نقل از ولز و کندینگ، ۱۹۹۹). در پژوهشی که ریچاردسون (۱۹۷۹، نقل از آتن و کات، ۱۹۸۵) در مورد اثرات بازنشستگی انجام داد، به این نتیجه دست یافت که اکثر بازنشستگان بر معایب بازنشستگی خصوصاً جنبه اقتصادی تاکید کردند. بازنشستگی معمولاً با کاهش درآمد همراه است و پژوهش‌های پیشین دریافتند که درآمد ناکافی و مشکلات مالی، نارضایتی و ناسازگاری با بازنشستگی را پیش‌بینی می‌کند (کیم و موئن، ۲۰۰۲، نقل از سالینگ و هنکنس^۲، ۲۰۰۸)؛ زیرا علاوه بر وجود دغدغه‌های مالی مربوط به هزینه‌های تحصیل و ازدواج فرزندان و هزینه‌های درمانی، دامنه فعالیت‌های فرد برای گذراندن اوقات فراغت نیز محدود می‌شود.

وضعیت تأهل مورد دیگری است که در بحث سازش و انطباق با بازنشستگی مطرح می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد مجرد در مقایسه با افراد متأهل در دوران بازنشستگی به دلیل مسائلی چون تنهایی و نداشتن شریک زندگی و کاهش روابط و فعالیت‌های کاری با مشکلات ارتباطی و گذراندن اوقات فراغت مواجه‌اند (پرایس و جو^۳، ۲۰۰۵). علاوه بر این، روابط زناشویی نیز تحت تاثیر تصمیم به بازنشستگی قرار می‌گیرد (پینتا و هایوارد، ۲۰۰۲، نقل از سالینگ و هنکنس، ۲۰۰۸). با روابط زناشویی یا خانوادگی نامطلوب و مختل یا در صورت شاغل بودن همسر و حتی فوت او در زمان بازنشستگی، سازگاری فرد بازنشسته با شرایط جدید تحت تاثیر قرار می‌گیرد (مایرز و بوس، ۱۹۹۶، نقل از سالینگ و هنکنس، ۲۰۰۸).

جنسیت عامل دیگری است که می‌تواند مشکلات بازنشستگی را دوچندان کند. از یک سو می‌توان گفت که زنان به دلیل وجود نقش‌های جایگزینی مانند نقش همسری یا مراقبت از همسر یا نوه‌ها، در مقایسه با مردان بهتر می‌توانند با بازنشستگی انطباق پیدا کنند (بارنز و پری^۴، ۲۰۰۴)، اما گاهی نقش‌های جایگزین مانند مراقبت از والدین منجر به بازنشستگی زود هنگام شده و اثرات معکوسی بر سازگاری دارد. از سوی دیگر به دلیل کاهش درآمدی که زنان نسبت به مردان در نتیجه بازنشستگی تجربه می‌کنند، بر سازش آنان تاثیرات منفی به‌جای می‌گذارد (کیم و موئن^۵، ۲۰۰۱). این مسئله برای زنان مجرد، مطلقه و یا بیوه که بار اقتصادی خانواده را به دوش می‌کشند، بیشتر مطرح می‌شود.

سلامت جسمانی منبع مهمی در مسئله سازش با بازنشستگی به شمار می‌رود. ضعف و محدودیت‌های

1. Wells, Y. D., & Kending, H. L.
2. Solinge, H. V., & Henkens, K.
3. Price, K. F., & Joo, F.
4. Barnes, H., & Parry, J.
5. Kim, J. E., & Moen, P.

سلامتی علاوه بر اینکه ممکن است منجر به بازنشستگی داوطلبانه شود، همچنین فرد ناچار است به جای انجام فعالیت‌های متفاوت برای گذراندن اوقات فراغت، زمان زیادی را در مراکز درمانی سپری کند و هزینه‌ی زیادی را متقبل شود (دورفمن، ۱۹۹۵، نقل از پینکوارت و اسکینلر، ۲۰۰۷). دغدغه دیگر بازنشستگان، اوقاتی است که در دوران پیش از بازنشستگی با فعالیت‌های شغلی گذرانده می‌شد، اما پس از بازنشستگی باید فعالیت‌های جدیدی جایگزین آن شود. این مسئله افرادی را که با علایق خود آشنا نیستند و آن‌ها را رشد نداده‌اند، در گذراندن اوقات فراغت سردرگم می‌کند (کیم و فلدمن، ۲۰۰۰). مورد آخر، عوامل روان‌شناختی و سیستم باورهای فرد است که نقش مرکزی در تعیین ماهیت سازگاری افراد دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افکار و طرز فکر فرد در ارتباط با بازنشستگی منجر به بروز مشکلاتی در دوران بازنشستگی می‌شود و بازنشستگی ماهیتاً مشکل‌ساز نیست (بروملی، ۱۹۷۴، نقل از آتن و کات، ۱۹۸۵).

هر فرد بازنشسته‌ای ممکن است در این دوره با چنین مشکلاتی به میزان کمتر یا بیشتری مواجه شود. آنچه حائز اهمیت است چگونگی مواجهه آنان با این مشکلات و شیوه‌هایی است که بازنشستگان برای سازش با مرحله جدیدی از زندگی به کار می‌گیرند.

هر بازنشسته‌ای ممکن است در دوران بازنشستگی با مسائلی همچون مشکلات اقتصادی، سلامتی، اجتماعی و غیره مواجه شود، اما چگونگی مواجهه شدن آنان با این مشکلات و شیوه‌هایی که بازنشستگان برای سازش با مرحله جدیدی از زندگی به کار می‌گیرند، قابل توجه است. سوالی که در اینجا مطرح می‌شود آن است زمانی که افراد بازنشسته می‌شوند، چگونه با این دوران و مسائل و چالش‌های آن روبه‌رو می‌شوند؟ در پاسخ به این سوال بحث انطباق و سازش با شرایط جدید و مسائل آن مطرح می‌شود. با در نظر گرفتن مشکلاتی که در این برهه از زندگی وجود دارد، بازنشستگی را می‌توان به‌عنوان فرآیند سازگاری توصیف کرد که شامل گذار بازنشستگی (از اشتغال به بازنشستگی) و همچنین مسیر پس از بازنشستگی (رشد پس از بازنشستگی) است. بر اساس این تعریف، بازنشستگی فرآیند رشد طولی است (ونگ، ۲۰۱۲) که با افزایش یا کاهش نگرش مثبت به بازنشستگی در طی این فرآیند، افراد می‌توانند فعالانه با بازنشستگی سازش کنند (اشلی، ۱۹۸۲). سازگاری فرآیند پویایی است که در طول زمان تغییر می‌کند. در یک بررسی که سیلور و ورتمن (۱۹۸۰، نقل از سالینگ و هنکنس، ۲۰۰۸) انجام دادند، نشان داده شد اکثر افرادی که بحران را در زندگی تجربه می‌کنند، حتی پس از رویدادهای آسیب‌زای روانی با آن سازش می‌کنند و این موضوع در دیدگاه اشلی به‌وضوح دیده می‌شود. اشلی (۱۹۷۶) یکی از افرادی بود که مراحل سازش با بازنشستگی را مطرح و بیان کرد که هر فردی در طی شش مرحله به سازش با این دوره دست می‌یابد. بازنشستگی موفقیت‌آمیز نیازمند توانایی انطباق و سازش با مسائل و مشکلات این مرحله از زندگی است (دبوار، ۱۹۷۲، نقل از دیوید و درسلر، ۱۹۷۳). اما بازنشستگی در نقطه‌ای از

1. Kim, S., & Feldman, D. C.

2. Wang, M.

چرخه زندگی اتفاق می‌افتد که ظرفیت افراد برای انطباق با تغییرات به دلیل ضعف بیولوژیکی و تثبیت شخصیت محدود شده است و حمایت‌های اجتماعی از بازنشستگان معمولاً به تدریج کاهش می‌یابد، به‌گونه‌ای که فرد بازنشسته بر اعضای خانواده، دوستان نزدیک و نیز مزایای اعطاشده توسط رفاه اجتماعی برای گذراندن این دوره اتکا می‌کند (دیوید و درسler، ۱۹۷۳). پژوهش‌های مختلفی به عوامل متفاوتی که در سازش و انطباق با مسائل دوران بازنشستگی نقش دارند، اشاره کرده‌اند.

در پژوهشی که ریتز و موتران (۲۰۰۴) انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که سه فرآیند روانشناختی می‌تواند تغییرات مثبتی را در نگرش به بازنشستگی ایجاد و به سازگاری و انطباق افراد با این مرحله از زندگی کمک کند. این سه فرآیند شامل:

۱. خودپنداره، مانند عزت‌نفس، ارزیابی مثبت از خود در گذشته، احساس خود ارزشمندی و خودکارآمدی است.

۲. تداوم نقش‌های اجتماعی که از زمان پیش از بازنشستگی تا پس از بازنشستگی ادامه دارد و می‌تواند بازنشستگی را به تجربه مثبتی تبدیل کند. افراد در طول زندگی نقش‌های مختلفی را ایفا می‌کنند که نقش‌های خانوادگی حمایت اجتماعی را برای افراد در مقابل محدودیت‌های بازنشستگی فراهم می‌کند (موئن و کیم و هافمیستر، ۲۰۰۱).

۳. هویت‌های واسطه‌ای مانند هویت دوستی که افراد ممکن است از هویت غیرشغلی خود به‌عنوان پلی میان زمان پیش از بازنشستگی و دوران بازنشستگی، به‌عنوان منبعی برای ارزیابی یا تغییر استفاده کنند.

برخی پژوهش‌ها به نقش روابط زناشویی و خانوادگی به‌عنوان منبع اجتماعی-ارتباطی در مسئله انطباق و سازش با بازنشستگی اشاره کردند (اسزینوواکس و دیوی، ۲۰۰۵). بررسی‌ها حاکی از آن است که افرادی که کیفیت ازدواج و روابط زناشویی و خانوادگی‌شان در سطح مطلوبی است، انتظار دارند که با افزایش زمان بازنشستگی اوقات خوشی را با همسر و اعضای خانواده سپری کنند. فعالیت‌های مشترک زوجی، نه‌تنها در گذراندن اوقات فراغت به بازنشستگان کمک می‌کند، بلکه هویت آنان را به‌عنوان یک زوج تقویت کرده و کیفیت روابطشان را افزایش می‌دهد (سالینگ و هنکنس، ۲۰۰۸). افرادی که در روابط خود دچار نارضایتی هستند، نه‌تنها در سازش با بازنشستگی دچار مشکل می‌شوند، بلکه تلاش می‌کنند با جست‌وجوی اشتغال پس از بازنشستگی از محیط خانوادگی دور شده تا از این طریق بتوانند خالایی را که در روابط اجتماعی آنان وجود دارد پر کنند (بنت و بیهر و لپیستو، ۲۰۱۶). پل استخدامی یا همان اشتغال پس از بازنشستگی ممکن است به چندین دلیل گزینه جذابی برای بازنشستگان باشد. برای مثال مشکلات مالی برای بعضی کارکنان، دوران بازنشستگی را برای آنان دشوار می‌کند و اشتغال پس از بازنشستگی گزینه مناسبی برای رفع مشکلات اقتصادی افراد است (دامان، هنکنس و

1. Moen, P., Kim, J. E., & Hofmeister, H.

2. Szinovacz, M. E., & Davey, A.

کالمیجن^۱، ۲۰۱۱). علاوه بر آن، پل استخدامی زمینه‌ای را برای فعالیت‌های اجتماعی از طریق ارتباط با همکاران فراهم می‌کند (لانس و رادل، ۲۰۱۲، نقل از بنت و بیهر و لپیستو، ۲۰۱۶). تمامی عوامل فوق مشروط به وجود سلامت جسمانی و روانی است که اجرای برنامه‌های بازنشستگی را تسهیل و میزان سازش با بازنشستگی را افزایش می‌دهد. در برخی پژوهش‌ها بازنشستگی را به‌عنوان رویدادی سرشار از فشار و آسیب توصیف می‌کنند که به اختلال‌های جسمانی و روانی منجر می‌شود (هاویگرست، نئوگارتن و توبین، ۱۹۶۸، نقل از اوریت^۲، ۲۰۰۴). در چنین پژوهش‌هایی سازش با بازنشستگی را از طریق میزان سلامت جسمانی و روانی و مرگ‌ومیر در این دوره می‌سنجند (وان و گرو، ۱۹۹۵، نقل از اوریت، ۲۰۰۴). اینکه افراد چگونه با دوران بازنشستگی و سبک زندگی خود سازش می‌کنند، بر بهزیستی جسمی و ذهنی آن‌ها اثرات مهمی دارد (آتن و کات، ۱۹۸۵).

مشاوره و برنامه‌ریزی برای بازنشستگی از برنامه‌های توانبخشی بازنشستگان به شمار می‌رود که مشاوران به ارائه خدمات به افراد بازنشسته و مسن می‌پردازند و به سازش افراد با این دوره کمک می‌کنند (هرشنسون^۳، ۲۰۱۴). مشاوره با این افراد باید بر اساس مراحل بازنشستگی آنان صورت گیرد. مراحل بازنشستگی از دیدگاه ریچاردسون (۱۹۹۳، براون و لنت^۴، ۲۰۰۵) شامل سه مرحله پیش از بازنشستگی، تصمیم برای بازنشستگی و سازگاری با بازنشستگی است. برنامه‌ریزی برای بازنشستگی معمولاً در مراحل پیش از بازنشستگی و تصمیم به بازنشستگی که هنوز بازنشستگی رخ نداده است، صورت می‌گیرد و مشاوره در این مرحله بیشتر به‌صورت ارائه اطلاعات انجام می‌شود. سازش با بازنشستگی مرحله‌ای است که بازنشستگی اتفاق افتاده و افراد با مشکلاتی چون بی‌هدفی و بی‌معنایی در زندگی، مشکلات خانوادگی، فقدان ارتباط، گذراندن اوقات فراغت، مرگ افراد مهم، از دست دادن درآمد و پایگاه شغلی مواجه‌اند و این مسائل به افسردگی و اضطراب در آنان منجر می‌شود (تینزلی و سوئندر، ۱۹۹۲، نقل از براون و لنت، ۲۰۰۵).

سالینگ (نقل از باربوسا، ۲۰۱۲، مونتیرو و موترا^۵، ۲۰۱۶) پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری و انطباق با بازنشستگی را به چهار دسته کلی طبقه‌بندی کرد:

- نگرش‌های فردی (مانند سن)
- منابع (مانند سلامتی)
- ویژگی‌های موقعیتی (مانند ویژگی‌های شغل پیش از بازنشستگی، تعهد شغلی و موقعیت شغلی مانند استرس شغلی و بازنشستگی داوطلبانه)
- نگرش روانشناختی (وضعیت شخصیتی و روانشناختی مانند انگیزش).

1. Damman, M., Henkens, K., & Kalmijn, M.
 2. Orit, N. S.
 3. Hershenson, D. B.
 4. Brown, S. D., & Lent, R. W.
 5. Barbosa, L. M., Monteiro, B., & Murta, S. G.

چندین پژوهشگر روانشناختی به تمایل بالقوه انسان به یک جفت انگیزه (واکنش نشان دادن به دنیا و همچنین سازش خود با دیگران) اشاره کردند. در دیدگاه اریک فروم (۱۹۴۱)، نقل از مورلینگ، کیتایاما و میاموتو، (۲۰۰۲) مردم به خودمختاری و آزادی شخصی دست می‌یابند، اما به‌طور بالقوه با احساس بیگانگی از یک فرهنگ وسیع و عدم معنا مواجه می‌شوند. از نظر اتو رنک (۱۹۳۲)، نقل از مورلینگ، کیتایاما و میاموتو، (۲۰۰۲) هنگامی که افراد احساس خودمختاری و کنترل می‌کنند، در به وجود آمدن احساس جدایی از دیگران خطر می‌کنند، و درحالی‌که خود را به خانواده یا جامعه متصل می‌کنند، از مرگ فردیت خود می‌ترسند. بر اساس این دیدگاه‌ها افراد هم می‌خواهند بر رویدادها و افراد پیرامون خود اثر بگذارند و هم با افراد و جامعه خودسازگار شوند. درواقع افراد هم ظرفیت اثرگذاری بر محیطشان را دارند و هم ظرفیت سازش با آن را. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کشورهای غربی و آسیایی ویژگی‌های روانشناختی متمایزی را رشد می‌دهند که در کشورهای غربی تاکید بر اثرگذاری بر محیط و در کشورهای آسیایی سازش با محیط تاکید می‌شود (مورلینگ، کیتایاما و میاموتو، ۲۰۰۲).

بازنشستگی در ایران

در ایران بر طبق آخرین سرشماری عمومی در سال ۱۳۹۵، حدود ۷/۲ درصد از جمعیت را بازنشستگان و سالمندان بیش از ۶۰ سال تشکیل می‌دهند و بر اساس پیش‌بینی‌های جمعیتی در طی ۲۵ سال آینده این جمعیت دو برابر خواهد شد (شریفی، امین‌زاده، سلیمانی صفت، سودمند و یونسی، ۲۰۱۷). بر اساس تعریف سازمان ملل متحد، کشوری که بیش از ۷ درصد از کل جمعیتش را گروه سنی بیش از ۶۰ سال تشکیل دهد، کشوری سالمند محسوب می‌شود. بنابراین، زنگ خطر برای ایران به صدا در آمد (تیموری، دادخواه و شیرازی خواه، ۱۳۸۴، نقل از کمیلی، شهیدی، ناعمی و حسین‌زاده، ۲۰۱۶)؛ زیرا پیر شدن جمعیت تقاضای زیادی را برای کشور به همراه خواهد داشت (دواتی و جمالی، ۱۳۸۳).

با وجود آن‌که در بیشتر کشورهای جهان افراد بازنشسته زندگی خود را به دور از نگرانی سپری کرده و به‌عنوان شهروند ممتاز جامعه از منزلت اجتماعی خاصی برخوردارند، در ایران به دلیل مشکلات معیشتی و هزینه‌های بالا و کاهش درآمد، بازنشستگی به دشوارترین دوران زندگی افراد تبدیل شده و عمده‌ترین دغدغه بازنشستگان این است که به‌جای استراحت یا مسافرت، در اندیشه یافتن کار جدید باشند تا از عهده تأمین هزینه‌های سنگین مخارج زندگی برآیند (اسکندری و خدمتگزار خوشدل، ۱۳۸۸). به‌علاوه، بازنشستگان در مقایسه با دیگران از وقت آزاد بیشتری برخوردارند و گذراندن وقت آزاد برای آنان اگر به‌صورت مفید و رضایت‌بخشی نباشد، منجر به افسردگی و ناامیدی می‌شود (دواتی و جمالی، ۱۳۸۳). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که غیرفعال شدن افراد بازنشسته موجب بروز مشکلاتی در روابط خانوادگی، احساس ناامیدی و بی‌مصرفی، تشدید دردهای جسمانی و آسیب‌پذیری فرد

می‌شود و زندگی افراد را در ابعاد مختلف تحت تاثیر قرار می‌دهد (موسایی، ۱۳۸۳، نقل از اسکندری و خدمتگزار خوشدل، ۱۳۸۸).

سازمان‌ها به لحاظ حقوقی و اخلاقی در قبال افرادی که سال‌های طولانی از عمر خود را به آنان خدمت کرده‌اند، مسئولیت دارند. کم‌توجهی به بازنشستگان سازمان‌ها و وضعیت نامطلوب آنان پس از بازنشستگی، علاوه بر اینکه موجب نگرانی آنان از آینده شده است، کاهش بهره‌وری را نیز به دنبال دارد (اسکندری و خدمتگزار خوشدل، ۱۳۸۸). در پژوهشی، مروتی و همکاران (۱۳۸۲)، نقل از کمیلی، شهیدی، ناعمی و حسین‌زاده، ۲۰۱۶) به این نتیجه دست یافتند که رفتارهای ارتقادهنده سلامت در میان بازنشستگان و سالمندان در سطح پایینی است. صمدی و همکاران (۱۳۸۲)، نقل از کمیلی، شهیدی، ناعمی و حسین‌زاده، ۲۰۱۶) دریافتند که میزان آگاهی و نگرش و عملکرد بازنشستگان درباره شیوه زندگی سالم به نسبت پایین است. از آنجایی که ایران و اکثر کشورهای در حال توسعه که برنامه‌ای فراگیر مختص بازنشستگان ندارند، با مشکلات بسیاری مواجه‌اند (کمیلی، شهیدی، ناعمی و حسین‌زاده، ۲۰۱۶).

با توجه به اینکه بازنشستگان به دلیل کهولت سن و کاهش توانایی و نیز اینکه از اقشار آسیب‌پذیر جامعه به شمار می‌روند، باید از حمایت‌های لازم برخوردار شوند و نیازهای آنان در تمام ابعاد شناسایی و برآورده شود.

فصل دوم

نگرش افراد به بازنشستگی و شیوه‌های متفاوت بازنشسته شدن



مقدمه

فیلیپسون (۱۹۹۹، نقل از ویکراستف و کوکس^۱، ۲۰۰۵) بیان کرد که بازنشستگی پدیده نسبتاً جدیدی است که در قرن بیستم مطرح شد و در جنگ جهانی دوم رسمیت یافت. این مسئله در زمانی بود که افراد انتظار پایان دادن به زندگی کاری خود را در سن خاصی نداشتند و در سطوح پایین امنیت مالی از طریق مستمری قرار داشتند. چندین انتقال در مراحل زندگی افراد وجود دارد که در این میان، انتقال از اشتغال به بازنشستگی یکی از مهم‌ترین رویدادهایی است که بهزیستی افراد و فرآیند سالخورده‌گی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. از آنجایی که همه افراد بازنشستگی را به صورت یکسانی تجربه نمی‌کنند و در صورتی که تجاربشان به اهداف، علایق و فعالیت‌های جدید و یا به افزایش استرس، فرسایش سریع فیزیکی و افسردگی منجر شود، تعاریف متفاوتی را از دوران بازنشستگی شکل می‌دهند (چانگ^۲، ۲۰۱۷). بازنشستگی، گذر از نقشی به نقش دیگر و انتقال به مرحله جدیدی از زندگی (غفاری، ۲۰۰۵) و همچنین به معنای جدا شدن فرد از نقشی که سال‌هایتمادی به عهده داشته و در قالب جدیدی درآمدن است (سلیم‌زاده، افتخار، پوررضا و مقیم بیگی، ۲۰۰۷). هر فردی در مسیر شغلی خود، دوره‌ای به نام بازنشستگی را تجربه می‌کند که مرحله‌ای اجتناب‌ناپذیر از زندگی وی است و در طی آن از جریان اصلی کار و فعالیت اجتماعی خود جدا می‌شود (آسونبیر و آئی، ۲۰۰۸)، در خانه می‌ماند و به فعالیت‌هایی چون ورزش، مطالعه یا مسافرت می‌پردازد یا کاری را که موردعلاقه او است در چارچوب درآمد و منابعی که در اختیار دارد، انجام می‌دهد. برای بعضی افراد این مرحله زندگی به‌عنوان یک رویداد بحرانی در نظر گرفته می‌شود که دامنه وسیعی از پیامدهای روانشناختی منفی مانند بیماری‌های جسمانی، آسیب‌های روانشناختی، تنهایی یا کناره‌گیری از جامعه را به دنبال دارد (راشاد و اسپاسوجویک، ۲۰۰۸، نقل از یانگ^۳، ۲۰۱۳).

در دیدگاه گستره زندگی، بازنشستگی یکی از رویدادهای مورد انتظار در اواخر بزرگسالی است

1. Vickerstaff, S., & Cox, J.

2. Chung, I. S.

3. Yeung, D.Y.

که وظایف، انتظارات و نگرانی‌های متفاوتی را برای بزرگسالان ایجاد می‌کند. به‌علاوه، این انتقال به تغییرات معنادار در نقش‌ها، سبک زندگی، روابط، فعالیت‌ها، عزت‌نفس، وضعیت سلامتی، شرایط خانوادگی و روابط زناشویی و همچنین شرایط اقتصادی منجر می‌شود (وینی، ۱۹۹۳، نقل از چانگ، ۲۰۱۷) که این تغییرات ممکن است اثر مثبت یا منفی بر سلامت روان داشته باشد (بایلس و همکاران، ۲۰۱۳، نقل از انجی، لنگ و ونگ، ۲۰۱۷).

بازنشستگی مفهومی است که می‌توان آن را به‌عنوان یک نهاد، فرآیند یا تجربه در نظر گرفت. بازنشستگی به‌عنوان یک نهاد به ساختارهای اجتماعی اشاره دارد که با کناره‌گیری افراد مسن از نیروی کار، به تعدیل نیروی کار می‌پردازد و بیمه سالخوردگی برای افرادی که شغل خود را ترک کردند، فراهم می‌کند.

اما بازنشستگی به‌عنوان یک فرآیند، اشاره به تصمیمات و الگوهای ترک نیروی کار (داوطلبانه یا غیر داوطلبانه) دارد. بازنشستگی به‌عنوان یک تجربه نیز مرتبط با تغییرات ناشی از ترک شغل در زندگی فرد است (دیجوکانوویک و پترسون، ۲۰۱۶).

نگرش افراد به بازنشستگی

نگرش‌ها و انتظارات افراد زمینه‌ای را برای پاسخ دادن به اشیاء، اشخاص و یا موقعیت‌ها به شیوه خاصی فراهم می‌کند. نگرانی ویژه‌ای در ارتباط با نگرش افراد مسن به بازنشستگی و سالخوردگی، شغل، اوقات فراغت و همچنین نگرش آن‌ها به خودشان وجود دارد. نگرش‌ها به‌طور قوی تحت تاثیر محیطی است که افراد در آن زندگی یا کار می‌کنند. بر این اساس، بازنشستگی را می‌توان با دیدگاهی مثبت که به‌صورت انتقال معنادار و مهمی که در گستره زندگی تجربه می‌شود (ویسمن و وایت فورد، ۲۰۰۹، نقل از پپین و دیچر، ۲۰۱۱) و یا با دیدگاهی منفی که برخی آن را انتقالی اجباری توصیف می‌کنند (مارشال و همکاران، ۲۰۰۱، نقل از پپین و دیچر، ۲۰۱۱)، وصف کرد.

تعاریف متفاوت بازنشستگی ناشی از نگاه مثبت یا منفی افراد به این دوران از زندگی است. برای بعضی افراد، بازنشستگی شروع دوره جدید و معنادار در زندگی و حذف تعهدات کاری و اولویت‌بندی فعالیت‌های غیر کاری است. هرگاه فرد برای سازمان یا شرکتی کار کرده است که طرح‌های قانونی و مناسب برای پرداخت حقوق و پاداش دارند و یا اگر خود پس‌اندازی دارد و یا سرمایه‌گذاری‌هایی انجام داده است، در او اطمینان خاطری وجود دارد که برای ایام بازنشستگی درآمدی مکفی در اختیار خواهد داشت تا زندگی آرام و راحتی داشته باشد. در این صورت می‌توان بازنشستگی را دوره تعطیلات مداوم برای افرادی دانست که در تمام حیات شغلی خود کار کرده‌اند و اینک پاداش یا ثمره کار خود را دریافت

1. Ng, S., Leng, L., & Wang, Q.

2. Djukanovic, I., & Peterson, U.

3. Pepin, G., & Deutscher, B

می‌کنند. چنین افرادی به بازنشستگی دیدگاه مثبتی دارند (دی سنزو، ۱۹۹۵، ترجمه سید نقوی، ۱۳۸۹). اما در مقابل برای بعضی افراد بازنشستگی و سالمندی معمولاً به‌عنوان دورانی ناخوشایند تلقی می‌شود. از دلایلی که برای نگرش منفی به زندگی در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ زندگی وجود دارد، نگرانی از مشکلاتی چون وضعیت بد سلامتی، بیماری، مشکلات مالی و محدودیت‌های جسمانی است. علاوه بر این، مشکلاتی در یافتن شغل، بازنشستگی و تنهایی از عوامل اثرگذار بر نگرش منفی افراد در این دوره از زندگی است (هریس و اسوشییت^۱، ۱۹۷۵). زمانی که سالخوردگان برای ایجاد فضایی برای افراد جوان‌تر کنار گذاشته می‌شوند، موجب می‌شود که بسیاری از افراد مسن نقش‌های منفعلی را در خانواده‌ها و جوامع برگزینند. بازنشستگی توسط جامعه با بیماری، از کارافتادگی و تنهایی برابر انگاشته می‌شوند. گاهی اوقات اشخاص دیگر این دیدگاه منفی را از طریق تلاش برای حفظ تصویر جوان بودن، امتناع از آشکار ساختن سن واقعی‌شان و ایجاد نوعی ناهماهنگی میان دیدگاهشان از خودشان و دیدگاهی که دیگران در مورد آن‌ها دارند، منعکس می‌کنند. بر اساس این نگرانی‌ها نوعی قالب ذهنی منفی درباره فرد بازنشسته و سالمند به وجود می‌آید که وی فردی بی‌علاقه و ناتوان در مسائل جنسی، در مسیر کهولت، محافظه‌کار و غیرقابل انعطاف است (دیویسون و نیل، ۱۹۸۲، به نقل از محبت صفا، ۱۳۹۵). این قالب‌های ذهنی منفی ممکن است باورهایی را در افراد ایجاد کنند که افراد مذکور منفعل، بی‌انرژی، ضعیف و وابسته به دیگران هستند (شای و ویلیس، ۱۹۸۱، به نقل از محبت صفا، ۱۳۹۵) و این تصور قالبی همان «پیری» نامیده می‌شود (کمپل، ۱۹۸۱، به نقل از محبت صفا، ۱۳۹۵).

نگرش افراد مسن به دوران بازنشستگی اغلب تحت تاثیر نگرش دیگران مانند اعضای خانواده و دوستان نیز هست. برای مثال، اگر کارگران مرد با بازنشستگی مخالف‌اند، واکنش کارگران مسن دیگر نیز احتمالاً منفی خواهد بود. نگرش منفی به سالخوردگی و بازنشستگی در میان اعضای خانواده مسری است. به‌عبارت‌دیگر، بازنشستگی زمانی قابل‌پذیرش است که توسط خانواده و دوستان مورد تأیید باشد (روزر و جردی^۲، ۱۹۸۵).

بخشی از دیدگاه افراد در مورد بازنشستگی را شرایط آنان در زمان اشتغال و تصویری که از دوران بازنشستگی در ذهن خود ترسیم کردند، شکل می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که نحوه برخورد آن‌ها با دوران بازنشستگی کاملاً متفاوت از یکدیگر باشد.

نگرش به شغل، یکی از عواملی است که رفتار افراد را در مرحله بعدی زندگی (دوران بازنشستگی) تحت تاثیر قرار می‌دهد. در طی سال‌های متمادی در آمریکا بازنشستگی از شغل به‌عنوان پایان خود^۳ نگریسته می‌شد. همین امر سبب شد برخی بازنشستگی را به‌عنوان نقش بی‌نقشی^۴ توصیف کنند. در

1. Harris, L., & Associates.

2. Roser, B., & Jerdee, T. H.

3. Itself

4. Role of roleless

جامعه‌ای که اساس آن بر کار به‌عنوان ارزش اخلاقی نهاده شده است، حرکت از یک نقش فعال و مولد در یک روز به نقش بی‌نقشی در روز دیگر این باور را ایجاد می‌کند که بازنشستگی منجر به بیماری‌های روحی و جسمی و بعضی اوقات مرگ زودهنگام می‌شود و برای بعضی افراد کار یعنی زندگی و بیکاری، مرگ در عین زنده‌بودن است (بارفیلد و مورگان^۱، ۱۹۷۸).

به‌علاوه، میزان درآمد در دوران بازنشستگی یکی از عناصر کلیدی نگرش نیروی کار به بازنشستگی است. در اکثر کشورها بازنشستگی همراه با کاهش درآمد و در مقابل، افزایش هزینه‌های زندگی خانواده مانند ازدواج فرزندان و تحصیل فرزندان است. علاوه بر آن در سنین بازنشستگی به دلیل کهولت سن، بیماری‌های مختلفی پدیدار و آسیب‌پذیری افراد بیشتر می‌شود. از آنجایی که امکانات درمانی عمومی پاسخگو نیست، بازنشستگان مجبور به استفاده از امکانات درمانی خصوصی شده و در نتیجه متحمل هزینه‌های فراوانی می‌شوند. اگر آن‌ها درآمد کافی نداشته باشند، موجب می‌شود که به بازنشستگی نگرشی منفی پیدا کنند (لوری^۲، ۱۹۸۵).

البته نگرش به بازنشستگی، به فاصله فرد از زمان بازنشستگی (فاصله فرد از زمان قبل از بازنشستگی و هم بعد از بازنشستگی) نیز بستگی دارد (اشلی و رابینسون^۳، ۱۹۸۲). ریلی و فانر (۱۹۶۸)، نقل از اشلی و رابینسون، ۱۹۸۲) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند افرادی که به زمان بازنشستگی نزدیک هستند، کمتر محتمل است که نگرش مثبتی را از دوران بازنشستگی اتخاذ کنند. دلیل این نگرش منفی به بازنشستگی در میان افراد نزدیک به زمان بازنشستگی بیشتر ناشی از نگرانی‌های مالی است.

کاتونا^۴ (۱۹۶۵) دریافت که افرادی که در سال ۱۹۶۲، ۵۵ تا ۶۴ سال سن داشتند در مقایسه با همکاران جوان‌تر خود احتمال بیشتری داشت که از بازنشستگی وحشت داشته باشند و مشکلات مالی را در دوران بازنشستگی پیش‌بینی کنند. استریب و اشنايدر^۵ (۱۹۷۱) گزارش کردند که مردانی که نزدیک به زمان بازنشستگی هستند، احتمال بیشتری دارد که نگرش منفی به بازنشستگی داشته باشند. درحالی که در ارتباط با زنان، فاصله از زمان بازنشستگی با نگرش آن‌ها به بازنشستگی ارتباطی ندارد.

کرگهاف^۶ (۱۹۶۶) در پژوهشی در ارتباط با تجارب پس از بازنشستگی دریافت که مدت‌زمان بازنشسته شدن متغیر معناداری در ارزیابی مردان از بازنشستگی است. نزدیک به نیمی از مردانی که ۵ سال یا بیشتر بازنشسته شدند در مقایسه با افرادی که کمتر از ۵ سال از زمان بازنشستگی‌شان گذشته بود، نگرش منفی نسبت به بازنشستگی داشتند. کرگهاف بیان کرد که مردان ممکن است از دور بودن از شغلشان برای زمان کوتاهی خوشحال باشند، اما درنهایت اخلاق کاری موجب از بین رفتن لذت آن‌ها از بازنشستگی می‌شود.

1. Barfield, R. E., & Morgan, J. N.

2. Lowry, J. H.

3. Atchly, R. C., & Robinson, J. L.

4. Katona, G.

5. Streib, G. F., & Schneider, C. J.

6. Kerckhoff, A. C.

علاوه بر اهمیت نگرش بازنشستگان بر نحوه گذراندن زمان بازنشستگی و سازگاری با آن، نحوه بازنشستگی نیز بر راهکارهای انطباقی فرد با دوران بازنشستگی تأثیرگذار است.

شیوه‌های بازنشستگی

طبقه‌بندی اولیه بازنشستگی بر اساس سه بعد انجام گرفت:

۱. بازنشستگی زودهنگام در مقابل بازنشستگی به موقع

۲. بازنشستگی داوطلبانه در مقابل بازنشستگی غیر داوطلبانه

۳. بازنشستگی پاره‌ای در مقابل بازنشستگی کامل (بیهر، ۱۹۸۶، نقل از بیهر و بنت، ۲۰۱۴).

پژوهش‌های اخیر توجهشان را به بررسی چگونگی تفاوت در شرایط خروج نیروی کار که موجب تغییر در تجارب بازنشستگی افراد می‌شود، معطوف کردند (مانند داوطلبانه یا غیر داوطلبانه بودن و یا تدریجی یا ناگهانی بودن) (کویین و همکاران، ۲۰۰۷، نقل از دونالدسون، ارل و موریتور، ۲۰۱۰). برخی از کارکنان غالباً قبل از زمان تعیین شده برای بازنشستگی خود را بازنشسته می‌کنند و سال‌های بعدی عمرشان را به کارهایی که بیش از کار اولشان معنادار و لذت‌بخش هست، می‌پردازند. تصمیم به بازنشستگی یا ادامه شغل به وجود عواملی از قبیل رفاه اقتصادی، عملکرد شخصی، سلامت، نگرش مربوط به اوقات فراغت و تمایل به ادامه شغل بستگی دارد (براون و لنت، ۲۰۰۵).

برای برخی افراد نیز ماهیت پدیده بازنشستگی شامل درون‌مایه رهایی و پردشدگی است. مسائلی چون فرسودگی شغلی و مسائل انگیزشی، زمینه‌ساز رهایی از تمام مسائل موجود در شرایط کاری و رهایی از دست مافوق است. در واقع اصلی‌ترین جوهره بازنشستگی پردشدگی است. یکی از موارد پردشدگی، بی‌توجهی دولت و مسئولان نسبت به مسائل موجود و درخواست‌های منطقی آنان است. چنین نگرشی نه تنها تأثیر منفی در ابعاد مختلف زندگی فرد بازنشسته دارد، بلکه سبب می‌شود که نگرش جوانانی که در آن سازمان مشغول به کار هستند، تغییر کند. چراکه متوجه می‌شوند با نحوه خدمت‌رسانی دولت به بازنشستگان، در آینده با مشکلاتی روبه‌رو خواهند بود و دیگر رغبتی برای انجام وظایف ندارند. در این حالت با انتخاب شغل دوم و سوم، از ساعات کاری خود می‌کاهند تا بتوانند در دوران بازنشستگی از زندگی نسبتاً مرفهی برخوردار باشند (دانائی‌فرد، خائف الهی و خدانشناس، ۱۳۹۱).

گاهی افراد ممکن است به دلیل مراقبت از والدین، همسر یا فرزندان خود که این مسئله بیشتر در میان زنان وجود دارد، به‌ناچار خود را زودتر از موعد مقرر برای بازنشستگی، بازنشست کنند. مسئولیت‌های مراقبت از والدین ممکن است دغدغه اصلی بیشتر افراد باشد. بعضی از این افراد نمی‌توانند این نوع بازنشستگی را بپذیرند تا به مراقبتی برای والدین یا همسر خود تبدیل شود. اما زمانی که روابط خانوادگی برای فرد اهمیت بیشتری دارد، تأثیر اساسی بر بازنشستگی فرد می‌گذارد و تغییر در این روابط منجر

به آسیب و تعارض جدی در خانواده‌ها می‌شود. ممکن است سرپرستی فرزندخوانده، نوه‌ها و یا دیگر اعضای مهم خانواده یکی از دلایل بازنشستگی از شغل فعلی، نقل مکان و زندگی در موقعیت جدیدی باشد. اگرچه در این شرایط فرد به اختیار خود بازنشسته شده و به ظاهر از نوع بازنشستگی داوطلبانه است، اما با توجه به اینکه فرد خلاف میل باطنی خود عمل کرده است، از نوع بازنشستگی اجباری محسوب می‌شود (داو و مایر^۱، ۲۰۱۰).

اجبار به بازنشستگی، بازنشستگی ناگهانی، تغییر ناگهانی قوانین و کمبود آمادگی برای بازنشستگی منجر به ایجاد چالش‌های فراوانی در سازگاری با بازنشستگی می‌شود. برخی از بازنشسته‌ها معتقدند بازنشستگی نباید اجباری باشد. ارل^۲ (۲۰۱۰) نیز معتقد است: اثرات اجبار به ترک شغل، محیط کار و همکاران ممکن است سازگاری با بازنشستگی را مشکل نماید. بر اساس مطالعه زمینه‌یابی که هریس و اسوشییت (۱۹۷۵) انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که بازنشستگی اجباری موردپسند بسیاری از کارگران مسن نیست. فقدان حق انتخاب در تصمیم به بازنشستگی پیامدهای منفی از جمله سازگاری اولیه ضعیف، کاهش سلامتی و بهزیستی را به دنبال دارد (اسزینوواکس و دیوی، ۲۰۰۵، نقل از دونالدسون، ارل و موریتور، ۲۰۱۰).

در بحث معایب تعیین سن اجباری برای بازنشستگی، مسئله آزادی فردی و بهره‌گیری از استعدادهای فرد مطرح می‌شود. در نتیجه بازنشستگی اجباری همان‌گونه که می‌توانیم نیروی کار فاقد صلاحیت را ترخیص کنیم، موجب اتلاف فراوان استعدادهای واقعی نیز می‌شویم که این امر را خدمات افرادی چون وینستون چرچیل، مارگارت مید و آرتور فیدلر پس از ۶۵ سالگی، اثبات می‌کنند. بعضی از افراد باید در سن ۶۰ سالگی بازنشسته شوند، درحالی که بعضی افراد حتی پس از ۷۰ سالگی می‌توانند کار کنند. در این حالت افراد زودتر از سنی که توانایی کارکردن دارند، بازنشست می‌شوند و در نتیجه بازنشستگی زود هنگام، با بحران بازنشستگی مواجه می‌شوند.

در سال‌های اخیر شرکت‌ها در پی کاهش هزینه‌ها بازنشستگی زود هنگام را برای کارگران مسن خود پیشنهاد کردند. انگیزه‌های مالی سبب می‌شود که شغل را به کارگران شایسته ترجیح دهند و هم‌زمان تبعیض علیه کارگران مسن احساس می‌شود (مول، کلیف و تیلور، ۱۹۹۶، نقل از ویکراستف و کوکس، ۲۰۰۵). اما برای افرادی که دارای ضعف سلامتی هستند، بازنشستگی یک ضرورت است نه یک گزینه (فلدمن، ۱۹۹۴، نقل از شارپلی و لایتن^۳، ۱۹۹۸).

از سوی دیگر، در بازنشستگی اجباری (غیر داوطلبانه) جنبه‌های مثبتی وجود دارد؛ زیرا تعیین سن مشخصی برای بازنشستگی این امکان را برای افراد فراهم می‌کند تا با آگاهی از زمان مشخص بازنشستگی از طریق برنامه‌ریزی بتوانند خود را برای دوران بعد از بازنشستگی آماده کنند. داشتن

1. Dow, B., & Mayer, c.

2. Earl, J. K.

3. Sharpley, C. F., & Layto, R.

حق انتخاب در تصمیم به بازنشستگی در بهزیستی بازنشستگان در مقایسه با اینکه انتقال به صورت تدریجی بوده یا ناگهانی، نقش بسزایی دارد (کالوو، هاوراستیک و ساس^۱، ۲۰۰۹). این نتایج اهمیت ویژگی‌های انتقال را که بر سازگاری با بازنشستگی تاثیر دارد، نشان می‌دهد. خصوصا، شرایط مطلوب‌تر خروج (داشتن حق انتخاب در زمان بازنشستگی و ماهیت انتقال) امکان سازگاری بهتر با بازنشستگی را افزایش می‌دهد (دونالدسون، ارل و موریتور، ۲۰۱۰). چنانچه دی وریس^۲ (۱۹۷۹) بیان کرد اگر بازنشستگی به تدریج اتفاق بیفتد، ممکن است شوک اولیه بازنشستگی کاهش یابد. در نتیجه بازنشستگی تدریجی، افراد زمان بیشتری برای سازش با تغییر نقش‌ها و سبک زندگی که به همراه بازنشستگی رخ می‌دهد، دارند.

1. Calvo, E., Haverstick, K., & Sass, S. A.

2. De Vries, M. F.

فصل سوم
مشکلات ناشی از بازنشستگی



مقدمه

به طور کل سالخورده‌گی اغلب منجر به کاهش سلامت جسمانی و روانی شده و این امر با مهم‌ترین انتقال زندگی یعنی بازنشستگی همراه است. انتقال از زندگی شغلی به بازنشستگی چالش‌های عملی و عاطفی را در زمینه‌های اجتماعی، خانوادگی و شخصی به وجود می‌آورد (هو، ۲۰۱۵، نقل از ایگرز، فرانکلین، بروم و یو، ۲۰۱۸) و تغییرات معناداری را در ابعاد مختلف استانداردهای زندگی بازنشستگان، فعالیت‌های روزمره، روابط اجتماعی و بهزیستی فرد بازنشسته ایجاد می‌کند (ونگ، هنکنس و ون سالینگ، ۲۰۱۱، نقل از هالفورت، فرنٹ، والرند، لافرامبویس، گای و کوئستنر، ۲۰۱۵). بازنشستگی به‌عنوان یک رویداد استرس‌زا در زندگی در نظر گرفته می‌شود که دامنه وسیعی از پیامدهای روانشناختی، بیماری‌های جسمانی، فشارهای روانشناختی، تنهایی یا کناره‌گیری از جامعه را به دنبال دارد (دیو، راشاد و اسپاسوجویک، ۲۰۰۸، نقل از یونگ، ۲۰۱۳). از سوی دیگر برخی پژوهشگران بیان می‌کنند که بازنشستگی لزوماً آسیب‌زا نیست (کیم و موئن، ۲۰۰۲، نقل از یونگ، ۲۰۱۳). این رویداد برای افراد فرصتی برای رشد استعدادها یا یافتن سرگرمی‌های جدید (نوتمن، ۲۰۰۴، نقل از یونگ، ۲۰۱۳) و انواع متفاوتی از فعالیت‌ها برای اوقات فراغت فراهم می‌کند (ریتز و موتران و فرناندز، ۱۹۹۶، نقل از یونگ، ۲۰۱۳).

تجربه بازنشستگی از یک‌سو از بهزیستی افرادی که از محیط‌های استرس‌زای شغلی و مشاغل سخت‌گیرانه خارج می‌شوند، حمایت می‌کند و از سوی دیگر ممکن است موجب کاهش بهزیستی افراد به دلیل از دست دادن روابط اجتماعی شود و همچنین اثراتی بر سلامتی افراد به‌جای گذارد. اما شواهد مبتنی بر اثرات سازگارانه یا ناسازگارانه بازنشستگی برای سلامتی مبنی بر نتایج یافته‌ها مبهم است. (دیجوکانوویک و پترسون، ۲۰۱۶). به‌طور کل، بازنشستگی تغییراتی را در زندگی افراد به وجود می‌آورد که این تغییرات برای اکثر افراد مشکلاتی را به همراه دارد. این مشکلات عبارتند از:

1. WHO (World Health Organization)

2. Houliort, N., Fernet, C., Vallerand, R. J., Laframboise, A., Guay, F., & Koestner, R.

۱. مشکلات اقتصادی

یکی از اصلی‌ترین نگرانی‌های افراد مربوط به درآمد بازنشستگی و کفایت آن است. هنگامی که اکثریت مردم به امنیت اجتماعی^۱ اشاره می‌کنند، در واقع آن‌ها به برنامه‌های بیمه پیری، سوانح و سالخوردگی اشاره دارند که بتواند درآمد جایگزینی را برای افراد مسن، ناتوان و وابستگان و بازماندگان آن‌ها فراهم کند (کیلگور و امرتوس^۲، ۲۰۱۷). ورمن و دلر و ونگ^۳ (۲۰۱۳) در پژوهش خود بازنشستگی را سن واجد شرایط بودن برای دریافت مستمری سالمندی تعریف کردند.

مشکلات مالی بازنشستگان از کاهش درآمد آنان و افزایش مخارج روزافزونشان که دربردارنده هزینه‌های ازدواج و تحصیل فرزندان و هزینه‌های درمان بیماری‌های توأم با دوران سالخوردگی است، ناشی می‌شود. معمولاً در همه نظام‌های بازنشستگی از جمله ایران، به هنگام بازنشستگی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد حقوق و مزایای کارکنان نسبت به زمان اشتغال آنان کاسته می‌شود. در کشورهای پیشرفته که معمولاً حقوق و دستمزد با هزینه‌های زندگی تنظیم می‌شود و همچنین در زمان اشتغال عضو صندوق‌های مختلف پس‌انداز اجباری و بیمه عمر و غیره هستند و با مزایایی که از این صندوق‌ها دریافت می‌کنند، چنین کاهشی را کمتر احساس می‌کنند. اما در ایران به دلیل اینکه دستمزدها متناسب با هزینه‌های زندگی نیست، با کاسته شدن ۲۰ تا ۳۰ درصد آن، دچار مشکلات مالی نسبتاً شدیدی می‌شوند. در کشورهای غربی به لحاظ کوچک بودن خانوار و کمتر بودن وابستگی افراد خانواده به یکدیگر و گرایش به داشتن زندگی مستقل فرزندان از سنین خاصی، در زمان بازنشستگی هزینه‌های



1. Social security
2. Kilgour, J. K., & Emeritus, P.
3. Wohrmann, A. M., Deller, J., & Wang, M.

اقتصادی خانواده کاهش پیدا می‌کند. اما در ایران سنین بازنشستگی همراه با افزایش هزینه‌های زندگی خانواده مانند ازدواج فرزندان است. به‌علاوه در سنین بازنشستگی به دلیل کهولت سن، بیماری‌های مختلفی پدیدار و آسیب‌پذیری افراد بیشتر می‌شود. از آنجایی که امکانات درمانی عمومی پاسخگو نیست، بازنشستگان مجبور به استفاده از امکانات درمانی خصوصی شده و در نتیجه متحمل هزینه‌های فراوانی می‌شوند (اردبیلی، ۱۳۷۹).

در نتیجه پژوهش‌ها دریافتند درآمد بالا سازش با بازنشستگی را افزایش می‌دهد، در حالی که عدم درآمد و فشار مالی با نارضایتی و تجارب منفی بازنشستگی همراه است (پرایس و جو، ۲۰۰۵).

۲. مشکلات سلامتی (از کار افتادگی)

اگرچه بازنشستگی انتقال مطلوب زندگی که تحت کنترل شخصی است، تعریف می‌شود، اما افراد مسن محدودیت‌های کمی برای زمانشان و ادامه فعالیت‌های موردعلاقه‌شان دارند (شاپیرو، یاروروق و هیز، ۲۰۰۸، نقل از تنگ، ۲۰۱۵)؛ زیرا سن بازنشستگی با سالخوردگی هم‌زمان شده و موجب شده است که فعالیت‌های افراد کمتر شود و بر سلامتی آنان اثر بگذارد.

پژوهش‌ها اثرات منفی بازنشستگی را بر سلامتی نشان می‌دهند که در ابتدا موجب کاهش فعالیت‌های فیزیکی و مشارکت اجتماعی پس از بازنشستگی می‌شود (دیو، راشاد، اسپاسوجویک، ۲۰۰۸، نقل از سیس، وینسترا، فارانز، مایکلتن و سولم، ۲۰۱۵). همچنین بیان می‌شود اثرات منفی بازنشستگی برای



1. Price, K. P., & Joo, F.

2. Tang, F.

3. Syse, A., Veenstra, M., Furunse, T., Mykletun, M. J., & Solem, P. E.

افرادی که به صورت غیر داوطلبانه بازنشست می‌شوند، بیشتر از افرادی است که به صورت داوطلبانه بازنشست می‌شوند که این امر ممکن است یکی از دلایل تغییر رفتارهای سالم در دوران بازنشستگی باشد (ون سالینگ و هنکنس، ۲۰۰۷، نقل از سیس، وینسترا، فارانز، مایکلتن و سولم، ۲۰۱۵). در واقع یکی از عواملی که ممکن است سلامتی افراد را در طول بازنشستگی تحت تاثیر قرار دهد، تغییر رفتارهای سالم مانند فعالیت‌های جسمانی و یا مصرف سیگار و الکل است. افراد پس از بازنشستگی با فقدان شغل مواجه می‌شوند که با افزایش اوقات فراغت سبب می‌شود که فرصت افراد برای مصرف الکل یا سیگار افزایش یابد.

مسئله دیگری که در نتیجه مشکلات مربوط به سلامتی در طی دوران بازنشستگی مطرح می‌شود، مسئله افزایش وزن است که ممکن است با فقدان فعالیت‌های جسمانی مرتبط با شغل تشدید شود (گالو، ۲۰۱۳).

بسیاری از کارکردهای جسمانی در طی بازنشستگی به واسطه افزایش سن کاهش می‌یابد. بر اساس نظریه تنزل، عملکرد افراد با افزایش سن کاهش می‌یابد و شواهد قاطعی مبنی بر کاهش توانایی‌هایی چون سرعت واکنش، چالاکی، شنوایی و بینایی و غیره وجود دارد. اما از طرف دیگر افراد زیادی خاطرنشان کرده‌اند که نیروی کار مسن در مقایسه با نیروی کار جوان‌تر دارای کمترین غیبت، جابه‌جایی، بیماری و حادثه‌اند و رضایت شغلی بالاتر و ارزش‌های کاری مثبت‌تری دارند (لاوسن، ترجمه حسن‌زاده، ۱۳۸۱). شواهدی نیز مبنی بر کاهش توانایی حافظه و کارکردهای آن وجود دارد و افراد بازنشسته یا در آستانه بازنشستگی تکالیفی را که نیازمند سازمان‌دهی قابل توجه موضوعات باشد، سخت‌تر انجام می‌دهند. وجود نارسایی مذکور به این دلیل است که افراد مسن‌تر در تمرکز بر بیش از چند موضوع در یک‌زمان مشکل دارند. همچنین آنان بدون بعضی سرنخ‌ها و نشانه‌ها نمی‌توانند موضوعات را در حافظه خود بازیابی کنند. علاوه بر آن برخی از بازنشسته‌ها دچار مشکلات روحی روانی و عاطفی می‌شوند و احساس افسردگی، یأس و ناامیدی، عصبانیت و گاه پشیمانی را تجربه می‌کنند (نوبهار، ۲۰۱۱).

۳. افزایش اوقات فراغت

اوایل قرن بیستم، کارگران اوقات فراغت را در تضاد با شغل می‌دیدند، نه به‌عنوان یک ارزش. در سال‌های اخیر، اوقات فراغت به‌عنوان زمانی برای رهایی از شغل در نظر گرفته می‌شود، هنگامی که افراد می‌توانند از فعالیت‌هایی لذت ببرند که در عین تنوع، از طریق رشد شخصی امکان آرامش و تفریح و خلاقیت را برای فرد فراهم کند. نگرش کلی به اوقات فراغت نیز تغییر کرده است و امروزه جوانان اغلب بعدازظهر و آخر هفته خود را به فعالیت‌های متنوعی از جمله ورزش و پروژه‌های مربوط به خدمات



اجتماعی مشغول‌اند. تمرکز زیاد بر شغل موجب می‌شود که افراد مسن از اینکه در دوران بازنشستگی زمان آزاد زیادی خواهند داشت، بترسند.

چندین عامل نگرش به اوقات فراغت را در دوران بازنشستگی تحت تاثیر قرار می‌دهد. یکی از این عوامل درآمد کافی است که به افراد مسن و بازنشسته اجازه می‌دهد در فعالیتهای اوقات فراغت شرکت کنند (اکرد^۱، ۱۹۸۶).

دومین عامل، اخلاق تفریح است که مشروعیتی به چنین فعالیتهایی می‌دهد. و سومین عامل، آموزش برای اوقات فراغت است که افراد نکات مثبتی در ارتباط با اوقات فراغت و مهارت‌های ضروری برای مشارکت در فعالیتهای مناسب را یاد می‌گیرند (مک دانیل^۲، ۱۹۸۲).

در این بحث سخن از تغییر ارتباط با خود و احساس اینکه از من گذشته است، وجود دارد (همینگ^۳، ۲۰۱۵). متأسفانه آن دسته از افرادی که در ارتباط با اوقات فراغت آموزش ندیده‌اند، خصوصاً افراد مسن اغلب زمان زیادی را به این فعالیتهای اختصاص نمی‌دهند (استیونس لانگ^۴، ۱۹۸۲). این مسئله نشان می‌دهد که آموزش برای اوقات فراغت باید از ابتدا، حتی از زمان کودکی آغاز شود. چهارمین عامل برای اکثریت افراد در بسیاری از فعالیتهای، داشتن شریکی برای اوقات فراغت است که در پژوهش‌های مربوط به روابط زناشویی در دوران بازنشستگی به اثرات مثبت حضور شریک زندگی بر رضایت بیشتر از دوران بازنشستگی خصوصاً در گذران اوقات فراغت، اشاره شده است. تعدادی از پژوهش‌ها مکانیزم‌هایی را که

-
1. Ekerdt, D. I.
 2. McDaniels, C.
 3. Hemming, J.
 4. Stevens-Long, J.

پدیده بازنشستگی مشترک^۱ در برمی‌گیرد را بررسی و به درک رفتار افراد نزدیک به سن بازنشستگی که در پاسخ به این تغییراتی که در سیستم امنیت اجتماعی رخ می‌دهد، تمرکز کرده‌اند. هر فرد بازنشسته‌ای زمانی از بازنشستگی لذت بیشتری می‌برد که شریک زندگی‌اش هم بازنشسته شده است و همکاری‌های تفریحی (فعالیت‌های تفریحی مشترک) وجود دارد (اسمیت و موئن، ۲۰۰۴، نقل از دیو و یورگاسون^۲، ۲۰۰۹). بر این اساس شواهدی از منابع مختلف نشان می‌دهد که زوجین زمان بازنشستگی‌شان را باهم هماهنگ می‌کنند (گاتمن و استین مییر، ۲۰۰۴، نقل از لی^۳، ۲۰۱۷). تاهل بر رضایت بازنشستگی موثر است. در مقایسه با افراد مجرد، بزرگسالان متأهل، نگرش مثبت‌تری را به بازنشستگی (موتران و همکاران، ۱۹۹۷، نقل از دونالدسون، ارل و موریتور، ۲۰۱۰) و سطوح بالای رضایت از بازنشستگی (پرایس و جو، ۲۰۰۵، نقل از دونالدسون، ارل و موریتور، ۲۰۱۰) گزارش کردند.

۴. بحران هویت

در مراحل مختلف زندگی افراد از طریق پاسخگویی به سوال فلسفی "من کیستم؟" خود را پیدا می‌کنند. بخشی از پاسخ به این سوال بر اساس آنچه من باور دارم که دیگران در مورد من چگونه فکر می‌کنند، است. باورهایی در مورد خودمان ناشی از تعاملات با دیگران در محیط فردی است. تصویر جسمانی که یک فرد از خودش دارد، باورهای فرد را در مورد خودش تحت تاثیر قرار می‌دهد. سه عنصر عمده در ارتباط با خود وجود دارد: خودپنداره، خود ایده‌آل و عزت‌نفس. هر چه افراد نقش‌های مختلف اجتماعی را انجام دهند، به‌صورت معنی‌داری بر ارزیابی فرد از خود تاثیر می‌گذارد. بنابراین، هر چه افراد مسن نقش‌های اجتماعی‌شان کاهش یابد، موجب کاهش عزت‌نفس می‌شود. ارتباط میان فعالیت‌های مشارکتی در جامعه و عزت‌نفس آشکار است (شرمن^۴، ۱۹۸۱).

بازنشستگی در میان افراد سالخورده می‌تواند بحران هویتی حادی به‌اندازه بحران هویتی نوجوانان، ایجاد کند. این مسئله می‌تواند افرادی را که به او علاقه‌مند و یا نزدیک به او هستند نیز تحت تاثیر قرار دهد. این مسئله در ارتباط با بحران هویت دوران نوجوانی نیز صادق است. بحران هویتی در هر سنی ممکن است ناشی از تغییر در روابط (با خود، با دیگران و به‌طور کل با زندگی) باشد. چنین بحرانی در دوران بازنشستگی به دو شیوه نشان داده می‌شود: ابتدا در وضعیت گفتار که به‌جای معرفی خود از طریق شغل، به‌تنهایی نام خود را عنوان می‌کند. همچنین، اگر از شخصی بپرسید که او کیست، معمولاً فرد را بر اساس شغلی که دارد، معرفی می‌کند. پس‌ازاینکه فرد شغل خود را رها می‌کند، تعریف منحصربه‌فردی را از خود دارد. دوم، بازنشستگی منجر به تغییر دیدگاه فرد نسبت به خود می‌شود. افراد موفق هنگامی که خود را بازنشسته

1. Joint retirement

2. Dew, J., & Yorgason, J.

3. Lee, A.

4. Sherman, E.



می‌بینند، واکنشی مشابه واکنش شاه لیر^۱ از خود نشان می‌دهند. حتی فرزندانشان رفتار متفاوتی با آن‌ها دارند. در زمانی که فرد سال‌های متمادی را در شغل ثابتی سپری می‌کند، شغل او بخشی از هویتش را شکل می‌دهد و بازنشستگی موجب می‌شود که فرد از لحاظ هویت اجتماعی دچار دگرگونی و یا حتی بحران هویت شود. در این شرایط اگر فرد، جایگزینی برای دست‌یابی به جایگاه اجتماعی و هویت خود نداشته باشد، ممکن است به مشکلات اجتماعی و روانی گوناگونی مبتلا شود (همینگ، ۲۰۱۵).

بر اساس نظریه نقش، افراد به نقش‌های مختلفی اشتغال دارند که هر کدام از نقش‌ها بحرانی برای خودپنداره و هویت شخصی محسوب می‌شوند. بازنشستگی که خروج فرد از نیروی کار و رها کردن نقش شغلی قلمداد می‌شود، می‌تواند عبارت بی‌نقشی را منعکس کند (ریچاردسون و کیتی، ۱۹۹۱). بعد از ترک زندگی شغلی، بازنشستگان از دست دادن هویت اجتماعی، حمایت اجتماعی و احساس خود ارزشمندی را تجربه می‌کنند که فقدان نقش و یا احساس بی‌هویتی می‌تواند مشکلاتی را در سازش با بازنشستگی ایجاد کند (پارسونز، ۱۹۴۲، نقل از وانگ و ارل، ۲۰۰۹).

هنگامی که شغل با مواردی چون عزت‌نفس، احساس پذیرش اجتماعی یا هیجانی که غیرقابل کنترل است، به‌عنوان خود^۲ یا هویت فرد درونی شود، منجر به اشتیاق و سواسی می‌گردد (هادگینز و نی، ۲۰۰۲، نقل از هالفورت، فرنٹ، والرند، لافرانبویس، گای و کوئستنر، ۲۰۱۵). این مسئله به این معنی است که شغل به‌عنوان مهم‌ترین نقش در مقایسه با دیگر نقش‌های زندگی تعریف می‌شود (پاروتیا و کولن، ۲۰۰۳). هنگام

۱. نمایشنامه‌ای تراژیک اثر ویلیام شکسپیر است.

2. Richardson, V., & Kilty, K. M.

3. Wong, J. Y., & Earl, J. K.

4. Self

5. Parboteeah, K. P., & Cullen, J. B.

بازنشستگی افرادی با اشتیاق و سواسی به شغل، احتمال بیشتری دارد که نامیدی و تعارضاتی را در حوزه‌های دیگر زندگی به دلیل اینکه نمی‌توانند در فعالیت‌های حرفه‌ای مداخله کنند، تجربه کنند. داشتن اشتیاق و سواسی به شغل، مانع سرمایه‌گذاری در فعالیت‌های دیگر زندگی می‌شود و در نتیجه مانعی را برای تجدید حیات شناختی، عاطفی و رفتاری ایجاد می‌کند (هالفورت، فرنر، والرند، لافرامبویس، گای و کوئستنر، ۲۰۱۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نگرش افراد به شغل مانند اینکه یک شغل به چه میزانی نقش محوری در زندگی فرد دارد، به صورت منفی با سازش با بازنشستگی ارتباط دارد (ایساکسون و جانسون، ۲۰۰۰). افرادی با محوریت کار بالا به نقش شغلی‌شان بیشتر متعهد هستند و مشکلات بیشتری را در سازش با بازنشستگی در مقایسه با افرادی که محوریت کار پایین‌تری دارند، تجربه می‌کنند (وانگ و ارل، ۲۰۰۹). برخی پژوهش‌ها به این نتیجه دست یافتند که سطوح بالای مشارکت در شغل منجر به ادراک منفی از بازنشستگی می‌شود (گوردون، ۱۹۹۴، نقل از نون، الپاس و استفن، ۲۰۱۰). بر اساس این دیدگاه، کارگران مشتاق انتظار دارند که بازنشستگی به فقدان هویت منجر می‌شود که در نتیجه آن‌ها ادراک منفی از بازنشستگی را شکل می‌دهند و تاریخ بازنشستگی خود را به تعویق می‌اندازند (آدامز و همکاران، ۲۰۰۲، نقل از نون، الپاس و استفن، ۲۰۱۰). همچنین پژوهشگران شواهدی یافتند مبنی بر اینکه فقدان نقش، کاهش رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند (فرای، ۱۹۹۲) و با سازگاری ضعیف و سطح بالای استرس، افسردگی و اضطراب مرتبط است (آدامز، پریشر، بیهر و لیستو، ۲۰۰۲).

در مقابل استریکر^۴ (۱۹۷۷) بیان کرد که تعهد افراد به هویت شغلی‌شان راهنمایی قوی برای پیش‌بینی رفتار پس از بازنشستگی است. اشفورث^۵ (۲۰۰۱) به این نتیجه دست یافت که تعهد افراد به نقش خاصی، رفتارها و تصمیمات آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در نتیجه پژوهش‌های اخیر انتظار می‌رود که محوریت کار سطوح فعالیت بازنشستگان را تحت تاثیر قرار دهد. خصوصاً، بازنشستگانی که محوریت کار بالایی دارند، انتظار می‌رود که از افرادی که محوریت کار پایینی دارند، فعالیت بیشتری داشته باشند؛ این امر ممکن است به دلیل اینکه سطوح فعالیت بالا به افراد کمک می‌کند که بازنشستگان حواسشان را از اثرات روانشناختی ناخوشایند از دست دادن کار پرت کنند و یا نقش‌های غیر کاری (دوستان، اعضای خانواده) خود را ادامه دهند برای افراد اهداف جدیدی را فراهم می‌کند (هنریچ و هرشباچ، ۲۰۰۰). هنگامی که افراد مسن خود را به عنوان فردی ارزشمند می‌بینند، به طور منطقی از دستاوردهای خودشان احساس رضایت می‌کنند، برای دستیابی به مجموعه‌ای از اهداف راغب هستند و به احتمال زیاد نگرششان به خود مثبت می‌ماند. اما هنگامی که مخالف خروج از موقعیت هستند، نگرششان اغلب منفی است (همینگ، ۲۰۱۵).

1. Isaksson, K., & Johansson, G.
2. Fry, P. S.
3. Adams, G. A., Prescher, J., Beehr, T. A., & Lepisto, L.
4. Stryker, S.
5. Ashforth, B.
6. Henrich, G., & Herschbach, P.

۵. روابط زناشویی و خانوادگی

بازنشستگی نه تنها به معنای از دست دادن شغل، بلکه زمان از دست دادن روابط و تماس با دیگران در محل کار نیز است. به علاوه در جامعه‌ای که کار در آن دارای ارزش اساسی است، بازنشستگی اغلب به معنای از دست دادن منزلت است و نبود کارهای جاری که ممکن است زندگی یک فرد را به مدت نیم قرن شکل داده باشد، خلأی ایجاد می‌کند که پر کردن آن دشوار است (موسایی، ۲۰۰۴). این تغییرات منجر به احساس تنهایی در بازنشستگی شده و می‌تواند کیفیت زندگی و رضایت آنان از بازنشستگی را تحت تأثیر قرار دهد (علوی، ۲۰۰۰).

علاوه بر این، در بافت خانواده و در میان زوج‌های میانسال زمانی را که در دوران بازنشستگی باهم سپری می‌کنند، طولانی‌تر از گذشته است و این امر نتیجه امید به زندگی بیشتر و بازنشستگی زودهنگام است. بنابراین با وجود اینکه زوجین پس از بازنشستگی زندگی شادتری نسبت به گذشته دارند، اما مسائل و مشکلاتی که در این دوره ظاهر می‌شوند، بحرانی‌تر از گذشته به نظر می‌رسند (لی و چو، ۲۰۱۷). بازنشستگانی که ازدواج می‌کنند و یا متأهل‌اند، تغییرات روانشناختی که یک شخص به دلیل تجربه بازنشستگی متحمل می‌شود، اثرات عمده‌ای بر ابعاد روانشناختی همسرش به صورت مستقیم یا غیرمستقیم دارد. این مسئله در زوجینی که هر دو شاغل‌اند نیز صادق است و پیامدهای بازنشستگی فردی که ابتدا بازنشست می‌شود، بر سلامت روان همسرش اثر می‌گذارد (مارکوس، ۲۰۱۳، لی و چو، ۲۰۱۷). برخی مطالعات با بررسی کیفیت زناشویی در طول انتقال به بازنشستگی نشان دادند که بیشتر زوج‌ها ثباتی را در کیفیت رابطه در طول زمان بازنشستگی گزارش کردند (دیوی و اسزینوواکس،



۲۰۰۴، نقل از دیو و یورگاسون، ۲۰۰۹). اما دیدگاه دوره زندگی شواهدی را مبنی بر اینکه کیفیت روابط زناشویی در طول بازنشستگی متنوع است، فراهم می‌کند. زوجین متاهل ممکن است گاهی اختلافات شدیدی را در علایق و ترجیحاتشان تجربه کنند و به جهت‌های مخالف حرکت کنند. هنگامی که زوجین شرایط را درک کنند، هردوی آن‌ها می‌توانند به سازش دست یابند، در غیر این صورت روابط طولانی‌مدت آن‌ها تضعیف خواهد شد (الدرف، ۱۹۹۴، نقل از دیو و یورگاسون، ۲۰۰۹).

توانایی مالی برای حمایت در زمان بازنشستگی بحران دیگری است که رفتارهای زوجین را در زمان بازنشستگی از طریق تغییر بودجه خانوار تحت تاثیر قرار می‌دهد. پژوهش‌هایی پیرامون بازنشستگی زوجین انجام شده که به بررسی اثرات پیچیده مشوق‌های مالی که ناشی از سیستم امنیت اجتماعی و مستمری بازنشستگی است، می‌پردازند (لی، ۲۰۱۷). بسیاری از پژوهش‌ها ارتباط میان وضعیت مالی زوجین و تنش‌های زناشویی را تحلیل کردند و به این نتیجه دست یافتند که مسائل و مشکلات اقتصادی، احساس فشار اقتصادی را در خانواده پیش‌بینی می‌کند و منجر به سطوح بالای تعارضات زناشویی و افسردگی می‌شود (کانگر، جی و لورنز، ۱۹۹۴).

در خانه، فرزندان بزرگتر تمایل دارند که نگرش‌ها و رفتارهای منفی جامعه را نسبت به افراد مسن منعکس کنند و اغلب نگرش‌های منفی‌شان در ارتباط با والدین سالخورده تقویت می‌شود. برای مثال دختران و پسران بزرگتر ممکن است پیشنهاد انجام وظایف ساده‌تری را به والدین خود دهند که دیدگاه خود را از طریق اقداماتی که بیانگر آن است والدین توانایی زیادی در انجام وظایف خاص خودشان را ندارند، بیان می‌کنند. انگیزه فرزندان بزرگتر ممکن است کمک به والدینشان باشد ولی رفتارهایی کاملاً منفی است. فرزندان بزرگتر ممکن است در برقراری ارتباط با والدین خود با شکست مواجه شوند که این امر منجر به ایجاد احساس تنهایی در افراد مسن و اینکه دیگر خواستنی نیستند، می‌شود (همینگ، ۲۰۱۵).

۶. جنسیت

از آنجایی که پرداختن به شغل به‌عنوان مفهومی مردانه شناخته شده است، بر این اساس در مباحث علمی و عموم مردم بازنشستگی را بحرانی مردانه توصیف می‌کنند (پیتلا، کالاسانتی، اوجالا، کینگ، ۲۰۱۷). برخی پژوهشگران بررسی کردند که بازنشستگی به دلیل جدا کردن مردان از شغل و نقش نان‌آوری، موجب افسردگی در آنان شده و برای آنان به مثابه بحران است (پیتلا، کالاسانتی، اوجالا، کینگ، ۲۰۱۷). نقش‌های جنسیتی سنتی کار و بازنشستگی را در حوزه امورات مربوط به مردان قرار داده و پژوهش‌هایی که در ارتباط با زنان انجام گرفته است، صرفاً به بررسی بازنشستگی همسرانشان می‌پردازد (اسلوین و وینگرو، ۱۹۹۵، نقل از نون، الپاس و استفن، ۲۰۱۰).

برخی از پژوهشگران بیان می‌کنند که بازنشستگی برای زنان مشکل مهمی قلمداد نمی‌شود؛ زیرا از

1. Conger, R. D., Ge, X. J., & Lorenz, F. O.

2. Pietila, I., Calasanti, T., Ojala, H., & King, N.



دست دادن شغل برای آنان به خودی خود قابل توجه نیست (زیمرن، میشل، ویستر و گاتمن، ۲۰۰۰، نقل از لی و چو، ۲۰۱۷). بسیاری از گروه‌ها انتظار دارند زنان بلافاصله پس از بازنشستگی، از ادامه پیدا کردن کار خانه و پذیرفتن نقش مادربزرگ رضایت داشته باشند، اما در مقابل برای مردان، پرداختن به کار، درآمد و روابط اجتماعی که هویت مردان را شکل می‌دهد و از دست دادن آن‌ها پس از بازنشستگی، شرایط را برای آنان دشوار خواهد کرد (دابرلی، کارمیشل و شیمیچین^۱، ۲۰۱۴). بر همین اساس پژوهش‌های مربوط به بازنشستگی، بر مردان و از دست دادن هویت شغلی‌شان متمرکز شده است. در میان زوجین شاغل هنگامی که زنان زودتر از مردان بازنشست می‌شوند، میزان رضایت‌مندی در روابط زناشویی در مقایسه با زمانی که مردان زودتر از زنان بازنشست می‌شوند، بیشتر است و این مسئله با تعریف نقش‌های جنسیتی در جوامع مردسالارانه سنتی همخوانی دارد (مانند خانه‌داری زنان و فعالیت‌های اقتصادی مردان و یا مشارکت زنان در امور داخلی خانه و مشارکت مردان در امور خارج از خانه) (چین^۲، ۲۰۱۱).

با توجه به نقش تفاوت‌های جنسیتی، نتایج پژوهش‌ها قطعی نیست. در حالی که مطالعات اولیه گزارش کردند که زنان با مشکلات کمتری در سازش با بازنشستگی مواجه‌اند (نیوس^۳، ۱۹۹۰)، پژوهش‌های بعدی بیان کردند زنان مشکلات بیشتری را در سازش با بازنشستگی در مقایسه با مردان تجربه می‌کنند؛ دلایل آن‌ها بر اساس سطوح بالای اضطراب ناشی از بازنشستگی در زنان است (میدانیک، سوزیکیان، رانسوم و تکاوا، ۱۹۹۵). درهرحال زنان دریافتند که احتمال بیشتری وجود دارد که در دوران

1. Duberley, J., Carmichael, F., & Szmigin, I.

2. Chin, M.

3. Neuhs, H. P.

بازنشستگی از فقر و بهزیستی ضعیف رنج ببرند (لی، ۲۰۰۳). پژوهشگران بیان کردند که زنان ممکن است در شغلشان کمتر اشتیاق داشته باشند؛ به دلیل بچه‌دار شدن و مراقبت از آن‌ها، زمان کمتری را برای شغل خود صرف می‌کنند (جیکوب، ۱۹۹۹). این مسئله به‌نوبه خود زنان را در رابطه با درآمدشان، فرصت‌هایی برای پیشرفت و دستیابی به بازنشستگی با محدودیت مواجه می‌کند (هنرتا، ۱۹۹۴). زنان ممکن است به دلیل پرداخت‌های (حقوق) کمتری که در مقایسه با مردان به آن‌ها تعلق می‌گیرد، محدودیت بیشتری داشته باشند. پرداخت‌های کمتر به افراد متأهل در صورت عدم وجود درآمد شریک زندگی (بیوه بودن) و زنان مجرد که ممکن است در منابع مالی دارای محرومیت باشند، توانایی‌شان را برای آمادگی مالی کاهش می‌دهد (گی، انجی، ویدرال، لونگ و هیجینز، ۲۰۰۲). همچنین این امکان وجود دارد که در مقایسه با زنان متأهل، زنان مجرد به دلیل در نظر گرفتن مشکلات مالی، نگرش منفی به بازنشستگی داشته باشند (موتران، ریتز و فرناندز، ۱۹۹۷).

پژوهش‌ها به نقش تفاوت‌های جنسیتی در برنامه‌ریزی بازنشستگی نیز تمرکز کرده‌اند که نقش‌های جنسیتی در جوامع غربی در کار و بازنشستگی به‌طور قابل توجهی در قرن گذشته تغییر کرده است (اینگل هارت و نوریس، ۲۰۰۳). پژوهش‌ها در دو دهه اخیر نشان داده زنان به‌طور کل، در مقایسه با مردان برای بازنشستگی برنامه‌ریزی کمتری دارند (کیتی و بهلینگ، ۱۹۸۵) پریکنز در سال ۱۹۹۵ بیان کرد که زنان هنوز برنامه‌ریزی برای بازنشستگی را مسئولیت همسرانشان می‌دانند و حضور بیش‌ازحد آن‌ها در مشاغل کم‌درآمد و فاقد اتحادیه اثرات منفی بر برنامه‌ریزی بازنشستگی آنان دارد (اوراند و هنرتا، ۱۹۸۲). پژوهش‌های زیادی دریافتند مردان بیشتر در مورد زندگی آینده خود در دوران بازنشستگی (جیکوب لاوسن، هرشی و نیوکم، ۲۰۰۴) و آینده مالی‌شان فکر می‌کنند و احتمال بیشتری دارد که با دوستان، وابستگان و همکارانشان در مورد بازنشستگی صحبت کنند (موئن، اریکسون، آگاروال، فیلدز و تود، ۲۰۰۰). پژوهش‌ها نشان دادند که زنان سطوح پایین‌تری از پس‌انداز شخصی و سرمایه‌گذاری بازنشستگی را دارا هستند (کلر، ۲۰۰۴). اما در مقابل پژوهش‌های دیگری نیز چنین نتیجه گرفتند تفاوت‌های جنسیتی در آمادگی مالی برای بازنشستگی وجود ندارد (روسن کوتر و گاریس، ۲۰۰۱).

1. Lee, W. K.
2. Jacobs, S.
3. Henretta, J. C.
4. Gee, S., Ng, S. H., Weatherall, A. J., Loong, L. C., & Higgins, T.
5. Mutran, E. J., Reitzes, D. C., & Fernandez, M. E.
6. Inglehart, R., & Norris, P.
7. Kilty, K. M., & Behling, J. H.
8. O'Rand, A. M., & Henretta, J. C.
9. Jacobs-Lawson, J. M., Hershey, D. A., & Neukam, K. A.
10. Moen, P., Erickson, W. A., Agarwal, M., Fields, V., & Todd, L.
11. Clare, R.
12. Rosenkoetter, M. M., & Garris, J. M.

فصل چهارم

راهبردها و نظریه‌های سازش با بازنشستگی



مقدمه

از آنجایی که بازنشستگی بحران بزرگی در زندگی هر کارمندی به شمار می‌رود، نیازمند آمادگی کافی برای سازش با شرایط جدید است. سازگاری با دوره جدید زندگی به‌عنوان یک فرد بازنشسته، از الگوی یکسانی پیروی نمی‌کند و این مسئله بر اهمیت دیدگاه‌های فردی تاکید دارد (دیجوکانوویک و پترسون، ۲۰۱۶). بر اساس مدل فرآیند موقتی بازنشستگی، نیروی کار با خروج از شغل تمام‌وقت، بازنشسته می‌شود و آن‌ها به مرحله سازش با بازنشستگی وارد می‌شوند که نشان می‌دهد که افراد چگونه با تغییرات در دوران بازنشستگی سازش می‌کنند و به آسودگی روانشناختی دست می‌یابند (فرویدوی، هرسی و ونگ^۱، ۲۰۱۶). با توجه به دیدگاه اشلی، هر کارمندی بازنشستگی را در طی شش مرحله تجربه می‌کند تا به سازش با این دوران دست یابد. این مدل شش مرحله‌ای ممکن است برای افرادی که به‌طور غیرمنتظره‌ای بازنشسته می‌شوند و یا دارای پل استخدامی هستند، به کار نرود (مارشال، ۱۹۹۵، نقل از ولز و کندیگ^۲، ۱۹۹۹).

اولین مرحله، دوره پیش از بازنشستگی یا آمادگی برای آن است که چندین سال قبل از زمان واقعی بازنشستگی آغاز می‌شود. در این دوره آگاهی از نزدیک شدن زمان بازنشستگی اثر مثبت و سازنده‌ای در آمادگی فرد برای دو عامل بسیار اساسی در بازنشستگی موفق، یعنی تأمین مالی و مهارت‌های تفریحی دارد. این مرحله دارای دو خرده مرحله دور و نزدیک است. در خرده مرحله دور، فرد شاغل بازنشستگی را فرآیندی می‌بیند که در آینده‌ای دور رخ می‌دهد. بر همین اساس به آن نگرش مثبتی داشته و جنبه‌های منفی آن نظیر احساس تنهایی و ازکارافتادگی و ... را به‌طور انتزاعی درک نمی‌کند. برای داشتن بازنشستگی موفق، آگاهی از دو عامل تأمین مالی و مهارت‌های تفریحی باید در خرده مرحله‌ی دور بازنشستگی حاصل شود؛ زیرا هیچ‌یک از این دو عامل در مدت کوتاهی تحقق نمی‌یابد و آمادگی مالی مهم‌ترین فعالیت شاغلان برای دوران بازنشستگی است. مرحله‌ی نزدیک، درست قبل از رویداد بازنشستگی رخ می‌دهد و حکایت از حتمی‌الوقوع بودن بازنشستگی دارد. در این مرحله بازنشستگی با

1. Froidevaux, A., Hirschi, A., & Wang, M.

2. Wells, Y. D., & Kending, H. L.

نگرشی واقعی‌تر درک می‌شود و فرد تاریخ خاصی را برای بازنشستگی خود پیش‌بینی می‌کند (اردبیلی، ۱۳۷۹) و حتی ممکن است از فرد خواسته شود که فردی را برای جایگزینی او آموزش دهد، که پایان این مرحله در برخی سازمان‌ها با برگزاری جشن بازنشستگی همراه است (سید جوادین، ۱۳۹۲).

برای بسیاری از افراد دوران بازنشستگی با مرحله دوم چرخه بازنشستگی که مرحله ماه‌عسل نامیده می‌شود، آغاز می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این مرحله بلافاصله پس از بازنشستگی آغاز شده و به مدت ۷ تا ۱۲ ماه به طول می‌انجامد (شارپلی و گوردون و جیکوب، ۱۹۹۶، نقل از ولز و کندینگ، ۱۹۹۹). در این مرحله فرد احساس می‌کند که در فضای جدیدی از آزادی غوطه می‌خورد و دلخوش به اموری می‌شود که امکانات مالی اجازه می‌دهد، مانند مسافرت، دیدوبازدید، ماهیگیری و ... که در پاسخ به سوال بازنشستگی چگونه است؟ می‌گوید هیچ‌گاه آنقدر سرگرم نبوده‌ام (سید جوادین، ۱۳۹۲).

هنگامی که ماه‌عسل پایان می‌یابد، مرحله سوم چرخه بازنشستگی که وانهادگی یا دوره دل‌زدگی و فقدان جذابیت است، آغاز می‌شود. در این دوره فرد پی می‌برد بازنشستگی از آنچه انتظار می‌رفت، ناخوشایندتر است. این شرایط که با اضطراب و افسردگی و استرس همراه است به مدت ۱۳ تا ۱۸ ماه به طول می‌انجامد (شارپلی و گوردون و جیکوب، ۱۹۹۶، نقل از ولز و کندینگ، ۱۹۹۹). در مرحله چهارم، وانهادگی جای خود را به بازبازی یا جهت‌یابی مجدد می‌دهد و فرد روالی را در زندگی خود پیش می‌گیرد و آن را برای سالیان سال ادامه می‌دهد. لازمه این مرحله، شناخت فرصت‌های تازه و انتخاب‌هایی در سایه علایق و مهارت‌های خود است. مرحله پنجم، مرحله پایداری و ثبات است که فرد بازنشسته به الگویی در تصمیم‌گیری دست‌یافته که به زندگی توأم با سرگرمی منطقی و قابل پیش‌بینی و ارضاکنده منتج می‌شود. در این شرایط فرد بازنشسته قادر به تطبیق خود با وضعیت تازه که توأم با تقلیل ظرفیت فیزیکی است، می‌شود. همچنین فردی بالغ و خودکفا است که نقش بی‌نقشی را به یک وضعیت معنادار در جامعه تبدیل کرده است. ممکن است فرد درحالی که یکی از مراحل بازنشستگی را تجربه می‌کند، بمیرد. اگر زندگی ادامه پیدا کند، فرد می‌تواند وارد مرحله پایانی چرخه بازنشستگی شود، یعنی جایی که بازنشسته دیگر خودکفا نیست. کاهش پشتیبانی مالی یا تقلیل قوای جسمانی توصیفی از مرحله پایانی بازنشستگی است (سید جوادین، ۱۳۹۲).

در موارد متعددی در پژوهش‌های مختلف، سازگاری و رضایت از بازنشستگی به‌جای یکدیگر به‌کاربرده می‌شوند (مک لین، ۱۹۸۲، نقل از سالینگ و هنکنس، ۲۰۰۸)، اما سالینگ و هنکنس (۲۰۰۸) بیان کردند که میان سازگاری و رضایت از بازنشستگی ارتباط پیچیده‌تری وجود دارد. برای مثال سازگاری تنها در مواجهه با موقعیت‌های جدید مطرح می‌شود که با لذت همراه نیست و درنهایت به نتایج مثبتی می‌انجامد. به‌علاوه، سازش ممکن است نتیجه فرآیند دشواری باشد و صرفاً به این معنا نیست که به‌سادگی رخ می‌دهد. اما در مقابل، رضایت از بازنشستگی با سنجش کیفیت زندگی در این دوران ارتباط دارد.

اگرچه بسیاری از نظریه‌پردازان نظریه‌های مربوط به سازش با بازنشستگی را گسترش دادند، اما

انتقال به بازنشستگی برای هر فردی منحصر به فرد و تحت تاثیر عوامل زیادی است. این عوامل شامل عوامل اجتماعی - جمعیت شناختی (سن، جنسیت، وضعیت اجتماعی - اقتصادی و سطوح تحصیلات)، عوامل بافتی (سلامتی ادراک شده، تصمیم به بازنشستگی، کنترل و برنامه‌ریزی) و عوامل روانشناختی (وضعیت زناشویی، حمایت اجتماعی و نگرش به شغل و بازنشستگی) است (هالفورت، فرنر، والرند، لافرامبویس، گای و کوئستر، ۲۰۱۵).

ویژگی‌های جمعیت شناختی مانند تعداد سال‌های بازنشستگی، سن و جنسیت از عوامل اثرگذار در بهزیستی در دوران بازنشستگی مطرح می‌شوند (موئن^۱، ۱۹۹۶). درحالی‌که سن به صورت منفی به سلامت جسمانی مرتبط است (مور، زیمپریچ، اشمیت و کلیگل^۲، ۲۰۰۶)، به صورت مثبتی با بهزیستی ارتباط دارد. با توجه به سال‌های پس از بازنشستگی، محققان شواهدی یافتند مبنی بر اینکه اگرچه بازنشستگی در ابتدا ممکن است موجب اضطراب شود، ولی افراد با گذشت زمان به سازگاری دست می‌یابند (وان هیپل، هنری و متوویک^۳، ۲۰۰۸). همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهند افرادی که زمان طولانی تری است که بازنشست شده‌اند، رضایت‌مندی بیشتری را گزارش کردند (گال، اوانس و هاوارد^۴، ۱۹۹۷).

با توجه به جنسیت، هنوز عدم اطمینانی در مورد اثرات آن بر سازگاری با بازنشستگی وجود دارد. پژوهش‌های اولیه گزارش کردند که زنان در سازگاری با بازنشستگی مشکلات کمتری نسبت به مردان دارند (هیچ^۵، ۱۹۸۷). همچنین بیان کردند که زنان به دلیل اینکه نگرش‌های منفی بیشتری نسبت به بازنشستگی دارند، ناامنی مالی و افسردگی شدیدتر و تنهایی بیشتر را نیز تجربه می‌کنند (کیم و موئن، ۲۰۰۱، نقل از دونالدسون، ارل و موریتور، ۲۰۱۰). بنابراین مبتنی بر شواهد پژوهش‌های اخیر، جنسیت نیز اثرات پیش‌بینی‌کننده‌ای بر سازش با بازنشستگی دارد، به طوری که مردان تجارب مثبت تری را نسبت به زنان گزارش کردند.

چندین پژوهش ملی بر روی افراد مسن نشان دادند عواملی وجود دارند که بر ایجاد احساس رضایت از زندگی اثر دارند. در پژوهشی زمینه‌یابی در ارتباط با امنیت اجتماعی نشان داده شد که اساسی‌ترین عوامل مربوط به رضایت از زندگی شامل سلامتی، روابط اجتماعی، تحصیل، شایستگی، درآمد، خودپنداره، تمایل به سلامتی و اوقات فراغت است. (تامین اجتماعی^۶، ۱۹۸۱). پژوهش دیگری بر روی جامعه بازنشستگان انجام شد، عواملی توسط بازنشستگان گزارش شد که در ارتباط با رضایت از زندگی در الویت قرار گرفتند. این عوامل عبارتند از: خودپنداره، احساس شایستگی (احساس مواجهه

1. Moen, P.

2. Moor, C., Zimprich, D., Schmitt, M., & Kliegel, M.

3. Von Hippel, W., Henry, J. D., & Matovic, D.

4. Gall, T. L., Evans, D. R., & Howard, J.

5. Hatch, L. R.

6. Social Security Administration

با موقعیت‌ها)، شایستگی جسمانی، زندگی با دیگران، سلامتی، روابط اجتماعی خاص، وضعیت زناشویی که می‌توان این عوامل را در سه طبقه کلی روانشناختی، اجتماعی و جسمانی قرار داد (داتی^۱، ۱۹۸۶). شواهد زیادی وجود دارند که نشان می‌دهد متغیرهای روانشناختی اثرات مهمی بر پیامدهای سازش با بازنشستگی دارند (تیلور، گولد برگ، شور و لیپکا^۲، ۲۰۰۸). بر اساس شواهد مبتنی بر پژوهش‌ها احساس تسلط و کنترل شخصی یک منبع روانشناختی کلیدی برای بهزیستی در بازنشستگی است (اسکینر^۳، ۱۹۹۶). تسلط در واقع میزانی است که فرد با آن احساس می‌کند بر آنچه در زندگی‌اش می‌گذرد، کنترل دارد (مک کین اسکاف، پیرلین و مولان^۴، ۱۹۹۶). احساس اینکه یک فرد کنترل زندگی خود را به عهده دارد، یکی از عوامل تعیین‌کننده بهزیستی در افراد مسن و مشخصه مهم پیر شدن موفق است. اثرات مثبت کنترل شخصی که موجب افزایش بهزیستی می‌شود را می‌توان از طریق بازنشستگی داوطلبانه که در تضاد با بازنشستگی غیر داوطلبانه است، مثال زد (لاچمن و ویور^۵، ۱۹۹۸).

انتخاب شخصی و درک داشتن کنترل بر تصمیم به بازنشستگی، با سازش بهتر با بازنشستگی در ارتباط است (کالو، هاوراستیک و ساس^۶، ۲۰۰۷). برای مثال، کویین و کالج (کویین، ولز، دیویس و کندینگ^۷، ۲۰۰۷) شواهدی یافتند مبنی بر اینکه بازنشستگانی که حق انتخاب بیشتری برای خود در تصمیم‌گیری برای بازنشستگی قائل‌اند، تمایل دارند سازگاری و رضایت از زندگی بالاتری را گزارش کنند. بنابراین، نداشتن حق انتخاب (مانند داوطلبانه یا اجباری بودن بازنشستگی) با تجارب منفی بازنشستگی که شامل سازگاری ضعیف (ون سالینگ و هنکنس، ۲۰۰۸)، سلامتی و بهزیستی ضعیف (اسزینوواکس و دیوی، ۲۰۰۵، نقل از وانگ و ارل، ۲۰۰۹) و رضایت‌مندی پایین (باتی و لاینگار، ۲۰۰۴، نقل از وانگ و ارل، ۲۰۰۹) است، بیشتر در ارتباط می‌باشد.

در پژوهش‌های اخیر که توسط کوییک و همکارانش^۸ (۲۰۱۱) صورت گرفت، به این نتیجه دست یافتند که دو منبع شخصی سطوح بالای سازش با بازنشستگی را پیش‌بینی می‌کند: استقامت بازنشستگان در دستیابی به اهداف خود و همچنین انعطاف‌پذیری بازنشستگان در سازش با اهدافشان. با توجه به اینکه بازنشستگی دستاوردهای غیرقابل‌اجتناب (مانند زمان بیشتر و آزادی) و فقدان‌هایی (مانند کاهش درآمد و یا از دست دادن هویت شغلی) را به همراه دارد، این دو منبع شخصی بهزیستی بازنشستگان را حفظ می‌کند. به‌طور دقیق‌تر با پیگیری فعالانه اهداف و دستیابی به آن‌ها، بازنشستگان

1. Doty, L.

2. Taylor, M. A., Goldberg, C., Shore, L. M., & Lipka, P.

3. Skinner, E. A.

4. McKean Skaff, M., Pearlin, L. I., & Mullan, J. T.

5. Lachman, M. E., & Weaver, S. L.

6. Calvo, E., Haverstick, K., & Sass, S. A.

7. Quine, S., Wells, Y., deVaus, D., & Kendig, H.

8. Kubicek, B., Korunka, C., Raymo, J. M., & Hoonakker, P.

می‌توانند با مشکلات و زیان‌های ناشی از بازنشستگی مقابله کنند. از سوی دیگر، توانایی حذف اهداف غیرقابل دستیابی و انعطاف‌پذیری در مقابل شرایط زندگی ممکن است موجب ایجاد تعادل بیشتر در زندگی فرد شده و به ارتقای سازش بهتر با بازنشستگی منجر شود. درواقع، خودمختاری در پیگیری برای اهداف شخصی، درحالی‌که فرد در سازش با اهداف انعطاف‌پذیر است، با عزت‌نفس در بازنشستگی و رضایت از زندگی و کارکردهای روانشناختی مثبت ارتباط دارد (تریانیر، لاپیر، بایلارجن و بوآرد، ۲۰۰۱).

همان‌گونه که هیون و همکاران (۲۰۱۳، نقل از اسمیتون، بارنز و وجریز، ۲۰۱۶) بیان کردند، علی‌رغم وجود مولفه‌هایی که بر نحوه و زمان بازنشستگی افراد اثر می‌گذارند، انتقال مناسب به دوران بازنشستگی از طریق سازگاری با سبک زندگی چندبعدی مشخص می‌شود که به سطوح و اشکال مختلف فعالیت‌های جسمانی و اجتماعی مرتبط است و سلامتی و بهزیستی افراد را در دوران بازنشستگی تحت تاثیر قرار می‌دهد. واکر، کیمل و پرایس (۱۹۸۱، نقل از هرشنسون، ۲۰۱۴) چهار نوع سبک زندگی را که توسط بازنشستگان به کار گرفته می‌شود، مشخص کردند:

۱. فردی که به دنبال بازنشسته شدن است و برنامه‌ریزی می‌کند تا در دوران بازنشستگی فعال باشد.^۲

۲. افرادی که تمایل دارند تا سبک زندگی شغلی پیشین خود را ادامه دهند.^۳

۳. افرادی که تمایل دارند سطوح فعالیت‌هایشان را از آنچه که در دوران اشتغال انجام می‌دادند، کاهش دهند.^۴

۴. معمولاً به اجبار بازنشسته می‌شوند، افرادی که فاقد منابع شخصی برای سازگاری رضایت‌بخش با شرایط جدید هستند.^۵

شلاسبرگ (۲۰۰۴، نقل از هرشنسون، ۲۰۱۴) پنج نوع سبک زندگی را که افراد به‌واسطه آن به سازش با دوران بازنشستگی دست می‌یابند را به‌صورت زیر عنوان می‌کند:

۱. افرادی که در جست‌وجوی تجربه فعالیت‌های جدید هستند.^۶

۲. افرادی که می‌خواهند در سال‌های میانه عمر خود به‌خوبی فعالیت کنند.^۷

۳. افرادی که به آزمایش و خطا می‌پردازند تا به گزینه مناسبی دست یابند.^۸

1. Trepanier, L., Lapierre, S., Baillargeon, J., & Bouffard, L.

2. Smeaton, D., Barnes, H., & Vegeris, S.

3. Reorganizers

4. Holding On

5. Rocking Chair

6. Dissatisfied

7. Adventurers

8. Continuers

9. Searchers

۴. افرادی که می‌خواهند آرامش داشته باشند و در هر کجا زندگی کنند.^۱
 ۵. افرادی که خود را از هر قیدوبندی رها و آزاد می‌کنند.^۲

راهبردهای سازش با بازنشستگی

سالخوردگی و بازنشستگی فرآیند تغییر و انطباق با تغییرات و فرآیندی رشدی از طریق چرخه زندگی است. سالخوردگی را نباید صرفاً از جنبه جسمانی در نظر گرفت، بلکه باید به جنبه‌های ذهنی، احساسی و معنوی آن نیز توجه کرد. فرآیند سالخوردگی با احساس شادی و غم توأم است. از یک سو این افراد از نبود اعضای خانواده و دوستان رنج می‌برند و از سوی دیگر، گنجینه‌ای از تجارب، بلوغ و تکامل را به دست می‌آورند (آجلی و پرزیدنت^۳، ۲۰۱۳). به‌منظور بهره‌مندی از دوران بازنشستگی، افراد راهبردهایی را برای رفع مشکلات و استفاده بهینه از امکانات موجود در این دوره به کار می‌گیرند.

۱. مشاوره پیش از بازنشستگی

ایجاد آمادگی در افراد برای انتقال به بازنشستگی ضروری است. به اعتقاد روزنکوتر^۴ (۱۹۸۵) آماده‌سازی برای بازنشستگی یکی از عوامل مهم در انتقال به بازنشستگی است. اطلاعات کم در زمینه بازنشستگی با شوک و ناباوری قابل توجهی در انتقال افراد به بازنشستگی همراه می‌شود. درحالی‌که ایجاد آمادگی مطلوب در بازنشستگان ضمن پیشگیری از بروز شوک و ناباوری، سازگاری با بازنشستگی را تسهیل می‌کند (نوبهار، احمدی، الحانی و فلاحی خشکناز، ۲۰۱۲). افراد زمانی برای تجربه بازنشستگی آماده‌اند که از قبل برنامه‌ریزی کرده باشند، تصمیمات جدی گرفته باشند و بتوانند به رشد توانایی‌ها و مهارت‌های فردی بپردازند. درواقع هدف از برنامه‌ریزی برای بازنشستگی، دستیابی به امنیت در حوزه‌های مختلف در دوران پس از بازنشستگی است (آجلی و پرزیدنت، ۲۰۱۳).

برنامه‌ریزی برای بازنشستگی به‌عنوان یک رفتار هدفمند در حوزه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی، سلامت و اوقات فراغت تعریف می‌شود که هدف آن بهینه‌سازی رفاه شخصی در سال‌های پس از بازنشستگی است. بازنشستگی به‌عنوان فرآیند مداومی در نظر گرفته می‌شود که برنامه‌ریزی پیش از بازنشستگی در طی پایان واقعی شغل، منجر به نتایج مثبتی هم برای فرد و هم برای جامعه شده و به سازگاری با مرحله جدید زندگی می‌انجامد (تیلور و دووسپیک، ۲۰۰۳، نقل از کوهن منزفیلد و ریگو^۵، ۲۰۱۶). در مقابل پژوهش‌هایی که به نقش برنامه‌ریزی پیش از بازنشستگی در کمک به سازش افراد به این مرحله از زندگی اشاره کرده‌اند، پژوهش‌های دیگری هم به این نتیجه دست یافتند که برنامه‌ریزی

1. Easy Gliders
2. Retreaters
3. Augelli, C., & President, V.
4. Rosenkoetter, M. M.
5. Cohen-Mansfield, J., & Regev, I.



و آمادگی قبلی با بازنشستگی سازگارانۀ ارتباط معناداری ندارد و پیش‌بینی‌کننده رضایت از بازنشستگی و بهزیستی نیست (دونالدسون و موریتور، ۲۰۱۰، نقل از کوهن منزفیلد و ریگو، ۲۰۱۶). ماهیت ارتباطی برنامه‌ریزی و سازگاری با بازنشستگی نامشخص است (تیلور و دووراسپیک، ۲۰۰۳). بر اساس مطالعاتی که توپا، مورانو، دیپولو، آلکاور و مورالس^۲ (۲۰۰۹) داشتند، گزارش کردند که ارتباط مثبت کمی میان برنامه‌ریزی برای بازنشستگی و رضایت از بازنشستگی یافت شده است، اما برنامه‌ریزی برای بازنشستگی در پیش‌بینی سازش با بازنشستگی با شکست مواجه شده است (دونالدسون، ارل و موریتور، ۲۰۱۰). اگر برنامه‌ریزی موثر باشد، باید آمادگی افراد را برای تجربه بازنشستگی افزایش دهد (تیلور و شور، ۱۹۹۵). در ذهن بسیاری از افراد، برنامه‌ریزی با بازنشستگی ارتباطی ندارد. در حقیقت گفته می‌شود که افراد بیشتر برای تعطیلات تابستانشان برنامه‌ریزی می‌کنند تا زمان بازنشستگی. از اواخر دهه ۴۰ و اوایل دهه ۵۰ هم زنان و هم مردان اغلب نگرششان را به برنامه‌ریزی برای زندگی تغییر می‌دهند. سه دلیل عمده برای اهمیت برنامه‌ریزی وجود دارد: ابتدا این تصمیمات، الگوی زندگی کردن را برای بخش بعدی زندگی ایجاد می‌کند و بر این اساس افکار و اعمال فرد را در این دوران تابع خود می‌کند. دوم، چنین تصمیماتی حتی اگر کیفیت و اعتبار زندگی افراد مسن را که تمایل دارند در برنامه‌ریزی برای آینده‌شان مشارکت کنند تحت تاثیر قرار ندهد، بر زندگی آن‌ها اثر می‌گذارد، در غیر این صورت زندگی آن‌ها بی‌هدف بوده و بدون جهت رها می‌شود. سومین دلیل آن است که در گذشته افراد به میزانی که امروزه زندگی می‌کنند، عمر نمی‌کردند و زندگی بعد از بازنشستگی از نظر ارزش و توانایی محدود بوده

1. Taylor, M., & Doverspike, D.

2. Topa, G., Morano, J. A., Depolo, M., Alcover, C. M., & Morales, J. F.

3. Taylor, M. A., & Shore, L. M.

است. اکنون این شرایط در حال تغییر است و افراد دریافته‌اند که در سال‌های پس از بازنشستگی به اندازه زمانی که به یک شغل تمام‌وقت اشتغال داشتند، زندگی می‌کنند. فرآیند تصمیم‌گیری با انتخاب یک هدف مبتنی بر حل یک مشکل آغاز می‌شود (جنسن اسکات، ۱۹۹۳). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فرآیند برنامه‌ریزی، سازگاری و رضایت از زندگی پس از بازنشستگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و به افراد کمک می‌کند انتظارات واقعی و سبک زندگی جایگزینی را ایجاد کنند (ونگ و شولتز، ۲۰۱۰، نقل از کوهن منزفیلد و ریگو، ۲۰۱۶).

با مشکلاتی که در دوره بازنشستگی وجود دارد، ممکن است فرد نتواند با شرایط ترک شغل خود کنار بیاید و احساس تنهایی و بی‌تحرکی کند. این امر سبب بروز اضطراب در فرد شده و در این زمان است که ضرورت مشاوره احساس می‌شود. مشاوران با افرادی کار می‌کنند که برای بازنشستگی آماده‌اند و یا افرادی که بازنشسته شده‌اند، و لازم است در ارتباط با خدمات متنوعی که برای افراد مسن و بازنشسته در جامعه در دسترس است، اطلاعاتی ارائه دهند. مشاوران شغلی از طریق برنامه‌ریزی پیش از بازنشستگی، انتقال معنادار به بازنشستگی را با فراهم کردن شرایط سلامتی و بهزیستی روانشناختی در مرحله جدید زندگی، تسهیل می‌کنند (بهلینگ و مروس، ۱۹۸۵، نقل از فوا و مک نلی، ۲۰۰۸).

اغلب برنامه‌های مختص برنامه‌ریزی برای بازنشستگی در قالب مشاوره گروهی است و به مؤلفه‌های آموزشی قوی نیاز دارد (ریچاردسون، ۱۹۹۳، نقل از لنت و براون). در این برنامه‌ها کارکنانی که به ۶۰ سالگی رسیدند، به گروه‌های کوچکی که معمولاً هر گروه متشکل از ۱۰ تا ۲۰ نفر است، در ۸ جلسه ۲ ساعته که اطلاعات و تجارب به اشتراک گذاشته می‌شود، دعوت می‌شوند. روش مباحث گروهی در مقایسه با مشاوره فردی برای افرادی که در آستانه بازنشستگی‌اند، مفیدتر است، زیرا فرصتی را فراهم می‌کند که افراد دیدگاه و اطلاعاتشان را با یکدیگر به اشتراک بگذارند (باریچه، ۱۹۶۸). در این برنامه‌ها شخصی به نام مربی به‌عنوان الگوی حمایت‌کننده‌ای در شغل است که مشتاق است با شاگردانش روابط دوستانه برقرار کند و تجارب بازنشستگی را برای افرادی که دچار بازنشستگی زودهنگام شدند، به اشتراک گذارد. ارتباط میان مربی و شاگردان به‌جای راهنمایی یک‌طرفه، به‌صورت متقابل و با توجه به شرایط آسیب‌پذیری آنان است (انجی، لنگ و ونگ، ۲۰۱۷).

در این گروه‌ها افراد به‌صورت داوطلبانه شرکت می‌کنند و مجموعه‌ای از بحث‌های گروه پیرامون موضوعات زیر است (باریچه، ۱۹۶۸):

۱. بازنشستگی و برنامه‌ریزی مالی: درک فرآیند سالخوردگی و بازنشستگی، عوامل مالی مانند بیمه عمر، امتیازات مالیاتی برای افراد مسن، درآمد تکمیلی؛
۲. مزایای بازنشستگی: امنیت اجتماعی، بیمه سلامتی و بیمه عمر، بودجه بازنشستگی؛

1. Jensen-Scott, R. L.

2. Phua, V. C., & McNally, J. W.

3. Barbaccia, J. C.

۳. سلامتی در سال‌های اخیر و بازنشستگی: تغییرات جسمانی و روانشناختی به همراه افزایش سن، عادات‌های سلامتی افراد مسن (برای مثال ورزش، رژیم غذایی، حفظ سلامتی)، بیماری‌هایی که در گروه‌های سنی بالاتر دیده می‌شود، و...؛
۴. برنامه‌ریزی برای فعالیت‌هایی در زمان بازنشستگی: ارزش داشتن علایق و فعالیت‌هایی در دوران پس از بازنشستگی به منظور فراهم کردن نوعی رضایت است که از شغل، انجمن‌ها، برنامه زمانی و دستاوردها و... نشات می‌گیرد. یکی از روش‌های پرداختن به کار، اهمیت فعالیت‌های گروهی و انجمن‌ها، فرصت‌ها و ارزش‌های شخصی مرتبط با شغل برای رفاه اجتماعی است؛
۵. تنظیم زندگی: خانه‌داری افراد مسن، زندگی با کودکان، جوامع ویژه بازنشستگی، اطلاعات اقتصادی و اطلاعات مربوط به شرایط آب و هوایی چندین ناحیه جغرافیایی، استقلال؛
۶. مشکلات قانونی درباره دارایی‌های پس از بازنشستگی: مشکلات مالیاتی و قانونی مرتبط با برنامه‌ریزی مالی، ارث و مالکیت.

اما سوال اینجاست که افراد در دوران پیش از بازنشستگی چه زمانی را برای آغاز برنامه‌ریزی به منظور آماده‌سازی خود انتخاب می‌کنند؟ پاسخ آن است؛ هنگامی که افراد به استخدام شرکتی می‌آیند، باید آمادگی خود را برای بازنشستگی آغاز کنند؛ زیرا با توجه به دیدگاه اشلی (۱۹۷۵)، نقل از دینیز و مورفی^۱ (۱۹۸۵) توجه به سلامتی، تامین مالی و مهارت‌های تفریحی پروسه بلندمدتی است که باید پیش از رسیدن به سن قانونی بازنشستگی، به آن توجه شود.

برنامه‌ریزی برای بازنشستگی در دوطبقه گسترده قرار می‌گیرد: آمادگی اقتصادی، افکار پیرامون بازنشستگی و برنامه‌ریزی رفتاری. آمادگی اقتصادی معمولاً با مستمری بازنشستگی و یا با سرمایه‌گذاری‌های دیگری مانند دارایی، سهام و پس‌انداز شخصی ارزیابی می‌شود (کلر^۲، ۲۰۰۴). پژوهش‌ها بیان کردند که جنبه‌هایی از وضعیت اجتماعی اقتصادی مانند وضعیت تحصیلی و شغلی و درآمد به صورت مثبتی با برنامه‌ریزی برای بازنشستگی ارتباط دارد (شلنبرگ، تورکات و رام^۳، ۲۰۰۵). آن دسته از افرادی که تحصیلات بیشتری دارند، تمایل به مشاغل با سطوح بالا و درآمد بیشتر دارند و این امر می‌تواند پشتوانه مالی خوبی برای بازنشستگی ایجاد کند. برنامه‌ریزی غیررسمی نیز از طریق استفاده از مواد آموزشی و میزانی که افراد درباره بازنشستگی فکر کردند و یا پیرامون آن با دیگران به بحث پرداختند، ارزیابی می‌شود (موتن و همکاران، ۲۰۰۰، نقل از نون، الپاس و استفن، ۲۰۱۰).

نون، الپاس و استفن (۲۰۰۹) در برنامه‌ریزی بر اهمیت بعد مالی و روانشناختی به منظور رشد بهزیستی شخص در پی بازنشستگی تاکید کردند. با توجه به اینکه برنامه‌ریزی مالی به شکل ساده‌تری انجام

1. Denise, C., & Murphy, R. N.

2. Clare, R.

3. Schellenberg, G., Turcotte, M., & Ram, B.

می‌شود، برنامه‌ریزی روانشناختی نیازمند تفکر بیشتری است؛ زیرا نیازمند تغییراتی در ادراک و باور افراد با توجه به هویت غیر شغلی‌شان است. یکی از عواملی که باید در برنامه‌ریزی بازنشستگی مورد توجه قرار گیرد و تاکنون در پژوهش‌ها نیز نادیده گرفته شده، انتظارات افراد از دوره جدید زندگی که در حال آغاز شدن است، دارند. برنامه‌ریزی به افراد کمک می‌کند تا انتظارات واقع‌بینانه را رشد دهند و تشویق می‌شوند که اهداف اجتماعی، سلامتی، اقتصادی و برنامه‌ای برای اوقات فراغت خود تنظیم کنند که به سازش آنان کمک کند (کیم و موئن^۱، ۲۰۰۲).

۲. مشاوره سازگاری با بازنشستگی

گاهی افراد به دلیل عدم آشنایی با مشکلات پس از بازنشستگی، بدون برنامه‌ریزی وارد این مرحله از زندگی می‌شوند. در این شرایط یکی از راه‌های رفع مشکلات و سازش با مسائل جدید، مراجعه به مشاور است. مشاوره سازش با بازنشستگی در قالب مشاوره فردی انجام شده و از جمله مواردی که در جلسات به بحث گذاشته می‌شود، عبارتند از:

تنظیم اهداف

برخی افراد سالمند فکر می‌کنند که تنظیم اهداف مختص افراد جوان است، درحالی‌که برای افراد جوان‌تر و مسن، برای برنامه‌ریزی عناصر مشترکی وجود دارد؛ مانند بررسی ارزش‌های فردی، تنظیم اهداف شخصی، بررسی فعالیت‌های جایگزینی برای هر یک از اهداف، حل مشکلات و تصمیم‌گیری. اهداف راهنمای اساسی برای فرد به شمار می‌روند و معنایی را برای فرآیند زندگی در هر سنی فراهم می‌کنند که بدون آن‌ها افراد در هر سنی دچار گمراهی می‌شوند. یکی از رویکردهای مفید برای تعیین اهداف آن است که افراد با بررسی زندگی کنونی خود، مشکلات موجود در حوزه‌های مختلفی که نیاز به توجه دارند را شناسایی کنند. هنگامی که مشکلات شناسایی شدند، افراد می‌توانند پیرامون آن حرکت کنند و حل این مشکلات در قالب هدفی است که باید به آن دست یابند. برای مثال ممکن است فردی از روابط ضعیف با اعضای خانواده‌اش احساس نگرانی کند، بنابراین هدف این شخص بهبود روابط با اعضای خانواده است (رابین^۲، ۱۹۷۵). اما به‌طور کل افراد با توجه به مشکلات مشابهی که در این دوره از زندگی با آن مواجه‌اند، ممکن است اهداف مشابهی در حوزه‌های مختلفی تنظیم کنند. این اهداف شامل:

الف) حفظ یا رشد سلامت جسمانی و روانشناختی

وضعیت سلامتی در ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی در دوران بازنشستگی تغییر می‌کند. یکی از اهداف مهم در سازگاری با بازنشستگی، دستیابی به یک زندگی خوب و سالم است (سودرهم،

1. Kim, J. E., & Moen, P.

2. Rubin, T. I.



اسکیس لند و هرمان^۱، ۲۰۱۱). سلامتی، رفاه مثبت را در بازنشستگی افزایش می‌دهد (جورج^۲، ۱۹۸۰). درحالی‌که، انتقال به بازنشستگی با کاهش سلامتی (سودرهم، اسکیس لند و هرمان، ۲۰۱۱) و همچنین از دست دادن نقش کار با افسردگی و کاهش مفهوم اعتمادبه‌نفس، ارزش فردی و هویت همراه است (میلر^۳، ۱۹۷۵). بر اساس پژوهش‌های اخیر، کاهش سلامت جسمانی ممکن است کمتر به افزایش سن و بیشتر به استفاده از عضلات و عملکرد بدن مرتبط باشد.

بنابراین افراد می‌توانند به فعالیت‌های ورزشی برای کمک به سلامت جسمانی خود بپردازند (دیچوالد^۴، ۱۹۸۶). توانایی‌های ذهنی افراد مسن نیز ظاهراً به همان اندازه که از کارافتاده‌اند، کاهش نمی‌یابد. این نکته مهم است که به یادآوریم که ذخایر معلومات افراد مسن می‌تواند منسوخ شود و نیاز به به‌روزرسانی دارد که این امر از طریق تحصیل و آموزش بیشتر امکان‌پذیر است (شای^۵، ۱۹۷۵).

ب) تقویت روابط خانوادگی

در پژوهشی که توسط چین و فیلی^۶ (۲۰۱۴) انجام شد، آنان دریافتند که در میان افراد مسن بیشترین حمایت‌ها از طریق چهار منبع ارتباطی شامل همسر (پارتنر)، فرزندان، خانواده و دوستان دریافت می‌شود که موجب کاهش احساس تنهایی و بهبود بهزیستی فرد می‌شود. اما در مقابل فشار اجتماعی

1. Soderhamn, O., Skisland, A., & Herrman, M.
2. George, L. K.
3. Miller, S. J.
4. Dychtwald, K.
5. Schaie, K. W.
6. Chen, Y., & Feeley, T. H.



مانند تعاملات منفی اجتماعی نیز می‌تواند بر احساس تنهایی فرد اثر بگذارد (شیویتززا و لیچ، ۲۰۱۰). شستر و کسلر و آسلتیم^۲ (۱۹۹۰) معتقدند ارتباط‌های حمایتی می‌تواند منابع اطلاعاتی و مهارت‌های حل مشکل را فراهم کند و بر تنش‌های روانی اجتماعی تأثیر مثبت داشته باشد، همچنین می‌تواند به افزایش بازشناسی توانمندی‌های فرد و هویت‌یابی در بازگشت به عملکرد مؤثر منجر شود. خانواده اغلب با احساس امنیت و تعلق همراه است و منبع عاطفه و عشق به شمار می‌رود. بکر (۱۹۹۳، نقل از رادل و هیمل راکر،^۳ ۲۰۱۴) بیان کرد که تصمیم‌گیری افراد شاغل برای بازنشستگی به بافت خانوادگی آن‌ها بستگی دارد. به لحاظ سنتی، تصمیم زنان شاغل به درآمد شریک زندگی‌شان وابسته است (اسپینگ اندرسون، ۲۰۰۹، نقل از رادل و هیمل راکر، ۲۰۱۴). بر اساس دیدگاه دوره زندگی، ویژگی‌های شریک زندگی به همراه سن بر شرایط کناره‌گیری از شغل اثرگذار است.

هنگامی که افراد شغل تمام‌وقت خود را ترک می‌کنند، انتظار دارند که ساعات بیشتری را در خانه بمانند. این امر منجر به تغییراتی در روابط با همسر می‌شود که ممکن است در خانه باشد (خانه‌دار) و یا خیر. در این شرایط تفاوت‌هایی که میان زوجین در مدت‌زمان طولانی وجود دارد، بزرگ‌تر جلوه می‌کند. گاهی اوقات لازم است زوجین با یکدیگر و نقش‌های متفاوتشان در خانواده روبه‌رو شوند. این تغییرات در سبک زندگی زوجین را قادر می‌سازد که روابط جدیدی را آغاز کنند و عشق‌شان را به یکدیگر از نو بسازند (تجدید کنند). به‌علاوه تغییراتی در روابط با فرزندان بزرگتر و سایر اعضای

1. Shiovitz-Ezra, S., & Leitsch, S. A.

2. Shuster, L. T., Kessler, R. C., & Aseltine, R. H.

3. Radl, J., & Himmelreicher, R. K.

خانواده نیز اتفاق می‌افتد. زوجین مسن نقشی بیشتر از نقش والدینی در خانواده ندارند، که این نقش در دوران بازنشستگی به‌عنوان اعضای ارشد خانواده منهای قدرت و مسئولیت والدین، تغییر می‌کند. در حقیقت فرزندان بزرگتر احساس می‌کنند که مسئولیتی در قبال بهزیستی والدین خود دارند که در این مورد نقش والدینی را در خانواده اصلی خود می‌گیرند. این تغییرات در نقش‌های خانوادگی باید توسط اعضای خانواده شناخته شود؛ زیرا موجب تغییر در روابط می‌شود. با درک این تغییرات، روابط خانوادگی پذیرفته و تقویت می‌شود. پژوهش‌های اخیر نشان دادند که تعاملات حمایتی از سوی خانواده و دوستان به‌صورت مثبتی با رضایت از زندگی در میان بازنشستگان ارتباط دارد (چین و فیلی، ۲۰۱۴).

ج) تقویت زندگی معنوی

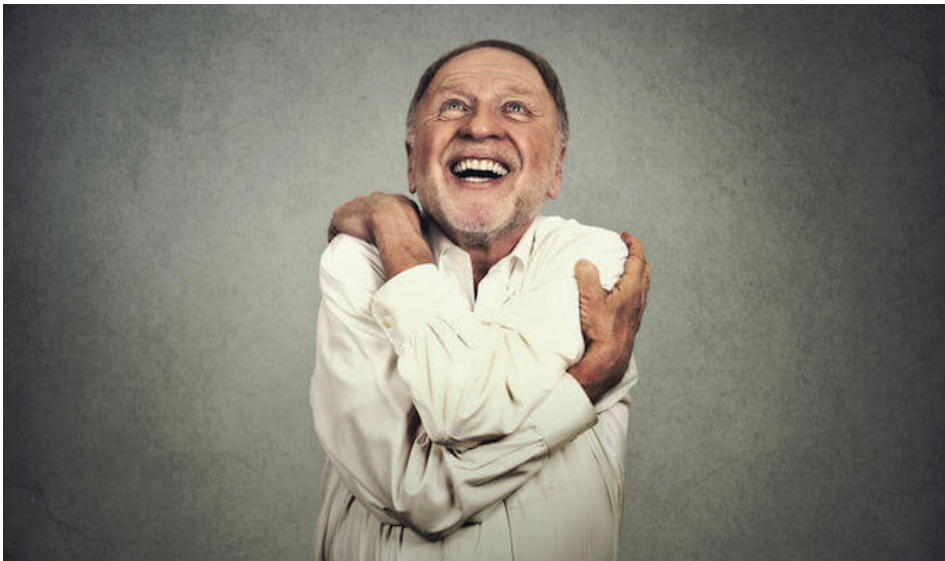
در تمام دوران زندگی، افراد به برقراری ارتباط می‌پردازند. روابط افراد به سه بخش تقسیم می‌شود: ابتدا ارتباط با دیگران در محیط خود، دوم ارتباط با دنیای درونی خود و سوم ارتباط با قدرت‌های بزرگتری که لایتناهی هستند. در هر یک از این موارد افراد از خود سوال‌هایی از قبیل «من چه هستم؟» می‌پرسند. سوال‌های دیگری هم هستند که اغلب با بزرگتر شدن افراد پدیدار می‌شود؛ از قبیل «چرا من اینجا هستم؟»، «معنای زندگی من چیست؟» و «به کجا خواهم رفت؟». پاسخ این پرسش‌ها در دین و یا مطالعات مربوط به فلسفه زندگی یافت می‌شود. گروه‌های مذهبی و یا مدارس متنوعی که مربوط به فلسفه زندگی هستند، می‌توانند پاسخ‌های موثرتری را به این سوال‌ها ارائه دهند. نیاز افراد در هر دو مورد رشد اعتماد شخصی، ایمان و تقویت بعد معنوی زندگی‌شان است که احساس ارتباط با قدرت لایتناهی و احساس اطمینان از معنای زندگی را فراهم می‌کند.



د) تقویت خودپنداره

تقویت خودپنداره به‌عنوان یک هدف در زندگی بعدی، اهمیت حفظ ادراک مثبت از خود و ایجاد احساس خالص خود ارزشمندی را مشخص می‌کند. همه اهدافی که در بالا ذکر شد، تمایل به ایجاد احساس رضایت از خود و مقابله با احساسات منفی از خود را که گاهی اوقات بروز پیدا می‌کند، دارند. بنگستون^۱ (۱۹۷۳) سندروم از کارافتادگی اجتماعی^۲ را به‌عنوان چرخه معیوب افزایش بی‌کفایتی توصیف کرد. عنصر این چرخه آمادگی برای از کارافتادگی روانشناختی است که برچسب‌های اجتماعی یک فرد بی‌کفایت، بیمار یا نقش فردی وابسته را القاء می‌کنند. این مسئله در نهایت به افسردگی منجر شده که در میان افراد مسن مشکلی شایع است. برای مواجهه با این موقعیت، بنگستون برنامه‌ای را برای افزایش احساس شایستگی پیشنهاد کرده است. این برنامه دربردارنده بازسازی اعتمادبه‌نفس و اتکا به خود، تعریف خود به‌عنوان فردی توانا، پرورش مهارت‌های مقابله‌ای و تقویت دیدگاه خود به‌عنوان فردی کارآمد و موثر است. بنابراین یک فرد مسن باید از یک مشاوره حرفه‌ای در بازسازی خودپنداره مثبت از طریق سازش با تغییرات مرتبط با سلامت جسمانی و روانی، مدیریت استرس، ارزیابی نقاط قوت و ضعف شخصی، ایجاد تاریخچه موفقیت‌ها و دستاوردها در زندگی، تقویت معنای زندگی، ایجاد تصویر واقع‌بینانه از خود بر اساس محدودیت‌های زندگی کمک بگیرد.

به‌علاوه، هدف دیگر مرتبط با خودپنداره، لذت بردن از زندگی، تقویت و بازسازی آن است. مرحله بعدی زندگی فرصت‌هایی را برای وقت آزاد، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت و رشد مهارت‌های



1. Bengston, V. L.

2. social breakdown syndrome

پنهان فراهم می‌کند. افرادی که به‌صورت فعال اوقات فراغت خود را مدیریت می‌کنند و یا در سایر فعالیت‌های غیر مرتبط با شغل خود فعالیت دارند، وضعیت سلامتی بهتری را نشان می‌دهند. این مسئله درست نیست که افراد مسن نمی‌توانند مهارت‌های جدید یاد بگیرند و یا از تجارب جدید لذت ببرند. تعدادی توانایی‌های یافت نشده در همه افراد وجود دارد که زمان زیادی برای کشف آن صرف نمی‌شود (دورفمن و دوگلاس^۱، ۲۰۰۵). در اینجا لازمه آن است که در مشاوره به اموری چون دستیابی به تعریف جدیدی از اوقات فراغت، مدیریت زمان فراغت و فعالیت‌ها، ارزیابی سلامت جسمانی و روانی، تنظیم برنامه‌های ورزشی و تغذیه، تقویت خودپنداره اوقات فراغت، گسترش مهارت‌های جدید، یافتن فرصت‌هایی برای خلاقیت، انتخاب حوزه‌هایی برای تجارب یادگیری جدید، گسترش فعالیت‌های خلاقانه بپردازند. سورد هم، اسکیس لند و هرمان (۲۰۱۱) بیان می‌کنند بازنشستگی با حس ارزشمندی، آزادی و افزایش استقلال و خودمختاری در موقعیت تازه زندگی همراه است. باشناسی توانایی‌های اشخاص بازنشسته در سازگاری موفقیت‌آمیز با بازنشستگی و استرس‌های بزرگسالی مؤثر است (ناهوم شانی و بمرگر^۲، ۲۰۱۱). هویت‌یابی در بازنشستگی موجب کاهش استرس‌ها، رضایتمندی از زندگی، کاستن از انزوای و افسردگی و ارتقای سلامت می‌شود. همچنین بروز افکار خلاقانه، انعطاف‌پذیری، یکپارچه و کارآمد را امکان‌پذیر می‌کند. اتخاذ چنین استراتژی‌هایی به افراد بازنشسته کمک می‌کند تا از بحران بازنشستگی نجات‌یافته و در مهارت‌های سازگاری جدید غوطه‌ور شوند (نوبهار، ۲۰۱۱).

ه) تقویت خویشتن خود (Self)

پک^۳ (۱۹۶۸) با تفسیر ۸ مرحله دیدگاه اریکسون به این نتیجه دست یافت که سه تکلیف عمده برای بازنشستگی وجود دارد: ابتدا افرادی که به سمت بازنشستگی می‌روند، شغلشان را به‌عنوان نقش اساسی زندگی رها می‌کنند. در این شرایط آن‌ها به فعالیت‌های متفاوتی به‌عنوان منبع اولیه رضایت فردی و احساس خود ارزشمندی ورود می‌کنند. این تکلیف برای افرادی که ۳۰ سال بر شغلشان متمرکز بوده‌اند و یا سیستم ارزش‌هایشان را پیرامون شغلشان بنا کرده‌اند، دشوار است. دومین تکلیف افراد مسن بررسی سیستم ارزش‌ها و تاکید بر توانایی جسمانی‌شان است. با افزایش سن، توانایی عضلات و کارکرد بدن کاهش می‌یابد. در اینجا لازم است که این محدودیت‌ها و ناراحتی‌ها را بپذیرند و توانایی‌های فکری و اجتماعی را به‌منظور پاداش شخصی و احساس خودکارآمدی جایگزین کنند. تمرکز بیشتر بر روابط شخصی و ادامه دادن به یادگیری از اقدامات مثبتی است که در جهت دستیابی به این وظایف به شمار می‌رود. حفظ برنامه‌های ورزشی در صورت امکان، کمک‌کننده خواهد بود. سومین تکلیف اذعان به قطعیت مرگ است. این تکلیف برگزیدن نگرش و سبک زندگی است که مبتنی بر فعالیت باشد و نتایج آن بعد از مرگ فرد

1. Dorfman, L. T., & Douglas, K.

2. Nahum-shani, I., & Bamberger, P. A.

3. Peck, R.

هم مفید به شمار رود. چنین فعالیتهایی شامل کمک‌های مالی به خویشاوندان، دوستان و یا مؤسسات مربوط به امور خیریه است. در این مرحله تکلیف اصلی آن است که افراد مسن خود را متعلق به این جهان و هستی بدانند. جهانی که از گذشته بوده است، در حال تجربه می‌شود و به طرف آینده ادامه می‌یابد. این افراد باید بتوانند تصور کنند که مرگ مرحله دیگری از رشد انسان است. مذهب می‌تواند دیدگاه مناسبی به این افراد بدهد و کمک کند ارتباط قابل توجهی با این بخش از زندگی ایجاد شود. اشلی^۱ (۱۹۸۹) می‌نویسد: برخی از بازنشسته‌ها ممکن است روی فعالیتهایی که برای خودشان مطرح است، تمرکز کنند، در زمینه‌ای که خودشان تمایل دارند، به ادامه فعالیت‌ها و مهارت‌ها بپردازند و هویت شغلی خودشان را حفظ کنند. به‌طور کل مطالعات تغییراتی را در سبک زندگی در نتیجه بازنشستگی نشان می‌دهند. ارل (۲۰۱۰) بیان می‌کند که بازنشستگی ممکن است شرایطی برای پیوستن به روش‌های جدید و متفاوت در زندگی ایجاد کند. خواب و استراحت کافی، رژیم غذایی متعادل، پرهیز از تنش‌های محیطی، انجام فعالیت‌های مذهبی و رفتن به مسافرت از موارد اصلاحی در سبک زندگی افراد بازنشسته محسوب می‌شود (نوبهار و همکاران، ۲۰۱۲).

۳. بازنشستگی مرحله‌ای^۲

تعاریف و تفسیرهای زیادی پیرامون بازنشستگی مرحله‌ای وجود دارد، اما این شیوه به‌عنوان جایگزین اشتغال دستیابی به بازنشستگی و پذیرش مرحله جدیدی از زندگی را تسهیل می‌کند. این تنظیمات شامل کاهش ساعات کاری، تغییر مسیر شغلی، کاهش مسئولیت‌ها و انتقال از وضعیت کارمندی به نقش پیمان کار مستقل است. همه این موارد پیش از سن بازنشستگی نرمالی که یک سازمان تعیین کرده است، اتفاق می‌افتد که نشان‌دهنده واجد شرایط بودن برای دریافت مزایای بازنشستگی است. علاوه بر این بازنشستگی مرحله‌ای می‌تواند بیش از سن کامل بازنشستگی گسترش یابد و شامل افراد بازنشسته‌ای شود که پس از بازنشستگی به نیروی کار بازگشته‌اند (فلایتس و ولنتینو^۳، ۲۰۰۷).

۴. پل استخدامی^۴

دو متغیری که اثرات آن بر سازش با بازنشستگی شناخته‌شده، سلامتی و درآمد است (وانگ و ارل، ۲۰۰۹). پژوهشگران نشان دادند بازنشستگانی که وضعیت سلامتی بهتر یا درآمد بیشتری دارند، سازگاری مثبت و رضایت از زندگی بالاتری را گزارش کردند (کوین، بور خاسر و مایرز^۵، ۱۹۹۰). سالخوردگی فعال که فعالیت‌های جسمانی، سلامتی و کیفیت زندگی را در افراد افزایش می‌دهد (هو، ۲۰۱۵)، در سازش شغلی از اشتغال به بازنشستگی نقش مهمی را ایفا می‌کند.

1. Atchley, R. C.
2. Phased Retirement
3. Fleites, L., & Valentino, L.
4. Bridge employment
5. Quinn, J. F., Burkhauser, R. V., & Myers, D. A.

افراد هنگام رسیدن به سن بازنشستگی، قراردادهای کاریشان متوقف می‌شود. باین‌حال بازنشستگان می‌توانند به شکل دیگری کار کنند (مانند خوداشتغالی) که این مسئله بنا بر تصمیم خود بازنشستگان صورت می‌گیرد؛ که آیا پس از بازنشستگی تمایل به کار کردن دارند یا خیر (ورمن و دلر و ونگ، ۲۰۱۳). پژوهش‌های پیشین نشان دادند که بعضی بازنشستگان پس از تصمیم‌گیری برای اشتغال به فعالیت‌های مرتبط با شغل، قادرند سطوح عملکرد مرتبط با شغلشان را حفظ کنند یا افزایش دهند (وار، ۲۰۰۱، نقل از ورمن و دلر و ونگ، ۲۰۱۳).

می‌توان پدیده اشتغال پس از بازنشستگی را بر اساس نظریه مداومت اشلی توضیح داد (ون بنزدروف و شولتز، لسکینن و تنسکی^۱، ۲۰۰۹). بر اساس این دیدگاه، افراد با تغییرات شرایط محیطی مانند ورود به بازنشستگی انطباق پیدا کرده و به حفظ عادات و فعالیت‌هایی که پیش از آن‌که بازنشست شوند به آن علاقه‌مند بودند و یا برای آنان اهمیت داشت، می‌پردازند (ورمن و دلر و ونگ، ۲۰۱۳). شغل پس از بازنشستگی می‌تواند در حرفه اصلی فرد و یا در زمینه متفاوتی انجام شود (گوبسکی و بیهر^۲، ۲۰۰۹). رشد مسیر شغلی پس از ورود به بازنشستگی می‌تواند با فرآیندهای مرتبط با سن مانند سالخوردگی فیزیکی یا روانشناختی ارتباط پیدا کند که در این شرایط بعضی مشاغل برای افراد مسن نسبت به سایرین مناسب‌ترند (کانفر و آکرمن^۳، ۲۰۰۴). برای مثال مشاغلی مانند ساخت‌وساز ممکن است به لحاظ جسمی جذابیت کمتری داشته باشد و در مقابل، مشاغل وابسته به تجربه و دانش مانند مشاوره یا آموزش، جذابیت بیشتری دارد و مرتبط با سن است (ورمن و دلر و ونگ، ۲۰۱۳). بازنشستگانی که در دوران پس از بازنشستگی به مشاغلی در مسیر شغلی اصلی‌شان اشتغال دارند در مقایسه با افرادی که به‌طور کامل بازنشست شدند و یا در زمینه متفاوتی از شغل خودکار می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که سرزنده‌تر باشند و سلامتی بهتری داشته باشند. آمارها نشان می‌دهد این افراد معمولاً تحصیلات بالاتر و سابقه شغلی مرتبط طولانی‌تر و از لحاظ مالی نیز وضعیت بهتری دارند. رضایت و دل‌بستگی شغلی بالا پیش از بازنشستگی به‌علاوه داشتن همسر شاغل و فرزندانی وابسته، با اشتغال پس از بازنشستگی در شغل اصلی ارتباط مستقیمی دارد (ونگ، جان، لیو و شولتز^۴، ۲۰۰۸).

اشتغال پس از بازنشستگی امکان به اشتراک گذاشتن مهارت‌ها و معلومات برای افراد جوان‌تر، به‌روزرسانی دانسته‌های خود، فرصتی برای مطالعه مقالات و کتاب‌ها پیرامون حوزه تخصصی یا موردعلاقه خود، امکان بودن با افراد دیگر و حفظ ارتباطات با گروه کارکنان به‌منظور حفظ روحیه فرد بازنشسته، دوری از شرایط کسل‌کننده بازنشستگی و بیکاری، رفع مشکلات اقتصادی و بازسازی اعتمادبه‌نفس فرد را فراهم می‌کند (سومر^۵، ۲۰۱۴). وظیفه مشاور در این امر، فراهم کردن اطلاعاتی از قبیل تجربه کاری، تاریخچه حقوق،

1. Von Bonsdorff, M. E., Shultz, K. S., Leskinen, E., & Tansky, J.

2. Gobeski, K. T., & Beehr, T. A.

3. Kanfer, R., & Ackerman, P. L.

4. Wang, M., Zhan, Y., Liu, S., & Shultz, K. S.

5. Sommer, R.

زمینه تحصیلی و هدف‌های زندگی کاری است. همچنین ممکن است مصاحبه‌های عمیق و آزمون‌های روان‌شناسی به منظور شناسایی قوت‌های فرد انجام شود. در نهایت، جست‌وجوی عملی برای کار مطرح می‌شود که در این مورد مشاور اطلاعاتی درباره منبع شغلی فراهم می‌کند (سید جوادین، ۱۳۹۲).

نظریات سازگاری با بازنشستگی

۱. نظریه بحران^۱

تئوری بحران مناسب‌ترین تئوری برای درک مسائل سازگاری و انطباق در دوران بازنشستگی است؛ زیرا بر این تصور استوار نیست که بحران‌های به وجود آمده جنبه پاتولوژی دارد، بلکه بر این باور است که بحران‌ها جنبه روانشناختی دارند و باید به جوانب تغییر فردی و وضعی نیز تأکید کرد. این تئوری در سال ۱۹۴۴ از واکنش‌های بازماندگان یک آتش‌سوزی که در کلپ شبانه در شهر بوستون رخ داد، نشأت گرفت. کاپلان با اصلاح و توسعه تئوری لیندمن، لقب پدر مداخله بحران جدید را به خود اختصاص داد. به نظر کاپلان وقتی افراد عدم تعادلی را در زندگی خویش چه از لحاظ روانی و چه از لحاظ بدنی احساس می‌کنند، درصدد آن برمی‌آیند که در محیط خود تعادلی حیاتی به وجود آورند. بحران هنگامی رخ می‌دهد که شیوه‌های معمول حل مسائل و مشکلات با مشکل مواجه شود. گولان معتقد است همه افراد گذرهای عمده‌ای را در زندگی خود تجربه می‌کنند که بحران‌های کاملاً بالقوه یا بالفعلی را در خود دارند. این کنش را حرکت یا عبور از یک مرحله، وضع و موضوع به مرحله، وضع یا موضوع دیگر می‌دانند. وی گذر یا انتقال را مقدم بر بحران می‌داند؛ زیرا آغازی ناگهانی‌تر دارد و با فشار و تنش چشمگیری همراه است. بحران‌ها و انتقال‌ها نخست موجب آشفتگی‌های روانی و بدنی شده و در نهایت به دوره تحرک دوباره فعالیت و سازگاری و انطباق می‌انجامد (اردبیلی، ۱۳۷۹).

۲. نظریه فعالیت^۲

این دیدگاه توسط هاویگرست بیان شده و معتقد است فعالیت در دوران بازنشستگی و سالمندی سلامت را افزایش می‌دهد (محبت صفا، ۱۳۹۵). محتوای این نظریه مربوط به این مسئله است که افراد چگونه با شرایط اواخر حیات یا سالخوردگی و بازنشستگی خود مقابله می‌کنند. در این تئوری این باور وجود دارد که افراد به بهترین صورت می‌توانند با سن پیری و بازنشستگی سازگار شوند، در صورتی که بتوانند سطوح عالی فعالیت را حفظ کنند و یا سطوحی از فعالیت یا اشتغال را که مشابه با تجارب دوران میانسالی است، ادامه دهند. افراد با حفظ راه و رسم زندگانی دوران میانسالی تا جایی که امکان دارد، منکر وجود سن پیری می‌شوند. متأسفانه این دیدگاه انتظارات غیرواقعی را در افراد سالمند و بازنشسته ایجاد می‌کند، بدین شکل که در صورتی که نتوانند به سطوح بالای فعالیت بپردازند، ممکن است به

1. Crisis theory

2. Activity theory

لحاظ عدم امکان فعالیت در سطوح بالا، احساس شکست یا عجز و ناتوانی کنند. گاهی امکان انجام فعالیت‌های مشابه دوران میانسالی در دوران بازنشستگی وجود ندارد و یا حتی فعالیت‌های جانشین یا منابع کافی برای انواع فعالیت‌ها در دسترس نیست. برخی از بازنشستگان هم به دلیل درآمد ناکافی از انواع تفریحات و سرگرمی‌ها به‌واسطه هزینه‌های طاقت‌فرسا محروم‌اند (اردبیلی، ۱۳۷۹).

۳. نظریه انزوا^۱

نظریه انزوا بازنشستگی را تجلی ضروری کناره‌گیری فرد از جامعه می‌داند. کومینگ و هنری (۱۹۶۱)، نقل از مرتضوی، شیرازی و مرتضوی، (۱۳۹۰)، انزوا را فرآیند اجتناب‌ناپذیری تلقی می‌کنند که به‌موجب آن روابط بین شخص و دیگر اعضای جامعه قطع می‌شود و کیفیت سایر روابط هم تنزل پیدا می‌کند. انزوا به معنای قبول واقع‌بینانه وضعیت توسط فرد است که وی دیگر کارکرد مفیدی در جامعه ندارد. این نظریه نیز مورد انتقاد قرار گرفته است، زیرا بازنشستگی پدیده‌ای طبیعی و در نتیجه، منطقی قلمداد می‌شود. در واقع، بسیاری از افراد می‌خواهند که از شغل تمام‌وقت و انرژی بر، کناره‌گیری کنند تا بتوانند از انرژی رو به کاهش خود بهتر استفاده کنند (مرتضوی، شیرازی و مرتضوی، ۱۳۹۰).

۴. نظریه همراهی^۲

در این نظریه شناس^۳ (۱۹۷۰) بر این باور است که همراهی، نه فعالیت یا انزوا، فرآیند اصلی انطباق با دوران بازنشستگی است. بر اساس این دیدگاه، انطباق با بررسی بازنشستگی شروع می‌شود و پس‌ازاینکه فرد انرژی خود را صرف فعالیت‌های جدیدتری کرد، کاهش می‌یابد. فرض این دیدگاه بر این است که انطباق با بازنشستگی نه به علل آن، بلکه به ماهیت تغییرات ناشی از بازنشستگی در زندگی بستگی دارد.

۵. نظریه مداومت^۴

بر طبق این نظریه، افراد عادات، رفتارها، ترجیحات و گرایش‌هایی را در خود به وجود می‌آورند که جزئی از شخصیت آنان می‌شود و در سال‌های مدیدی در وجودشان پایدار می‌ماند. با داشتن امکانات و فرصت‌ها، افراد مایل‌اند الگوها و راه و رسم زندگی پیشین خود، احترام به خویشان و نظام ارزش‌های خود را حفظ کنند (اشلی، ۱۹۸۹).

این دیدگاه بر تمایل کلی افراد بر حفظ و تداوم الگوی زندگی در طول زمان و انطباق با تغییرات و انتقالات بدون تجربه اختلال استرس‌زا اشاره دارد (اشلی، ۱۹۹۹، نقل از ونگ و شی، ۲۰۱۳). معتقدان

1. Disengagement theory
2. Accommodation theory
3. Shanas, E.
4. Continuity theory

به این دیدگاه باور دارند از آنجایی که افراد تمایل دارند الگوهای پیشین و راه و رسم زندگانی قبلی خود را ادامه دهند، فعالیت‌های افراد قبل از بازنشستگی بیش از خود بازنشستگی در وجود آنان تأثیر دارد. در نتیجه این دیدگاه افرادی که به هنگام کار و اشتغال راضی بودند، گرایش دارند که به هنگام بازنشستگی نیز راضی و خشنود باشند، اما در مقابل، پیش‌بینی می‌شود که سخت‌گیری در حفظ الگوهای کلی زندگی و عدم انعطاف منجر به کیفیت نامطلوب انتقال و سازگاری ناموفق با بازنشستگی می‌شود (ونگ و شی، ۲۰۱۳).

۶. دیدگاه طول عمر^۱

این دیدگاه بازنشستگی را انتقال یا گذار دوره‌ای از زندگی توصیف می‌کند و به تاریخچه شخصی هر فردی (برای مثال چگونه با انتقال‌های پیشین زندگی‌اش مواجه شد، شغل و تفریح‌شان و الگوی مشارکتی آنان چگونه بود) (کار و کیل^۲، ۲۰۱۳) و همچنین ویژگی‌های فردی (مانند وضعیت اقتصادی و سلامتی، مهارت‌ها، توانایی‌های مرتبط با انتقالات) (دونالدسون و همکاران، ۲۰۱۰) می‌پردازد. فرض این دیدگاه بر آن است که اگر فردی سبک منعطفی در مواجهه با گذارهای زندگی داشته باشد، از لحاظ اجتماعی کمتر با شغلی یکی است و ویژگی‌هایی دارد که به تسهیل این انتقال کمک می‌کند. چنین فردی برای انتقال به خوبی آماده خواهد بود و با زمان‌بندی بهتر آن را مدیریت می‌کند و به نتایج بهتری دست می‌یابد (ونگ، هنکنس و ون سالینگ^۳، ۲۰۱۱). بر اساس این دیدگاه، رشد پس از انتقال مشروط به بافت و شرایطی مانند موقعیت کاری کارکنان مسن و نقش‌شان (نگرش به کار پیش از بازنشستگی، ویژگی‌های شغل و سوابق مسیر شغلی) (شان و همکاران، ۲۰۱۳، نقل از ونگ و شی، ۲۰۱۳) و همچنین بافت اجتماعی (شبکه‌های اجتماعی، ساختار خانواده و زندگی زناشویی) (ونگ^۴، ۲۰۰۷) است که انتقال در آن رخ می‌دهد.

۷. نظریه نقش^۵

اشترایب و اشنایدر از نخستین کسانی‌اند که مفهوم تئوری نقش را برای درک سازگاری با بازنشستگی مطرح کردند و معتقدند که نقش شغلی یکی از مهم‌ترین نقش‌هایی است که فرد ایفا می‌کند و یکی از منابع مهم ابراز هویت و شخصیت است. برای مثال زمانی که افراد می‌خواهند خود را به دیگران معرفی کنند، به شغل خود اشاره می‌کنند. از دست دادن شغل به مثابه گسیختگی غیرمنتظره‌ای در حیات فرد بازنشسته و سالمند است. بولو به جای کلمه بازنشستگی از عبارت خروج از نقش استفاده

1. life course perspective
2. Carr, D. C., & Kail, B. L.
3. Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H.
4. Wang, M.
5. Role theory

می‌کند و معتقد است که افراد باید توانایی کنار گذاشتن نقش‌های پیشین را در خود ایجاد کنند و واضح است که گسیختگی از نقش‌های پیشین و پرداختن به نقش‌های جدید می‌تواند به تغییراتی در حالات و رفتار بیانجامد. این تئوری بر بازنشستگی به‌عنوان نقش انتقالی تاکید می‌کند که ممکن است نقش شغلی را از بین ببرد و یا تضعیف کند (مانند نقش کارمندی، نقش اعضای سازمان و مسیر شغلی) درحالی‌که نقش اعضای خانواده و جامعه را تقویت می‌کند (بارنز فارل^۱، ۲۰۰۳). بر اساس این دیدگاه انتقال نقش می‌تواند به سازش مثبت یا منفی افراد بیانجامد که پیامدهای مثبت و منفی بستگی به این دارد؛ انتقال هماهنگ با ارزش‌ها و اهداف فرد باشد (آدامز، پرشر، بیهر و لپیستو^۲، ۲۰۰۲، نقل از ونگ و شی، ۲۰۱۳).

۸. نظریه انتقال^۳

در این دیدگاه انتقال به‌عنوان عبور از یک مرحله زندگی، شرایط و وضعیت به مرحله، شرایط و وضعیت دیگر است (ملیس^۴، ۲۰۱۰، نقل از دیجوکانوویک و پترسون، ۲۰۱۶). انتقال درعین‌حال که می‌تواند موجب توانمندسازی و رشد شخصی شود، می‌تواند سبب بروز نشانه‌های مرتبط با استرس، کاهش بهزیستی و آسیب‌پذیری نیز باشد. انتقال ممکن است با فقدان روابط، حمایت اجتماعی و با احساس بلاتکلیفی همراه باشد. علاوه بر این منجر به بروز مشکلاتی چون عدم توانایی برای جدایی از هویت گذشته و شیوه‌های عملکردی در تصمیم‌گیری شود (گولان^۵، ۱۹۸۱). به‌طور کل، انتقال‌هایی در زندگی که افراد در مقابل آن آسیب‌پذیرند شامل تجربه بیماری (تشخیص بیماری)، رشد و انتقال گستره زندگی (مانند تولد کودک، بزرگسالی و سالخوردگی) و انتقال اجتماعی و فرهنگی (مهاجرت و بازنشستگی) است (ملیس، ۲۰۱۰).

1. Barnes-Farrell, J. L.

2. Adams, G. A., Prescher, J., Beehr, T. A., & Lepisto, L.

3. Transition theory

4. Meleis, A. I.

5. Golan, N.

فصل پنجم

خدمات ارائه شده به بازنشستگان در کشورهای موفق



مقدمه

کارشناسان سال ۲۰۵۰ را سال پیری جمعیت زمین می‌دانند. تا سال ۲۰۵۰ بخش قابل توجهی از جمعیت دنیا - در برخی از کشورها بالای ۴۰ درصد - سالمندند (WHO، ۲۰۱۵). طبق گزارش مرکز ملی آمار، در کشور ما نیز در کمتر از ۳۵ سال دیگر، بیش از ۳۳ درصد افراد بالای ۶۰ سال خواهند بود. یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های جوامع در چنین شرایطی، فراهم آوردن امکانات و خدمات لازم جهت ایجاد آمادگی برای عبور از بحران است. اقدامات سلامت و بهبود سبک زندگی یک‌راه حل ضروری برای مواجهه با بحران جمعیت سالمند است و نقش پیشگیرانه اثرگذاری را ایفا می‌کند. سالمندی شاد و سالم، هدف اصلی سازمان‌ها و مؤسسات متولی امور بازنشستگان است. اکنون بیش از دو دهه است که کشورهای توسعه‌یافته با سرمایه‌گذاری‌های متمرکز و یکپارچه، سالانه هزینه‌های هنگفتی را صرف خدمات پیشگیرانه و ایجاد زیرساخت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بازنشستگان و سالمندان می‌کنند تا بدین طریق از بروز بحران و هزینه‌های به‌مراتب سنگین‌تر درمانی و مراقبتی پیش رو پیشگیری کنند (هشتمین مجمع جهانی سالمندی، ۲۰۱۲).

با افزایش سن، تعداد بی‌شماری از تغییرات روانی - اجتماعی اساسی اتفاق می‌افتد و ریسک بیماری‌های مزمن افزایش می‌یابد. در سن ۶۰ سالگی، بار اصلی ناتوانی جسمی و روانی و نگرانی در مورد مرگ افزایش می‌یابد. بروز مشکلاتی در رابطه با شنیدن، دیدن، حرکت و بیماری غیرمصری مانند بیماری قلبی، سکته، بیماری‌های مزمن تنفسی، سرطان و زوال عقل آغاز می‌شود و فرد تحت اضطراب روانی بالایی قرار می‌گیرد. این مشکلات مختص جوامع توسعه‌یافته یا توسعه‌نیافته نیست، بلکه عوارضی است که با سالمندی مقارن است؛ صرف‌نظر از اینکه کشور درآمد بالا، پایین و متوسط داشته باشد. این مشکلات همان‌طور که تأثیرات متنوعی بر زندگی سالمندان می‌گذارند، خود از عوامل متنوعی نیز تأثیر می‌پذیرند (یونگ، فریک و فالان، ۲۰۰۹).

برای دستیابی به سالمندی سالم باید از گذرگاه‌های سختی عبور کرد. برخورداری از یک محیط مناسب به همراه نقشه ژنتیکی قوی و تجربه زندگی غنی و ثمربخش، اصلی‌ترین عوامل دستیابی به یک سالمندی سالم هستند.

عوامل پیچیده‌ای تغییرات سالمندی را به وجود می‌آورند و آن را تحت تأثیر قرار می‌دهند (کاپروود، ۲۰۰۸). در سطح بیولوژیکی، سالمندی با نابودی تدریجی توده گسترده‌ای از مولکول‌ها و سلول‌ها همراه است (استیو، اسپکتور، و جکسون، ۲۰۱۲ و وستو و همکاران، ۲۰۱۰). در طول زمان، این نابودی منجر به کاهش تدریجی توان روانی، افزایش خطر ابتلاء به بسیاری از بیماری‌ها و کاهش کلی در توانایی افراد می‌شود. در نهایت، همین سلسله مشکلات منتهی به مرگ می‌شود.

اما این تغییرات خطی و مداوم نیستند، هرچند ارتباط بسیار نزدیکی با افزایش سن دارند (استیو، اسپکتور، و جکسون، ۲۰۱۲). بنابراین، درحالی‌که برخی ۷۰ سال دارند، می‌توانند از عملکردهای جسمانی و ذهنی خوب لذت برند و برخی دیگر در همین سن ممکن است ضعیف باشند یا نیازمند حمایت‌های قابل توجهی برای برطرف کردن نیازهای اصلی‌شان باشند. تا حدودی، علت بسیاری از مکانیزم‌های کاهنده و زوال‌گرای سالمندی تصادفی است. شاید به این دلیل که این تغییرات به شدت تحت تأثیر محیط و رفتارهای افراد است.

در کنار فقدان‌های بیولوژیکی و جسمانی، سن سالمندی توأم با تغییرات چشم‌گیر هویتی است. این تغییرات شامل تغییر در نقش‌ها و موقعیت اجتماعی و نیاز به کنار آمدن با فقدان کسانی است که ازدست‌رفته‌اند. در پاسخ به این تغییرات، سالمندان تمایل دارند که اهداف و فعالیت‌های کم‌تر اما معنی‌دارتری را انتخاب کنند، نسبت به توانایی‌هایشان از طریق تلاش مستمر خوش‌بین باشند و از تکنولوژی‌های جدید استفاده کنند و با پیدا کردن روش‌های دیگر برای انجام وظایفشان در برابر از دست دادن برخی توانایی‌ها، خشنود باشند (بالتس، فروند و لی، ۲۰۰۵).

تغییراتی نیز در اهداف، اولویت‌ها و ترجیحات انگیزشی سالمندان به خاطر برخی مسائل که در این سن ممکن است اتفاق بیافتد، ظاهر می‌شود (کارسنسز، ۲۰۰۶) و چشم‌انداز فرد از موضوعات مادی به مسائل والا‌تر سوق می‌یابد (آدامز، ۲۰۰۴ و هیچس و همکاران، ۲۰۱۲). اگرچه برخی از این تغییرات می‌تواند از سازگاری با فقدان‌ها نشأت گیرد، اما دیگر تغییرات معمولاً منعکس‌کننده رشد روانی در سن سالمندی هستند که می‌تواند با «توسعه نقش‌ها، دیدگاه‌های جدید و بافت‌های اجتماعی مرتبط» همبسته باشد (بالتس، فروند و لی، ۲۰۰۵ و دیلاوی و بایرنز، ۲۰۰۹).

این تغییرات روانشناختی ممکن است توضیح دهد که چرا در بسیاری از محیط‌ها که سالمندان از خدمات بهتری برخوردارند، سالمندی می‌تواند حد بالایی از بهزیستی روان‌شناختی ذهنی به همراه داشته باشد (استیو، دیتون و استون، ۲۰۱۵).

بنابراین، لازم است نهادهایی که در مسیر ارائه خدمات سالمندی فعالیت می‌کنند، به تقویت ابعادی از خدمات سالمندی بپردازند که فقدان‌ها و نیازهای اساسی این دوره را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین این نهادها باید بهبود ارتباطی، سازگاری اجتماعی و رشد روان‌شناختی سالمندان را تقویت کنند. این دیدگاه می‌تواند برای نهادهایی که با خدمات سالمندی سروکار دارند، مفید واقع شود. چراکه اغلب در مورد سالمندان موضوعات اجتماعی و روانشناختی نسبت به تأمین رفاه مادی و تشریفات تجملی از

اهمیت بیشتری برخوردار است. پژوهش‌های زیادی به اهمیت خدمات اجتماعی و فرهنگی متناسب با فقدان‌های سالمندی پرداخته‌اند و بیشتر از قبل، ما را به این باور رسانده‌اند که برای برخورداری از سالمندان سالم و «جامعه دوستدار سالمند» اهمیت اقدامات اجتماعی و فرهنگی را مورد توجه قرار دهیم (هابر، ناتنروز، گرین، ۲۰۱۱).

ارائه خدمات فرهنگی-اجتماعی سالمندی در کشورهای مختلف به روش‌های متفاوتی انجام می‌گیرد. اما به‌طور معمول در سطح کلان، وزارت خانه‌هایی مانند وزارت سلامت، بهداشت و درمان یا رفاه اجتماعی، شهرداری‌ها و سازمان‌های بزرگ دولتی و یا در سطحی کوچک‌تر نهادهایی واسطه‌ای مانند صندوق‌های بازنشستگی، بیمه‌ها، فرهنگسراها و مؤسسات تخصصی سالمندی و حتی در بعضی موارد سازمان‌های مردم‌نهاد یا بخش خصوصی متصدی ارائه این خدمات هستند.

خاستگاه خدمات فرهنگی و اجتماعی را می‌توان با شکل‌گیری جوامع در آغاز تاریخ بشر همایند دانست. از زمانی که تمدن‌های اولیه شکل گرفتند، اقداماتی در جوامع با مضمون خدمات فرهنگی و اجتماعی نیز به وجود آمد. آیین‌های اساطیری و مذهبی، جشن‌ها، رسوم و مراسمات گروهی سرآغاز خدمات اجتماعی و فرهنگی به شمار می‌رود. اما به‌صورت رسمی و در قالب نهادها و مؤسسات تخصصی ارائه خدمات حمایتی این مقوله اقدامی نوپا و نوظهور است که عمر آن به‌سختی به یک قرن می‌رسد. شناخته‌شده‌ترین مؤسسه‌ها و نهادهای ارائه خدمات حمایتی، «بیمه‌ها» هستند.

صنعت بیمه در اواخر دهه ۱۹۳۰ شکل گرفت. اما در حدود سه دهه بعد به نحو چشم‌گیری در بخش‌های مرتبط با اشتغال رواج پیدا کرد. این سال‌ها زمان تقریبی تأسیس اولین مؤسسه‌های ارائه خدمات رفاهی و اجتماعی مانند AARP در کشور آمریکا بود.^۱ نگاه مثبت جوامع به بیمه به‌عنوان یک پشتوانه مالی، الزام به پوشش بیمه‌ای در قالب مصوبات قانونی و نگاه توسعه‌گرایی که در سازمان‌ها با تکیه بر حمایت بیمه‌ای جدید به وجود آمده بود، زمینه افزایش نقش و ورود عملیاتی بیمه‌ها در سازمان‌دهی و ارائه خدمات مختلف رفاهی-اجتماعی را نیز ایجاد کرد (شرودر و همکاران، ۲۰۱۶). با شکل‌گیری بیمه‌های نوین در دو دهه گذشته و ارائه گستره وسیع خدمات بیمه‌ای، مؤسسات بیمه‌ای رشد سریع‌تری نسبت به مؤسسه‌های واسطه‌ای ارائه خدمات رفاهی-اجتماعی داشتند و توانستند تا حد زیادی جایگاه برتر را در تأمین رفاه اجتماعی برای بازنشستگان از آن خود کنند. اما مؤسسات ارائه خدمات رفاهی نیز با توجه به نقش بی‌بدیشان در تأمین نیازهای روزافزون بازنشستگان و همگام با بالا رفتن تعهدات سازمان‌ها در تأمین رفاه کارکنان خویش از یک‌طرف و شیوع فرهنگ رفاه‌طلبی جوامع از سوی دیگر، به‌عنوان ارگانی موازی و در بعضی موارد مکمل شرکت‌های بیمه‌ای توانسته‌اند جایگاه قابل‌توجهی به‌ویژه در نظام خدمات رفاهی کشورهای توسعه‌یافته به دست آورند.

علی‌رغم شباهت نسبی، به‌مرور مؤسسه‌های ارائه خدمات رفاهی-اجتماعی از بیمه‌ها متمایز شدند

و هر یک بخشی از خدمات قابل ارائه به بازنشستگان را بر عهده گرفتند. به این ترتیب، بیمه‌ها برای مداخله در بحران و در هنگام بروز خسارت یا بر اساس سررسید تاریخ قرارداد فیما بین خدمات خود را که اغلب خدمات مالی و حمایتی بود تا مدتی محدود و طبق ضوابطی مشخص به افراد تحت پوشش خود ارائه می‌کردند. در حالی که مؤسسه‌های ارائه خدمات رفاهی - اجتماعی اغلب به نمایندگی از یک سازمان بزرگتر و معمولاً تحت پوشش بخش دولتی، متصدی ارائه خدمات غیرمادی در زمینه آموزش، اوقات فراغت، کیفیت و سبک زندگی، سلامت، رفاه و غیره به صورت مادام‌العمر به طیف گسترده‌ای از اقشار جامعه بودند.

در حال حاضر با توجه به هرم سنی، موقعیت اقلیمی و اجتماعی، ویژگی‌های فرهنگی و سطح رفاه جوامع، روش‌های متنوعی برای ارائه خدمات رفاهی - اجتماعی در جوامع مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد که معمولاً ذیل بحث رفاه شهروندی، تأمین اجتماعی و مزایای بیمه‌ای طبقه‌بندی می‌شود و بسته به شرایط و قوانین مصوب توسط سازمان‌های بیمه‌ای یا نهادهای واسطه‌ای در حال پیگیری است (موسالوس، ۲۰۱۵).

روش‌های مختلف ارائه خدمات بازنشستگی موجب ایجاد تنوع قابل توجهی در مؤسسات و سازمان‌های متولی خدمات بازنشستگی در کشورهای مختلف شده است که این امر ارائه یک دسته‌بندی منسجم و دقیق از این نهادها را دشوار می‌سازد. به عنوان مثال، در کشور سوئد خدمات از طریق بخشی کاملاً دولتی که زیرمجموعه شهرداری است ارائه می‌گردد. این کشور با ایجاد ساختاری خطی و ارائه متوازن خدمات در سه حیطه خدمات مالی، خدمات سلامت و بسته‌های رفاهی موفق شده است به عنوان موفق‌ترین کشور در زمینه ارائه خدمات بازنشستگی و رفاه سالمندی در جهان مطرح شود. کشور آمریکا نیز یکی از موفق‌ترین کشورها در ارائه خدمات بازنشستگی است. در این کشور بخش خصوصی نقش پررنگی در ارائه خدمات بازنشستگی و سالمندی دارد و بسیاری از خدمات از سوی ارگان‌های خصوصی و غیرانتفاعی ارائه می‌شود. هم‌زمان دولت نیز تلاش دارد تا نقش اساسی در مراقبت‌های اولیه سلامت و خدمت‌رسانی‌های پزشکی ایفا کند. کشور آمریکا گسترده‌ترین شبکه خدمت‌رسانی به بازنشستگان و سالمندان را در جهان دارد. به طوری که تنها یکی از سازمان‌های فعال در این حیطه (AARP) که سازمانی غیرانتفاعی است، ۳۸ میلیون نفر عضو دارد. سازمان‌های مذکور با وجود آنکه ماهیتاً خصوصی، سازمان مردم‌نهاد یا خیریه‌ای (بشر دوستانه) هستند، نقش نظارتی گسترده‌ای دارند و بر سیاست‌های کلان دولت‌ها تأثیر می‌گذارند.

اغلب کشورهایی که از عهده تأمین رفاه نسبی برای بازنشستگانشان برآمده‌اند، کشورهایی هستند که در آنها تأمین سلامت و رفاه تنها بر عهده سازمان‌های کارفرما قرار نگرفته است، بلکه دولت به طور مستقیم یا غیرمستقیم، توسط کارگروه‌های تخصصی یا وزارتخانه‌ها، مسئولیت اصلی رفاه بازنشستگان و سالمندان را به عهده گرفته است (موسالوس، ۲۰۱۵). این بخش‌ها موظف‌اند تسهیلات و امکاناتی را برای رفاه و برخورداری هر چه بیشتر بازنشستگان فراهم آورند. تا آنجا که در برخی از کشورها مانند

سوئد و استرالیا «مستمری سالمندی» که دولت به افرادی که به سن بازنشستگی می‌رسند پرداخت می‌کند، بسیار بیشتر از حقوق زمان اشتغال آنان است. این سیستم بیشتر در کشورهایی که رتبه شاخص کیفیت سالمندی آنها بالا است، دیده می‌شود (کنوانسیون جهانی سالمندی، کانادا، ۲۰۱۶).

در سایر موارد، معمولاً خدمات بازنشستگی از طریق شرکت‌های بیمه‌ای، تأمین بودجه و ارائه می‌شوند. برای نمونه، در ایالات متحده آمریکا طرح مدیکر یک بیمه همگانی درمانی است که برای کلیه سالمندان (اعم از بازنشستگان مشاغل رسمی و غیررسمی) خدمات بسیار ویژه‌ای را در نظر گرفته است. در کشور ما نیز ارائه خدمات بازنشستگی با همین روش انجام می‌شود. به این ترتیب که صندوق‌های بازنشستگی با دریافت بخشی از حقوق کارمندان در زمان اشتغال، متعهد می‌شوند در زمان بازنشستگی مبلغی به‌عنوان مستمری ماهانه و خدماتی در قالب اقدامات حمایتی از بازنشستگان به ایشان ارائه کنند. البته بیشتر این خدمات معطوف به حیطة پزشکی و سلامت است.

اکنون کمتر از دو دهه است که موضوع «خدمت‌رسانی جمعیت محور» در کشور ما مورد توجه قانون‌گذاران و دستگاه‌های اجرایی قرار گرفته و در همین مدت نیز موضوع مناقشات مختلفی بوده است. سازمان بهزیستی، وزارت بهداشت، سازمان تأمین اجتماعی، صندوق‌های بازنشستگی و سازمان‌های مشابه هر یک تلاش کرده‌اند به نحوی بر کمیت و کیفیت ارائه خدمات بازنشستگی در کشور بیافزایند. اما به دلیل عدم توازن خدمات و نبود سیاست‌های درازمدت، به‌صورت موازی اقداماتی مقطعی و زودبازده انجام گرفته که در مجموع نتوانسته شاخص‌های رفاه سالمندی را به سطح مورد انتظار افزایش دهد. این در حالی است که جمعیت سالمند کشور به‌سرعت رو به افزایش است.

بالا رفتن نرخ امید به زندگی در کشورها هم نشانگر توفیق سیاست‌های سلامت و رفاه آن جامعه است، و هم دربردارنده تهدیدی ضمنی است که ورود جامعه به بحران پیری جمعیت را متذکر می‌شود. بازنشستگان به‌واسطه موقعیتشان در هرم سنی جامعه معمولاً از مرتبه جمعیتی «سالمندان اولیه» تا «سالخوردگان» را شامل می‌شوند. بر اساس این دسته‌بندی افراد از سن ۶۰ تا ۷۰ سالگی سالمند اولیه و از سن ۷۰ تا ۸۰ سالگی سالمند میانی و از ۸۰ سالگی به بالا سالخورده محسوب می‌شوند (هَلپ ایچ، ۲۰۱۸).^۱

درصد قابل توجهی از سالمندان، بازنشستگانی هستند که تحت پوشش صندوق‌های مالی و حمایتی دولتی قرار دارند و مسئولیت تأمین رفاه مادی و سلامت جسمی و روانی ایشان به عهده این صندوق‌ها است. سازمان‌های مذکور در تلاش‌اند برای کاهش هزینه‌های هنگفت درمانی، خدمات متنوعی برای پیشگیری از ابتلای زود هنگام افراد تحت پوشش‌شان به بیمارهای شایع سالمندی و عوارض بلندمدت آن طرح‌ریزی کنند. ارائه این خدمات در بعضی موارد نه تنها دوره سالمندی بلکه مدت‌زمان بین بازنشستگی و ورود به سن سالمندی را نیز در برمی‌گیرد.

۵۵ سالگی سن متوسط بازنشستگی در ایران است (مرکز ملی آمار ایران، ۱۳۹۶). صندوق بازنشستگی

1. <http://www.helpage.org/global-agewatch/population-ageing-data/population-ageing-map/>

کشوری نرخ افراد بازنشسته با سن زیر ۶۰ سال را ۴۸٪ عنوان کرده است (سایت صندوق بازنشستگی کشوری، ۱۳۹۷). بنابراین، بین سن بازنشستگی و امید به زندگی ایرانیان ۲۳ سال فاصله وجود دارد (مرکز پژوهش‌های مجلس، ۱۳۹۶). این رقم در برخی پژوهش‌ها تا ۲۸ سال هم گزارش شده است. به‌عنوان مثال، وبسایت تحلیلی دیدبان ایران (۱۳۹۶)، سن بازنشستگی افراد در ایران را ۵۱ سال گزارش کرده است. این گروه سنی شامل جمعیت قابل توجهی است و این سال‌ها چیزی بیشتر از یک‌چهارم سال‌های زندگی یک فرد محسوب می‌شود^۱ که سازمان‌ها و صندوق‌های مالی و حمایتی باید در برنامه‌ریزی‌های طولانی‌مدت، اقدامات حمایتی و رفاهی لازم را برای آنها تدارک ببینند.

میانگین سن بازنشستگی در جهان تا حد زیادی مقارن با ورود به سالمندی است (هلمپ ایچ، ۲۰۱۸). هرچند در کشور ما به دلیل جوانی جمعیت در حال حاضر سن بازنشستگی در بازه میان‌سال است؛ اما در کشور ما نیز بخش زیادی از سنین بازنشستگی در دوره سالمندی طی می‌شود. از این رو، در ادبیات مرتبط با این مباحث و همچنین در پژوهش حاضر، بسیاری از اوقات واژه «بازنشسته» به صورت مترادف و قابل جایگزینی با واژه «سالمند» به کار رفته است.

به‌زعم بسیاری از اندیشمندان و متخصصان، سلامت مهم‌ترین رکن خوشبختی است. بدون «سلامت»، مقوله «رفاه» که محور اصلی خدمات بازنشستگی است، معنا نمی‌یابد و غیرقابل تصور است. مطابق با تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت شامل سه بعد اصلی است که عبارتند از: آسودگی کامل جسمانی (تندرستی و عدم بیماری)، آسودگی روانی (اطمینان خاطر و احساس آرامش) و آسودگی اجتماعی (احساس منزلت، ارزشمندی و مؤثر بودن). به نظر می‌رسد در نظر گرفتن «سلامت» به‌عنوان هدف اصلی ارائه خدمات سالمندی تا حد زیادی می‌تواند انگیزه جوامع مختلف از ارائه خدمات بازنشستگی را در برگیرد. بنابراین، در پژوهش حاضر مفهوم «سلامت» با توجه به تعریفی که سازمان جهانی بهداشت از آن ارائه می‌کند، مؤلفه مورد کنکاش و راهنمای طبقه‌بندی خدمات قابل ارائه به بازنشستگان در نظر گرفته می‌شود.

ایران در آستانه تبدیل شدن به یک کشور با میانگین سنی بالا و اصطلاحاً «پیر» است که بخش قابل توجهی از این جمعیت را کارکنان دولتی تشکیل می‌دهند. از سوی دیگر، کشور ما به‌عنوان کشوری در حال توسعه در بسیاری از زمینه‌ها شاهد تحولات عمیق توسعه‌ای است. برای دستیابی به توسعه همگون و متوازن لازم است تمامی بخش‌های یک جامعه به‌صورت شعاعی رشد کنند و از توسعه خطی در یک یا چند زمینه خاص پرهیز شود. متأسفانه علی‌رغم توسعه و رشد قابل توجه کشور در بسیاری از جهات، موضوع رفاه و تأمین اجتماعی در ایران در مقایسه با کشورهای توسعه‌یافته هنوز رشد چندانی نداشته است و طبق آمارهای جهانی، از بین ۱۴۹ کشور جهان، رتبه رفاه ایران ۱۱۸ است (ایسنا، ۱۳۹۵). این امر موجب شده کشور ما نتواند جایگاه مناسبی در زمینه شاخص‌های رفاه در بین

۱. طبق اعلان مرکز آمار ایران سن امید به زندگی کمی برای خانم‌ها ۷۴ سال و برای آقایان ۷۲.۸ سال است. طبق برنامه‌ریزی وزارت بهداشت این رقم برای زنان باید به ۷۶ سال و برای مردان به ۷۴ سال برسد.

کشورهای هم‌تراز کسب کند. بنابراین، زیرساخت‌های خدمات رفاهی کشور ما پیشرفته و قوی نیست و همین امر خدمت‌رسانی به بازنشستگان را با چالش‌هایی مواجه می‌کند.

بررسی و مطالعه تجربیات کشورهای موفق در زمینه ارائه خدمات مختلف به سالمندان می‌تواند گامی مؤثر در تدوین یک نظام ارائه خدمات به بازنشستگان باشد. این اقدام کمک می‌کند ضمن پرهیز از تجربه کردن تجربیات دیگران و آزمودن آزموده شده‌ها، گفتمان چندبعدی و پویایی بین سیستم‌های متفاوت ارائه خدمات کشورهای گوناگون در ذهن ما شکل گیرد و نهایتاً با توجه به ویژگی‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور به یک نظام بومی و منطبق بر اصول فرهنگی، مذهبی و اجتماعی ایرانی دست یافت که مشتمل بر مزایا و فاقد معایب سیستم‌های موجود در سایر جوامع باشد. بر همین اساس، این پژوهش درصدد است با مطالعه نهادهای واسطه‌ای ارائه خدمات بازنشستگی در کشورهای پیشرو که در ادامه می‌آیند، فهرستی از خدمات قابل ارائه به بازنشستگان را به همراه نحوه ارائه این خدمات معرفی کند.

بعد از انقلاب صنعتی و در جریان به‌کارگیری افراد در کارخانه‌ها و صنایع، به‌مرور تعهد دوجانبه‌ای بین کارکنان و کارفرمایان به وجود آمد که مشتمل بر حقوق و وظایف متعددی بود که طرفین باید رعایت می‌کردند. به دنبال آن لوایح و قوانین متعددی برای تسهیل امور کارکنان و منابع انسانی که جزئی مهم از ساختار مشاغل نوین به حساب می‌آمدند، تدوین شد. بخشی از این قوانین به تصریح وظایف نیروی کار می‌پرداخت و بخشی دیگر حقوق و انتظاراتی را که نیروی کار از کارفرما داشت شامل می‌شد. گذشت زمان و شکل‌گیری مسیرهای شغلی پیچیده‌تر، جوامع را بر آن داشت که مؤسسه‌ها و نهادهایی را برای رسیدگی به امور رفاهی و ارائه خدمات به کارکنان دایر کند. این نهادها مسئولیت رسیدگی به نیازهای مادی و افزایش رضایت شغلی کارکنان را بر عهده داشتند. اما با رشد علم و پیشرفت نظریه‌های روانشناختی و مدیریتی، به تدریج نقش عوامل غیرمادی در کاهش رضایت شغلی کارکنان برجسته شد. این مسئله متصدیان امر را بر آن داشت که با افزودن خدمات غیرمادی به کارکنان در راستای ارضای همه‌جانبه نیازهای کارکنان گام بردارند و چتر حمایتی خود را نه تنها در دوران اشتغال بلکه بعد از بازنشستگی نیز برای بهره‌مندی کارکنان بازنشسته حفظ کنند (کاستا، ۱۹۹۸). حمایت از نیروی کار در دوران بازنشستگی به‌عنوان پاداشی برای یک‌عمر خدمت افراد به بنگاه‌های شغلی به‌سرعت به یک‌روند استاندارد تبدیل شد. این خدمات در ابتدا بخشی از تعهداتی بود که موجب تداوم ارتباط سازنده و متعهدانه بین کارکنان و کارفرمایان می‌شد، اما به‌مرورزمان به‌عنوان یکی از حقوق اصلی کارکنان جا افتاد و پشتوانه قانونی مستحکمی برای آن تدوین شد که تا امروز هم پابرجاست (کاستا، ۱۹۹۸).

هم‌زمان با این تحولات، با توجه به گسترش نگرانی‌ها در خصوص پیری جمعیت جوامع و روند رو به رشد افزایش جمعیت بازنشستگان و اهمیت تأمین رفاه و بهره‌مندی آنها از مزایای اجتماعی، هرروز بر شمار نهادها و مؤسسه‌های ارائه‌دهنده خدمات سالمندی در کشورهای توسعه‌یافته اضافه می‌شد. راه افتادن این موج، زمینه‌ساز رشد و شکوفایی مؤسسه‌های ارائه خدمات بازنشستگی و سالمندی بود.

امروزه بیش از ۷۰۰ مؤسسه ارائه خدمات سالمندی در جهان وجود دارد (هَلپ ایچ، ۲۰۱۸) که هر یک به شکلی ویژه به ارائه خدمات متنوع به سالمندان و بازنشستگان می‌پردازد. اکنون مؤسسه‌های ارائه خدمات بازنشستگی به قدری اهمیت یافته‌اند که برخی سایت‌های تخصصی رتبه‌بندی رفاه اجتماعی، وجود این نهادها را یکی از ملاک‌های امتیازدهی به کشورها در رتبه‌بندی سطح توسعه‌یافتگی عنوان می‌کنند. بدیهی است کشورهایی که می‌خواهند مسیر توسعه همگون و متوازن را طی کنند، مجبور به ایجاد سازوکارهایی در جهت حمایت همه‌جانبه از اقشار آسیب‌پذیر و شهروندان سالمند خویش هستند و این مهم از مجرای تقویت و سازمان‌دهی نهادهای واسطه‌ای ارائه خدمات امکان‌پذیر است.

با توجه به رشد کمی و کیفی رفاه در جوامع در حال توسعه و افزایش نرخ بازنشستگان و سالمندان کشور، تدوین برنامه‌های طولانی‌مدت و زیربنایی، تصویب قوانین حمایتی و تأسیس مراکز و موسسه‌هایی برای انجام این سیاست‌ها، اقدامی پیشگیرانه و توسعه‌ای در راستای تکریم بازنشستگان و سالمندان و افزایش رفاه شهروندان ایرانی است. در همین راستا، مطالعه تجربیات موفق در زمینه نهادهای واسطه‌ای ارائه‌دهنده خدمات در کشورهای توسعه‌یافته می‌تواند کمک مؤثری در دستیابی به دانش فنی و الگوهای موثر در ایجاد این مؤسسات در ایران باشد.

قوانین و سیاست‌های اجتماعی یک دولت نقش مهمی در کیفیت زندگی بازنشستگان دارند. برای مثال، در حیطة امنیت مالی، خط‌مشی‌های پرداخت حقوق بازنشستگی و میزان کلی رفاه جامعه تعیین‌کننده شاخص امنیت مالی و رفاه اجتماعی است و در حیطة ارتباط با محیط، فراهم آوردن بستر مساعد فرهنگی و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند تعیین‌کننده میزان بهره‌مندی، احساس امنیت فیزیکی در شهر، آزادی انتخاب و میزان دسترسی به سیستم حمل‌ونقل عمومی برای سالمندان باشند. علاوه بر این، مهم است که طول عمر و میزان امید به زندگی جامعه در ارتباط با سایر کیفیت‌ها مورد بررسی قرار گیرد (مرکز آمار و اطلاعات راهبردی، ۱۳۹۴).

مسئله مهم‌تر این است که چه درصدی از افراد این قشر از سلامت جسمی و روانشناختی برخوردارند و در زندگی احساس معنامندی می‌کنند. این احساس معنامندی بدون شک با ارتباط خوب با دیگران و احساس مثبت نسبت به اینکه توانایی آنها در حیطة تجربه کردن و آموختن از تجربه پایان‌پذیرفته، مرتبط است. در ادبیات تخصصی به میزان تجربه‌پذیری و یادگیری از تجربیات جدید «شاخص توانمندی» می‌گویند. به عبارت دیگر، سرمایه‌های انسانی و سرمایه‌های اجتماعی دو عامل اساسی در سالمندی فعال به شمار می‌روند که کیفیت روانشناختی زندگی یک سالمند را نشان می‌دهند.

صرف‌نظر از افزایش امید به زندگی در جامعه که ارمغان پیشرفت‌های پزشکی و بهبود بهداشت و رفاه عمومی نسبت به گذشته است، بهزیستی و سلامت جسمی و روانی است که تعیین می‌کند در نهایت جامعه به‌طور کلی از لحاظ اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی به‌واسطه افزایش امید به زندگی منتفع شده است و یا این امید به زندگی تنها بار مالی فزاینده و فشار به سیستم‌ها و نهادهای مرتبط را به همراه داشته است. آنچه مسلم است دستگاه‌های سیاست‌گذار باید کنش‌گرایانه در جهت بهبود سلامت روانی و جسمی

و سرمایه اجتماعی و فرهنگی سالمندان برنامه‌ریزی کنند. افزایش تحصیلات افراد جامعه، افزایش میانگین سطح درآمد و سایر موارد لزوماً به معنای بهبود سبک زندگی آنها نیست و عوامل مؤثر فراوان دیگری را نیز باید مدنظر قرار داد. بسیاری از کشورها به همین منظور، سلامت افراد را به‌طور دقیق حتی قبل از بازنشستگی و ورود به سالمندی رصد می‌کنند و تلاش می‌کنند یک برنامه پیشگیرانه را به اجرا درآورند. این برنامه در کنار توجه به سلامت جسمی شامل بخش‌های دیگری در زمینه سلامت روانی، اجتماعی و رفاه است (تامیا و همکاران، ۲۰۱۱).

همان‌طور که اشاره شد، اساس شکل‌گیری برنامه‌های سالمندی مفهوم «سلامت» است و «سلامت» مطابق با تعریف سازمان جهانی بهداشت فراتر از سلامت جسمانی و دربرگیرنده حد قابل توجهی از سلامت روانی، اجتماعی و ارتباطی است. بنابراین، با توجه به وضع موجود، ارائه خدمات جمعیت محور با در نظر داشتن ابعاد چهارگانه سلامت ضرورت یافته است (سیگلر و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش‌های مختلف بر اهمیت خدمت‌رسانی چندبعدی شامل خدمات اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و خدمات پیشگیرانه برای دستیابی به سالمندی سالم تأکید می‌کنند. ضرورتی که در کشورهای درحال توسعه مانند ایران کمتر به آن توجه شده است.

خدمت^۱ در لغت به معنای انجام کاری برای کسی است (فرهنگ معین) یا انجام عملی از سر بندگی و دلسوزی برای کسی (لغت‌نامه دهخدا) یا انجام کاری نیک در حق کسی (فرهنگ عمید) و زمانی معنا می‌یابد که کسی برای از بین بردن نیاز کس دیگری فعالیتی انجام دهد. واژه خدمت ملازم با «نیاز» است یعنی اگر خدمتی که انجام می‌شود در راستای نیاز فرد مورد خدمت نباشد جنبه خدمت نداشته و نمی‌توان نام آن را خدمت کردن گذاشت. بنابراین، با عنوان شدن کلمه «خدمت»، الزاماً مفهوم «نیاز» نیز به ذهن متبادر می‌شود. با توجه به ادبیات این واژه می‌توان چنین استنباط کرد که خدمت رفع نیاز است.

خدمات اجتماعی

عبارت «خدمات اجتماعی»^۲ در جهان امروز دارای دو مفهوم «عام» و «خاص» است. مفهوم «عام» خدمات اجتماعی، گاه به‌جای مفاهیم «خدمات عمومی»^۳ و یا «امور اجتماعی»^۴ به کار می‌رود. «خدمات اجتماعی» به مفهوم «عام» در قوانین اساسی کشورهای مختلف جایگاه خاصی دارد. چنانچه در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران نیز فصل مستقلی را تحت عنوان «حقوق ملت» به خود اختصاص داده است و علاوه بر آن در اصول دیگر نیز از جمله اصول سوم، هشتم، دهم و چهلم بدان توجه شده است. بنابراین، «خدمات اجتماعی» به مفهوم «عام» آن عبارت از ارائه هرگونه خدمت مادی و معنوی به

1. Service
2. Social Service
3. Public Services
4. Social Affair

اقتدار مختلف جامعه در جهت تأمین نیازهای مشترک و عمومی آنهاست. مفهوم «خاص» خدمات اجتماعی در رابطه با «گروه‌های خاص» اجتماعی معنی پیدا می‌کند. منظور از «گروه‌های خاص» اجتماعی اقشاری هستند که به علل مختلف جسمانی، روانی، شغلی، شخصیتی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی علاوه بر نیازهای مشترک با همه مردم، نیازهای ویژه‌ای دارند که ممکن است این نیازها کوتاه‌مدت، میان‌مدت و یا دائمی باشد. خدمات اجتماعی به مفهوم خاص، فعالیتی است حرفه‌ای که به افراد، گروهی خاص یا کل جامعه به‌منظور بالا بردن ظرفیت آنها در انجام تکالیف و وظایف اجتماعی و شهروندی در چارچوب اصول و قوانین جامعه خدماتی عرضه می‌کند. از این منظر، خدمات اجتماعی یک مجموعه خدمات است که از طرف یک ارگان به گروهی خاص ارائه می‌شود و درصدد است بخشی از نیازهای ایشان را برطرف سازد (زاهدی اصل، ۱۳۸۷).

خدمات فرهنگی

یک کالا یا خدمت فرهنگی^۱ عبارت است از شیء و یا خدمتی قابل استفاده و مفید که توسط افرادی از جامعه برای ارضاء نیازهای فرهنگی سایرین تولید و ایجاد شده، و در فرآیند مبادله با کالاها و خدمات دیگران اعم از فرهنگی یا غیر فرهنگی معاوضه شود.

باید بین یک اثر فرهنگی با کالای فرهنگی تمایز قائل شد. در گذشته شاهد تولید «اثر» در عرصه فرهنگ بودیم، اما در اقتصاد مدرن «اثر»، به «کالای فرهنگی» تبدیل می‌شود. این کالا در اقتصاد مدرن، با توجه به نیاز مصرف‌کننده تولید می‌شود و نه صرفاً برای ارضای تولیدکننده. به‌عنوان مثال یک اثر هنری زمانی خدمتی فرهنگی تلقی می‌شود که در راستای اعتلای فرهنگی یک گروه یا جامعه خلق شده باشد، نه صرفاً برای ارضای طبع هنری یک هنرمند. به همین ترتیب، یک فعالیت فرهنگی از طرف یک نهاد اجتماعی زمانی خدمت فرهنگی محسوب می‌شود که در مسیر برطرف سازی نیاز گروهی از مخاطبان ارائه شود نه در پاسخ به یک رسالت مدنی یا انجام فعالیتی سلیقه‌ای (دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی، ۱۳۹۲).

خدمات رفاهی

واژه «رفاه»^۲ به حالتی از سلامت، شادی، سعادت، خوب بودن در اثر عدم نیاز به پول، غذا و دیگر مایحتاج ضروری اشاره دارد. این کلمه ابتدا به‌صورت مصدر «To well fare» به کار می‌رفته؛ که به معنای خوب بودن و خوش گذراندن است. در مجموع این مفهوم به معنای حالتی از مناسب بودن به کار می‌رود (میجلی، ترجمه جغتایی، ۱۳۷۸).

«رفاه» همواره با تعاریف متعددی روبرو بوده است. از قرن هجدهم که جرمی بنتام و دیوید هیوم، رفاه

1. Cultural Service

2. Welfare

را مترادف با بهره‌مندی یا مطلوبیت و به‌منزله خیر و خوشبختی تعریف کرد؛ پیگو^۱ (۱۹۶۵) آن را مقوله کمی قابل اندازه‌گیری با پول و مرتبط با آمال و آرزوهای فرد در نظر گرفت و سولر^۲ (۱۹۷۴) بر ترجیحات و تمایلات فرد تأکید کرد. جان راولز^۳ (۱۹۷۲) رفاه را عادلانه بودن توزیع منابع، می‌داند و فیتز پاتریک رفاه اجتماعی را در معنایی بسیار وسیع در نظر می‌گیرد و آن را «شادکامی، تأمین ترجیحات و نیازها، رهایی و مقایسه‌های نسبی که یک فرد از نظر رفاه خود با دیگران دارد»، تعریف می‌کند (فیتز، ۱۳۸۳). با توجه به تعاریف گفته شده جامع‌ترین تعریفی که از رفاه اجتماعی می‌توان عنوان کرد این است که «رفاه اجتماعی عبارت است از؛ مجموعه سازمان‌یافته‌ای از قوانین، مقررات، برنامه‌ها و سیاست‌هایی که در قالب مؤسسات رفاهی و نهادهای اجتماعی به‌منظور پاسخگویی به نیازهای مادی و معنوی و تأمین سعادت انسان ارائه می‌شود تا زمینه رشد و تعالی او را فراهم آورد (زاهدی اصل، ۱۳۸۱).

کشورها و نهادهای واسطه‌ای که بهترین خدمات را به بازنشستگان ارائه می‌دهند

معیار انتخاب کشورها در مرحله اول جایگاه آنها در شاخص جهانی رفاه سالمندی بود. این شاخص به‌وسیله سازمان «هلپ ایج»^۴ که یک مؤسسه جهانی در زمینه خدمات سالمندی است تدوین شده است و شامل ۱۳ شاخص دیده‌بان برای پایش وضعیت سالمندی در چهار محور اصلی است. امنیت درآمدی، بهبود سبک زندگی، دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی باکیفیت، توانمندسازی با استفاده از آموزش، افزایش دانش تکنولوژیک، مشارکت در بازار کار، مدیریت اوقات فراغت و زندگی در محیط دوستدار سالمند از جمله این شاخص‌ها به شمار می‌روند.^۵ بر اساس گزارش هلپ ایج (۲۰۱۶) کشورهای سوئیس، نروژ، سوئد، آمریکا، کانادا، استرالیا و ژاپن به دلیل موفقیت در ارائه خدمات مطلوب به بازنشستگان و سالمندان مورد مطالعه قرار گرفتند و پس‌از آن ترکیه به لحاظ شباهت‌های توسعه‌ای، مذهبی، فرهنگی و قومی به ایران به لیست اضافه شد.

برای مثال سوئیس از این جهت برای بررسی انتخاب شد که سومین کشور توسعه‌یافته دنیا و البته برترین کشور در لیست رتبه‌بندی بهترین کشورها در شاخص رفاه سالمندی است. همچنین یکی از کشورهایی است که در سال ۲۰۵۰ بیش از ۳۰ درصد از جمعیت آن را جمعیت سالمند تشکیل خواهد داد، همانند تجربه‌ای که ایران خواهد داشت! و نروژ توسعه‌یافته‌ترین کشور جهان و در رتبه‌بندی برترین کشورها از لحاظ خدمات سالمندی در رتبه دوم قرار دارد. همچنین شیب رشد جمعیت سالمند در این کشور همانند سوئیس و ایران، به‌گونه‌ای است که در سال ۲۰۵۰ بیش از ۳۰ درصد جمعیت آن را سالمندان تشکیل خواهند داد.

1. Arthur Cecil Pigou

2. John Suler

3. John Rawls

4. Helpage

5. <http://www.helpage.org/global-agewatch/about/about-global-agewatch/>

آمریکا در شاخص‌های جهانی توسعه‌یافتگی و کیفیت سالمندی به ترتیب جایگاه هشتم و نهم را دارد که جایگاه مطلوبی است برای آنکه بتوان اقدامات و سازوکار نظام خدمات بازنشستگی آن را بررسی کرد. با این حال آنچه ایالات متحده آمریکا را به موردی ویژه برای تمرکز و مطالعه تبدیل می‌کند این است که؛ این کشور بزرگترین شبکه‌ی نهادهای خدماتی منطقه‌ای را در حوزه بازنشستگان دارد که متشکل از ۶۲۰ سازمان است که در ناحیه‌های محدود که اغلب دو یا سه ایالت همسایه را در برمی‌گیرد به خدمت‌رسانی به بازنشستگان و افراد بالای ۶۰ سال می‌پردازد.

انتخاب کشورهایمانند کانادا، استرالیا و ژاپن نیز از همین قاعده پیروی می‌کند. این کشورها ضمن اینکه در زمینه شاخص‌های رفاه جزو بهترین و مرفه‌ترین کشورهای دنیا محسوب می‌شوند، از نظر فاکتورهای خدمات بازنشستگی، رفاه سالمندی و شهر دوستدار سالمند نیز با استفاده از اقدامات پیشگیرانه و سلامت‌محور توانسته‌اند سطح بالایی از خدمات را به بازنشستگان و سالمندان تحت پوشش خود ارائه کنند.

دلیل انتخاب ترکیه این است که این کشور از نظر مذهبی مانند ایران، کشوری اسلامی است و از نظر فرهنگی کشوری است که یاری‌گری، احترام به بزرگترها و جمع‌گرایی برای شهروندان آن ارزش محسوب می‌شود. به همین منوال ایران نیز یک کشور جمع‌گرا و شرقی است؛ برخلاف کشورهای غربی که مقاصد شخصی و استقلال فردی برای آنها ارزش‌های مهم‌تری هستند. علی‌رغم اینکه دین رسمی این کشور (ترکیه) اسلام نیست، از نظر داشتن جمعیت مسلمان شباهت زیادی با کشور ما دارد. ایران بیش از ۹۹ درصد مسلمان و ترکیه بیش از ۹۸ درصد مسلمان دارد. از سوی دیگر، طبق دسته‌بندی تیپ‌های فرهنگی لوئیس^۱ که یک شاخص شناخته‌شده است، ترکیه از جمله کشورهایی است که به تیپ فرهنگی ایران نزدیک است. کشور ترکیه از لحاظ جمعیت سالمند ویژگی‌های خاصی دارد. برای مثال، با آنکه ترکیه در سال ۲۰۰۰ یکی از جوان‌ترین کشورهای دنیا بود، اما در سال ۲۰۵۰ از جمله پیرترین ملت‌ها، و از لحاظ سرعت پیرشدن جمعیت، دومین کشور جهان خواهد بود. به عبارت دیگر، شیب پیر شدن جمعیت در جهان در ۱۰۰ سال اتفاق افتاده است، درحالی‌که این روند در ترکیه در ۳۰ سال اتفاق خواهد افتاد.

1. Cultural types of the lewis model

۲. لوئیس پس از بررسی مفصل ویژگی‌های مختلف جوامع طبقه‌بندی جامعی از کشورهای مشابه بر اساس میزان مشابهت فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی ارائه کرده است که در قالب یک مدل سه وجهی قابل ترسیم است. این مدل در پیوست پژوهش قابل دسترسی است.

فصل ششم

معرفی و شرح خدمات مدرن بازنشستگی در کشورهای پیشرو



مقدمه

هدف این فصل، ارائه اطلاعات و فهرست کردن خدمات متنوع در حیطه سالمندی در کشورهای موفق، و همچنین تجزیه و تحلیل روندها و مکانیزم‌های اثر آن است. آنچه مسلم است موفقیت کشورها در ارائه خدمات با سطح توسعه‌یافتگی آن کشورها بسیار مرتبط و حتی وابسته است. برای نمونه در سال ۲۰۱۵ این کشورها رتبه یک تا ده را در شاخص سالمندی به خود اختصاص دادند: سوئیس، نروژ، سوئد، آلمان، کانادا، هلند، ایرلند، ژاپن، ایالات متحده و انگلیس. و در همان سال، این کشورها جایگاه یک تا ده را در توسعه‌یافتگی به دست آوردند: نروژ، استرالیا، سوئیس، دانمارک، هلند، آلمان، ایرلند، ایالات متحده، کانادا، نیوزلند. (تنها تفاوت این دو فهرست، در کانادا و نیوزلند، دانمارک و استرالیا است؛ رتبه کانادا در توسعه‌یافتگی ۱۵، و رتبه کشورهای نیوزلند و دانمارک و استرالیا در شاخص سالمندی، به ترتیب ۱۱، ۱۲ و ۱۷) است. در همان سال رتبه ایران در شاخص توسعه‌یافتگی ۶۰ بود و رتبه ایران در شاخص سالمندی «نامشخص» گزارش شده است؛ زیرا اطلاعات مورد نیاز برای تعیین معیارها در مورد ایران وجود ندارد (در همان سال رتبه کشورهای همسایه ایران مانند ترکیه، افغانستان و عراق در شاخص توسعه‌یافتگی به ترتیب، ۷۲، ۱۷۱ و ۱۲۱، و در شاخص سالمندی ۷۵، ۹۶ و ۸۷ است).

آنچه درون‌مایه سیاست‌گذاری‌های ملی را در این کشورها تشکیل می‌دهد نوعی نگاه خاص به سالمندی از جهت توانمند ساختن (نگه‌داشتن) سالمند - و نه تنها دادن برخی امکانات به آنها- است. این کشورها دریافته‌اند هزینه‌هایی که مراقبت از یک فرد با ویژگی‌هایی مانند بیکاری، انفعال و انزوا به جامعه تحمیل می‌کند، و رنجی که شهروندان آن جامعه از این شرایط خواهند برد، بی‌حساب است. بنابراین جهت‌دهی سیاست‌ها به سوی این است که فرد سالمند، اصولاً به آن شرایط ناسالم و آسیب‌زا وارد نشود. نگاه سیستمی و کل‌نگر به موضوع سلامت، ابزار رسیدن به این هدف است. سلامت، موقعیت نبود بیماری نیست؛ بلکه داشتن وضعیت مطلوب در ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است. سالمند سالم فردی است با شرایط سنی بالای ۶۵ سال که از نظر جسمی فاقد بیماری و دارای بدنی سالم و کارآمد، از نظر روانی فاقد اختلالات و مشکلات جدی روانی و بهره‌مند از احساس

خوشبختی و کارآمدی، از نظر اجتماعی دارای روابط نزدیک، گرم و در شرایط مشارکت و فعلیت در جامعه و از نظر معنوی برخوردار از معنا‌مندی و احساس رضایت وجودی از زندگی خویش است. بنابراین این کشورها سیاست‌هایی را طراحی کرده‌اند که در سیستمی با یک هزینه‌ای معقول و بدون ساختارهای پیچیده نیازهای این ابعاد را از طریق فراهم کردن مراقبت‌های بهداشتی، فراهم کردن موقعیت‌های فعالیت‌های اجتماعی، حمایت از حیطه‌های کار و خانواده و فراهم کردن برنامه‌های تفریحی، هنری و مذهبی برآورده سازند. به‌طور کلی جهت‌گیری سیستم مراقبت سالمندی یک جهت‌گیری پیشگیرانه (پیشگیری از مشکلات جسمانی را به بهترین شکل در کشور ژاپن می‌توان مشاهده کرد)، توانمندکننده، و فعالانه است.

موضوع دیگر، دیدگاهی است که در آن جامعه به مسئله سالمندی وجود دارد. ارزیابی رویکرد یک جامعه به سالمندی را می‌توان با یک پرسش ساده سنجید: ورود به سالمندی برای افراد این جامعه تا چه حد خوب و لذت‌بخش یا غم‌انگیز و نگران‌کننده است؟ آیا سالمندی را دوره ناتوانی، تنهایی و فقر مالی و مانند راهی که بخش‌های خوب آن تمام‌شده می‌دانند و یا دوره فراغت، لذت بردن، و ادامه یک زندگی زیبا؟ اصلاح دید یک جامعه به سالمندی مستلزم یک کار گسترده فرهنگی در سطوح و ابعاد مختلف است؛ یک کار جامعه‌شناختی بر گفتار، واژه‌شناسی، رفتار، کلیشه‌ها، پیش‌فرض‌ها و به‌طور کلی گفتمان سالمندی در یک جامعه. علاوه بر این سالمند نباید جایگاهی پایین‌تر از میانگین آن جامعه داشته باشد. فراهم کردن سطحی از رفاه و تامین مالی، زمینه آن است که سالمند برنامه‌های گسترده‌تری را در زندگی خود قرار دهد. برای مثال در اروپا بیش از ۷۰ درصد سالمندان به بیش از یک سفر تفریحی در سال می‌روند (سایت اقتصاد اروپا، ۲۰۱۷). زمانی که امکان ادامه تحصیلات و تشویق به یادگیری، امکانات ابراز خویش، برخورداری از احترام و جایگاه و فعال و پرنشاط بودن و از همه مهم‌تر یک زندگی تامین از نظر مالی، در جامعه وجود داشته باشد، نگاه افراد پیر و جوان به سالمندی نگاهی مبنی بر فرصت‌مندی خواهد بود. ارائه تمام خدماتی که در بالا فهرست شده‌اند، به‌منظور برآورده شدن همین هدف بوده تا سالمندی دوره‌ای بدون رنج‌ها و مشکلات کنونی (فقر، بیماری، عدم فعالیت و عدم اثربخشی) باشد.

وجود مؤسساتی برای یاددهی تکنولوژی‌های جدید، برگزاری تورهای تفریحی و سیاحتی مخصوص سالمندان، آموزش هنرها، علوم و مهارت‌ها به سالمندان و تمام خدمات پیشگیرانه وسیله‌ای برای رسیدن به این مهم هستند. نکته جالب‌توجه اینجاست که انعکاس این طرز نگاه به سالمندی در طراحی محتوای خدمات و تصاویر، و تفاوت فاحش آن با گفتمانی که در کشور ما وجود دارد، به‌وضوح برای پژوهشگران قابل مشاهده بود. یک مرور کلی بر تصاویر سایت‌هایی که لیست آنها در سراسر متن آورده شده نشان می‌دهد؛ تصاویر منعکس‌کننده تحرک، تفریح، ارتباطات فعال و رضایت بخشی هستند. ناگفته پیداست که محتوای متون و جهت برنامه‌ها نیز بر توانمندی و افزایش اعتمادبه‌نفس تمرکز دارد. برای ذکر نمونه‌ای از این تفاوت، می‌توان به انتشار مجلات زیبایی برای سالمندان در این

کشورهای مورد مطالعه اشاره کرد. یک مثال مهم دیگر ایجاد شهرهای دوستدار سالمند است (البته بهتر است بگوییم محلات دوستدار سالمند، زیرا معمولاً در مقیاس، محلی عملی است تا شهری). گفتمان شهر دوستدار سالمند بر این معنی دلالت دارد که نه تنها سالمندان با دیگران حق برابری در استفاده از امکانات شهر دارند بلکه ارج و قرب آنها ایجاب می‌کند آنها اولویت داشته باشند و بر مبنای ترجیحات آنها شهر دستخوش تغییراتی شود.

همچنین در ارائه خدمات، ظاهراً سطح تامین‌کنندگی را دولت تعیین می‌کند که نهادهای دیگر چه کارکردی بیابند. برای مثال در کشور آمریکا خدمات و تخفیف‌های فراوانی برای سالمندان وجود دارد؛ برای خرید از رستوران‌ها، و انواع فروشگاه‌ها و حتی انواع خدمات پزشکی. اما در کشور سوئد که تقریباً هزینه تمام خدمات پزشکی، دارویی و حمل‌ونقل به عهده دولت است و همچنین میزان حقوق سالمندی و بازنشستگی آنها به خوبی کفاف تامین خوراک و پوشاک و حتی سفرهای خارجی را می‌دهد، خدماتی از این نوع بسیار نادر است. حتی در کشور آمریکا صدها موسسه مردمی و خصوصی می‌توان یافت که به سالمندان ارائه خدمت می‌کنند اما در کشور سوئد تنها یک سایت شناخته شده در این زمینه یافتیم (سایت PRO). با این وجود تمرکز سایت PRO نه بر ارائه تخفیف‌های مختلف که بر تشویق به برنامه‌های برگزاری فرهنگی و اجتماعی، برنامه‌های ویژه در جهت سالمندی فعال، برنامه‌های ورزشی و مسائلی از این قبیل بود. از همین روی، احتمالاً در کشورهایی که خلاء و کم‌کاری‌های عمده‌ای برای تامین شهروندان از سوی دولت وجود دارد، احتمالاً نهادهای واسطه‌ای بیشتر بر تامین حیطه سلامت جسمی و نیازهای روزمره متمرکز هستند.

موضوع مهم دیگر در مورد خدمت‌رسانی به سالمندان، مسئله میزان دسترسی به خدمات است. مسئله عدم استفاده سالمندان از تکنولوژی‌های روز مانند اینترنت یا به‌طور کلی ناآگاهی از خدماتی که جامعه برای آنها در نظر گرفته، سبب می‌شود، برخی از برنامه‌های خدمت‌رسانی نتوانند به هدفی که برای آن طراحی شده‌اند دست یابند. به‌طور کلی یک موضوع مهم موضوع خدمت‌رسانی است و موضوع مهم دیگر، دسترسی به آن خدمات. این یکی از دلایلی است که کشورهایی مانند ژاپن و سوئد خدمات خود را در سطح محلی ارائه می‌دهند تا بتوانند همه افراد را تحت پوشش خدمات قرار دهند. و یکی از دلایلی است که سبب شد سایت‌هایی با عنوان «خدمات‌یاب» Service Finder در برخی از کشورهای مورد مطالعه مانند استرالیا، کانادا و آمریکا طراحی شوند. و همچنین احتمالاً یکی از دلایلی است که در کشورهای انگلیس و آمریکا مردم جامعه را تشویق می‌کنند که چنانچه سالمندی را می‌شناسند که واجد شرایط به نظر می‌رسد اما از این امکانات بی‌اطلاع است، به مراکز مربوطه معرفی کنند یا او را ترغیب کنند که با شماره‌ای خاص تماس بگیرد. بنابراین به‌طور کلی، چنانچه خدماتی در جامعه موجود باشد که اطلاع‌رسانی همه‌گیری در مورد آن وجود نداشته باشد، منجر به برخورداری بیشتر افرادی که شبکه ارتباطی و اطلاعاتی بهتری دارند شده و افرادی که منزوی هستند یا سواد کمتری دارند، همچنان محروم می‌مانند.

مسئله خدمات فرهنگی نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. در زبان انگلیسی، اصطلاحی به نام Cultural Service به معنای مورد استفاده در جامعه ما، وجود ندارد. اما نیاز جامعه ما به برآورده ساختن کمبودهای فرهنگی در میان سالمندان سبب شد که آن را مورد توجه قرار دهیم. بنابراین باید این عدم هم‌پوشانی مورد توجه قرار گیرد. به نظر می‌رسد در این کشورها، آنجا که از مسائل فرهنگی سخن به میان می‌آید؛ موضوع معطوف به فعالیت‌های تفریحی (از سینما و جشنواره‌های هنری و ورزشی گرفته تا گردهمایی‌های تفریحی) و گردشگری، و یا فرهنگ‌سازی در موضوعی خاص است.

با آنکه خدمات فهرست شده از لحاظ فوایدی که دارند مورد بررسی قرار گرفته‌اند اما احتمال دارد انتقاداتی کوچک یا بزرگ در مورد برخی از سازمان‌ها نیز وجود داشته باشد. برای مثال یکی از انتقاداتی که به موسسه AARP وارد می‌کنند این است که اولاً مبلغ یک جهت‌گیری سیاسی خاص است (حزب دموکرات) و می‌تواند از طرق مختلف مبلغ ارزش‌های این گروه باشد. انتقاد بعدی این است که موسسه AARP و مؤسسات مشابه به دلیل برخورداری از مخاطبان گسترده، جهت‌گیری تجاری بیابند و به دنبال بستن قراردادهای جاری با انواع مؤسسات همکار شوند و چه بسا به دنبال سود بردن از رقابت‌های تجاری یا سیاسی باشند. در هر صورت، بهتر است عوارض جانبی برنامه‌هایی که در سطح ملی انجام می‌شوند و تاثیرات و تاثرات آنها را نیز در نظر داشت.

در نظر داشتن بافت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی هر کشور آخرین موضوعی است که مورد اشاره قرار می‌گیرد. اطلاعات فهرست شده در این مطالعه از کشورهایی با سطح فرهنگی متفاوت و ارزش‌هایی متفاوت در جامعه و یک سیستم اقتصادی اساساً متفاوت، به دست آمده است. هرگونه استفاده یا طراحی ایده بر اساس این اطلاعات، باید بر اساس اولویت‌های کشور ما - ایران - باشد. مطالعه مسائل اساسی سالمندان ایران، با روش بررسی‌های زمینه‌یابی می‌تواند اولویت‌ها را مشخص کند. ناگفته پیداست که هر کدام از سطوح سنی سالمندان، سالمندان شهرهای مختلف و قشرهای مختلف اجتماعی نیازها، کمبودها و اولویت‌های متفاوتی دارند و بهتر است سیاست‌گذاری‌ها و اجرا در سطح منطقه‌ای باشد (همان‌طور که در نحوه ارائه خدمات در کشورهای آمریکا و کانادا شاهد بودیم). مسلم است که نیازها بر روی یک سلسله‌مراتب قرار دارند. به عبارت دیگر برآورده ساختن برخی نیازها بر نیازهای دیگر اولویت دارد. بر اساس هرم نیازهای مزلو^۱، نیازهای فیزیولوژیک، جسمی و خوراک بر همه نیازها مقدم‌اند و سپس نیازهای امنیت در حیطه امنیت محیطی و فیزیکی (سرپناه) و امنیت روانی (عدم احساس تهدید از سوی محیط) قرار دارد. نیاز مرتبه بعدی احساس تعلق داشتن به اجتماع است. نیاز بعدی احترام است که از سوی خود فرد به شکل عزت‌نفس و از سوی دیگران به شکل احترام گذاشتن، دریافت می‌شود. و نیاز آخر، نیاز خودشکوفایی است که به معنی شکوفایی و محقق کردن استعدادها و توانایی‌های فرد است. یک برنامه کل‌نگر، هم‌زمان این نیازها را در نظر دارد اما اولویت آنها را نیز تشخیص می‌دهد.

1. Maslow

نکته آخر اینکه، آمارها هشدار می‌دهند که در آینده‌ای نزدیک با بحران مسئله سالمندی در ایران مواجه خواهیم بود. شاید همین امروز هم برای برنامه‌ریزی برای جلوگیری از بحران، دیر است. انفجار جمعیت دهه شصت کمتر از بیست سال دیگر تلی از هزینه‌های درمانی، مراقبتی و غیره را بر کشور تحمیل خواهد کرد. بدون یک برنامه‌ریزی همه‌جانبه به دست متخصصان امر (پزشکان، جامعه‌شناسان، روان‌شناسان، مددکاران، متخصصان سالمندی، توانبخشی، اقتصادی، ارتباطات و سایر متخصصان) نمی‌توان از این برهه خطیر گذر کرد. مسئولان امر ضرورت برنامه‌ریزی علمی، پیشگیرانه و جامع را گوشزد کرده‌اند. اگر امکان طرح‌ریزی و اجرای چنین برنامه‌ای به هر دلیل وجود نداشته باشد، شاید بهترین گزینه جایگزین این است که NGOها و سازمان‌های مردم‌نهاد دست به کار شوند و جامعه آنها را یاری دهد تا بخشی از این مشکلات را به دوش کشند. بررسی سازمان‌های مردم‌نهاد و خیریه‌ای (که بهترین مثال آن موسسه AARP با ۳۸ میلیون عضو است) نشان می‌دهد این سازمان‌ها هم می‌توانند در بسیج کردن منابع و هم تاثیرگذاری بر سیاست‌های جامعه نقشی موثر ایفا کنند. امید است این مطالعه توصیفی الهام‌بخش بررسی‌ها و برنامه‌ریزی‌های علمی و کارآمد بعدی باشد.

در ادامه خدمات پیشگیری و بهبود سبک زندگی، خدمات آموزشی، رفاهی، اجتماعی و فرهنگی کشورهای موفق در زمینه بازنشستگی و سالمندی ارائه می‌شود.

خدمات پیشگیری و بهبود سبک زندگی

۱. نام خدمت ارائه شده:

«طراحی انواع نرم افزارهای سلامت مانند نرم افزار محاسبه شاخص توده بدنی، شناسایی نشانه‌های بیماری، برنامه عدم تداخل داروها، شناسایی و مقایسه داروها، فرهنگ‌نامه پزشکی، پاسخ به سوالات پزشکی و حقوقی»

نحوه ارائه خدمت

یکی از خدماتی که در سایت AARP و زیرمجموعه خدمات حیطة سلامت و بهزیستی ارائه شده است، این است که فرد به پایش وضعیت سلامت خود پردازد، نشانه‌های پزشکی‌اش را بررسی کند و مطمئن شود که داروی اشتباهی استفاده نمی‌کند. خدمات این بخش به وسیله سایت تخصصی انجام می‌شود که در اختیار بازنشستگان و سالمندان است.

○ **بررسی نشانه‌ها:** شخص علائم بیماری خود را در قسمت مربوطه وارد می‌کند و سایت علائم و نشانه‌های مرتبط را ارائه می‌دهد تا او مشخص کند که از بین علائم موجود چه تعداد را دارا است. سپس دلایل احتمالی و بیماری‌های مرتبط را در مورد آن معرفی می‌کند و در نهایت در مورد درمان و روش‌های کنترل بیماری، اطلاعاتی را در اختیار فرد سالمند قرار می‌دهد.

○ **تداخل دارویی:** در این ابزار، فرد سالمند نام داروهایی که استفاده می‌کند را وارد می‌کند. سایت مربوطه طریقه مصرف و میزان تداخل را در اختیار فرد قرار می‌دهد. حتی در موارد مورد نیاز، مواد غذایی که موجب تداخل با دارو می‌شود را متذکر می‌شود. به عنوان مثال، برای سالمند مشخص می‌کند که نیاز است یک ساعت قبل خوردن قرص از مصرف کافئین پرهیز کند و مواد غذایی کافئین دار را برای او به صورت لیست نمایش می‌دهد.

○ **محاسبه نرخ مراقبت‌های طولانی‌مدت:** در این بخش فرد با مشخص کردن محل زندگی و نوع و میزان خدمت مورد نیاز، می‌تواند تصویری از میزان هزینه‌ها به دست آورد و آن را با میزان هزینه‌ها در استان‌های مختلف مقایسه کند.

○ **قوانین نظام سلامت:** با استفاده از این قسمت، با پاسخ دادن به ۷ سوال در مورد سن دقیق تقویمی، جنسیت، محل زندگی، میزان درآمد، تعداد افراد خانواده و قومیت و بیمه مورد استفاده، اطلاعاتی را بر اساس مشخصات فرد، جهت پیدا کردن بیمه‌های مفیدتر و صرفه‌جویانه‌تر به فرد می‌دهد. همچنین به هرگونه سوال در مورد نظام بیمه‌ای، نظام سلامت، قوانین مرتبط و مزایای بیمه‌های مختلف که فرد باید از آنها آگاه باشد، به زبان ساده پاسخ می‌دهد.

○ **دیکشنری (لغت‌نامه):** این خدمت بخشی به عنوان دیکشنری حقوقی دارد که در آن اصطلاحاتی که

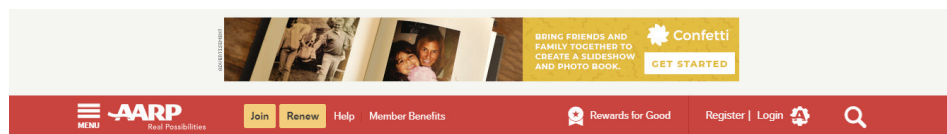
ممکن است مردم عادی یا غیرمتخصص با آن آشنا نباشند را به صورت کوتاه و ساده توضیح می‌دهد.

○ **محاسبه شاخص توده بدنی:** فرد سالمند با پرسیدن سوالاتی، اطلاعاتی را در خصوص شاخص توده بدنی و توصیه‌هایی در مورد چگونگی رژیم و وضعیت سلامت وزنی‌اش (البته با رعایت احتیاط و بر اساس آمارهای پژوهشی گسترده و دقیق) دریافت می‌کند.

○ **فرهنگ‌نامه پزشکی:** این فرهنگ‌نامه بیش از هزار نوع از مشکلات پزشکی، بیماری‌ها، نشانه‌ها و روند درمانی، اطلاعاتی را فراهم آورده است. در صفحه اول فرهنگ‌نامه، انواع بیماری‌های شایع در افراد سالمند، فهرست شده است.

به منظور فراهم کردن امکان خود نظارتی در سالمندان و تکیه بر خود در یافتن پاسخ‌ها و توضیحات پزشکی خدمات آنلاین ارائه می‌دهد. بنابراین، دو کارکرد مهم این بخش عبارت است از: آموزش و نظارت بر سلامتی.

ابزارها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که بدون بمباران اطلاعاتی، این امکان را فراهم می‌آورد تا فرد سالمند، تنها برحسب نیاز، اطلاعاتی را که در پی آن است کسب کند. این ابزارها، حیطه‌های متنوع حقوقی، بیمه‌ای، دارویی، و پزشکی را تا حد امکان پوشش می‌دهند. طراحی بسیار ساده و راحت بودن فهم توضیحات از ویژگی‌های مهم این سایت است. کارکرد دیگر آن این است که می‌تواند اطلاعات آماری مفیدی، برای تحلیل جامعه هدف در اختیار کارشناسان قرار دهد، زیرا سایت، مخاطبان گسترده‌ای دارد (۳۸ میلیون نفر) و حتی اگر تنها ۲۰ درصد از این جمعیت از این ابزارها استفاده کنند، نمونه معرفی از جامعه هدف خواهد بود. برای مثال، در بخش پاسخ‌های قانونی در نظام سلامت، کارشناسان می‌توانند مسائل عمده سالمندان با نظام سلامت را به راحتی دریابند. یا در بخش محاسبه



Symptom Checker

Enter your health symptoms to find out possible causes and treatments.



BMI Calculator

How healthy is your weight? Find out now by calculating your body mass index.



Drug Interaction Checker

Enter a list of medications and see how they interact with one another and with vitamins and other substances.



Drugs A-Z

Find information on drug indications, side effects and more.



Drug Compare

Learn the differences and similarities between any two prescription or over-the-counter medications.

شاخص توده بدنی اطلاعات آماری مفیدی در مورد سلامت وزنی سالمندان وجود دارد.

Symptom checker: در این قسمت، شما می‌توانید نشانه‌های جسمانی خود را وارد کنید تا دلایل

احتمالی آن و نوع درمان آن را پیدا کنید.

BMI calculator: این بخش، شاخص توده بدنی شما را حساب می‌کند و نشان می‌دهد آیا وزن شما در

محدوده نرمال قرار دارد یا خیر. همچنین کمبود وزن و اضافه‌وزن شما را نیز نشان می‌دهد.

Drug interaction checker: اگر شما از تعدادی دارو به‌طور هم‌زمان استفاده می‌کنید، در این قسمت می‌توانید لیست آنها را وارد کنید تا اطلاعاتی درباره تداخل دارویی هر یک با سایر داروها به دست آورید.

Drugs A-Z: در این بخش می‌توانید اطلاعاتی درباره، نشانه‌ها و عوارض جانبی که ممکن است یک دارو به وجود آورد، به دست آورید و از آن آگاه شوید.

Health Encyclopedia: این بخش، اطلاعاتی درباره شرایط و ویژگی‌های جسمانی، شرایط پزشکی و روندی که باید در رابطه با یک نشانه یا بیماری طی کنید، فراهم می‌کند.

Pill Identifier: با استفاده از این بخش می‌توانید از تداخل دارویی جلوگیری کنید. این بخش به شما کمک می‌کند تا با استفاده از شکل، رنگ و نام دارو از تداخل دارویی احتمالی پیشگیری کنید.

Health Savings Account Calculator: این قسمت ماشین‌حسابی را در اختیار شما قرار می‌دهد که به محاسبه میزان صرفه‌جویی که در هزینه درمانی کردید، بپردازید. در واقع شما با پیروی از برنامه سلامتی می‌توانید مقدار قابل توجهی در هزینه‌های درمانی خود صرفه‌جویی کنید.

Learning Centers: این قسمت، بخش آموزش و یادگیری است. شما در این بخش در مورد بیش از ۱۰۰۰ بیماری شایع اطلاعات جامعی به دست می‌آورید.

Long-Term Care Calculator: این بخش، هزینه‌های مراقبت طولانی‌مدت را بر اساس نوع اقامت، محل اسکان و نوع مراقبت تخمین می‌زند و برای شما حساب می‌کند.

Medicare Q&A: این بخش، محلی برای دسترسی سریع و آسان شما به پاسخ‌های پزشکی و مراقبتی است که به دنبال آن هستید.

Medicare Summary Notice Decoders: این بخش مربوط به شرایط بیمه شما و تطابق فرم بیمه A با B است.

تمام این ابزارها در این آدرس قابل دسترسی است:

❖ https://www.aarp.org/health/health_tools

۲. نام خدمت ارائه شده:

۱. تست شنوایی رایگان به صورت آنلاین، ارائه اطلاعات، ابزار و راهکارهای رایگان در مورد سلامت گوش
۲. بخش مراقبت از گوش در سایت

نحوه ارائه خدمت

۱. تست شنوایی بخشی از برنامه ملی سنجش شنوایی است که سایت AARP با این طرح همکاری

می‌کند. هزینه این تست ۸ دلار است که برای اعضای این سایت رایگان خواهد بود. انجام تست شنوایی با یک تلفن امکان‌پذیر است. پس از تلفن به شماره معین و دریافت کد کاربری، چند بوق با طول موج‌های مختلف برای فرد پخش می‌شود. او با فشار دادن دکمه‌ها اعلام می‌کند که صدا را شنیده است یا خیر. هر بار که اشتباه می‌کند تست یک مرحله آسان‌تر می‌شود، تا جایی که سنجش دقیقی از میزان شنوایی فرد به دست آید.

۲. در این بخش، که ثمره همکاری AARP و Hear USA است، اطلاعات مفیدی در مورد سلامت گوش و مشکلات از دست دادن شنوایی فراهم آمده است. علاوه بر آن، امکان مقایسه و خرید تمام انواع سمعک‌های موجود، در سایت فراهم شده است. ضمن آنکه فرد سالمند با وارد کردن محل زندگی خود، می‌تواند آدرس محل‌های مراجعه را دریافت کند. در ضمن تمام سمعک‌هایی که از طریق سایت خریداری می‌شوند، شامل تخفیف ۲۰ درصدی و تعویض رایگان و خدمات دیگر می‌شوند.

مکانیزم اثر

طرح ملی شنوایی‌سنجی، پیش‌ازین با همین روش در سراسر اروپا و همچنین در استرالیا به اجرا درآمده است. کاهش شنوایی می‌تواند منجر به کاهش کیفیت زندگی، منزوی شدن او در محل کار، خانه یا در جمع دوستان و احساس شرمندگی شود. چنین برآورد شده که در آمریکا ۳۶ درصد دچار نقص شنوایی هستند که بیشتر این افراد هرگز درصدد معالجه برنمی‌آیند. در میان سالمندان، کاهش شنوایی با تشدید انزوای همراه است.

این خدمت در این دو آدرس زیر قابل دسترسی است:

❖ https://www.nationalhearingtest.org/wordpress/?page_id=2730

❖ <https://aarphearingcare.com>

۳. نام خدمت ارائه شده:

«آموزش‌های جلوگیری از منزوی شدن»

نحوه ارائه خدمت

در سایتی که توسط بنیاد AARP و با همکاری انجمن مطالعات سالمندی، شورای ملی سالمندی و برخی نهادهای دیگر راه‌اندازی شده، بر موضوع منزوی شدن سالمندان، اطلاعات بیشتر و مطالعات علمی در مورد آن و چگونگی درخواست کمک برای کاهش انزوا، تأکید شده است. مهم‌ترین پیشنهاد برای سالمندان این است که فعالانه در جستجوی ارتباط برآیند و این امر به‌سادگی

از کانال وارد شدن در کارهای داوطلبانه امکان پذیر است. با اقدام برای این کار و با وارد کردن کد شهر، فرصت‌های فراوان آموزشی، همیاری، هنری و غیره در اختیار فرد قرار می‌گیرد. این امکان از طریق سایت volunteermatch عملی می‌شود.

راه دیگر، استفاده از موقعیت‌های خاص است. برای مثال، مناسبتی به نام «روز همسایه خوب» (۲۸ سپتامبر) در امریکا وجود دارد و می‌توان با ایجاد انگیزه و چند آموزش ساده فرد را به ایجاد ارتباط با همسایه خود، که همیشه در دسترس است ترغیب نمود. AARP در این روز مشارکت فعال دارد و می‌خواهد از این فرصت استفاده کند تا ضمن ایجاد موقعیتی برای آشنایی و دوستی، افراد منزوی از آن بهره‌مند شوند. سالمندان در این سایت می‌توانند برای خود یا کسی که می‌شناسند یک تست را پاسخ دهند تا مشخص شود تا چه حد منزوی هستند و همین‌طور مطالبی را در مورد منزوی شدن و یا چگونگی کمک به فرد منزوی، بخوانند.

مکانیزم اثر

منزوی نشدن سالمندان یک بحث اجتماعی است و به همین دلیل نیاز به آموزش مهارت‌ها دارد. در امریکا ۴۸٪ از افراد بالای ۶۲ سال به میزان متوسط تا شدید احساس تنهایی می‌کنند. ۶۹ درصد افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، متأهل هستند و ۳۷ درصد آنها تنها زندگی می‌کنند و ۳۰ درصد از افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، به میزان کم تا بسیار زیادی از انجام دادن کارهای روزانه خود ناتوان‌اند. ۳۰ درصد آنها بین ۰ تا ۳ دوست نزدیک دارند.

در میان سالمندان متأهل زنان احساس تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند و در میان افراد غیرمتاهل، مردان احساس تنهایی ۲۶٪ امکان مرگ زودتر را افزایش می‌دهد. ۴۶٪ زنان بالای ۷۵ سال تنها زندگی می‌کنند.

سایت موردبحث از طریق این آدرس قابل دسترسی است:

❖ <https://connect2affect.org>

قسمتی از منابع آموزشی نیز، از این آدرس قابل دسترسی است:

❖ <https://connect2affect.org/wp-content/uploads/2017/03/A-Profile-of-Social-Connect-edness.pdf>

❖ <https://connect2affect.org/resources/>

۴. نام خدمت ارائه شده:

«ایجاد نوعی اقتصاد ژتونی آنلاین برای تشویق به مشارکت بیشتر در جهت سبک زندگی

سالم و آگاهانه»

نحوه ارائه خدمت

اقدام جالب AARP در جهت تشویق افراد سالمند برای زندگی فعالانه این است که نوعی اقتصاد ژتونی طراحی کرده که بر اساس آن برای هر یک از اقدامات مثبت در جهت زندگی فعال سالمندی یا آگاهی بیشتر در این باره (بسته به نوع فعالیت) امتیازی در نظر می‌گیرد. همه فعالیت‌ها به صورت آنلاین انجام، و شامل دادن تست‌های سلامتی، مطالعه مقالات کوتاه و یا ثبت‌نام در قسمت‌های مختلف سایت می‌شوند. فرد سالمند هر روز می‌تواند تا سقف ۵۰۰۰ امتیاز کسب کند. برای انجام هر یک از این کارها یک تشویقی واقعی دریافت می‌کند. بعد از جمع کردن امتیازها می‌تواند وارد سایت امتیاز شود و بسته به میزان امتیازی که کسب کرده، از بین کالاهای جایزه خرید کند. البته کاربران می‌توانند امتیازهای خود را به کارت هدیه تبدیل یا آن را به فعالیت‌های خیریه اهدا کنند. این فعالیت‌ها را می‌توان به‌طور روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه و برخی را تنها یک‌بار انجام داد.

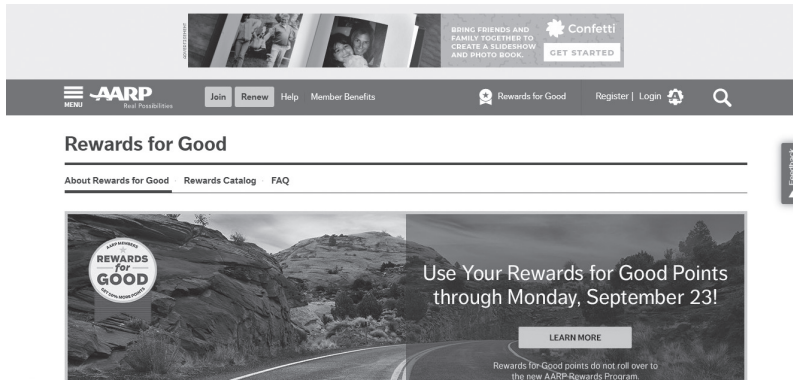
برخی از این فعالیت‌ها به شکل کوئیز (چند سوال ساده) است، تنها برای آنکه میزان اطلاعات یا برداشت‌های اشتباه فرد را نشان دهند. برای مثال، در حیطه کار در مورد حقوق کارمندی، بیمه، تبعیض سنی در محل کار، و در حوزه سلامت در مورد بیماری قلبی، مصرف شکر، تقویت استخوان‌ها و همچنین در حوزه اطلاعات عمومی و اجتماعی یا مالی یک کوئیز وجود دارد. در مجموع، ۱۸۰ کوئیز در حوزه‌های مختلف وجود دارد.

همچنین با استفاده از ابزارهای مختلف مانند جستجوی دستور غذاهای سلامتی، جستجوی شغل و پرسش و پاسخ‌ها در حیطه بیمه، مدیکر و غیره و تماشای حدود ۳۰۰ ویدئو در مورد مسائل سلامتی، می‌توان امتیاز کسب کرد.

برای نشان دادن اینکه مقاله‌ها خوانده شده‌اند، فرد باید خلاصه‌ای از آن را در انتهای متن یادداشت کند.

مکانیزم اثر

افراد سالمند به نسبت اقشار دیگر در وضعیت مالی پایین‌تری قرار دارند، به همین دلیل جایزه‌های مالی می‌تواند تقویت‌کننده مناسبی برای آنها باشد. سایت AARP به‌خوبی از این تقویت‌کننده در جهت افزایش آگاهی و جمع‌آوری آمارهای مناسب و همچنین تشویق سالمند به دانستن بیشتر در مورد حیطه‌های مالی، کاری، سلامت و سیاسی- اجتماعی بهره جسته است. حتی در مواردی توانسته چگونگی عمل در زندگی روزمره را به این برنامه گره بزند. برای مثال، اگر فرد با استفاده از ساعت‌های ردیاب (مارک Fibid) و احتمالاً در آینده ردیاب گوشی‌های موبایل، میزان حرکت، خواب و کالری خود را ثبت کند، می‌تواند آن اطلاعات را به حساب جایزه خود منتقل کرده و امتیاز دریافت کند.



این برنامه از طریق این نشانی قابل دسترسی است:

❖ <https://www.aarp.org/rewards-for-good/?intcmp=DSO-HDR-R4G-EWHERE>

۵. نام خدمت ارائه شده:

«طرح ملی رانندگی ایمن (Drive Saftly)»

نحوه ارائه خدمت

فرد سالمند می‌تواند به‌عنوان هماهنگ‌کننده برنامه یا مدرس، به سایر سالمندان آموزش دهد تا بتوانند راننده خوبی باشند؛ با این کار هم در کاهش تصادفات رانندگی نقش ایفا کنند و هم می‌توانند در زندگی شخصی هر چه مستقل‌تر و فعال‌تر باشند و اعتماد به نفس خود را حفظ کنند. در سرتاسر آمریکا ۵۰۰۰ نفر به‌طور داوطلبانه به‌عنوان دست‌اندرکار در این برنامه شرکت کرده‌اند. صاحب‌امتیاز و مدع این برنامه که نام آن AARP Smart Driver است، سازمان AARP می‌باشد. بازنشسته یا سالمند، با فعالیت داوطلبانه در این برنامه می‌تواند:

- دوره‌های کلاس‌ها را سازمان‌دهی یا تدریس کند. کلاس‌ها در مکانی‌هایی در مناطق مختلف مثل بیمارستان‌ها، کتابخانه‌ها و انجمن‌های محلی برگزار می‌شوند.
- تمام وسایل کمک‌آموزشی، امکانات و آموزش‌هایی را که به بهبود تجربه افراد شرکت‌کننده، کمک می‌کند دریافت کند.
- عضوی از انجمن محلی رانندگی ایمن باشد.
- ساعات خوشی را در کنار دیگران بگذرانند و از اینکه بر بهبود شرایط جامعه تأثیرگذار است حس خوبی داشته باشد.
- اگر شخصی در بازاریابی و یا سازمان‌دهی و مدیریت داده‌ها توانا است، از فرصت‌های فراوان مبتنی بر علائق او همچون آموزش، رهبری، بازاریابی، استخدام متخصصان موردنیاز، مدیریت داده‌ها یا مشاوره تکنولوژیکی بهره‌مند شود.

اسپانسر برنامه رانندگی ایمن، شرکت تویوتا است. طبق برآوردها از هر ۱۰ نفر شرکت کننده، حداقل ۹ نفر یکی از رفتارهای نامناسب رانندگی خود را عوض کرده‌اند. بیش از ۱۶ میلیون نفر تاکنون در این برنامه شرکت کرده‌اند و ۹۲٪ شرکت کنندگان، از کیفیت آن ابراز رضایت داشتند.

مانند بسیاری از طرح‌های موثر در سطح کلان، این برنامه هم به‌گونه‌ای طراحی شده تا امکانات آن از جامعه تأمین شود. به همین منظور، از سازمان‌هایی که می‌توانند میزبان جلسات آموزشی باشند، دعوت می‌شود تا در این کار نیکوی اجتماعی مشارکت داشته باشند. به این ترتیب که با تخصیص یک اتاق و امکانات لازم و همین‌طور تبلیغ برنامه، در وبسایتشان، جلسه را در آن مکان برگزار کنند. تدارک مدرس و بروشور و محتوای آموزشی به عهده AARP است. سازمان مشارکت کننده نه از مشارکت کنندگان و نه از AARP هزینه‌ای دریافت نمی‌کند، زیرا هدف اصلی این است که به اجتماع کمک شود تا سالمندانش استقلال بیشتری داشته باشند. تمرکز اصلی برنامه بر بالا بردن مهارت‌های رانندگی با آموزش‌هایی ساده و جدیدترین تکنیک‌های رانندگی در زندگی مدرن است.

فرد سالمند می‌تواند این آموزش‌ها را در کلاس و یا به‌طور آنلاین دریافت کند، هزینه کلاس‌های آنلاین، ۲۰ دلار است. همچنین می‌تواند این دوره را به‌عنوان یک هدیه برای یکی از عزیزانش خریداری کند. فردی که گواهی آن را دریافت می‌کند از تخفیف در بیمه اتومبیل برخوردار می‌شود.

مکانیزم اثر

این طرح از جهت پیشگیری از تصادفات رانندگی و هم از جهت پیشگیری از احساس مفید نبودن در سالمندان حائز اهمیت است. سالمندی تا حد زیادی مصادف با بازنشستگی است. بنابراین، احساس مفید بودن، زایا و یا منبع اثر نبودن با سال‌های سالمندی هم‌ایند است. به همین دلیل برنامه‌های مختلفی نیاز است که سالمندان را به‌طور جدی وارد عمل‌های هدفمند اجتماعی، فرهنگی کند.

The screenshot shows the AARP Driver Safety website. At the top, there are navigation links for 'AARP account', 'AARP Community', and 'Select State'. Below this is a search bar and a 'Need Help? Call Us: 1-800-355-7328' button. The main content area features a large banner with an illustration of a family (a woman, a man, and a dog) in a car. The banner text says: 'Refreshing your driving skills could reduce your auto insurance costs.' and 'Take the AARP Smart Driver™ online course to see how much you could save.' with a prominent 'REGISTER NOW' button. Below the banner, there are three columns of text: 'Insurance Savings' (with a dollar sign icon), 'Affordable Course' (with a clock icon), and 'Safer Driving' (with a car icon).

این خدمت از طریق این آدرس در دسترس است:

۶. نام خدمت ارائه شده:

«آموزش به مردم برای نحوه کمک‌رسانی به سالمندان: طراحی انواع فعالیت‌های داوطلبانه در جهت کمک به سالمندان (مانند بازدید از سالمندان، همدم شدن با آنها، کمک به مراقبت‌کنندگان، کمک به سالمندان برای گذراندن سرمای زمستان و گرمای تابستان است)»

نحوه ارائه خدمت

سایت Create the Good می‌کوشد از فرصت‌های داوطلبانه مردم در جهت بهبود کیفیت زندگی سالمندان و همچنین مشارکت بیشتر در جامعه استفاده کند. افراد داوطلب علاوه بر پروژه‌های مشارکت‌جویانه سایت، حتی می‌توانند پروژه خود را راه‌اندازی کنند و برای عملی کردن آن از این سایت کمک بگیرند تا افرادی را در اختیارشان قرار دهد.

مخاطب این سایت همه اقشار و افراد جامعه هستند و تمرکز آن بر روی کار داوطلبانه است. در آن انواع فرصت‌های مشارکت‌جویانه هم برای سالمندان و هم جوانان وجود دارد. کارهایی در حوزه‌های محیط‌زیست، آموزش، مراقبت، حقوق شهروندی و حیوانات انجام می‌شود. اما بخشی از این سایت مختص کمک به سالمندان است. که ایده‌های مختلفی در آن مطرح شده است.

پروژه‌های مختلف سایت تحت عنوان Do it yourself (خودت دست‌به‌کار شو) هستند.

برای نمونه بخشی از آن که عنوان *Home Saftly Tipe and Tools: Do it yourself* دارد، یک پلن ساده عملیاتی در اختیار افراد می‌گذارد تا بتوانند به سالمندان در ارتقای فضای داخلی منزلشان کمک کند (زمان موردنیاز برای این برنامه ۲ ساعت ذکر شده و هیچ مهارت خاصی نیز نیاز ندارد). با همکاری چند نفر می‌توان یک گروه همکاری تشکیل داد و بعد به خانه سالمندی که تقاضای انجام کار دارد می‌روند. سپس از روی چک‌لیست که در برنامه قرار داده شده است، (به تفکیک کارهایی که بدون هزینه انجام‌شدنی هستند، کارهایی که به کمتر از ۳۵ دلار نیاز دارند و کارهایی که به کمتر از ۷۵ دلار نیاز دارند) به انجام کار می‌پردازند. کارهایی که در چک‌لیست آمده، بیشتر در جهت تدارک ایمنی خانه‌ها برای محافظت از افتادن سالمندان و جلوگیری از یک حادثه آسیب‌زا، با نصب تجهیزات ایمنی برای داشتن تحرک ایمن در خانه است. یکی دیگر از این برنامه‌ها مراقبت از سالمندان در هوای سرد زمستان است.

به‌طور کلی ایده‌ها و برنامه‌های زیادی که مرتبط با فعال نگه‌داشتن سالمندان یا کمک به آنها است در این سایت آمده است. این سایت یکی از منابعی است که AARP برای ارجاع سالمندانی که می‌خواهند با مشارکت در جامعه، خود را فعال نگه‌دارند، استفاده می‌شود.

مکانیزم اثر

برنامه‌های داوطلبانه سبب می‌شود فرد هر چه بیشتر این احساس را داشته باشد که عضوی از اجتماع است. پدیده سالمندی و یکی از همایندهای آن که ایجاد فاصله روانی یا اجتماعی با اجتماع است، این

ضرورت را ایجاد کرده که طرح و برنامه‌های فراوانی برای درگیر کردن سالمندان با اجتماع و برعکس به وجود آیند. زمانی که یک سالمند برای کمک و دستگیری دیگران زمان و هزینه و توجه اختصاص می‌دهد، این احساس را دارد که عضوی از جامعه است.

نشانی دسترسی به این سایت:

❖ <http://www.createthegood.org>

بخش کمک به سالمندان در سایت:

❖ <http://www.createthegood.org/campaign/seniorsgetinspired>

بخش کمک برای امن کردن خانه سالمند:

❖ <http://createthegood.org/toolkit/home-safety-tips-and-tools>

AARP Create the Good

LOGIN REGISTER

Find Volunteer Opportunities Post & Edit Opportunities Do-It-Yourself Project Guidelines Get Inspired: Ideas & Articles About Us

Do-It-Yourself Project:

Home Safety Tips and Tools

< Back to Browse Projects

Time Needed: Less Than 2 Hours

Skills Needed: No special skills required

Causes: Health & Wellness, Seniors, Emergency & Safety

Project Categories: Family Friendly, Indoors

AARP Create the Good

Created By: Create the Good

Download the Guide for Organizers (PDF) Download the Guide en Español (PDF) Ask questions or provide feedback

Download the Guide for Individuals (PDF)

Establishing secure connection...

f t p in

کمک برای مراقبت از سالمندان در هوای سرد:

❖ <http://createthegood.org/articles/seasonofsharing>


AARP Create the Good

LOGIN REGISTER

Find Opportunities Post Opportunities DIY Project Guides Ideas & Articles

Holidays and Special Events


Ideas for Helping on Holidays and Special Events



Share This Campaign

f t p in

Start Your Own Project



Help Others Save While Shopping

۷. نام خدمت ارائه شده:

«برنامه جلوگیری از بیماری‌های ناشی از سالمندی با استفاده از نرم‌افزار (HomeMeds)»

نحوه ارائه خدمت

داروها بخش مهمی از سلامتی ما هستند و قرار است حال ما را خوب کنند. اما ترکیب اشتباه داروها یا مصرف اشتباهی آنها حتی ممکن است به مرگ منجر شود. این امر برای سالمندان که معمولاً چندین نسخه را باهم مصرف می‌کنند، بیشتر اتفاق می‌افتد، زیرا ممکن است دُز داروها و زمان مصرف آن‌ها را فراموش کنند. بنابراین، احتمال بیشتری وجود دارد که دچار مسمومیت دارویی شوند. در آمریکا هر ساله، جدا از تعداد زیاد مرگ‌ومیر ناشی از اثر اشتباهات در مصرف داروها، بیماری‌های مرتبط با داروها حدود ۱۷۰ میلیون دلار هزینه به‌دنبال دارند. سازمان Blueshield با همکاری BlueCross برنامه‌ای به نام HomeMeds طراحی کرد که به شهروندان

کمک می‌کند داروهای خود را امن مصرف کنند. این برنامه اولین بار در ایالت آرکانزاس^۱ اجرا شد و در همان سال اول برنامه توانست ۵۷۰ هزار دلار کاهش هزینه در درمان ناشی از تداخل‌های دارویی داشته باشد. روش اجرای برنامه به این صورت است: بیمار در خانه مورد ویزیت قرار می‌گیرد و همه نسخه‌ها و داروهایش در برنامه‌ای که در لپ‌تاپ فرد ویزیت کننده است، وارد می‌شود. اگر هشدار تداخل دارویی یا نامناسب بودن دارو برای فرد، دریافت شد، فرد اطلاعات را به داروخانه دانشگاه Arkansas که متخصص دارویی دارد، می‌فرستد تا آنها مسئله را حل کنند. علاوه بر این، به سالمند کمک می‌شود تا از جعبه قرص برچسب‌دار شده استفاده کند تا داروهایش را صحیح مصرف کند.

اطلاعات این خدمت در این آدرس قابل دسترسی است:

❖ <https://www.bcbs.com/the-health-of-america/articles/helping-senior-citizens-manage-medication-safely>

The screenshot shows the BlueCross BlueShield website. At the top, there is a navigation bar with links for 'All Topics', 'Data & Reports', 'BCBS Health Index', 'Research Alliance', 'About', and 'Visit BCBS.com'. Below the navigation bar is a search bar and the tagline 'Data-driven insights to improve the health of all Americans.' The main content area features the article title 'Helping senior citizens manage medication safely' with a sub-header 'PRESCRIPTION DRUGS' and a publication date of 'Published June 29, 2014'. To the left of the article is a social media sharing section with icons for Facebook, Twitter, and LinkedIn, and a short paragraph: 'Medication is a powerful companion in our quest to lead healthy lives. It helps us fight and prevent disease, alleviates pain and swelling.' To the right is a 'Featured Content' section with a small image of a person.

۸. نام خدمت ارائه شده:

«برنامه حفاظت از هویت برای جلوگیری از کلاهبرداری‌های اینترنتی»

نحوه ارائه خدمت

برنامه محافظت از هویت ابداع انجمن شهروندان بزرگسال آمریکایی است. هدف این است که سالمندان را برای مقابله با هک کردن اطلاعات یا جعل هویت از سوی بزهکاران اینترنتی توانمند سازد. برنامه محافظت از دزدی هویت به‌طور پیوسته فعالیت‌های مشخصی که نشان از کلاهبرداری دارد را رصد کرده و به‌طور خودکار هشدار می‌فرستد، تا به فرد کمک کند تا سریعاً اقدام کند. هزینه آن بسته به نوع برنامه، بین ۸ تا ۲۴ دلار در ماه است.

1. Arkansas

اقدامات آن از این قرار است:

- هر سه ماه، یک گزارش به روز (up-to-date) از فعالیت‌های اعتباری خود بر اساس معیارها و داده‌های Equifax، اکسپرین، و TransUnion دریافت می‌شود (سه سازمان بزرگ حمایت از مصرف‌کننده).
 - به‌طور مداوم فعالیت‌های فرد در چت‌ها، هزاران پایگاه داده و حتی Dark Web را رصد می‌کند، تا اگر SSN فرد کشف شد، فوراً به او اطلاع دهد.
 - اطلاعات به‌روز، مرتبط با دزدی هویت را از سوی این سه سازمان بزرگ، به‌منظور بالا بردن آگاهی، برای فرد می‌فرستد.
 - هرگاه اطلاعات حساب‌های مالی شما در شبکه بانکی از سوی خودتان یا کسی که ادعا می‌کند شما است تغییر یابد، در همان لحظه به شما خبر می‌دهد تا فرصت اقدام داشته باشید.
 - هرگاه فردی وارد هر حساب اینترنتی شود یا از سوی شما حسابی را باز کند و همچنین اگر با هویت شما سیم‌کارت، کارت اعتباری یا موارد دیگری را اخذ کند، به اطلاع شما می‌رسد.
 - بیمه جعل هویت؛ به این صورت که هزینه اقدامات حقوقی و بهایی که بابت کلاهبرداری و بازگشت هویت خود انجام می‌دهید، به شما بازگردانده می‌شود.
- این خدمت از طریق این آدرس قابل دسترسی است:


❖ <https://www.identityguard.com/amac/?mktp=AMAC&c1=comfortad>

۹. نام خدمت ارائه‌شده:

«تخفیف برای چک آپ‌های پزشکی برای افراد بالای ۵۰ سال»

نحوه ارائه خدمت


برای ۵ نوع چک آپ پزشکی مختلف تخفیف‌هایی فراهم آمده تا افراد قبل از پیشرفته شدن هر نوع بیماری درصد درمان آن برآیند.

 **AARP**
MENU Create the Good





[LOGIN](#) [REGISTER](#) [Find Volunteer Opportunities](#) [Post & Edit Opportunities](#) [Do-It-Yourself Project Guidelines](#) [Get Inspired: Ideas & Articles](#) [About Us](#)

Seniors

Care for Those Who Have Cared for You




Share This Article

Help Seniors in Your Area

Get started with these step-by-step project guides



این خدمت از طریق این آدرس قابل دسترسی است:

❖ <http://www.createthegood.org/campaign/seniorsgetinspired>

۱۰. نام خدمت ارائه شده:

«برنامه‌های مرتبط با ماندن در خانه مانند قبض رایگان یا هزینه بهسازی خانه (به جای انتقال به مراکز نگهداری)»

نحوه ارائه خدمت

شورای ملی سالمندی بر اساس یک برنامه جامع، در پی این هدف است تا سالمندان بیشتر در خانه‌های خود زندگی کرده و تا حد امکان کمتر به مؤسسات نگهداری نقل مکان کنند. این برنامه به سالمندان کمک می‌کند تا آگاهانه تصمیم بگیرند که آیا ماندن در خانه برای آنها مناسب است یا خیر! و اگر می‌خواهند در خانه خودشان به زندگی ادامه دهند چه نیازهایی را و چگونه باید برآورده سازند. در صورتی که فرد تصمیم بگیرد ماندن در خانه گزینه مناسبی نیست، کمک می‌کند تا سالمند به خوبی متوجه باشد که چه انتخاب‌های دیگری دارد. این برنامه در پی آن است که در حیطه‌های مختلف زندگی سالمندی، فرد را از لحاظ ماندن در خانه توانمند و آگاه سازد.

اطلاعات این خدمت از طریق آدرس زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.ncoa.org/wp-content/uploads/FINAL-2018-NCOA-Reverse-Mortgage-Booklet.pdf>

۱۱. نام خدمت ارائه شده:

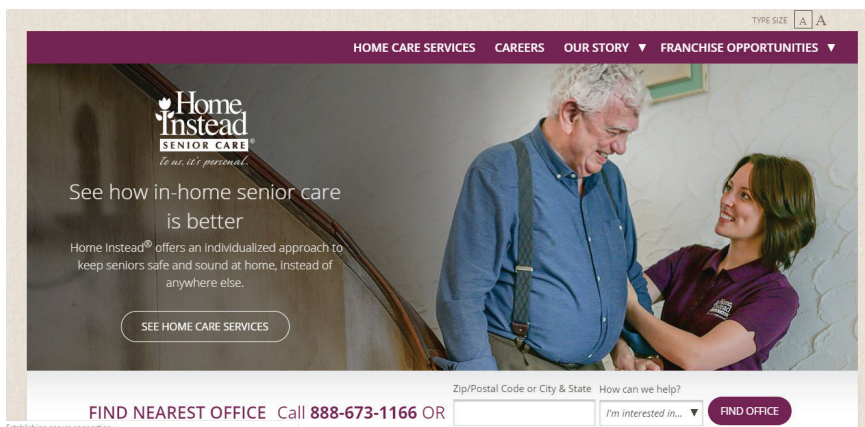
«ارائه انواع خدمات مراقبت، پرستاری، نگهداری در خانه، ملاقات از سالمندان و همدمی با آنها در خانه خودشان»

نحوه ارائه خدمت

این برنامه که از سوی سازمان Home instead، با این هدف که سالمند هم‌زمان با حفظ استقلال، کمک‌هایی را که نیاز دارد دریافت کند، برگزار می‌شود. محوریت این برنامه بر ایجاد رابطه صمیمانه با فرد مراقبت‌پذیر است، تا شأن او حفظ شود. مراقبت‌ها به صورت ۲۴ ساعته و در ۳۶۵ روز سال پابرجا است. هدف تمام خدمات، از مراقبت شخصی تا مراقبت تسکینی (برای افرادی که نزدیک به مرگ هستند)، افزایش کیفیت زندگی سالمند و خانواده‌اش است. این سازمان بزرگترین سازمان مراقبتی سالمندان در جهان است، با بیش از هزار نمایندگی در ۱۲ ناحیه جهان و بیش از بیست سال سابقه کار.

انواع خدمات مراقبتی که در این سازمان ارائه می‌شود عبارتند از:

- مراقبت همراهی
- مراقبت شخصی
- تغذیه
- حمل و نقل
- کارهای خانه
- مراقبت موقت
- خدمات حمایتی مراقبت تسکینی
- مراقبت ۲۴ ساعته و زندگی با سالمند
- مراقبت‌های آلزایمر و دمانس
- آرتروز، دیابت و سایر موقعیت‌ها.



این خدمت از طریق آدرس‌های زیر قابل دسترس است:

- ❖ <http://www.homeinstead.com>
- ❖ <http://www.homeinstead.com/462/home-care-services/senior-care>

۱۲. نام خدمت ارائه شده:

«۵ آرزو: تشویق سالمندان به برنامه‌ریزی و مدون کردن خواست‌ها و تصمیم‌های خود در مورد نحوه تصمیمات پزشکی و پایان زندگی، برای زمانی که خودشان قادر به تصمیم‌گیری نیستند (برنامه 5 Wishes)»

نحوه ارائه خدمت

این برنامه ابداع مؤسسه Aging with Dignity است. این سازمان تنها دو طرح دارد:

۱. دعوت به همکاری از داوطلبان

۲. طرح ۵ خواسته.

برای حفظ شأن کسی که با سالمندی، بیماری، تنهایی و ناتوانی مواجه است، ابزاری فراهم می‌شود تا در زمان نیاز، اولویت‌های تصمیم‌گیری سالمند مشخص باشد. این امر نه تنها به سازمان‌ها برای ارائه خدمات شایسته به سالمندان کمک می‌کند، بلکه خانواده‌ها را نیز در هنگام تصمیم‌گیری‌های مهم برای عزیزانشان حمایت می‌کند. برای نمونه، در زمان ضربه‌مغزی، سالمند از قبل مشخص می‌کند که ترجیحش در مورد زندگی با دستگاه و اهدای اعضا چیست. این مؤسسه تاکنون به بیش از ۳۰ میلیون نفر خدمات ارائه کرده و به افراد و سازمان‌های مراقبتی کمک کرده تا تصمیم‌های درست‌تری بگیرند. فرم ۵ خواسته، سندی است که به اعتبار آن فرد برای زمان‌هایی که از تصمیم‌گیری برای خودش ناتوان است و یا در قید حیات نیست، تصمیم‌گیری می‌کند. تفاوت آن با وصیت‌نامه این است که وصیت‌نامه بیشتر جنبه حقوقی دارد و به مسائل حقوقی و اجتماعی می‌پردازد، اما این نوع ابراز خواسته‌ها هم‌زمان به مسائل مرتبط با تصمیم‌گیری‌های پزشکی، و حتی مسائل بین فردی و شخصی، آنچه در دل دارد می‌پردازد.

روند کار به این صورت است که فردی که اکنون سالم است در یک فرم مفصل در مورد ۵ خواسته‌ای که دارد (در زمانی که نمی‌تواند در مورد خودش تصمیم‌گیری کند) هم‌اکنون تصمیم‌گیری کند.

۵ پرسش مهم:

چه کسی به جای من تصمیم بگیرد، وقتی خودم نمی‌توانم؟

چه نوع درمان پزشکی را می‌خواهم یا نمی‌خواهم؟

از نظر شخصی دوست دارم چه وضعیتی داشته باشم؟

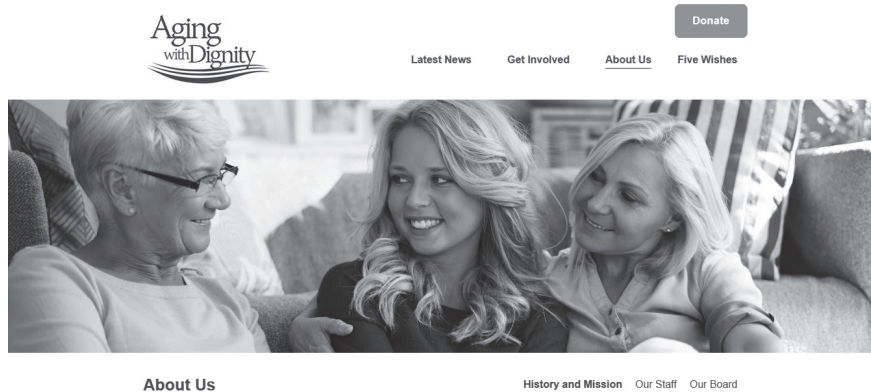
چگونه می‌خواهم دیگران با من رفتار کنند؟

چه چیزی را می‌خواهم که عزیزانم بدانند؟

سپس اطلاعات در یک شبکه اطلاعاتی ذخیره می‌شود تا در زمان نیاز برای سازمان‌ها و افرادی که حیناً اطلاع ندارند که عزیزانشان این برگه را پر کرده‌اند، قابل مراجعه باشد. به‌طور کلی، این برگه به سوالات جزئی زیادی در قالب همان ۵ سوال اصلی پاسخ می‌دهد و می‌توان موارد دیگری را نیز به آن اضافه کرد (فرم ۵ خواسته، به زبان فارسی نیز در سایت موجود است).

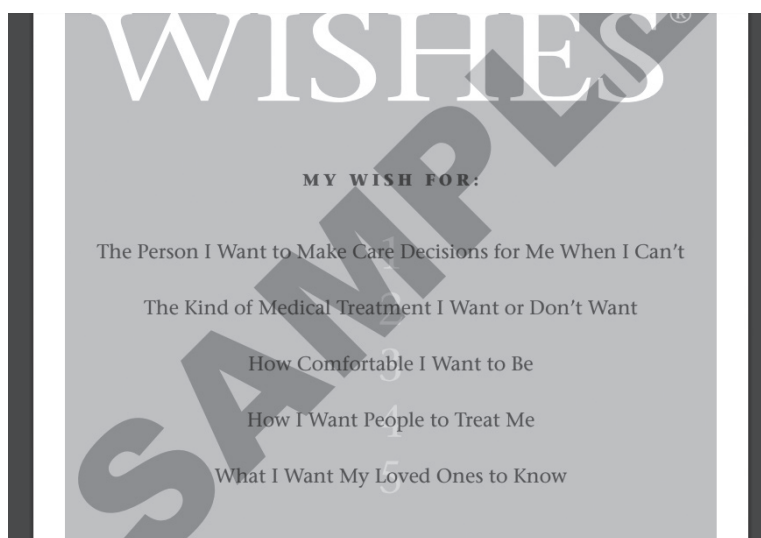
اطلاعات این خدمت از طریق این آدرس قابل دسترسی است:

❖ <http://agingwithdignity.org/about-us/>



نمونه‌ای از این آرزو نامه:

❖ <https://fivewishes.org/docs/default-source/Samples/five-wishes-sample.pdf>



۱۳. نام خدمت ارائه شده:

«برنامه جهانی واکسیناسیون سالمندان»

نحوه ارائه خدمت

فدراسیون بین‌المللی سالمندی، با برنامه واکسیناسیون سالمندی، در پی آن است که سالمندان جامعه و متخصصان را برانگیزند تا در سیاست‌گذاری‌های کلانی جهت افزایش نرخ واکسیناسیون سالمندی فعالیت کنند. واکسیناسیون سالمندی یک عامل کلیدی در سالمندی سالم است اما پرداختن به این مفهوم

برای جامعه جدید است. از نظر علمی، مشخص شده است که ارتقای سلامتی و جلوگیری از بیماری در مراحل آخر دوره رشدی زندگی برای داشتن یک سالمندی سالم ضروری است اما نیازمند مبارزه با پیش فرض‌ها، و عقاید ناکارآمد و همچنین انجام فعالیت‌های اجتماعی مناسب در این زمینه است. این سازمان، با تمرکز بر ایجاد روابط بین متخصصان حیطه‌های مختلف در جهت جلب توجه جامعه به موضوع واکسیناسیون سالمندان فعالیت می‌کند. در این راستا همایش‌ها و نشست‌های بسیاری برگزار شده است.

اطلاعات این خدمت از طریق این آدرس قابل دسترسی است:

❖ <https://www.ifa-fiv.org/project/adult-immunization-advocacy-2/>

The screenshot shows the website interface for the International Federation on Ageing (IFA). At the top, there is a navigation menu with links: HOME, ABOUT, RESOURCES, EXPERT CENTRE, NEWS, MEMBERS, CONTACT US. Below the menu is a header section with the IFA logo and the text 'INTERNATIONAL FEDERATION ON AGEING Global Connections'. To the right of the header is a 'MEMBER LOGIN' section with input fields for 'username' and 'password', a 'Log In' button, and links for 'Forgot Password' and 'Become a Member'. Below the login section is a 'Sign Up for our Newsletter' section with a 'SUBSCRIBE' button. At the bottom right, there is an 'Expert Centre' section with a 'DONATE' button. The main content area features a section titled 'IFA Conferences and Meetings' with a brief description: 'Creating and synthesizing knowledge is the heart of influencing policy. For this reason, IFA has created a number of knowledge platforms globally, regionally, and nationally. These events attract governments, non-governmental organizations, industry leaders, and older people.'

۱۴. نام خدمت ارائه شده:

«توسعه شهرهای دوستدار سالمند»

نحوه ارائه خدمت

فعالیت‌های مؤسسه بین‌المللی AARP در حیطه گسترش شهرهای دوستدار سالمند بسیار متنوع بوده و برنده جایزه شده است. برگزاری کنفرانس ملی، چاپ نشریه، انجام پژوهش و گسترش آگاهی بخشی در اجتماع از مهم‌ترین موارد آن است. این برنامه توانسته بیش از ۳۰۰ محله دوستدار سالمند در کشور آمریکا ایجاد کند. هدف این برنامه این است که مقامات رسمی، پیشگامان محلی، برنامه‌ریزان و شهروندان فعال را ترغیب کند تا نیازهای خاص افراد سالمند و معلول را شناسایی کرده و بر اساس آن برنامه‌هایی را طرح‌ریزی و تصویب و خطمشی‌ها و سیاست‌هایی را به اجرا درآورند که آن نیازها را برآورده سازد. کانال‌های برآورده کردن این هدف:

۱. ذی‌نفعان، مقامات رسمی و همه شهروندان در تمام سطوح را درگیر می‌کند، تا آنها بتوانند تغییراتی را برنامه‌ریزی و اجرا کنند که محل زندگی، برای تمام سالمندان، مناسب باشد.
۲. داوطلبان و شهروندان را آموزش می‌دهند و فعال می‌کنند به گونه‌ای که بتوانند از تغییرات مثبتی که سالمندان را قادر می‌سازد همچنان در خانه خود بمانند، حمایت کنند.
۳. این سازمان در جایگاه یک پیشگام ملی، منابع اطلاعاتی و بهترین راه‌حل‌ها و فعالیت‌ها را به اشتراک می‌گذارد.

چون بیشتر فعالیت‌ها در سطح محلی انجام می‌شود؛ تمرکز اصلی برنامه بر داوطلبان، شهروندان و رهبران محلی است. به عبارت دیگر، در سطح محلی هدف‌گذاری و جهت‌دهی می‌شود و در سطح محلی نیز اجرا می‌شود. مهم‌ترین برنامه در این سازمان، شبکه انجمن‌های دوستدار سالمند است که بخشی از برنامه‌ای با همین نام در سازمان بهداشت جهانی (راه‌اندازی شده در سال ۲۰۱۲) است. در این برنامه پیشگامان محلی ترغیب می‌شوند تا در ۸ آیت، کیفیت محله خود را از لحاظ دوستدار سالمند بودن ارزیابی کنند. این ۸ آیت عبارتند از:

۱. **فضاهای خارجی و ساختمان‌ها:** چه در فضاهای داخلی و چه خارجی، باید مکان‌هایی برای گرد هم جمع شدن وجود داشته باشد. فضاهای سبز، خیابان‌های امن، پیاده‌رو، محل‌های نشستن و ساختمان‌های قابل دسترس (دارای آسانسور، پله‌هایی با نرده و غیره).
۲. **حمل و نقل:** رانندگی کردن نباید تنها گزینه برای رفت و آمد در محل باشد. وسایل حمل و نقل عمومی مانند قطار که ارزان باشد و یا سیستم تاکسیرانی باید برای کسانی که نمی‌خواهند رانندگی کنند، دسترسی راحت به نقطه مورد نظر را فراهم سازد.
۳. **خانه‌سازی:** بیشتر مردم می‌خواهند وقتی پیر شدند در خانه و محل زندگی خودشان بمانند. این کار شدنی است به شرطی که خانه‌ها برای زندگی سالمندی طراحی شوند، یا قابل ارتقا باشند و یا اگر گزینه‌های به صرفه و مناسب در محل برای سالمندان وجود داشته باشد.
۴. **مشارکت اجتماعی:** صرف نظر از سن و سال سالمند، تنهایی به اندازه مشکلات جسمی مانند یک بیماری مزمن یا شدید می‌تواند ناتوان کننده باشد، دسترسی به فعالیت‌های اجتماعی شاد، سرگرم کننده و کم هزینه می‌تواند به جنگ غمگینی و انزوا برود.
۵. **احترام و شمول اجتماعی:** هر کسی می‌خواهد احساس ارزشمند بودن داشته باشد. فعالیت‌های بین نسلی راهی بسیار عالی برای جوان‌ها و پیرها هستند تا از یکدیگر بیاموزند. آنچه دیگری برای ارائه دارد را قدر بدانند و هم‌زمان احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند.
۶. **کار و درگیری در امور شهروندی:** کار نباید یک فعالیت همه‌یاهیچ باشد. یک محله دوستدار سالمند راه‌های مختلفی را فراهم می‌کند تا سالمندان (اگر بخواهند) بتوانند کار کرده و حقوق دریافت کنند، یا به‌طور داوطلبانه مهارت‌های خود را در جهت نفع اجتماع به کار گیرد.
۷. **ارتباطات و اطلاعات:** یک محله دوستدار سالمند، تشخیص می‌دهد که همه افراد، گوشی هوشمند

یا دسترسی به اینترنت ندارند و بنابراین اطلاعات باید بتوانند از طرق مختلفی منتشر شوند. ۸. خدمات سلامتی: هر فردی در هر سنی که باشد بیمار می‌شود، مجروح می‌شود یا به هر دلیلی، نیاز به کمک دارد. کمک باید دور از دسترس نباشد، نزدیک باشد و شهروندان سالمند باید بتوانند به راحتی و با هزینه کم آن را دریافت کنند. به‌طور کلی، در این سایت ایده‌ها و راهنمایی‌های فراوانی به اشتراک گذاشته شده است.

این خدمات از طریق آدرس زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.aarp.org/livable-communities/about/info-2014/what-we-do.html>

The screenshot shows the AARP Livable Communities website. The header includes the AARP logo and navigation links: 'Join', 'Renew', 'Help', 'Member Benefits', 'Rewards for Good', 'Register | Login', and a search icon. Below the header is a secondary navigation bar with links: 'Livable Home Page', 'About Us', 'Age-Friendly Network', 'Community Challenge', 'Publications and Resources', 'Livability Index', and 'A-Z Subject Archive'. The main heading is 'AARP Livable Communities: Our Work'. To the left are social media icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube, and Instagram. The text describes the program's goal: 'Helping neighborhoods, towns and cities to become great places for people of all ages'. It mentions that a livable community is safe, secure, and contains affordable housing, transportation options, and needed services. A search box is present with the text 'AARP.org/Livable' and 'Enter a topic, name, place, etc.'. Below the search box is a link to 'Or visit the A-Z Subject Archive'. At the bottom right, there is a section for 'AARP Livable Communities Free E-Newsletter' with a 'Sign Up' button and a 'Award-Winning' badge.

راهنمای متناسب ساختن خانه برای سالمندان:

❖ <https://www.aarp.org/livable-communities/info-2014/aarp-home-fit-guide-aging-in-place.html>

The screenshot shows the AARP HomeFit Guide website. The header includes the AARP logo and navigation links: 'Join', 'Renew', 'Help', 'Member Benefits', 'Rewards for Good', 'Register | Login', and a search icon. Below the header is a secondary navigation bar with links: 'Livable Home Page', 'About Us', 'Age-Friendly Network', 'Community Challenge', 'Publications and Resources', 'Livability Index', and 'A-Z Subject Archive'. The main heading is 'AARP HomeFit Guide'. To the left are social media icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube, and Instagram. The text describes the guide: 'Smart solutions for making your home comfortable, safe and a great fit'. A large graphic with the text 'HomeFit Guide' is shown, with labels for 'SHARP DRAWER PULLS', 'ADJUSTABLE SHOWHEAD', 'TASK LIGHTING', 'DOOR LENSES', and 'AARP SOCKET HE OUT'. A search box is present with the text 'AARP.org/Livable' and 'Enter a topic, name, place, etc.'. Below the search box is a link to 'Or visit the A-Z Subject Archive'. At the bottom right, there is a section for 'AARP Livable Communities Free E-Newsletter' with a 'Sign Up' button and a 'Award-Winning' badge.

۱۵. نام خدمت ارائه شده:

«برنامه سبک زندگی سلامت از سوی موسسه پرو (PRO)، برنامه سبک زندگی آنلاین»

نحوه ارائه خدمت

برنامه پرو نتیجه یک پژوهش علمی در سال ۲۰۱۶ بر روی ۵۰۰ نفر بود که طی آن این موضوع بررسی شد که چگونه می‌توان یک سبک زندگی سالم را به صورت تدریجی ایجاد کرد. در این سایت با آدرس <https://pro.priushealth.org/sv/user/login> که ویژه کاربران PRO است، فرد یک حساب کاربری دارد و در حیطه‌های مهم سبک زندگی، مانند افکار، امیال، مسائل روزمره، تغذیه، شغل، نقاط قوتی که دارد، رابطه خود با دیگران، و ورزش راهنمایی شخصی بر اساس الگوی برگرفته از پژوهش مذکور، دریافت می‌کند. این سایت برنامه‌های تفریحی و فرهنگی بسیاری دارد اما بخش سبک زندگی، بخش ویژه آن است.

 PriusHealth Frågor som skapar hälsa



۱۶. نام خدمت ارائه شده:

«کلاس‌های ورزشی»

نحوه ارائه خدمت

سازمان AgeUK که بر موضوعات سالمندان متمرکز است، علاوه بر برنامه‌های ویژه در سطح ملی مانند خدمات اطلاع‌رسانی و خدمات دوست‌یابی، صدها انجمن محلی در سراسر انگلیس دارد (مانند خانه‌های محله که مختص سالمندان است) که در آنها خدمات متنوعی از جمله برگزاری هم‌نشینی‌ها، آموزش، و ارائه خدمات حمل‌ونقل ارائه می‌دهد. یکی از برنامه‌های ثابت این انجمن‌ها برگزاری کلاس‌های ورزشی ویژه سالمندان است.

ورزش نه تنها از جهت ارتقای سلامتی مهم است، بلکه سالمندان به دلایلی همچون کاهش خطر افتادن، تقویت مهارت فکر کردن، افزایش سطح انرژی و خلق، تقویت ارتباطات اجتماعی و دوست‌یابی، نیز باید به فعالیت‌های ورزشی بپردازند. کلاس‌های زیر اهمیت و محبوبیت بیشتری در قشر سالمند دارند:

کلاس رقص: در سبک‌های مختلف برای افراد ماهر و مبتدی، علاوه بر مزایای ذکر شده، کارکرد حافظه و هماهنگی مغز را نیز افزایش می‌دهد.

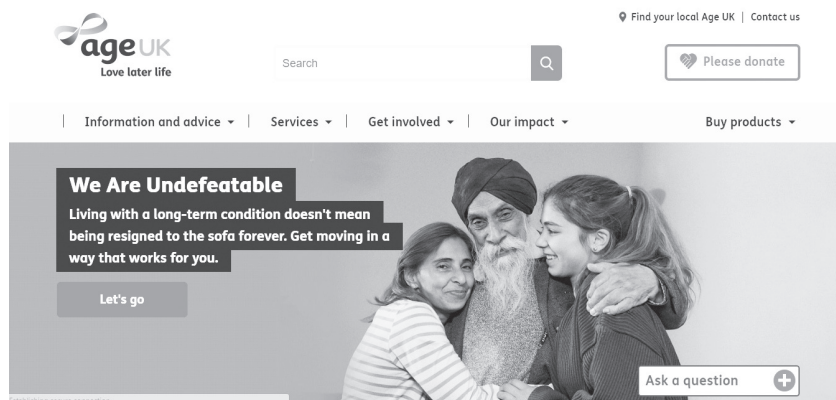
کلاس‌های پیلاتس و یوگا: حرکات کنترل شده و آرام پیلاتس سبب می‌شود، عضلات اصلی تقویت شوند و یوگا باعث افزایش تمرکز و حرکات کششی آرام آن باعث افزایش انعطاف‌پذیری و بالانس سالمند می‌شود.

فعالیت‌های نشسته (Sitting down workout): از محبوب‌ترین کلاس‌ها در میان سالمندان هستند زیرا باعث بهبود ژست بدنی و تعادل می‌شوند و برای کسانی که مشکلات حرکتی دارند مناسب‌اند. **تای چی:** ورزشی است که ریشه در چین باستان دارد اما اکنون سالمندان در سراسر جهان آن را انجام می‌دهند. از آنجاکه تمرکز آن بر حرکات آرام است و تعادل و ژست بدنی را تقویت کرده و بر بهزیستی روانی، افزایش آرامش و استرس‌زدایی تاثیر دارد برای سالمندان یک گزینه مطلوب به شمار می‌رود. **کلوب پیاده‌روی:** سالمندان در قالب این گروه‌ها هم فعالیت ورزشی انجام می‌دهند، هم از مکان‌های محلی دیدن می‌کنند و هم با افراد جدیدی آشنا می‌شوند. برنامه پیاده‌روی طوری طراحی شده تا ضمن آسان بودن، ترکیب مناسبی از راه‌های هموار و کمی شیب‌دار باشد.

فوتبال آرام (Walking Football): ورزشی است برای سالمندان بالای ۵۰ سال که به هر دلیلی نمی‌توانند فوتبال سنتی بازی کنند. این بازی در سال ۲۰۱۱ توسط انجمن فوتبال Chesterfield پیشنهاد شد و اکنون بسیار رایج شده است. بزرگترین تفاوت آن با فوتبال سنتی این است که اگر بازیکنی بدود، یک ضربه آزاد به تیم حریف تعلق می‌گیرد، و تکل کردن در آن، کاملاً ممنوع است. این بازی با اعمال کمترین فشار، باعث قوی شدن دستگاه تنفسی و قلبی می‌شود. جذابیت‌های این ورزش در این است که تیمی است، اکثر انجمن‌های محلی AgeUK تیم خودشان را دارند، رقابتی، پرتحرک، شاد و مفرح است.

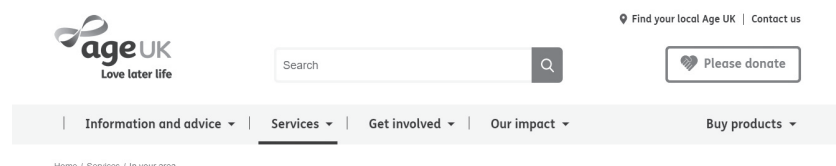
زومبای طلایی: حرکات زومبا پرتحرک، تند و پر از حرکات هوازی است. کلاس‌های زومبای طلایی در سطح و ریتمی طراحی شده تا برای سالمندان مناسب باشد. به همین دلیل به نظر سالمند؛ بیشتر از ورزش، یک سرگرمی است.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:



فهرست فعالیت‌های انجمن‌های محلی وابسته به AgeUK:

❖ <https://www.ageuk.org.uk/services/in-your-area>

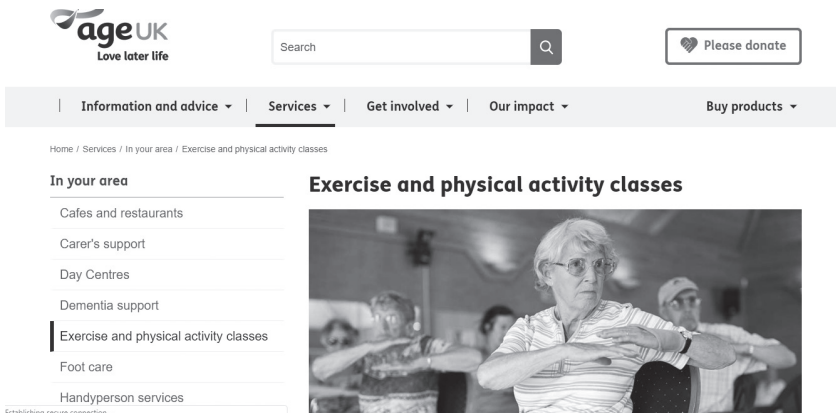


In your area



کلاس‌های ورزشی:

❖ <https://www.ageuk.org.uk/services/in-your-area/exercise>



۱۷. نام خدمت ارائه شده:

«کمک در خانه (ملاقات هر روزه برای توصیه‌هایی برای ماندن در خانه)»

نحوه ارائه خدمت

برای آنکه سالمند بتواند هر چه بیشتر در خانه خودش زندگی کند، برنامه‌ای تدارک دیده شده تا کمک‌های روزانه دریافت کند. کمک‌هایی که منجر به برخورداری فرد از یک همراه و هم‌صحبت برای یاری در انجام کارهای ضروری می‌شوند. بسیاری از سالمندان اگر چنین کمکی را داشته باشند، ترجیح می‌دهند سال‌های آخر زندگی را در خانه خودشان سپری کنند. این خدمت توسط انجمن‌های محلی AgeUK ارائه می‌شود و محور آن انجام کارهای روزانه خانگی است. تمام افراد یاری‌گر و باتجربه هستند؛ همچنین از نظر شاخص‌های امنیت مورد تأیید بوده و تحت آموزش‌های کامل قرار گرفته‌اند.

فعالیت‌های روزانه‌ای که قابل ارائه هستند عبارتند از:

- خرید کردن
- شستن لباس‌ها
- نظافت خانه
- آماده کردن غذا یا تحویل غذا
- همدمی (گذراندن وقت با سالمند و هم‌صحبتی با او)
- همراهی در بیرون رفتن‌ها (برای مثال مراجعه به دکتر).

طریقه هماهنگی و دریافت خدمات بسیار آسان است. سالمندان با انجمن محلی AgeUK در محله‌شان تماس می‌گیرند و با تیم خدمات خانگی صحبت می‌کنند. آنها یک ارزیابی رایگان از شرایط و درخواست‌ها انجام می‌دهند و اصطلاحاً یک سازگاری فردی را که مناسب با شرایط سالمند باشد پیشنهاد می‌دهند. درخواست‌کننده با آن فرد هماهنگ می‌کند که چه کمکی‌هایی نیاز دارد و چگونه می‌خواهد آن کمک‌ها انجام شوند. سپس برای هر ساعت کار مبلغ منصفانه‌ای را که عرف آن توسط سازمان مشخص شده و صرفاً به محل زندگی فرد بستگی دارد، تعیین می‌کنند.

The screenshot shows the Age UK website interface. At the top left is the Age UK logo with the tagline "Love later life". To the right is a search bar and a "Please donate" button. Below these are navigation menus for "Information and advice", "Services", "Get involved", "Our impact", and "Buy products". The "Services" menu is expanded, showing a list of services: "Cafes and restaurants", "Carer's support", "Day Centres", "Dementia support", "Exercise and physical activity classes", and "Foot care". On the right side, there is a "Home help" section with a photograph of a woman assisting an elderly woman.

این خدمات از طریق لینک زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.ageuk.org.uk/services/in-your-area/home-help>

۱۸. نام خدمت ارائه شده:

«برنامه روزانه فعال»

نحوه ارائه خدمت

Strong Home یک مرکز مراقبتی روزانه است که استانداردهای بالایی را برای زندگی و مراقبت از سالمندان رعایت می‌کند. تمرکز آنها بر این است که سالمند اوقات خوشی را داشته باشد، ضمن اینکه درگیر فعالیت‌های جذاب شود. برنامه‌های این فعالیت‌ها طوری طراحی شده‌اند که بر نقاط قوت سالمند و نه بر نکات ضعف او تمرکز کنند. آنچه این مرکز مراقبتی را جذاب می‌کند این است که محیط آن به‌خوبی مانند یک خانه (با نور و امکانات کافی) و نه یک سازمان یا موسسه طراحی شده است.

فهرست خدماتی که این مرکز در جهت فعال نگه‌داشتن سالمندان ارائه می‌دهد عبارتند از:

● فعالیت‌های بهزیستی

- سرویس رفت‌وآمد
- صبحانه و ناهار کامل
- نظارت سلامت روزانه
- دادن داروها
- رسیدگی به نیازهای شخصی (مثل حمام)
- ماساژتراپی

● فعالیت‌های تفریحی

- بیرون رفتن‌های دسته‌جمعی (حداقل همراه سه بار/ مثلاً در موزه/ ساحل/ خرید/ جاذبه‌های محلی و شهر)
- تفریحات موسیقایی
- کارهای هنری و ساختن چیزها
- رسیدگی به باغچه
- بازی
- ملاقات با غیر از سالمندان – بچه‌ها یا جوان‌ها
- جشن‌های تعطیلی، اعیاد و تولدها
- برنامه فعالیت روزانه

همچنین به‌منظور بهبود بهزیستی سالمندان زمانی که در خانه نیستند و افزایش مهارت و دانش

مراقبت‌کنندگان آنها، برنامه‌هایی در نظر گرفته شده که عبارتند از: جلسات گروهی حمایتی، افزایش بینش در مورد مراقبت از سالمندان، توصیه‌ها و مشورت‌هایی برای خانواده‌ها، دسترسی مراقبت‌کنندگان به دانش موردنیاز زمانی که سوالات و مشکلاتی دارند، انتشار خبرنامه ماهانه و تقویم فعالیت ماهانه سالمند.

The screenshot shows a website for Strong House. At the top, there is a logo with a sun and stars. Below it, the text reads: "Experience a day at Strong House". Underneath, it says: "Strong House Adult Day Center stimulates and celebrates adults with memory or physical care needs." There are two main sections: "Overview" and "Speak with Strong House". The "Overview" section describes the center's location in Madison, CT, and its services for seniors. The "Speak with Strong House" section provides a phone number (203.245.0524) and a "CONTACT US" button. At the bottom, there is contact information: "203.245.0524 | 546 Durham Road, Madison, CT" and logos for "AFFILIATED WITH VNA COMMUNITY HEALTHCARE".

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <http://www.stronghousect.org>

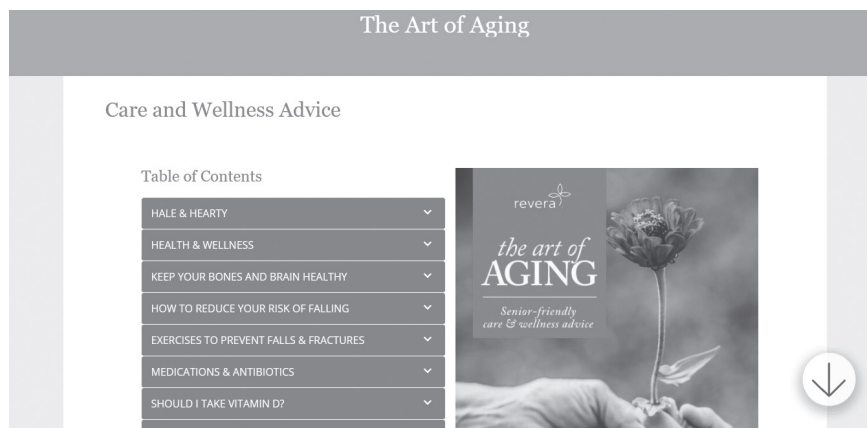
۱۹. نام خدمت ارائه شده:

«پیشگیری از افتادن»

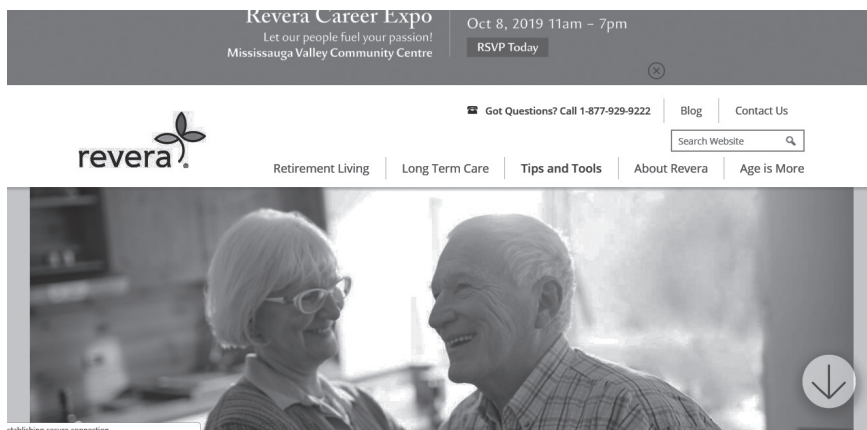
نحوه ارائه خدمت

Revera مجموعه‌ای عظیم با تمرکز فعالیت‌ها بر محله‌ها و خانه‌های سالمندی است و هدف آن افزایش رشد، نوآوری و فعالیت سالمندان در زندگی‌شان است. از سوی دیگر، به‌عنوان یک خدمت عام‌المنفعه، برنامه رورا (Revera) بر ایمن کردن خانه‌ها متمرکز شده و هدف خود را جلوگیری از نیمی از صدمات ناشی از افتادن تا سال ۲۰۲۰ در کشور کانادا قرار داده است. شعار این برنامه: «افتادن، قابل اجتناب است». از جمله فعالیت‌های این برنامه، تهیه محتوای آموزشی در مورد دکوراسیون ایمن خانه‌هاست. فعالیت مهم‌تر، برگزاری دوره‌های جلوگیری از افتادن است که طی آن، برنامه‌های آموزشی و ایجاد تغییرات در مکان زندگی، با ورزش و فعالیت‌ها همراه می‌شوند. برنامه ورزش این دوره توسط تحقیقات علمی صورت گرفته در دانشگاه انتاریو و در مرکز فعالیت و سالمندی کانادا طرح‌ریزی شده است. طبق تحقیقات موثرترین راه جلوگیری از افتادن، یا صدمات ناشی از آن داشتن یک بدن قوی‌تر است. این خدمات از طریق لینک زیر قابل دسترسی است:

دکوراسیون ایمن:

❖ <https://www.reveralliving.com/tips-and-tools/the-art-of-aging>

برنامه آموزشی جلوگیری از افتادن:

❖ <https://www.reveralliving.com/tips-and-tools/senior-living-blog/innovating-to-age-well/seniors-falls-are-avoidable>

۲۰. نام خدمت ارائه شده:

«برنامه آموزشی به خانواده‌ها و ارائه دستبند هوشمند برای جلوگیری از گم شدن سالمند مبتلا به آلزایمر»

نحوه ارائه خدمت

موسسه ارائه‌دهنده این خدمات انجمن آلزایمر کانادا است که در قبال دریافت وجهی، به اعضای خود

دستبندی که مشخصاتشان بر روی آن حک شده تحویل می‌دهد تا پلیس یا مسئولین اورژانس زمانی که افراد گمشده را می‌یابند سریعاً به هویت آنها پی ببرند. ضمن آنکه این دستبندها می‌توانند قابلیت ردیابی نیز داشته باشند. برنامه دیگر این انجمن برنامه بازگشت به خانه است، که در آن به مردم و مراقبت‌کننده‌ها و نهادهای اجتماعی آموزش داده می‌شود که چگونه با سالمندی که راه خود را گم کرده برخورد کنند و بهترین اقدامات در این زمینه کدامند.

برنامه بازگشت به خانه، از این سایت قابل دسترسی است:

❖ <http://findingyourwayontario.ca>

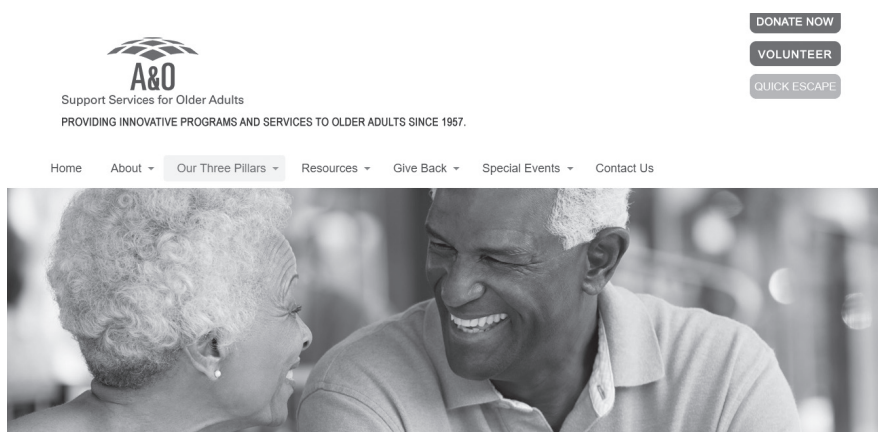
۲۱. نام خدمت ارائه شده:

«جلوگیری از سوءاستفاده از سالمندان»

نحوه ارائه خدمت

هدف برنامه هرچه امن‌تر کردن محیط زندگی برای سالمندان است. سالمندان بالای ۵۵ سال که از سوی اعضای خانواده یا دیگران مورد سوءاستفاده جسمی، جنسی، عاطفی، مالی یا مورد بی‌توجهی خانواده قرار می‌گیرند، واجد شرایط دریافت خدمات زیر می‌باشند:

ارائه مشاوره با توجه به نوع سوءاستفاده، ارجاع به منابع محلی در دسترس، مشاورت‌دهی و ارجاع عضو خانواده، گروه‌های حمایتی، فرستادن ارزیاب به موقعیت برای برآورد بحران، و دریافت دستورات حقوقی، ارائه اطلاعات و آموزش‌های لازم.



این خدمات از این آدرس قابل دسترسی است:

❖ <https://www.aosupportservices.ca/our-three-pillars>

خدمات آموزشی

۱. نام خدمت ارائه شده:

اطلاع‌رسانی در مورد تغییر قوانین و بخشنامه‌های مرتبط با موضوعات مالی یا سایر خدمات بازنشستگان

نحوه ارائه خدمت

سازمان برگزارکننده: PSCA (بخشی از انجمن بازنشستگی آمریکا).
اعضای این انجمن آخرین اطلاع‌رسانی‌های آپدیت در مورد قوانین و بازنشستگی را دریافت می‌کنند. تحلیل رهبران انجمن در مورد آن قوانین و تاثیرات آنها بر زندگی بازنشستگان آمریکایی نیز به دست اعضا می‌رسد.



این خدمات از این آدرس قابل دسترسی است:

❖ <https://www.psc.org/membership-benefits>

۲. نام خدمت ارائه شده:

- ۱- برگزاری کنفرانس‌های ملی و محلی
- ۲- برگزاری کارگاه آنلاین برای مدیران و متصدیان امر در مورد مسائل سرمایه‌گذاری در دوران بازنشستگی
- ۳- چاپ مجله و نشریاتی در زمینه بازنشستگی و انعکاس محتوای متناسب با شرایط سالمندان
- ۴- پژوهش در مورد برنامه‌های کلان بازنشستگی
- ۵- کمپین‌های جامع آموزشی و پژوهشی.

نحوه ارائه خدمت

۱- یک کنفرانس ملی چندروزه با حضور رهبران مشاغل و اصناف که در آن مهم‌ترین موضوعات روز در حیطه آمادگی برای بازنشستگی، سرمایه‌گذاری‌های بازنشستگی و مشارکت در آموزش، از دیدگاه عملی و علمی بررسی می‌شود.

۲- یک دوره آموزش آنلاین در مورد سرمایه‌گذاری‌های دوران بازنشستگی، با ارائه مدرک، که برای اعضا ۲۵۰ دلار و برای مدیرانی که عضو این موسسه نیستند، ۷۵۰ دلار هزینه دارد. در پایان آموزش در صورت قبولی در آزمون مدرک دوره ارائه می‌شود. مدیرانی که در مورد برنامه‌های دوران بازنشستگی اطلاعات بیشتری داشته باشند، می‌توانند برنامه‌های بهتری به کارکنانشان ارائه دهند که همین امر یکی از مزیت‌های کار کردن در آن سازمان محسوب می‌شود.

۳- چاپ یک ماهنامه که به‌طور ویژه، تنها به مسائل مرتبط با برنامه‌های سرمایه‌گذاری بازنشستگی از سوی کارفرمایان می‌پردازد (در کشور آمریکا برنامه‌ها و صندوق‌های بسیار مختلفی برای سرمایه‌گذاری بازنشستگی وجود دارد که در اغلب موارد گزینه‌های ترجیحی از سوی کارفرما ارائه می‌شوند و کارکنان از بین آنها یکی را انتخاب می‌کنند). مسائل تخصصی در مورد ارتباطات، سرمایه‌گذاری و طراحی برنامه، در این نشریه آمده است.

۴- در شصت سال گذشته، یک بررسی زمینه‌یابی (Survey) سالانه در مورد صنعت بازنشستگی، سازوکار آن و نقاط ضعف و قوت برنامه‌ها منتشر می‌کند. برای تشویق افراد به شرکت در این زمینه‌یابی، برنامه‌های سرمایه‌گذاری هریک از افراد شرکت‌کننده آنالیز شده و برنامه‌های پرسودتر به آنها پیشنهاد می‌شود.

۵- با طراحی برنامه‌های آموزشی جامع برای اعضا و همین‌طور فراخوان‌های مختلف برای حل مشکلات جاری و اختصاص جایزه به آنها، این انجمن در پی یافتن بهترین راه‌حل‌ها برای مسائل مرتبط با صنعت بازنشستگی و به اشتراک گذاشتن آنهاست. همچنین، از نمایندگان شرکت‌ها و مدیران دعوت می‌شود تا در کنفرانس‌های ملی یا محلی سخنرانی کنند، یا مقالات خود را ارائه دهند و یا به‌عنوان اعضای کمیته به داوری آثار بپردازند.

The image shows a screenshot of the PSCA (Plan Sponsor Council of America) website. The header includes the PSCA logo, the text 'Plan Sponsor Council of America', and 'Part of the American Retirement Association'. There are navigation links for 'Log in', 'Fiduciary Training', 'Renew', and 'My Profile'. A search bar is also present. Below the header is a navigation menu with tabs for 'ABOUT PSCA', 'MEMBERSHIP', 'EVENTS', 'RESOURCES', 'RESEARCH', and 'GOVERNMENT AFFAIRS'. A 'Join PSCA' button is visible. The main content area features a section titled 'Membership Benefits' with a detailed description of the organization's services and a 'MEMBERSHIP HOME' section with links for 'Join Online', 'Membership Application - PDF', 'Membership Benefits', 'Membership Roster', and 'Dues Schedule - 2019'. A 'Renew Your Membership' button is also present.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.pasca.org/membership-benefits>

۳. نام خدمت ارائه شده:

«انواع کارگاه‌ها و سمینارها برای سالمندان، آموزش‌های آنلاین، آموزش در مورد سبک زندگی سالم، آموزش به روش سرگرمی، انواع آموزش‌ها به افراد بالای ۵۰ سال (برنامه Learn@50+)، آموزش تکنولوژی‌های روز، آموزش‌های اقتصادی از طریق وبینار (سمینار اینترنتی)، برنامه آموزش برای مقابله با کلاهبرداری و آموزش نحوه مشارکت سیاسی مؤثر»

نحوه ارائه خدمت

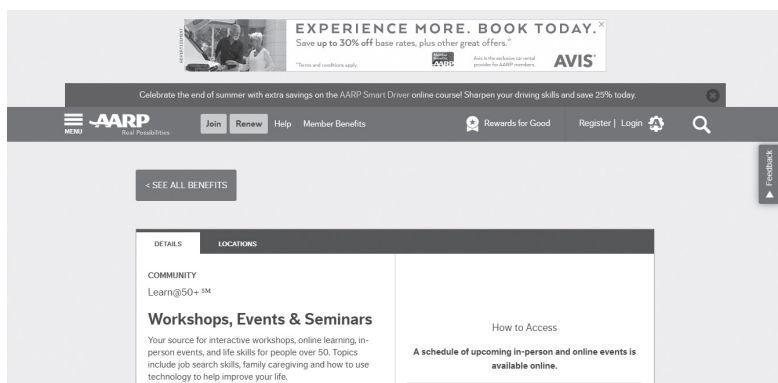
علاوه بر انواع سمینارها و کارگاه‌های مختلف در شهرهای متفاوت، در مورد موضوعات مورد نیاز سالمندان، و به‌طور کلی شهروندان فعال، بخش زیادی از محتوای سایت AARP آموزشی است. نحوه ارائه آموزش‌ها به‌گونه‌ای است که مطالب ساده و کوتاه و همراه با مثال ارائه می‌شوند. موضوعات متمرکز بر مسائل، دشواری‌ها و مشکلات پیری نیستند بلکه تمرکز آنها بر اشاعه فرهنگ ارزشمند دانستن سالمندی و یک زندگی فعال، سالم و شاد در آن دوران است. تصاویر استفاده‌شده در تمام سایت، تم شادی و رضایتمندی دارند. شکل آموزش‌ها به‌صورت مولتی‌مدیا و معمولاً با ویدئوهای تعاملی (interactive video) ارائه می‌شود. در اغلب صفحات در بالای صفحه دکمه Listen to the page وجود دارد تا کسانی که به دلیل مشکل بینایی یا خستگی مایل به خواندن متن نیستند، به آن گوش دهند. بخشی از آموزش‌ها در قالب وبینار (webinar) انجام می‌شود. کارکرد وبینار یا سمینار مجازی، چنین است که فرد ضمن دریافت آموزش‌های لازم، عملاً با ابزار تکنولوژیکی به‌روز درگیر شود.

انتشار بولتن هم به‌صورت کاغذی و هم در قالب نرم‌افزار، در مورد موضوعات سلامتی، بیمه، حقوق مصرف‌کنندگان و موضوعات علمی جدید، به‌صورت ماهانه ذهن افراد را درگیر مسائل و پویا نگه‌داشته و کارکرد آموزشی نیز دارد. مجله سرگرمی و علمی، حول محور موضوعاتی که افراد نسل‌های گذشته بیشتر به آنها علاقه‌مندند، خدمت دیگری در زمینه آموزش است. انتشار کتاب‌های متنوع در حیطه موضوعات سالمندی مانند پول، تفریحات، سلامتی، تغذیه، تکنولوژی، کار و خانواده می‌تواند مورد استفاده طیف وسیعی از سالمندان قرار گیرد. یکی دیگر از خدمات سایت کتابخانه آنلاین است، که هر فرد می‌تواند بعد از وارد شدن به حساب کاربری خود به‌طور رایگان از منابع انتشاری که به‌صورت ebook فراهم‌شده استفاده کند، یا به‌طور آنلاین ویدئوهای آموزشی ببیند. در بخش in-person learning موضوعات مختلف با ویدئوهای سرگرم‌کننده و کمدی آموزش داده می‌شوند. انتشار مجله زیبایی برای آموزش مدهای جدید یکی دیگر از فعالیت‌های آموزشی است که یکی از کارکردهای آن توجه به زیبایی در تمام سنین و مقابله با این پیش‌فرض است که زیبایی تنها در جوانی اهمیت دارد.

بخش دیگر آموزش در مورد خطمشی‌های سیاسی است که می‌کوشد اطلاعات لازم را برای افراد سالمند که ممکن است در آشنایی دنیای اطلاعاتی امروزی احساس راحتی نداشته باشند، فراهم کند. هدف نهایی این است که سالمندان همواره رأی‌دهندگان و مشارکت‌کنندگانی فعال باشند. برای مثال ویدئوی افراد کاندیدای مجلس و اطلاعات به‌روز سیاسی به‌طور خلاصه در تمام ایالت‌ها قرار داده می‌شوند. در بخش Learn+50 انواع کارگاه‌ها، سمینارها و کلاس‌های آموزشی برای افراد بالای ۵۰ سال فراهم‌شده است. طرز کار این برنامه به این شکل است که با جستجوی انجمن AARP در مکان زندگی فرد انواع برنامه‌ها مانند پخش فیلم، برنامه‌های نقد و بررسی و کلاس‌ها و گفتگوها اطلاع‌رسانی می‌شوند. کلاس‌ها معمولاً شکل مشارکتی (کارگاه، بحث، پرسش و پاسخ) هستند و نه سخنرانی.

بخش ویدئوهای آموزشی آنلاین از این قسمت قابل دسترسی است:

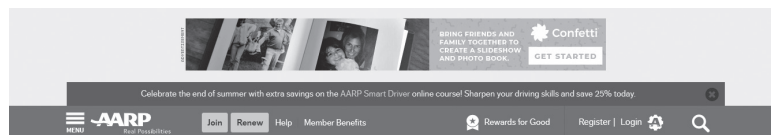
❖ <https://learn.aarp.org/online-events>



مجله سرگرمی و مجله زیبایی از این قسمت‌ها قابل دسترسی است:

❖ <https://www.aarp.org/magazine>

❖ <https://www.aarp.org/emag/beauty>



AARP The Magazine



COVER STORIES

Jeff Daniels on His Greatest Career Challenge
Actor tackled iconic role in Broadway's 'Mockingbird'

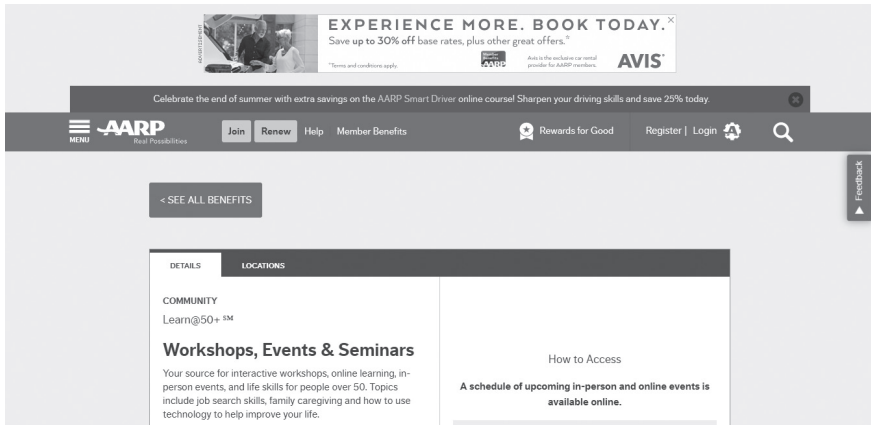
Kathie Lee Gifford on Leaving 'Today,' Tomorrow
Longtime TV host says she's hit her creative stride

Martin Short Says He's Wiser With Age
Movies for Grownups host talks life, love and comedy

Smokee Robinson Reflects on Motown's Birth

Establishing secure connection...

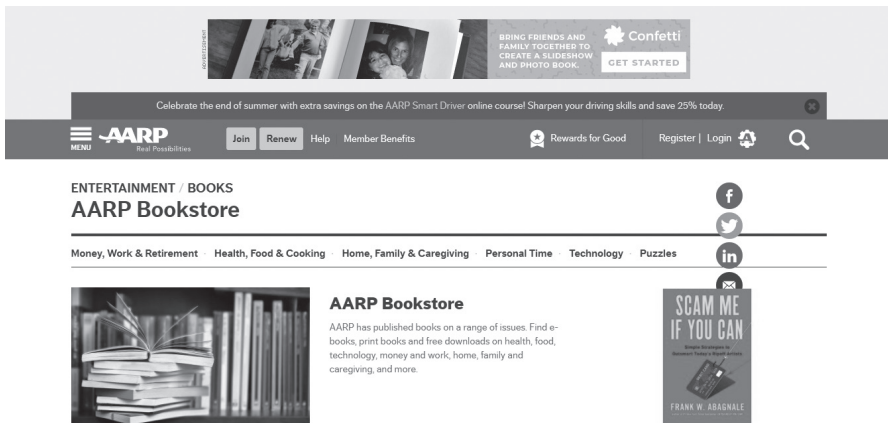
بخش Learn+50:

❖ <https://learn.aarp.org>

آدرس کتابخانه آنلاین:

❖ <https://learn.aarp.org>

کتابفروش انجمن:

❖ <https://www.aarp.org/entertainment/books/bookstore>

اطلاعات آموزشی در مورد امنیت در اینترنت:

❖ <https://www.aarp.org/money/scams-fraud>

بخش وبینارهای آموزشی:

❖ <https://www.aarp.org/work/tools-resources/webinars>

۴. نام خدمت ارائه شده:

«آموزش و کمک در مورد نحوه کاهش دادن هزینه‌های زندگی و انتخاب بهترین نوع زندگی سالمندی (ماندن در خانه، آسایشگاه، محله‌های بازنشستگی یا زندگی همراه با پرستار)»

نحوه ارائه خدمت

نیویورک لایف یک موسسه بیمه‌ای است که با همکاری سازمان AARP کمک می‌کند تا سالمندان در مورد مسائل مالی آموزش‌های به‌روز ببینند تا بتوانند هزینه‌های زندگی خود را به‌خوبی کاهش دهند. به‌طور کلی، بهترین گزینه هم برای دولت‌ها و هم برای سالمندان این است که در خانه مورد مراقبت قرار گیرند. بنابراین در گزینه‌های ارائه‌شده در سه حالت خانه سالمندان، خانه و مراکز نگهداری، خانه از همه ارزان‌تر است.

در آمریکا ۷۰٪ افرادی که به بالای ۶۵ سال رسیده‌اند از یکی از مراقبت‌های طولانی‌مدت (Long-term Care) استفاده کرده‌اند که ۸۰٪ این سالمندان در خانه یا در محله سالمندی (Elderly Community) زندگی می‌کنند. هدف این است که سالمندان اطلاعات لازم را به دست بیاورند تا بتوانند در خانه از مراقبت‌های موردنیازشان بهره‌مند شوند.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.newyorklife.com/learn/retirement>

۵. نام خدمت ارائه شده:

۱. تدوین برنامه جامع جلوگیری از افتادن
۲. مدیریت بیماری‌های مزمن
۳. اطلاع‌رسانی در مورد تغذیه سالمندان

نحوه ارائه خدمت

سازمان ارائه‌دهنده: شورای ملی سالمندی آمریکا.

۱- در این سایت آموزش‌های علمی و جامعی در زمینه‌های خط‌مشی سیاسی، اقتصادی و سلامت ارائه می‌شود. در سال ۲۰۱۵ برنامه ملی جلوگیری از افتادن توسط یک تیم علمی طرح‌ریزی شد که در ۵ حیطة داشتن تحرک و فعالیت بیشتر، مدیریت داروها، امنیت خانه‌ها، امنیت محیط زندگی و محله‌ها و عوامل زمینه‌ای مانند اختصاص بودجه، آگاهی عمومی و آموزش و سیاست‌گذاری‌ها، متمرکز است.

۲- مدیریت بیماری‌های مزمن: شورای ملی سالمندی برای مدیریت بیماری‌های مزمن که رنج طولانی‌مدت برای بیمار و هزینه‌های کلان برای کشور در پی‌دارند، تمرکز کرده است. بهترین راه

شناخته شده خود-مدیریتی است. دیابت، آرتروز، فشارخون، بیماری‌های ریوی مواردی هستند که استقلال سالمندان را نیز به خطر می‌اندازند. مرکز سالمندی سالم در این شورا، مطابق با استانداردهای علمی، برنامه‌های خود-مدیریتی بیماری‌های مزمن را در مراکز خود در سراسر کشور و همچنین به صورت آنلاین ارائه می‌دهد.

۳- در آمریکا ۵.۴ میلیون سالمند کم‌درآمد وجود دارند که واجد شرایط دریافت کمک از نهادهای حمایتی هستند؛ اما تنها حدود یک‌چهارم آنها از کمک‌هایی که می‌توانند دریافت کنند آگاهی دارند. برای نمونه برنامه Supplemental Nutrition Assistance Program (اسنپ) یک طرح ملی است که هدف آن مبارزه با پدیده گرسنگی سالمندان است. ابتدا سالمندانی که با سوءتغذیه به دلیل درآمد کم مواجه هستند در این برنامه ثبت‌نام کرده و سپس مبلغی پول (معمولاً چند صد دلار در ماه) دریافت می‌کنند تا بتوانند غذاهای سالم‌تری خریداری کنند. همچنین مردم تشویق می‌شوند چنانچه سالمند واجد شرایطی را می‌شناسند او را در مورد برنامه اسنپ آگاه کنند. نرم‌افزاری به نام Benefitscheckup طراحی شده که بر اساس اطلاعات اولیه‌ای که افراد در مورد خودشان وارد می‌کنند، یک برنامه برای کمک به تغذیه آنها معرفی می‌کند. طرح ملی دیگری نیز به نام Meals on Wheels وجود دارد، که غذا را درب خانه به سالمندان تحویل می‌دهد.

برنامه‌های خود-مدیریتی بیماری‌های مزمن:

❖ <https://www.selfmanagementresource.com/index.php/programs>

Find a Workshop Portal Login Contact Us

News About Programs Licensing Training Resources Search

Home > Programs

Our Programs

For over 30 years, we have trained people to run our small group programs in local settings. We also offer programs online or through the mail. Our core program (CDSMP) helps groups with multiple chronic conditions, and we also offer condition-focused programs. See below for links to more details.

Small Group Programs

Online Programs

بخش مرتبط با تغذیه در سایت و برنامه SNAP:

❖ <https://www.ncoa.org/healthy-aging/hunger-and-nutrition>

❖ <https://www.ncoa.org/economic-security/benefits/food-and-nutrition/senior-hunger-snap>

۶. نام خدمت ارائه شده:

«برنامه جامع Aging Mastery در جهت آموزش سالمندان برای تغییر سبک زندگی»

نحوه ارائه خدمت

Mastery یک برنامه جامع و سرگرم کننده است که هدف آن توجه و قدردانی از برخورداری از نعمت عمر زیاد است. اعتقاد بر این است که یک تغییر کوچک در سبک زندگی می تواند نتایج زیادی داشته باشد و مردم امکان ارتقای سلامتی خود را پیدا می کنند. همچنین در زمینه های امنیت مالی، ارتقای بهزیستی و اتصال بیشتر به جامعه هم تاثیر مطلوبی خواهد داشت. این فرایند بر فرد تمرکز دارد تا او خود، اهدافش را بچیند و درها را به سوی استقلال و هدفمندی در این روند برای خود باز کند. هدف یک زندگی همراه با خودکفایی است.

این برنامه به دو صورت اجرا می شود:

- **۱۰ جلسه کلاس:** در این کلاس ها افراد ترغیب می شوند که رفتارهای مثبتی را در زمینه های ورزش، تغذیه، مالی، برنامه ریزی برای سلامتی، درگیر شدن با اجتماع و روابط سالم ایجاد کنند.
- **Starter Kit:** نسخه ای از همان برنامه به صورت خود-راهنما یا خود-آموز است. پکیج آن شامل این موارد است: کتاب تمرین، یک دفتر یادداشت برای نوشتن اهداف و تفکرات، دو دی وی دی ورزشی، کارت پستال هایی برای ابراز قدردانی.

مطالعه جامعی در سال ۲۰۱۸ که در مجله HealthCare چاپ شده نشان می دهد این برنامه یکی از گزینه های شواهد بنیان (Evidance-based) برای افزایش تحرک و اقدام فعالانه سالمندان در جهت حفظ سلامتی خود است. این برنامه ۲۶۲ مرکز در کشور دارد و ۹۸ درصد از عملکرد آن ابراز رضایت کرده اند.

جزئیات برنامه مشمول حق کپی رایت می شود و قابل دسترس نیست، اما به طور کلی در بردارنده موضوعات زیر است:

مقدمات برنامه، ورزش، خواب، تغذیه سالم و نوشیدن آب کافی، مسائل مالی، قدرت برنامه ریزی، روابط سالم، مدیریت دارویی، مشارکت در اجتماع، جلوگیری از افتادن.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.ncoa.org/healthy-aging/aging-mastery-program>

۷. نام خدمت ارائه شده:

«مطلع کردن سالمندان از خدماتی که اجتماع برای آنها فراهم می کند»

نحوه ارائه خدمت

در برنامه مشترک شورای ملی سالمندی ایالات متحده، با دفتر n4a برنامه‌ای به نام you gave, now save وجود دارد که هدف آن افزایش آگاهی جامعه و سالمندان از هزاران مرکزی است که خدمات رایگان یا کم‌هزینه به سالمندان کم‌درآمد ارائه می‌دهد. این برنامه می‌کوشد سالمندان کم‌درآمد را که در تامین نیازهای اساسی خود مانند غذا، خانه، حمل‌ونقل و انرژی مشکل دارند یاری‌رسانی کند.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

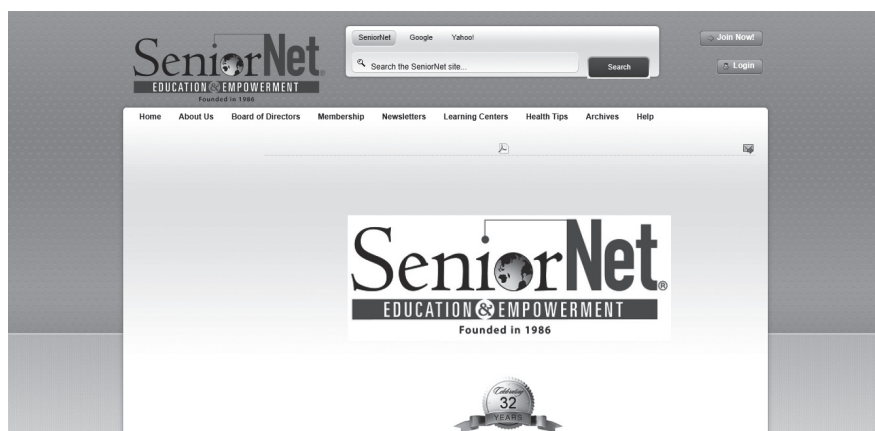
❖ https://www.ncoa.org/economic-security/money-management/budgeting/you-gave-now-save/Benefitsforseniors/?utm_content=buffer768d8&utm_medium=social&utm_source=twitter.com&utm_campaign=buffer

۸. نام خدمت ارائه‌شده:

«ارائه انواع آموزش‌های مربوط به کامپیوتر و اینترنت به افراد بالای ۵۵ سال»

نحوه ارائه خدمت

هدف سازمان SeniorNet این است که سالمندان در دنیای تکنولوژیکی امروز احساس ناتوانی نکنند و بتوانند از عهده کارهای شخصی که مستلزم دانش کامپیوتری و اینترنتی است برآیند و به این ترتیب استقلال خود را هرچه بیشتر حفظ کرده و احساس اعتماد به نفس کنند. خدماتی که ارائه می‌دهد عبارت است از: برگزاری کلاس‌های کامپیوتر برای سالمندان، دوره‌های اینترنتی رایگان، کلاس‌های انواع نرم‌افزارها به صورت مبتدی و پیشرفته و کارگاه‌های آموزشی مختلف با موضوعات متنوع.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ http://www.seniornet.org/index.php?option=com_content&view=article&id=872

۹. نام خدمت ارائه شده:

- ۱- ارائه آموزش‌های تخصصی و دوره‌های سالمندشناسی به افرادی که با سالمندان کار می‌کنند
- ۲- انجام پژوهش‌های مرتبط با موضوعات سالمندی
- ۳- اطلاع‌رسانی در مورد موضوعات و سمینارهای سالمندی به جامعه علمی
- ۴- آموزش‌های آنلاین
- ۵- برگزاری جشنواره خدمات سالمندی برگزیده

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان ارائه‌دهنده خدمات: انجمن سالمندی امریکا.

این سازمان به موضوعات علمی مرتبط با برنامه‌ریزی و مفهوم‌سازی موضوعات سالمندی می‌پردازد. چراکه آموزش افرادی که به‌عنوان نیروهای مراقبتی با سالمندان سروکار دارند تاثیر به‌سزایی در کیفیت خدماتی که سالمندان دریافت می‌کنند دارد. مهم‌ترین فعالیت‌های آن عبارتند از:

۱- برگزاری کنفرانس سالمندی در امریکا در سطح ملی و انتشار چندین نشریه علمی مرتبط با سالمندی و همچنین فراهم کردن منابع تخصصی و اطلاع‌رسانی در مورد سمینارهای علمی مرتبط

۲- برگزاری دوره‌های سالمندشناسی ۳۰ روزه با ارائه مدرک معتبر

۳- اهدای جوایز و قدردانی از افراد برجسته در حوزه‌های پژوهش، مدیریت، اجرا و ارائه خدمات. از جمله جوایز می‌توان به جایزه سلامت روان و سالمندی، جایزه دین، معنویت و سالمندی، جایزه پژوهش دانشجویی برجسته، جایزه بهترین آموزش و تربیت نیرو و جوایز دیگر اشاره کرد.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

دوره‌های سالمندشناسی:

❖ <http://www.asaging.org/node/3447>

The screenshot shows the ASA website's 'Online Gerontology Courses' page. The header includes the ASA logo and navigation tabs for Education, Business, Diversity, and Membership. A search bar and utility links (Login, Contact, About) are in the top right. The main content area features a sidebar with a list of course topics, a central text block describing the USC Leonard Davis School of Gerontology's offerings, and a 'Share this page' section with social media icons. A 'Follow Us' section with social media icons and a 'Quick Links' section with various service links are on the right. A small image of a certificate is also visible.

جشنواره جوایز مختلف در حیطه سالمندی:

❖ <http://www.asaging.org/awards>

The screenshot shows the ASA website's 'ASA Awards' page. The header is identical to the previous page. The main content area features a sidebar with a list of award categories, a central text block titled 'Recognizing Excellence in the Field of Aging' with a photo of award recipients, and a 'Share this page' section. A 'Follow Us' section and a 'Quick Links' section are on the right. The text describes the criteria for various awards and provides information on how to submit nominations.

۱۰. نام خدمت ارائه شده:

- ۱- تدارک آمار و انجام پژوهش‌های علمی در زمینه سالمندی
- ۲- نظارت بر سیاست‌های پیش رو در کشورهای مختلف و هدف‌گذاری و جهت‌دهی به پیشوایان کشورها در حیطه سالمندی

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان ارائه‌دهنده: HelpAge

موسسه بین‌المللی HelpAge را می‌توان یک سازمان ناظر و جهت دهنده در حوزه سالمندی دانست. مهم‌ترین خدماتی که در زمینه آموزش ارائه می‌دهد شامل صدها پژوهش علمی منتشر شده و فراهم کردن آمار و جمع‌آوری داده‌ها و رصد عملکرد کشورهای مختلف است. یکی از خدمات ارزشمند این سازمان، به وجود آوردن شاخص جهانی سالمندی با نام Global Age Watch Index است.

HELPAge INTERNATIONAL - STRATEGY TO 2020 RESULTS FRAMEWORK	
IND REF	<i>Strategic Aim 1: I have the income I need</i>
	More older people will have access to adequate, sustainable minimum pensions as part of a social protection floor
S1	By 2020, at least 10 million more older people receive a new or better pension in at least 15 countries
	More households containing older people will be able to maintain, adapt or increase their income and food security
S2	By 2020, at least 1 million more older people in 5 countries will benefit from new or revised government policies or programmes
S3	By 2020, we will directly support each year at least 100,000 older people in at least 10 countries to improve their income and food security
S4	The financial and food security of more older people will be protected and supported through humanitarian responses and disaster risk reduction.
	<i>Strategic Aim 2: I enjoy the best possible health and care, wellbeing and dignity</i>
	More older people will report better health, and well-being and More older people living in isolation, or with chronic conditions and frailty, will be supported to live well in a place of their choice
S5	By 2020, at least 10 million more older people in at least 15 countries will benefit from new or revised government health and care policies
S6	By 2020, we will directly support each year 1 million older people in at least 15 countries to receive better health and care services or support
S7	The health, care and nutrition requirements of more older people will be provided for and protected in humanitarian crisis through both emergency responses and disaster risk reduction.
	<i>Strategic aim 3: I am safe and secure, free from all forms of discrimination, violence and abuse</i>

بخشی از هدف‌گذاری سازمان هلپ ایج تا سال ۲۰۲۰ (هدف‌گذاری را به صورت کامل می‌توانید در اینک زیر ببینید):

❖ <http://www.helpage.org/silo/files/helpage-international-strategy-to-2020.pdf>

The screenshot shows the HelpAge International website. At the top, there is a navigation menu with links for 'About us', 'What we do', 'Where we work', 'Join us', 'News and views', 'Resources', and 'Donate'. Below the menu, the page title is 'Publications'. A section titled 'Highlights' features a featured publication: 'Global AgeWatch Insights' (English, 14 mb, 2018) with a 'Download now' button. The description of this report states: 'This report considers the progress being made to achieve older people's right to health amid the global drive towards universal health coverage. It explores how older people are currently accessing health services and what changes need to be made to improve on this. It shows the health and wellbeing challenges older people face. And it illustrates how to act on the data issues and gaps that block health systems from effectively planning and implementing services that reach older people.' To the right, there is a 'Search publications' section with a search bar and a 'Quick search' button. Below that, there is a 'Practical guidelines' section with a description: 'Use these guidelines for your own work, training or as a basis for producing more detailed, locally relevant materials.' At the bottom right, there is a 'Your order' section.

پژوهش‌های مرتبط با سالمندی:

❖ <http://www.helpage.org/resources/publications>



شاخص جهانی سالمندی:

❖ <http://www.helppage.org/global-agewatch>

۱.۱ نام خدمت ارائه شده:

«اطلاع رسانی و آموزش در مورد شیوه‌های کلاهبرداری در صنعت مراقبت و پزشکی و هشدار در مورد شیوه‌های کلاهبرداری جدید»

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان ارائه‌دهنده خدمت: Senior Medicare Patrol

این سازمان به‌نوعی نقش نظارتی بر بیمه سراسری مدیکر را دارد و از راه آموزش، مشاوره دادن و پیدا کردن افرادی که در نظام سلامت مورد کلاهبرداری، اشتباهات و سوءاستفاده یا بدرفتاری قرار گرفته‌اند، سعی در کمک به سالمندان دارد. همچنین اطلاعات گسترده‌ای در مورد جعل هویت در پزشکی، خطاهای پزشکی و کلاهبرداری‌های مالی در اختیار کاربران می‌گذارد. علاوه بر این، انواع طرح‌ها و شیوه‌های کلاهبرداری جدید را برای سالمندان توضیح می‌دهد. افراد در این سایت می‌توانند آموزش‌هایی را در قالب ویدئو و به زبان ساده در مورد کلاهبرداری‌های پزشکی دریافت کنند.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.smpresource.org/Content/Medicare-Fraud.aspx>

SMP Senior Medicare Patrol

SMP Login | Text Size: + - | Search this site | Resources for SMPs

Home | What SMPs Do | Medicare Fraud | You Can Help | News | Contact Us

Medicare Fraud

Home / Medicare Fraud

Find Help in Your State

Consequences to Beneficiaries

Dollars Lost to Fraud

Fraud Schemes

- Ambulance Fraud
- Community Mental Health Fraud

SMPs play a unique role in the fight against Medicare errors, fraud, and abuse. SMP volunteers and staff serve as "eyes and ears" in their communities, educating beneficiaries to be the first line of defense.

۱۲. نام خدمت ارائه شده:

«آموزش حقوق سالمندان و برگزاری کنفرانس‌ها و نشست‌های آموزشی در این زمینه»

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان ارائه‌دهنده خدمت: سازمان ملی صدای مصرف‌کننده در ایالات متحده (در حیطه خدمات مراقبتی به سالمندان).

به مشتریان خدمات مراقبتی و خانواده‌هایشان آموزش می‌دهد و اطلاعاتی را در مورد حقوق آنها و قوانین در اختیارشان می‌گذارد تا کیفیت خدمات را افزایش دهد. برای افرادی که شکایتی در زمینه خدمات مراقبتی دارند مشورت‌های حقوقی رایگان می‌دهد و در مورد هزینه‌های بالای درمان برای افراد فقیر با دولت مذاکره می‌کند.

National Long-Term Care Ombudsman Resource Center

Shop Our Store | Search

Home | About | Get Help | Events | News & Updates | Policy & Advocacy | Donate

The National CONSUMER VOICE For Quality Long-Term Care

Specialized Information for:

- Long-Term Care Consumers
- Family Members
- Advocates

Nursing Home Residents

Assisted Living

Home & Community Care

Join Our Network

Receive, via email, The Voice newsletter, Action Network alerts and more

Consumer Voice

Resources for Long-Term Care Consumers

Please click on the links below or to the left to find additional resources for consumers on how to achieve quality long-term care.

- Nursing Home Residents
- Assisted Living Residents
- Consumers of Home and Community-Based Services

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <http://theconsumervice.org/issues/recipients>

۱۳. نام خدمت ارائه شده:

«برگزاری کنفرانس‌های جهانی در حیطه سالمندی»

نحوه ارائه خدمت

سازمان برگزارکننده: فدراسیون جهانی سالمندی.

یکی از خدمات مهم علمی آموزشی این سازمان ارتقای سطح علمی جامعه متخصصان، از طریق برگزاری کنفرانس‌ها و نشست‌های متعدد سالانه است.

The screenshot shows the homepage of the International Federation on Ageing (IFA). At the top, there is a navigation menu with links: HOME, ABOUT, RESOURCES, EXPERT CENTRE, NEWS, MEMBERS, CONTACT US. Below the navigation is a large banner area. On the left, the IFA logo is displayed with the text 'INTERNATIONAL FEDERATION ON AGEING' and 'Global Connections'. On the right, there is a 'MEMBER LOGIN' section with input fields for 'username' and 'password', a 'Log In' button, and links for 'Forgot Password - Become a Member' and 'Translate This'. Below the login section, there is a 'Sign Up for our Newsletter' section with 'SUBSCRIBE' and 'DONATE' buttons. At the bottom of the banner, there is a section titled 'IFA Conferences and Meetings' with a brief description: 'Creating and synthesizing knowledge is the heart of influencing policy. For this reason, IFA has created a number of knowledge platforms globally, regionally, and nationally. These events attract governments, non-governmental organizations, industry leaders, and older people.'

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.ifa-fiv.org/ifa-activities/ifa-conferences-meetings>

۱۴. نام خدمت ارائه شده:

«افزایش آگاهی جهانی در مورد سالمندی و حقوق سالمندان»

نحوه ارائه خدمت

سازمان بین‌المللی AgeInternational با جمع‌آوری داده‌های معتبر از سراسر جهان، تولید گزارش‌ها و مقالات معتبر و نیز بازنگاری پیش‌فرض‌هایی که در مورد جوامع رو به سالمندی وجود دارند، می‌کوشد آگاهی جهانی را نسبت به موضوع سالمندی و حقوق سالمندان بهبود بخشد.

Ageing and development

Ageing needs to be seen as a triumph of development, with women and men's rights, contributions and needs taken fully into account throughout their lifecycle.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.ageinternational.org.uk/policy-research/ageing-and-development>

❖ <https://www.ageinternational.org.uk/policy-research/statistics/global-ageing>

۱۵. نام خدمت ارائه شده:

«خدمات رایگان به صورت تلفنی»

نحوه ارائه خدمت

سالمندان می‌توانند برای کار با کامپیوتر و اینترنت به‌طور رایگان، بین ۸ تا ۱۸ ساعت راهنمایی تلفنی دریافت کنند. برای مثال برای کار با اینترنت، ایمیل، آنتی‌ویروس، برنامه‌های Office و Adobe و یا سیستم‌عامل‌های متفاوت.

The screenshot shows the website for PRO (PRO - Gemenskap och försäkring). The navigation menu includes: KONGRESS 2018, VAL 2018, PRO-BLOGGEN, FOLKHÖGSKOLAN, MEDLEMSRESOR, PROPENSIONÄREN, BUTIKEN, PRESS, KONTAKT, LOGGA IN, and LANGUAGE. The main content area features a 'Fri datasupport' section with a photo of a woman on a phone and a call to action: 'Bli medlem i PRO! Fortsätt upptäcka, utvecklas och uppleva! Som medlem i PRO får du ett stort utbud av roliga aktiviteter och medlemsförmåner. > Gå till medlemsansökan'.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.pro.se/Medlemskap--Formaner/Det-har-far-du/Datakompisen>

۱۶. نام خدمت ارائه شده:

«خدمات اطلاع‌رسانی و مشورت در مورد تمام جنبه‌های زندگی بازنشستگان (تلفن رایگان)، اطلاع‌رسانی در مورد مزایا و خدمات سالمندی»

نحوه ارائه خدمت

سازمان AgeUK در مورد تمام جنبه‌های زندگی برای سالمندان، به‌ویژه در مورد مزایایی که می‌توانند درخواست کنند، حقوقی که دارند و گزینه‌هایی که به آنها اجازه می‌دهد تصمیم‌های بهتری بگیرند، اطلاعاتی فراهم کرده و یا مشورت‌هایی ارائه می‌دهد. این سازمان به دنبال آن است که زمانی که سوال و درخواستی به ذهن سالمند خطور کرد، با اطمینان بداند که جایی برای دریافت پاسخ وجود دارد. همچنین در پی ارائه بهترین خدمات در زمینه پاسخگویی به نیازهای سالمندان است، تا اولین جایی باشد که یک سالمند برای تصمیم‌گیری درباره نیازهایش با آنجا تماس می‌گیرد.

AgeUK Advice Line یک شماره تماس ملی، رایگان و محرمانه است که به آنها کمک می‌کند حقوق و مزایایی که می‌توانند از سازمان‌هایی که در آنها کار کرده‌اند یا سایر سازمان‌ها درخواست کنند، را ادعا کنند. برآورده شده که در انگلستان حدود ۲۱۹ میلیون دلار بودجه وجود دارد که درخواستی برای آن نمی‌شود (مثلاً مزایای بازنشستگی یا خدماتی برای تعمیر یا خرید خانه). این خط تلفن، که در تمام روزهای سال، از ساعت ۸ صبح تا ۷ عصر پاسخگوست، تاکنون به بیش از ۲۵۰ هزار نفر خدمات مشورتی ارائه داده است. البته این مشورت‌دهی‌ها می‌تواند به صورت ملاقات حضوری در خانه فرد نیز انجام شود.

موضوعات سوالات می‌تواند علاوه بر مزایایی که می‌توانند دریافت کنند در مورد نگرانی‌های مالی‌ای که برای بازنشستگی‌شان دارند، اضطراب در مورد بستری شدن و بازگشت به خانه، و نحوه انتخاب خانه سالمندان و یا مراقبت مطلوب و موضوعات دیگر مرتبط با زندگی‌شان باشد. حتی اگر فرد سوالی ندارد و تنها احساس تنهایی می‌کند هم می‌تواند تماس بگیرد تا او را به افراد دیگری که تنها هستند معرفی کنند یا از خدمات مراقبتی که سازمان ارائه می‌دهد بهره‌مند شود. فرد می‌تواند از طرف خود یا یکی از نزدیکانش تماس بگیرد.



Find your local Age UK | Contact us

Search

Please donate

Information and advice

Services

Get involved

Our impact

Buy products

Home / Services / Information and advice / Age UK information guides and factsheets

Information and advice

Age UK information guides and factsheets

Join our Readers' Panel

Age UK information guides and factsheets

Our information guides are short and easy to digest, giving an overview of the relevant topic. Factsheets are longer with more detail, for those who want more information. If you'd like to help us improve our guides, why not join our [Readers' Panel](#)?

Are you looking for:

> [Information Guides](#)

> [Factsheets](#)

Establishing a secure connection...

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.ageuk.org.uk/services/information-advice/guides-and-factsheets>

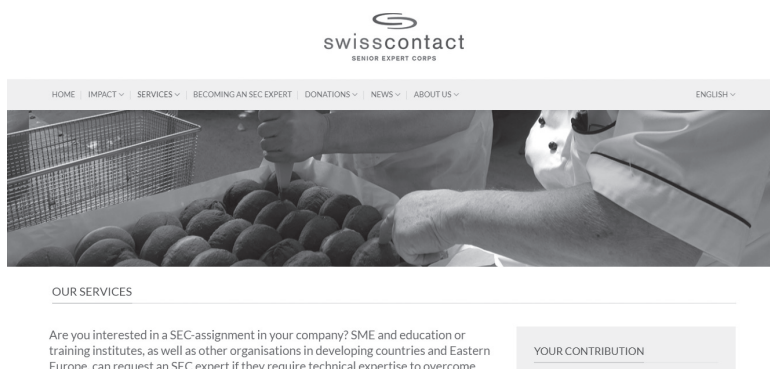
۱۷. نام خدمت ارائه شده:

«آموزش مهارت‌ها از سوی داوطلبان متخصص و سالمند به سالمندان دیگر»

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان برگزارکننده: Swiss Senior Expert Corps

این سازمان از نیروهای متخصص بازنشسته در حوزه‌های مختلف (بیشتر در صنعت) استفاده می‌کند تا مشکلات کوچک و بزرگ کسب‌وکارهای تازه‌کار در کشورهای در حال توسعه یا کشورهای اروپای شرقی را حل کند. در واقع این کار یک همکاری بین‌المللی در مسیر توسعه‌یافتگی است. به این ترتیب که پروفایلی از هر یک از متخصصین در سایت وجود دارد و سازمان‌های موردنیاز مسئله را با او در میان می‌گذارند و او برای حل این مسئله به صورت یک سفر کاری به آن کشور مراجعه می‌کند، که می‌تواند ۲ تا ۱۲ هفته طول بکشد. هزینه‌های سفر با شرکت و هزینه‌های زندگی و مترجم در آن کشور با سازمان میزبان است.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

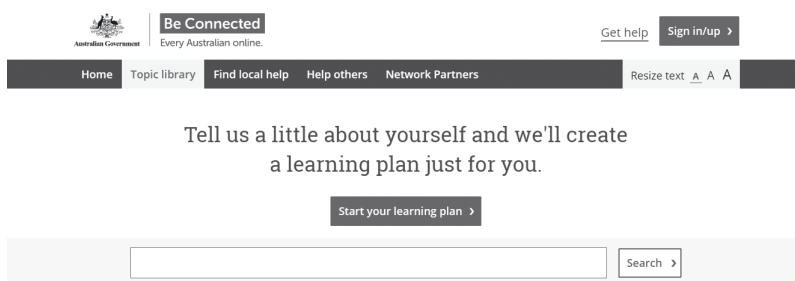
❖ <https://seniorexpertcorps.org/en/unsere-dienstleistung>

۱۸. نام خدمت ارائه شده:

«آموزش آنلاین تکنولوژی توسط موسسه Be Connected در استرالیا از ابتدایی تا پیشرفته برای توانمند ساختن بازنشستگان، ایجاد شبکه‌ای از آموزندگان و سرویس‌های آنلاین مانند کتابخانه مجازی رایگان»

نحوه ارائه خدمت

محتوای آموزشی آنلاین، به‌طور ساده برای یاددهی تکنولوژی فراهم شده است. مطالب از سطح بسیار مبتدی آغاز می‌شود (لپ‌تاپ چیست؟ تبلت چیست؟) تا سطوح پیشرفته‌تر. طراحی سایت ساده و userfriendly است. برای تهیه و انگیزش بیشتر، کاربران می‌توانند یک شبکه چند نفره باهم ایجاد و سوالات خود را در آن مطرح کنند.



Topic library

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://beconnected.esafety.gov.au/topic-library>

خدمات رفاهی

۱. نام خدمت ارائه شده:

«بیمه عمر، مسکن، رفاه و سلامتی تا ۷۰ درصد تخفیف، خرید سمعک با تخفیف، ابزار جستجوی انواع خدمات و مزایا برای سالمندان در نزدیکی آنها، تخفیف برای وایرلس و لوازم جانبی، نصب رایگان سیستم نظارت سالمند در خانه از راه دور»

نحوه ارائه خدمت

سازمان ارائه‌دهنده: AARP آمریکا.

مزایای رفاهی که این سایت برای اعضایش در نظر گرفته، فراوان است. در حوزه سلامت با همکاری شرکت‌های بزرگ مانند مرکز ملی سلامت گوش، پایش بینایی، برای خرید سمعک، معاینه گوش و چشم و خرید عینک تخفیف‌های دائمی ارائه می‌شود. هر یک از این مزایا با در دست داشتن کارت عضویت در AARP قابل استفاده‌اند. همچنین خرید داروهای نسخه‌ها، داروهای مکمل یا مخصوص سالمندان طی قراردادهایی با چند داروخانه بزرگ مانند Walgreens و Walmart از تخفیف‌های دائمی برخوردارند.

در زمینه مسافرت، خدمات بسیار بیشتری ارائه می‌شود. به‌عنوان مثال برای اجاره ماشین در سفر، این سازمان با ۵ شرکت بین‌المللی قرارداد دارد. به‌علاوه چند خط هوایی، بیش از ۳۰ هتل و چند خط راه‌آهن طرف قرارداد این سازمان هستند و به اعضا آن تخفیف‌های کوچک و بزرگی ارائه می‌دهند. همچنین بیش از ده رستوران زنجیره‌ای با شعباتی در سراسر کشور و رستوران‌های بین‌المللی هستند که به‌طور متغیر یا ثابت به سالمندان عضو AARP تخفیف می‌دهند. در حوزه سرگرمی‌ها نیز انواع تخفیف‌ها برای مراسم‌های مختلف، مانند تئاتر، فیلم، کنسرت و غیره توسط سایت‌های فروش بلیط ارائه می‌شود. همچنین این سازمان طرف قرارداد بسیاری از هایپرمارکت‌هایی است که به سالمندان تخفیف می‌دهند. اغلب این فروشگاه‌ها و به‌طور کلی مراکزی که این سازمان با آنها وارد قرارداد می‌شود، در سراسر کشور شعبه، نمایندگی یا شریک دارند. برای مثال باشگاه‌هایی که تخفیف دائمی ۱۰ درصدی به افراد بالای ۵۰ سال می‌دهند، شامل حدود ۱۰ هزار باشگاه ورزشی و ۱۷ هزار مرکز ریلکسیشن یوگا است.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.aarp.org/benefits-discounts/?intcmp=DSO-HDR-BENEFITS-EWHERE>

The screenshot shows the top section of the AARP website. At the top, there is a banner for the AARP Dental Insurance Plan, with a 'Learn more' button. Below this is a navigation bar with the AARP logo and 'Real Possibilities' tagline. The navigation menu includes 'Join', 'Renew', 'Help', 'Member Benefits', 'Rewards for Good', 'Register | Login', and a search icon. Below the navigation bar, there is a 'Member Benefits' section with the text 'With AARP membership, there's always more to discover.' At the bottom of this section, there is a dropdown menu for 'All Categories' and a 'SEARCH BENEFITS' button.

Insurance

HEALTHCARE

AARP Long-Term Care Options from
New York Life

establishing secure connection...



اطلاعات بیشتر در مورد بیمه اتومبیل و خانه و بیمه دندانپزشکی:

❖ <https://www.thehartford.com/car-insurance/discounts>

The screenshot shows the GEICO website for Auto Insurance. The header features the GEICO logo and the text 'Auto Insurance'. Below this is a large image of a lizard sitting on a chair, with the text 'Delightfully easy' overlaid. At the bottom of the image, there is a 'ZIP Code' input field and a 'GET A QUOTE' button. Below the image, there is a section titled 'You can also reach us via:' with three icons: 'Mobile App', 'Phone', and 'Local Agent'.

راه اندازی کنترل از راه دور برای نظارت بر فرد سالمند در خانه:

❖ <https://www.aarp.org/caregiving/home-care/info-2018/technology-helps-remote-monitoring.html>

The screenshot shows the AARP website interface. At the top, there is a banner for Confetti with the text "BRING FRIENDS AND FAMILY TOGETHER TO CREATE A SLIDESHOW AND PHOTO BOOK. GET STARTED". Below this is a navigation bar with the AARP logo and "Real Possibilities" tagline. The main navigation menu includes "Join", "Renew", "Help", "Member Benefits", "Rewards for Good", "Register | Login", and a search icon. A secondary menu lists "INTRO: Robots", "Remote Monitoring", "Virtual Reality", and "Adaptive Clothing". The article title "Remote Monitoring to Keep Older Adults Independent and Safe" is prominently displayed, along with social media sharing icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and Email. The article description reads: "The challenges and benefits of keeping tabs on loved ones from afar by Laura Petrecca, AARP, October 15, 2018 | Comments: 4". Below the text are two images: one showing two men talking and another showing a person looking at a tablet.

۲. نام خدمت ارائه شده:

«تخفیف همیشگی برای سالمندان برای خرید عینک»

نحوه ارائه خدمت

مرکز Glasses در ایالات متحده برای سالمندان یک تخفیف ۲۵ درصدی همیشگی بر روی تمام مدل‌های عینک در نظر گرفته است.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.glasses.com/?at=aarp&promoCode=aarp25>

The screenshot shows a promotional offer on the AARP website. At the top, there is a banner for AVIS with the text "EXPERIENCE MORE. BOOK TODAY. Save up to 30% off base rates, plus other great offers." Below this is a navigation bar similar to the one in the previous screenshot. A button labeled "< SEE ALL BENEFITS" is visible. The main content area is divided into two columns. The left column is titled "HEALTH & WELLNESS" and "Glasses.com". It features a headline "25% Off \$200+ Orders" and a sub-headline "How to Access". The text below the headline reads: "Glasses.com, a participating online retailer in AARP® Vision Discounts provided by EyeMed, offers members 25% off orders of \$200+, free basic lenses or 25% off lens upgrades, free shipping and returns, and free frame adjustments at". The right column contains the text "Discount is auto-applied at checkout when purchasing on Glasses.com." At the bottom left, there is a small text "establishing secure connection..."

۳. نام خدمت ارائه شده:

«پوشش دادن هزینه‌های زندگی که بیمه‌های ملی (مدیکر^۱ و مدیکید) آنها را پوشش نمی‌دهند (مانند هزینه نگهداری و مراقبت در خانه)»

نحوه ارائه خدمت

نیویورک لایف یک موسسه بیمه‌ای است که کمک می‌کند تا سالمندان با هزینه ارزان بتوانند هزینه‌هایی را که بیمه‌های درمانی پوشش نمی‌دهد پوشش دهند و از پس هزینه نگهداری و مراقبت در خانه برآیند. مزیت این بیمه در این است که سالمندان علی‌رغم برخورداری از تخفیف، می‌توانند برنامه بیمه‌ای خودشان را شخصی‌سازی و طرح‌ریزی کنند.

این بیمه از محدودیت‌های مدیکر و مدیکید استفاده کرده و خدماتی که آنها ارائه نمی‌دهند را برای سالمندان فراهم می‌کند. برای مثال، مدیکر تنها ۱۰۰ روز بعد از مرخصی از بیمارستان را پوشش می‌دهد و در مدیکید، که تمرکز آن روی سالمندان و فقر است، مسئولین ایالت در مورد نحوه درمان فرد و اینکه کجا خدمات را دریافت کند تصمیم می‌گیرند.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.nylarp.com/Landing-Pages/LongTermCare?cid=2W6B9C#/LTCStep1>

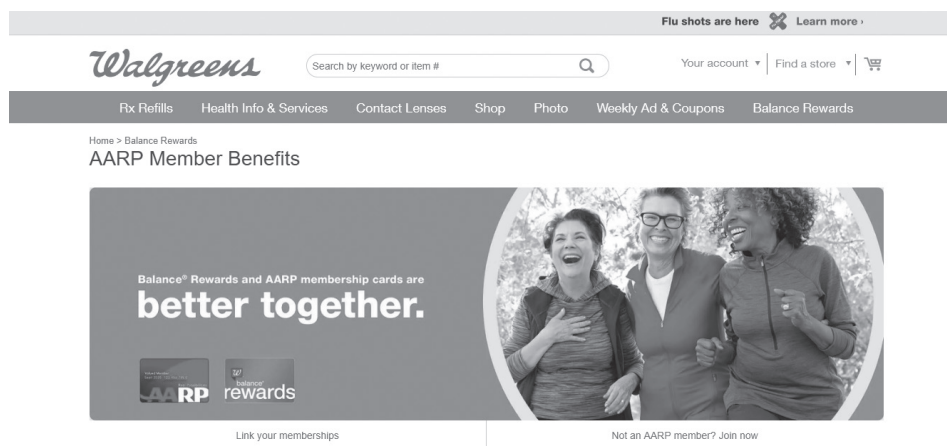


۴. نام خدمت ارائه شده:

«تخفیف در تمام داروهای مکمل و ویتامین‌ها برای سالمندان»

نحوه ارائه خدمت

سالمندان در کشور آمریکا با عضو شدن سایت Walgreens.com، در هزینه داروهای مکمل خود تا ۶۰ درصد صرفه‌جویی می‌کنند. همچنین اگر هم‌زمان کارت این داروخانه و کارت سازمان AARP را داشته باشند، مزایای بیشتری دریافت خواهند کرد.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.walgreens.com/topic/promotion/aarpcard.jsp>

❖ <https://aarppharmacy.com>

۵. نام خدمت ارائه شده:

«تخفیف دائمی اینترنت، مکالمه و پیامک به بازنشستگان، تخفیف برای برنامه‌های جانبی

مانند نرم‌افزارهای مورد استفاده رایج و اپلیکیشن‌های خاص»

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان ارائه‌دهنده: شرکت مخابراتی Consumercellular
در این سازمان، تخفیف دائمی ۳۰ درصدی به سالمندان برای لوازم جانبی مانند هندزفری، نرم‌افزار، شارژر و سایر وسایل مرتبط با کامپیوتر، اینترنت و خدمات مکالمه تلفنی افراد سالمند تعلق می‌گیرد.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.consumercellular.com>

۶. نام خدمت ارائه شده:

«مراقبت‌های تسکینی، تجهیزات پزشکی رایگان، حمایت از مراقبت‌کنندگان، کمک‌های روان‌شناختی به خانواده متوفی، درمان بیماری‌های گوش، خرید سمعک و ویزیت‌های مرتبط با پرداخت کسری از هزینه‌ها»

نحوه ارائه خدمت

۱- ارائه مراقبت‌های تسکینی (hospice Care): افرادی که بیماری‌های مداوا ناپذیر دارند تحت مراقبت‌های تسکینی قرار می‌گیرند، که تمرکز آن بر تسکین بیمار است تا مداوای قطعی او. در این مراکز مراقبت‌های پزشکی دلسوزانه، حمایت عاطفی و منابع معنوی که برای بیماران مبتلا به سرطان یا بیماری‌های کشنده قلبی مناسب است، تامین می‌شوند. مراقبت‌کننده‌ها نیز این امکان را دارند که در کنار عزیزان خود بمانند و حمایت عاطفی‌شان را فراهم کنند. این مراقبت‌های تسکینی معمولاً در خانه، بیمارستان یا خانه سالمندان انجام می‌شوند.

شرایط برخورداری از دریافت چنین خدماتی عبارتند از:

- اگر دکتر تشخیص دهد که بیمار یک سال یا کمتر زنده می‌ماند.
 - فرد باید سندی را امضا کند مبنی بر اینکه به‌جای استفاده از خدمات درمانی از سوی مدیکر می‌خواهد از خدمات تسکینی استفاده کند.
- این خدمات در ۷ روز هفته و ۲۴ ساعته در دسترس هستند.

خدمات مراقبت‌های تسکینی به شرح موارد زیر است:

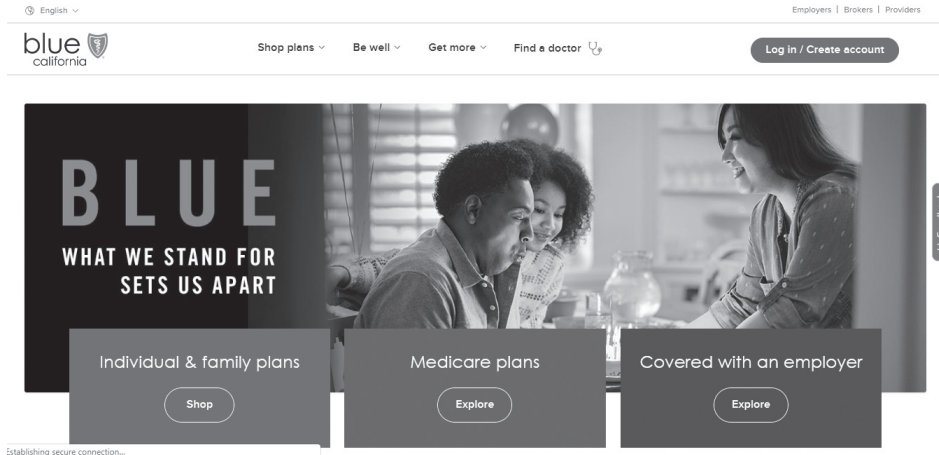
❖ بیماران

- داروهایی که علائم و درد را کاهش می‌دهند
- ویلچر، تخت بیمارستانی و تجهیزاتی از این دست
- ارائه مشاوره و حمایت‌های اجتماعی برای مشکلات روان‌شناسی، عاطفی و معنوی

❖ مراقبت‌کنندگان

- کمک به تهیه غذا و خریدهای روزانه به دلیل ناراحتی و خستگی شدید آنها
 - کمک به انجام مراقبت از بیمار در زمان نیاز به استراحت و نفس تازه کردن
 - ارائه مشاوره حمایت پس از مرگ بیمار
- ۲- در صورت عدم پوشش مراقبت در بیمارستان، معمولاً یک پرستار در اختیار گذاشته می‌شود.

همچنین یک متخصص حمایت‌های روانی و اجتماعی هرچند وقت یک‌بار از آنها دیدن می‌کند. در ضمن بابت داروهای تسکینی و کنترل علائم، مبلغی بیش از ۵ دلار از بیمار گرفته نمی‌شود. به علاوه، یک دکتر گاهی برای ویزیت مراجعه می‌کند و چنانچه مشخص شود در خانه نمی‌توان علائم را کنترل کرد، فرد به صورت رایگان به بیمارستان منتقل می‌شود.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ www.blueshieldca.com

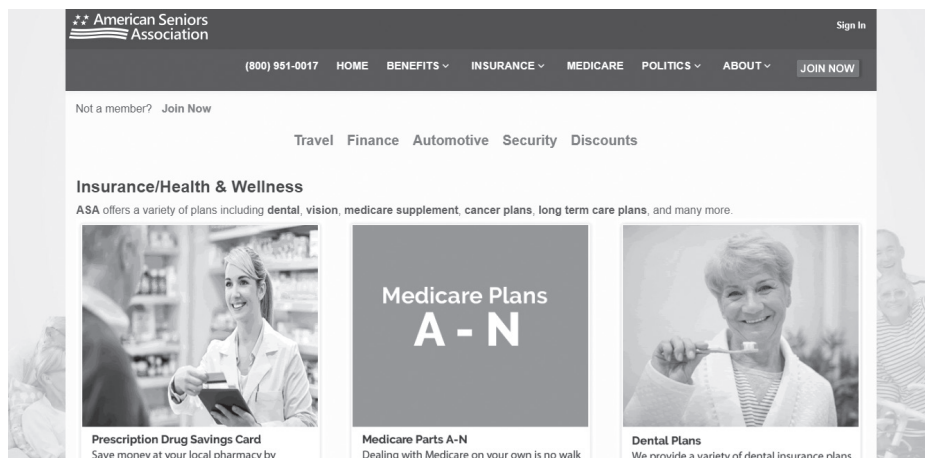
۷. نام خدمت ارائه شده:

«تخفیف در برنامه‌های مسافرتی، اتومبیل اجاره‌ای، اقامتگاه‌های مسافرتی، زمین‌های ورزشی و گلف، ارائه خدمات و تجهیزات پزشکی و دارو، کرایه ماشین‌های حمل بار اسباب‌کشی، خدمات خرابی اتومبیل در جاده و صدها کارت تخفیف از انواع شرکت‌ها»

نحوه ارائه خدمت

ارائه‌دهنده خدمات: انجمن سالمندان آمریکا.

نحوه ارائه این خدمات به این شکل است که فرد با عضو شدن در انجمن سالمندان آمریکا، می‌تواند از ده‌ها سازمان طرف قرارداد که تسهیلات و تخفیف‌های ویژه‌ای برای سالمندان در نظر گرفته‌اند، استفاده کند. این امکانات در حوزه بیمه، خرید لوازم پزشکی، ویزیت‌های پزشکی، اتومبیل، امنیت و ایمنی و خرید از انواع فروشگاه‌های زنجیره‌ای یا فروشگاه‌های لباس، هزینه اینترنت و جاب‌جایی وسایل منزل است.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:
تمام امکانات رفاهی که انجمن سالمندان آمریکا ارائه می‌دهد، در این قسمت، قابل مشاهده است.

❖ <https://www.americanseniors.org/compare>

۸. نام خدمت ارائه شده:

«تخفیف سفرهای دریایی، سمک، انواع رستوران‌ها، تورهای مسافرتی، نوشیدنی‌ها، زمین گلف، پایش سلامت، عینک، بیمه‌های پزشکی، انواع کالاهای کادویی، شیرینی و گل و غیره»

نحوه ارائه خدمت

با عضویت در سایت می‌توان از تمام تخفیف‌های مربوط به خدمات فوق استفاده کرد.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://amac.us/benefits>

۹. نام خدمت ارائه شده:

«تخفیف بیمه اتومبیل و خانه، هتل‌های زنجیره‌ای Wyndham در تمام کشورها، ۵۰ درصد تخفیف برای داروهای مخصوص سالمندان، عضویت در سازمان اعتباری کنگره، تخفیف برای اجاره ماشین از مؤسسه بین‌المللی هرترز»

نحوه ارائه خدمت

یکی از مزایای خاص این سایت این است که فرد سالمند می‌تواند به صورت مجازی در بخش اعتباردهی کنگره (مخصوص اعضای خانواده‌های نمایندگان مجلس) عضو شود و از امکانات و اعتباراتی مشابه آنها استفاده کند. البته این امتیاز یک کارکرد نمادین هم دارد.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <http://www.senior.org/>

۱.۰ نام خدمت ارائه شده:

«انواع خدمات در دسترس و اطلاعات مربوط به حوزه‌های پزشکی، سلامت، مالی، تغذیه، مسکن، مالیات و استخدام در منطقه زندگی را شناسایی کرده و در اختیار فرد سالمند قرار می‌دهد»

نحوه ارائه خدمت

این سایت، که ابداع شورای ملی سالمندی است، افراد را از هزاران برنامه ملی که مزایایی را برای سالمندان در نظر گرفته‌اند، مطلع می‌کند. با وارد کردن کدپستی و مشخصات فردی اعم از سن، جنس، میزان درآمد، وضعیت تاهل و غیره، امکاناتی که برای فرد وجود دارد معرفی می‌شود. تاکنون این سایت توانسته بیش از ۲۷ میلیارد دلار را به دست افراد واجد شرایط برساند. هم خدمات دولتی و هم غیردولتی را در حوزه‌های مختلف پوشش می‌دهد.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.benefitscheckup.org>

۱.۱. نام خدمت ارائه شده:

۱- کمک‌های ضروری غذایی به نواحی فقیر جهان

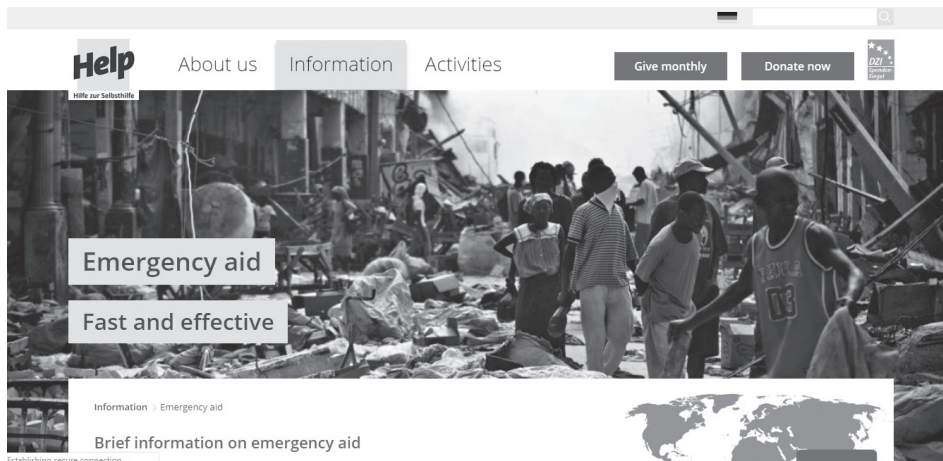
۲- هدیه دادن عینک و عصا

نحوه ارائه خدمت

سازمان ارائه‌دهنده خدمت: سازمان بین‌المللی AgeInternational

یکی از خدمات مهم این سازمان، تامین نیازهای ضروری و اولیه افراد سالمند مانند غذا، دارو، عینک و عصا یا مراقبت در خانه، در مواقع وقوع بحران؛ مانند زلزله، جنگ، خشکسالی، طوفان و وضعیت‌های ناامنی است. همچنین برای جلوگیری از فقر هر چه بیشتر سالمندان، نهادهای مختلف آن با دولت‌ها در مورد قراردادهای برنامه‌های بازنشستگی و اجرای آنها مذاکره می‌کنند.

یکی دیگر از خدمات این سازمان، هدیه دادن چهار وسیله کمکی، شامل عینک، عصای قابل تنظیم، ویلچر و سمک به سالمندان فقیر است تا بتوانند استقلال خود را هر چه بیشتر حفظ کنند. افراد داوطلب و یاری‌گرهای سازمان به مناطق محروم می‌روند و افراد آسیب‌پذیر را پیدا می‌کنند.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

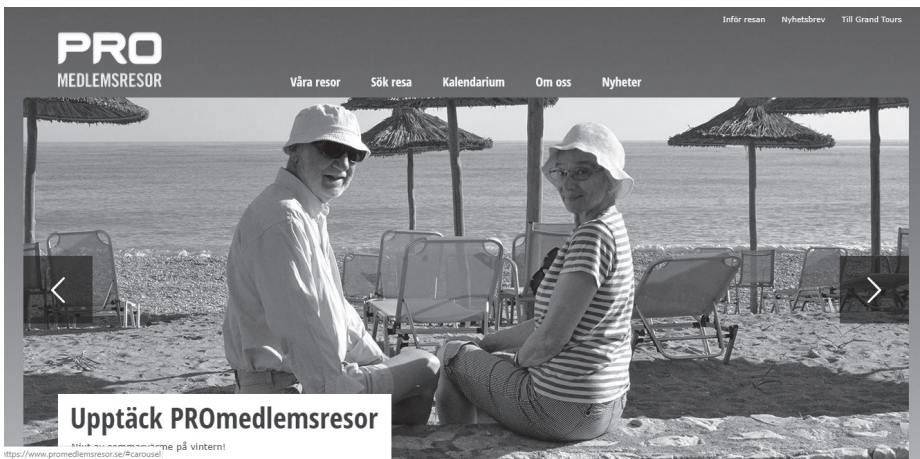
- ❖ <https://www.ageinternational.org.uk/who-we-are/what-we-do/emergency-aid>
- ❖ <https://www.ageinternational.org.uk/who-we-are/what-we-do/glasses-walking-sticks/>

۱۲. نام خدمت ارائه‌شده:

«فعالیت‌ها و تخفیف‌ها برای تفریح، سفرهای ویژه طبیعت‌گردی و انواع بازدیدهای فرهنگی توسط آژانس مسافرتی پرو (Pro Travel Agency)»

نحوه ارائه خدمت

از هر چهار سوئدی سه نفر برای تفریح به خارج می‌رود. آژانس مسافرتی پرو (Pro) ویژه سالمندان است و هرگونه سفر از سفرهای فعال و ورزشی تا سفرهای تفریحی و ویژه استراحت را برگزار می‌کند. از آنجاکه اغلب مسافران این تورها مستمری‌بگیر هستند، طوری طراحی شده‌اند که قیمت‌ها ارزان باشد. فرد سالمند می‌تواند هرکسی را می‌خواهد به‌عنوان همراه بیاورد و برای کسانی هم که دوست دارند به‌تنهایی سفر کنند برنامه‌ای تنظیم‌شده که با تور همراه شوند تا قیمت هزینه‌های اتاق‌های آنها کاهش یابد.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.promedlemsresor.se>

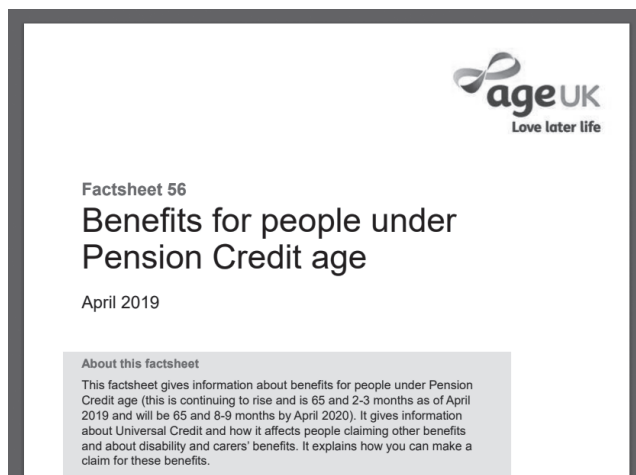
۱۳. نام خدمت ارائه‌شده:

«مراقبت‌های پزشکی از پا، فرستادن تعمیرکار به منزل، مراکز مراقبت روزانه»

نحوه ارائه خدمت

در هر یک از مراکز محلی سازمان AgeUk در انگلستان، خدمات زیر ارائه می‌شود:
 ۱- کمک در خانه: کمک هرروزه توسط متخصصی که به خانه سالمند می‌رود و هرروز فعالیت‌هایی را به وی توصیه می‌کند تا کمک کند که هر چه بیشتر در خانه خود زندگی کند.

- ۲- مراقبت از پا: اغلب سالمندان از مشکلات مختلف پا رنج می‌برند. برداشتن زخم و زگیل یا درمان مشکلات پا و زانو و جراحی، توسط مراکز محلی از جمله خدمات این مرکز است. این خدمات می‌توانند در خانه، مراکز مراقبت روزانه یا در محل خود سازمان ارائه شوند.
- ۳- فرستادن تعمیرکار به منزل
- ۴- کلاس‌های ورزشی
- ۵- آموزش IT و کامپیوتر
- ۶- حمل‌ونقل با قیمت بسیار کم و برای همه سالمندان حتی کسانی که از ویلچر استفاده می‌کنند (از درب خانه تا درب مقصد)
- ۷- حمایت‌های مربوط به بیماری دمانس
- ۸- خرید: در صورت درخواست فرد سالمند، فردی را برای همراهی وی در خرید می‌فرستند. سالمند می‌تواند برای سفارش دادن خرید و دریافت آن درب منزل خود و یا گرفتن راهنمایی درمورد خرید کردن با این مراکز تماس بگیرد.
- تمام خدمات رفاهی سازمان AgeUK در این قسمت آمده است:



❖ https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/factsheets/fs56_benefits_for_people_under_pension_credit_age_fcs.pdf

۱۴. نام خدمت ارائه‌شده:

«تدارک امکانات برای زندگی مستقل سالمندان، مراقبت‌های ویژه پوستی، برنامه مراقبتی شخصی شده Livewell»

نحوه ارائه خدمت

کار اصلی این سازمان تدارک محل زندگی یا کمک برای زندگی سالمندان به شیوه‌های زیر است:

- ۱- زندگی مستقل در خانه‌های بازنشسته‌ها (محل بازنشسته‌ها)
 - ۲- داشتن یک دستیار در زندگی: وقتی فرد سالمند به یک دستیار دائم نیاز داشته باشد.
 - ۳- مراقبت حافظه‌ای: برای افرادی که در حال دست‌وپنجه نرم کردن با مشکلات مربوط به از دست دادن حافظه هستند. ورزش و تفریح در محیطی ایمن و راحت با بازی‌ها، و فعالیت‌های زیاد تدارک دیده شده است.
 - ۴- آپارتمان سالمندان: در این خانه‌ها شما به‌طور کامل مستقل زندگی می‌کنید. همه وسایل در آن مهیاست و طراحی و امکانات داخل خانه مناسب سالمندان است (برای مثال زنگ اضطراری کمک). ضمن آنکه همه امور منزل، توسط کارمندانی که روزانه حضور می‌یابند انجام می‌شود و در صورت درخواست وعده‌های غذایی آماده برایتان می‌آورند. در عین حال، در برنامه‌های ساختمان و فعالیت‌هایش می‌توانید شرکت کنید. اگر هم لازم داشتید خدمات مراقبتی فراهم می‌شود.
- سه برنامه که بیشترین اهمیت را دارند عبارتند از:

۱- برنامه مراقبتی شخصی شده (ابداع این سازمان است): به این شکل که تمام افراد در حوزه‌هایی همچون برنامه‌های روزانه صبحگاهی، مراقبت‌های شخصی، شیوه غذا خوردن، داروها، تحرک و فعالیت، نظافت، مناسک عصرگاهی و امکان دسترسی، برنامه سلامتی که خاص خودشان، علایق و سبک خاص خودشان است دریافت می‌کنند.

۲- برنامه پیشگیری از افتادن

۳- مراقبت از پوست و زخم‌ها



PILGRIMS' FRIEND SOCIETY

Christians Supporting Older People
 & shaping the issues that affect them

Log in Basket: (0 items)

Search



Donate

Find a Home About Us Living With Us Support us Work for Us News & Publications Events Shop

Retirement housing



Announcing the NCF
 Rising Stars of 2019

We are delighted to announce
 that Philip Smith, the manager of
 our Florence House care home in

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.reveralliving.com/retirement-living/retirement-living-options>

۱.۵. نام خدمت ارائه شده:

- ۱- خدمات مشاوره‌ای و مشاوره‌های حقوقی
- ۲- ارائه برنامه‌های آموزشی و تفریحی از طریق تلفن برای سالمندان تنها

نحوه ارائه خدمت

۱- در مورد مشکلات شایع میان سالمندان مانند تنهایی، مرگ عضوی از خانواده، از دست دادن سلامتی، رابطه با فرزندان و نوه‌ها، خدمات مشاوره‌ای ارائه می‌شود. در مورد مشکلات سوگ و روابط بین سالمند و فرزندان گروه‌های حمایتی مشاوره‌ای وجود دارند.

۲- برنامه‌های تفریحی و آموزشی در یک محیط تعاملی شاد و از طریق تلفن انجام می‌شوند. موضوعات برنامه‌ها، سلامتی، خوشبختی، کلاس‌های زبان، گروه‌های کتاب‌خوانی، جلسات سفرنامه‌ای و گروه‌های حمایتی است. برنامه‌ها صبح و عصر هستند و هم تماس با این شماره و هم جلسات آن به صورت رایگان برگزار می‌شوند. شرکت در برنامه به این صورت است که شما هر زمانی در طول ترم می‌توانید با برنامه تماس بگیرید و به گروه اضافه شوید. ابتدا شماره را می‌گیرید و در گروهی که می‌خواهید ثبت نام می‌کنید، سپس چند دقیقه مانده به شروع کلاس‌ها، با همان شماره تماس می‌گیرید، کد کلاس را شماره‌گیری کرده و با اعلام نام خود به جلسه اضافه می‌شوید (امروزه نرم‌افزارهای تعاملی برای برگزاری جلسات از راه دور مانند go to meeting که بر روی دسکتاپ و موبایل قابل نصب هستند، اولویت دارند).

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

در مورد خدمات تلفنی:

❖ <https://www.aosupportservices.ca/our-three-pillars/social-engagement/senior-centre-without-walls>

If you are concerned an older adult may be experiencing abuse or neglect, please contact us: 📞 204-956-6440 📧 Intake@aosupportservices.ca 🌐 📱



Support Services for Older Adults

PROVIDING INNOVATIVE PROGRAMS AND SERVICES TO OLDER ADULTS SINCE 1957.

DONATE NOW

VOLUNTEER

QUICK ESCAPE

Home About ▾ Our Three Pillars ▾ Resources ▾ Give Back ▾ Special Events ▾ Contact Us



در مورد خدمات مشاوره‌ای:

<https://www.aosupportservices.ca/our-three-pillars/counselling-services/counselling>

betterhelp

About Advice FAQ Reviews Counselor Jobs Contact [Login](#)

Help us match you to the right online therapist.

Please fill out this short questionnaire to provide some general and anonymous background about you and the issues you'd like to deal with in online therapy. It would help us match you with the most suitable therapist for you. Your answers will also give this counselor a good starting point in getting to know you.

What type of counseling are you looking for?

- Individual counseling (for myself)
- Couple counseling (for myself and my partner)
- Teenage counseling (for my child)



Hi, I'll be walking you through the process of finding the best therapist for you! We'll start off with some basic questions.

"Keisha has taken the time and care to really get to know me and my issues over the several months that I've worked with her. I feel like a stronger and healthier person because of the help and guidance she's given me. Don't know where I'd be without her!"

Review by C.I. for



Keisha Crooks
(LMHC)

۱۶. نام خدمت ارائه‌شده:

«انجام کارهای خانه و کمک به سالمند در انجام کارهای شخصی و نظافت توسط یک سالمند دیگر، راننده با ماشین»

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان برگزارکننده: موسسه کانادایی Seniors for Seniors (سالمند برای سالمند). این سازمان سالمندان را برای کمک به سالمندان دیگر به کار می‌گیرد. معلمان و پرستاران بازنشسته، خدمتکاران، مددکاران و هر فرد دیگری که سابقه کار تعاملی و انسانی (اجتماعی) داشته است، می‌توانند در این موسسه درخواست بدهند تا به‌عنوان همیار و همراه سالمند به کار گرفته شوند. افرادی که می‌خواهند باهم هماهنگ شوند باید علایق مشترک داشته باشند، همراهان در مورد مراقبت، کمک‌های اولیه، آلزایمر و دمانس آموزش دیده‌اند. خدماتی که ارائه می‌شوند عبارتند از:

- ۱- همراه در امور شخصی و خانه‌داری: کارهای سبک و کارهای شخصی شامل حمام، آرایش، لباس پوشیدن، دادن قرص‌ها، ورزش، امور خانه‌داری شامل آماده‌سازی غذا، شستن ظرف‌ها، خرید، شستن لباس‌ها و اتو.
- ۲- همراه در زمان نیاز به راننده: سالمند اگر از نظر جسمی یا روانی شدیداً بیمار یا بر روی ویلچر باشد هم می‌تواند از امکان حضور همراه راننده با ماشین استفاده کند.
- ۳- برای فردی که تنهاست چه در خانه خود باشد یا خانه‌های سالمندان، افرادی برای همدم بودن و انجام دادن کارهای سبک مراجعه می‌کنند.

۴- افرادی برای اینکه در کار با تکنولوژی و دستگاه‌های دیجیتالی مثل ماکروفر و یا کامپیوتر به فرد سالمند کمک کنند یا برای قدم زدن، صحبت کردن، دادن داروها، کارهای خانه و حیاط، مطالعه، خواندن نامه، غذا پختن و غیره او را همراهی کنند.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://seniorsforseniors.ca>



۱۷. نام خدمت ارائه شده:

«دسترسی آنلاین به خدماتی چون مستمری تکمیلی، کمک هزینه انرژی، Pensioner Concession، Card، کارت سلامت نظامی، پرداخت هزینه ادامه تحصیلات، بیمه خانه، مراقبت‌های خانگی، خدمات پرستاری»

نحوه ارائه خدمت

سازمان ارائه‌دهنده: دپارتمان امور نظامیان (دولت استرالیا).

حقوق بازنشستگی که به سربازان سابق تعلق می‌گیرد، همانند حقوقی است که از سوی منابع انسانی دولت پرداخت می‌شود، با این تفاوت که پنج سال زودتر از آن آغاز می‌شود. همچنین انواع حقوق‌های پرداختی برای جبران شرایط جسمی یا درآمد کم سربازان در نظر گرفته می‌شود. برای افراد کم‌درآمد با سابقه ارتشی، پرداخت‌های تکمیلی هزینه‌های آب، برق، تلفن، اینترنت و دارو در نظر گرفته شده که دو هفته یک‌بار پرداخت می‌شود.

کارت Pensioner Concession همانند کارت منزلت است که برای عبور و مرور و همچنین قبوض معتبر است.

کلپ‌های نگهداری روزانه، سالمندانی را که از نظر اجتماعی منزوی و ناتوان شده‌اند یا پتانسیل آن را دارند می‌پذیرند و با شرکت دادن آنها در برنامه‌های تعاملی با دیگران یا فعالیت‌های مشترک مانند فعالیت‌های هنری، بازی، ورزش، ساخت سازه‌های دستی، و جلسات اطلاعاتی می‌کوشند ضمن حفظ ارتباط با جهان بیرون، آن را گسترش دهند.

همچنین برنامه‌های بازتوانی و دوره‌های بازتوانی به صورت آنلاین در حیطه‌های مختلف برای اعضا برگزار می‌شود.

افراد بی‌خانمان یا در شرف از دست دادن خانه می‌توانند از سوی این مرکز وام ویژه دریافت کنند یا در صورت واجد شرایط بودن به مراکز حمایتی دیگر معرفی شوند.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

حمایت از بازنشستگان کم‌درآمد:

❖ <https://www.dva.gov.au/benefits-and-payments/income-support>

The screenshot shows the website interface for the Department of Veterans' Affairs. At the top, there is a navigation bar with links for 'Home', 'Benefits and payments', 'Health and wellbeing', 'Consultation and grants', 'Providers', and 'Commemorations, memorials and war graves'. A search bar is located on the right. The main content area is titled 'Income support' and includes a sub-header 'Income support pensions are means-tested payments, designed to assist with everyday living costs.' Below this, there is a section 'Changes to your circumstances — letting DVA know' with a brief explanation and a list of links for further information. To the right, there is a 'On this page' section with a list of links including 'Pensions', 'Payments', 'Allowances', and 'Supplements'.

کلپ‌های روزانه:

❖ <https://www.dva.gov.au/health-and-wellbeing/day-club-programs>

تمام مزایا از این بخش قابل دسترسی‌اند:

❖ <https://www.dva.gov.au/health-and-wellbeing/day-club-programs>

خدمات اجتماعی

۱. نام خدمت ارائه شده:

- ۱- تهیه غذای خیریه توسط مردم (مانند برنامه تابستانه خدمت‌رسانی)
- ۲- آموزش‌های شغلی موردنیاز برای یافتن شغل به بازنشسته‌هایی که نیاز به کار کردن دارند
- ۳- آموزش برای جلوگیری از منزوی شدن
- ۴- ترغیب افراد برای شرکت در انواع کارهای داوطلبانه
- ۵- مبارزه با کلاهبرداری از سالمندان و مشاوره حقوقی به آنها برای جلوگیری از کلاهبرداری و تبعیض در خدمات سلامت
- ۶- مبارزه با تبعیض سنی از طریق رسانه‌ها و در جامعه
- ۷- فعالیتهای انتخاباتی در جهت تشویق سالمندان به رأی دادن به افرادی که مزایای بیشتری را در آینده برای آنها تضمین می‌کنند
- ۸- مشاوره به دولت و نظارت بر عملکرد آن در مورد سیاست‌گذاری در حیطه بازنشستگی و حقوق سالمندان
- ۹- خدمات رایگان به بازنشستگان برای تنظیم اسناد مالیاتی
- ۱۰- مبارزه با گرسنگی سالمندان (برنامه Drive to End Hunger)

نحوه ارائه خدمت

- ۱- تهیه و بسته‌بندی غذا برای سالمندانی که زیر خط فقر زندگی می‌کنند (۱۰ میلیون فرد بالای ۵۰ سال در آمریکا زیر خط فقر زندگی می‌کنند). نام این برنامه: تابستان خدمت‌رسانی است.
- AARP سازمانی را به نام «بنیاد AARP» تشکیل داده است. سه کار مهم این بنیاد فرصت‌های اقتصادی، ارتباطات اجتماعی و رسیدگی به مسائل حقوقی است.
۱. فرصت‌های اقتصادی: در این موسسه از طریق پژوهش‌های مختلف (مخصوصاً با همکاری موسسه علمی پژوهشی Urban) در مورد مسائل اقتصادی در حیطه‌های زیر مطالعه شده و راه‌حلهایی را بکار می‌گیرند:
 - آموزش مهارت موردنیاز افرادی که دنبال کار می‌گردند تا بتوانند با تقاضاهای شغلی امروزی کنار بیایند.
 - به سالمندان کم‌درآمد کمک می‌کند که بر اساس بودجه خودشان بتوانند عادت‌های غذایی سالم‌تری را ایجاد کنند. مثلاً خریدن و خوردن غذاهای تازه‌تر.
 - خط‌مشی‌هایی را ایجاد می‌کند تا اجتماع را برای همه با هر سن و ناتوانی‌ای تبدیل به جایی کم‌هزینه، قابل زندگی و سالم کند.

● کمک به سالمندان تا پس انداز کنند تا در مشکلات مالی بتوانند از آن استفاده کنند.

۲- موسسه حقوقی: از طریق سیستم قضایی، برای رعایت عدالت در حق سالمندان در مواردی همچون کلاهبرداری از مشتری، تبعیض در خدمات سلامت و مراقبت، استخدام، فروش خانه و... و همچنین اطلاع رسانی سیاست گذاری ها و دفاع از حقوق سالمندان، مثلاً تبعیض سنی در محیط کار یا برخورد بد با سالمندان فعالیت می کند.

به علاوه، از اعضای خود (این سایت بزرگترین NGO آمریکاست و حدود ۳۸ میلیون عضو دارد) می خواهد که به نماینده هایی رأی دهند که مخالف لغو مدیگر و موافق کاهش هزینه ها برای سالمندان هستند. همچنین، یک بخش نظارت بر دولت در این موسسه وجود دارد که خط مشی ها و قول های افراد و احزاب را پیگیری می کند و بر اجرای صحیح قوانین مرتبط با سالمندان نظارت می کند.

۳- بخش ارتباطات اجتماعی که شامل ترغیب سالمندان به شرکت در کارهای داوطلبانه می شود؛ از جمله سایر برنامه های اجتماعی این مرکز عبارتند از:

- برنامه Drive to End Hunger

این برنامه که بخشی از بنیاد AARP است، مصمم است که از طریق افزایش آگاهی عمومی در مورد موضوع گرسنگی، اهدای غذا به بانک های غذایی، و ایجاد حمایت انسان دوستانه و شکل دادن راه حل های بلندمدت، به پایان بخشیدن به موضوع گرسنگی کمک کند.

- برنامه Free Tax Preparation

داوطلبان در این طرح به سالمندانی با درآمد کم و متوسط کمک می کنند تا مدارک مالیات را پر کرده و ارسال کنند. این سایت از اواخر ژانویه تا ۱۵ آوریل باز است. این برنامه ادعا می کند که از سال ۱۹۶۸ به بیش از ۵۰ میلیون مالیات دهنده کمک کرده تا مدارک خود را طوری گزارش دهند که متضرر نشوند.

آژانس هایی وجود دارند که خدماتشان پر کردن برگه های مالیات است؛ از آنجا که مناسبات و تشریفات اداری پرداخت مالیات افراد بازنشسته پیچیده تر می شود، لذا این موسسه به افراد با درآمد کم و متوسط که نمی توانند از عهده خرید این خدمات برآیند خدمت رایگان ارائه می دهد.

۵۰۰۰ مرکز در کل کشور وجود دارند که در مکان هایی همچون بانک ها، مراکز خرید یا مکان های عمومی مستقر هستند. برای بهره مندی از این خدمات نیاز به عضویت در سامانه خدمات بازنشستگی AARP و پرداخت هیچ هزینه ای نیست.

- برنامه آگاهی در برابر کلاهبرداری

یک شبکه مراقبت از کلاهبرداری های اینترنتی ایجاد شده که در آن چگونگی مراقبت از اطلاعات خود در اینترنت، کلاهبرداری ها، جعل هویت ها و مراقبت از پسوندها و... آموزش داده می شود. با توجه به اینکه بسیاری از کلاهبردارها افراد سالمند را نشانه می روند، لذا یکی از کارهای مفید آن ارسال ایمیلی آخرین انواع روش های کلاهبرداری جدید (در صورت تمایل) برای افراد سالمند است.

اطلاعات بیشتر در مورد پروژه‌های مهارت‌شغلی برای افراد سالمند کم‌درآمد:

بنیاد AARP:

❖ <https://www.aarp.org/aarp-foundation/>

۲. نام خدمت ارائه‌شده:

«شغل یابی رایگان برای بازنشسته‌ها»

نحوه ارائه خدمات

با عضو شدن در سایت retirementjob.com افراد می‌توانند بدون هیچ هزینه‌ای موقعیت‌های شغلی موجود را بررسی کنند. همچنین رزومه آنها توسط متخصصین تصحیح می‌شود، دسترسی به وبینارهای زنده خواهند داشت، کتابچه راهنمای شغلی را می‌خوانند و از تخفیف برای مربی‌گری شغلی (Coaching) برخوردار می‌شوند.

توضیحات بیشتر:

❖ <https://amac.us/retirementjobs>

۳. نام خدمت ارائه شده:

«فراهم آوردن زمینه مشارکت سالمندان در آموزش کودکان، کسب درآمد و کار داوطلبانه سالمندان با اهداف خیرخواهانه در امور اجتماعی»

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان برگزارکننده: انجمن ملی سپاه سالمندان.
این انجمن بیش از ۵۰۰ سازمان عضو دارد که در جهت نیازهای سالمندان فعالیت می‌کنند. یکی از مهم‌ترین اهداف آنها این است که دولت توجه کافی به مسائل سالمندان داشته باشد و در مورد طرح‌هایی مانند پرداخت هزینه به سالمندانی که به هر دلیلی مسئول پرورش نوه(ها) شده‌اند، دولت را متقاعد کند. علاوه بر این به دلیل اهمیت همراهی سالمندان (تنها نماندن و منزوی نشدن) و مشارکت آنها در اجتماع، زمینه آن را در انجمن‌های دیگر (مانند creat a good یا سپاه سالمندان) فراهم می‌کند. این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ http://www.nscatogether.org/content.aspx?page_id=0&club_id=639412

۴. نام خدمت ارائه شده:

«برنامه اشتغال سالمندان بازنشسته»

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان ارائه‌دهنده خدمت: شورای ملی سالمندی.
در برنامه‌ای با عنوان برنامه استخدام سالمندان، آموزش‌های شغلی و همچنین موقعیت کار پاره‌وقت برای افراد بازنشسته بالای ۵۵ سال فراهم می‌شود، تا بتوانند مجدداً به ثبات اقتصادی دست یابند.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.ncoa.org/economic-security/matureworkers/scsep/>

۵. نام خدمت ارائه شده:

«مبارزه با تبعیض سنی»

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان ارائه‌دهنده خدمت: AgeInternational

تبعیض سنی (ageism) به هرگونه عمل تبعیض‌آمیز علیه یک فرد تنها به خاطر شرایط سنی او، اطلاق می‌شود.

این سازمان می‌کوشد تجربه، صدا و خواسته‌های افراد سالمند را به گوش دیگران برساند و آنها را در مرکز توجه برنامه‌های خود قرار دهد. فعالیت دیگر آن این است که توجه سازمان‌های بین‌المللی را به سالمندان جلب کند تا در فعالیتهایی که در جهت کم کردن تبعیض است نادیده انگاشته نشوند. همچنین در مورد سیاست‌ها و فعالیتهایی که افراد سالمند را تحت تاثیر قرار می‌دهد با دولت‌های مختلف گفتگو می‌کند. در حال حاضر این سازمان مشغول مذاکره با سازمان ملل در جهت تهیه نظام‌نامه حقوق سالمندی و همچنین برنامه‌هایی در جهت توانمند کردن زنان سالمند، و در نهایت تنظیم اهداف توسعه‌ای، به‌گونه‌ای که در آن سالمندان واقعا در نظر گرفته شوند.

The screenshot shows the Age International website. At the top left is the logo 'ageInternational'. To its right is a 'Donate now' button with a heart icon. Below the logo is a navigation menu with items: 'Who we are', 'How to help', 'Policy & Research', 'News & Features', and 'Contact us'. Under 'Who we are', there is a sub-menu with 'Home / Who we are / What we do / Fighting ageism'. A 'Listen' button is also visible. The main content area is titled 'Fighting ageism' and contains the text: 'We all matter - no matter how old we are. We all deserve the same chances and opportunities. Age International fights for people who have been marginalised because of their age.' Below this text is an image of a protest with signs in Persian, one of which says '4 GRAMMOUN 1 KRAPHE 9 IMPRIZE 70'.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.ageinternational.org.uk/who-we-are/what-we-do/ageism>

۶. نام خدمت ارائه شده:

«خدمات دوست‌یابی (برای ملاقات‌های حضوری یا تماس‌های تلفنی منظم)، خط تلفن مشورت‌دهی (امور کلی، خاص و روان‌شناختی)، حمایت‌های مربوط به بیماری دمانس، حمل‌ونقل رایگان (از درب خانه فرد تا درب مقصد)، صرف غذا به صورت دسته‌جمعی در بیرون، فروشگاه‌های خیریه AgeUK، امکانات خاص برای فقرا (مانند تأمین مراسم خاکسپاری، تهیه سوخت در زمستان و غیره)، تخصیص هزینه برای افراد بسیار ناتوان از نظر جسمی و روانی (صرف‌نظر از اینکه کار می‌کنند یا خیر)»

نحوه ارائه خدمت

خدماتی که ارائه می‌دهد شامل موارد زیر است:

۱- خدمات دوستی

۲- تماس‌های دوستانه

۳- ملاقات‌های دوستانه

این خدمات برای مبارزه با تنهایی است. مورد اول یک خدمت‌رسانی در سطح ملی است که داوطلبان در یک زمان توافق شده برای یک گپ دوستانه با سالمند تماس می‌گیرند و سالمند، با داوطلبانی که علایق مشترکی با او دارند آشنا می‌شود. این امر می‌تواند موضوعاتی برای گفتگو و تماس‌هایی در طولانی‌مدت را به همراه داشته باشد.

در تماس‌های دوستانه، فرد سالمند می‌تواند درخواست کند تا هر روز در یک ساعت مشخص با او تماس گرفته شود یا از مرکز می‌خواهد تا او را به فرد دیگری که همانند او تنهاست و علایق مشترکی دارند مرتبط کنند تا از طریق تلفن باهم در تماس باشند.

ملاقات‌های دوستانه در بسیاری از مراکز AgeUK انجام می‌گیرند. داوطلب معمولاً سالمند را در خانه، برای انجام یک گفتگو، نوشیدن یک فنجان چای و یا گاهی همراهی در برخی فعالیت‌ها مانند رفتن به تئاتر یا مراجعه به پزشک، ملاقات می‌کند.

برخی فعالیت‌های اجتماعی که در مراکز محلی سازمان اجرا می‌شوند، در پی آن هستند که در حین انجام یک فعالیت مفید و مفرح اجتماعی، ارتباطاتی را نیز بین افراد شکل دهند.

- تشکیل گروه‌های هنری
- تشکیل گروه‌های بازی
- صرف قهوه صبح در کافه به اتفاق اعضای گروه
- تشکیل گروه انسان‌های سازنده (که در آن عده‌ای گرد هم می‌آیند و چیزهایی مانند یک میز، مجسمه یا یک شیء کاربردی می‌سازند)
- باشگاه عکاسی
- صرف ناهار به اتفاق اعضای گروه در خارج از خانه (فضای باز یا رستوران)
- مهمانی چای و عصرانه
- فعالیت‌های دوست‌یابی (متصل کردن افراد تنها به هم با تلفن یا حضوری)
- مراکز مراقبت روزانه؛ اگر فرد احساس می‌کند که به فعالیت‌های روزانه بیشتری نیاز دارد تا فعال‌تر باشد و یا از اجتماع دور نشود، این مراکز می‌توانند فعالیت‌های اجتماعی، ارتباطات با دیگران و غذای گرم فراهم کنند.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.ageuk.org.uk/services/befriending-services/>

۷. نام خدمت ارائه شده:

«ارائه خدمات به سالمندان قربانی، خدمات حمایتی برای سالمندان مهاجر، اطلاع رسانی و ارجاع»

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان ارائه دهنده: سازمان خدمات حمایتی برای سالمندان (کانادا).

این سازمان سه محور اصلی را دنبال می کند:

۱- امنیت و ایمنی سالمندان

۲- مشارکت اجتماعی

۳- خدمات مشاوره‌ای.

در زمینه حمایت از قربانیان بدرفتاری، با تامین شرایط زیر از فرد سالمند حمایت می کند:

● حمایت عاطفی از سالمند

● فراهم کردن اطلاعات برای سالمند در مورد تحقیقات پلیس

● کمک به سیستم قضایی برای اجرای عدالت

● کمک به جبران خسارات وارد آمده

● توصیه‌های عملی و کاربردی برای امنیت خانه و امنیت شخصی

● ارجاع به منابع اجتماعی دیگر.

در مورد افراد بالاتر از ۵۵ سال که به تازگی به کشور مهاجرت کرده‌اند، این سازمان آنها را با شرایط

زیر مورد حمایت قرار می دهد:

● آموزش قواعد و قوانین کانادا

● امنیت و سلامتی

● مسائل مرتبط با خانه

● حمل و نقل

● مسائل مالی و بانکداری.

در مورد افرادی که به زبان انگلیسی صحبت نمی کنند، انگلیسی را تا حد انجام امور روزمره مثل رفتن

به دکتر و خرید کردن آموزش می دهند، آنها را با سالمندان دیگر در اجتماعشان مرتبط می کند و درباره

برنامه‌ها و امکاناتی که در جامعه برای سالمندان وجود دارد اطلاع رسانی می کنند.

این سازمان به مراجعین در مورد امکانات گسترده‌ای که در جامعه وجود دارد اطلاع رسانی می کند و

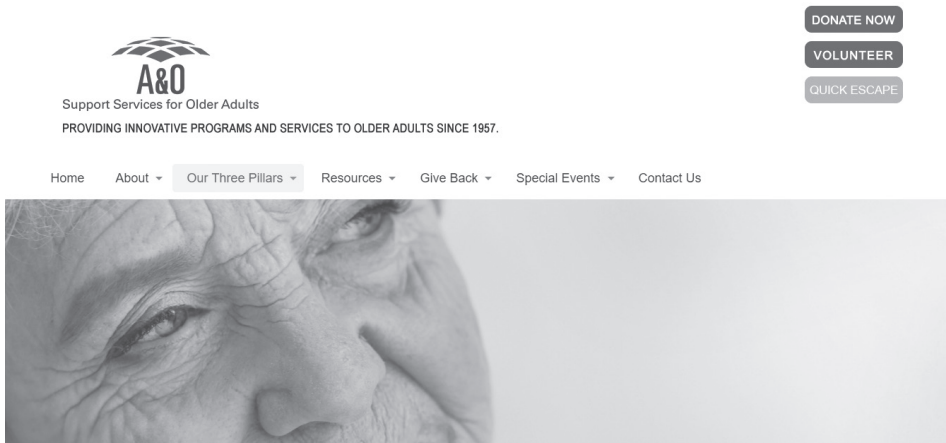
آنها را به شبکه برنامه‌ها و متخصصان مختلف در اجتماع ارجاع می دهد.

کمک به سالمندانی که قربانی بدرفتاری شده‌اند:

❖ <https://www.aosupportservices.ca/our-three-pillars/safety-security/older-victim-services/>

❖ <https://www.aosupportservices.ca/our-three-pillars/safety-security/senior-immigrant-settlement-services>

❖ <https://www.aosupportservices.ca/our-three-pillars/counselling-services/information-and-referral>



۸. نام خدمت ارائه شده:

«همدمی و هم‌صحبتی با سالمند، همراهی او در کارهایی که خودش به تنهایی نمی‌تواند انجام دهد، مانند خرید، رسیدگی به باغچه، کتاب خواندن و پختن غذا»

نحوه ارائه خدمت

سازمان ارائه‌دهنده خدمت: سالمند برای سالمند.

این موسسه برای سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند، افراد سالمندی را می‌فرستد تا ضمن بودن با آنها کارهای خانه و مراقبت شخصی را نیز انجام دهند. این خدمت می‌تواند به صورت کوتاه‌مدت و در کمتر از ۴ روز در هفته یا بلندمدت به طور ۷ روز در هفته و ۲۴ ساعته انجام شود. که در این صورت فرد داوطلب همچنان که از زندگی خود مراقبت می‌کند، هم‌زمان مراقب فرد سالمند بوده و کارهای شخصی و مراقبتی او را انجام می‌دهد.



Christians Supporting Older People
 & shaping the issues that affect them

Log in Basket: (0 items)

Search



Donate

Find a Home About Us Living With Us Support us Work for Us News & Publications Events Shop

Residential care



Pilgrims' Friends Society provides Christian-run residential care. Our homes are designed for people who want to live in a Christian environment where Christian worship, prayer and support is a core part of daily life, and where the senior staff are themselves Christians. If this is you, then we welcome your application.

Specific Eligibility Criteria



Announcing the NCF Rising Stars of 2019

We are delighted to announce that Philip Smith, the manager of ...

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://seniorsforseniors.ca/live-in-companions>

۹. نام خدمت ارائه شده:

«تشکیل شبکه حرفه‌ای از متخصصان بازنشسته»

نحوه ارائه خدمت

سپاه سالمندان متخصص در سوئیس، شبکه‌ای از متخصصان را با به‌کارگیری افراد متخصص که بازنشسته شده‌اند ایجاد می‌کند. بنابراین اعضای آن علاوه بر احساس سودمندی در اجتماع و حفظ ارتباط خود با صنعت، می‌توانند دانش خود را به اجتماع بازگردانند.



HOME | IMPACT | SERVICES | BECOMING AN SEC EXPERT | DONATIONS | NEWS | ABOUT US

ENGLISH



OUR SERVICES

Are you interested in a SEC-assignment in your company? SME and education or training institutes, as well as other organisations in developing countries and Eastern Europe, can request an SEC expert if they require technical expertise to overcome

YOUR CONTRIBUTION

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://seniorexpertcorps.org/en/unsere-dienstleistung>

۱۰. نام خدمت ارائه شده:

«خدمات توانبخشی پزشکی و روانشناختی، توانبخشی شغلی، هزینه سفر برای درمان و مراقبت و پرستاری در خانه»

نحوه ارائه خدمت

سازمان بازنشستگی ارتش برای افراد خود خدماتی همچون مشاوره توانبخشی، روانشناس، کار درمانگر (occupational therapist) فیزیوتراپیست، ارتوپد، روانپزشک و سایر خدمات مرتبط با سلامت را به صورت رایگان در سراسر کشور، ارائه می‌دهد. همچنین در تمام این حیطه متخصصان را به کار می‌گیرد تا به افراد بازنشسته‌ای که در معرض این مشکلات قرار دارند آموزش دهند.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <https://www.dva.gov.au/health-and-wellbeing/rehabilitation/rehabilitation-service-providers>

خدمات فرهنگی

۱. نام خدمت ارائه شده:

«ده‌ها بازی رایگان، تخفیف برای تمام سالن‌های سینما، سیرک‌ها و سرگرمی‌های خاص، کنسرت‌های موسیقی، مسابقات ورزشی، جشنواره و فستیوال‌های فرهنگی-هنری، اردوهای یک‌روزه به مکان‌های فرهنگی، غذا خوردن دسته‌جمعی، موزه‌گردی، طبیعت‌گردی، معرفی بهترین مکان‌های تفریحی برای تفریح با نوه‌ها و تخفیف برای آنها، شناسایی مکان‌ها و رویدادهای اجتماعی و معرفی آنها، سفرهای تفریحی (برنامه AARP Block Party)، گرد هم‌آیی‌های محلی (برنامه AARP Chapters)، اداره مراکز و اتخاذ تصمیم‌گیری‌های مهم توسط خود سالمندان، انواع برنامه‌های نقد فیلم و کتاب‌خوانی»

نحوه ارائه خدمت

همان‌طور که گفته شد خدمات سازمان AARP فراوان است و اغلب شامل بستن قرارداد با سازمان‌های بزرگ برای ارائه تخفیف به اعضا می‌شود. بخشی از امکانات موسسه در بخش سرگرمی‌ها:

- یک شرکت تفریحی به نام Cirque du Soleil برای تمام برنامه‌های تفریحی خود، ۲۰ درصد تخفیف به اعضای سایت ارائه می‌دهد.
- برای کسانی که در باشگاه Regal Crown Club عضو هستند، هر فیلمی در هر سالنی در کشور، ۲۰ درصد تخفیف دارد.
- برای بسیاری از مراسم‌ها مانند مسابقات ورزشی، کنسرت، جشنواره، رقص، فستیوال و...، درخواست بیش از یک بلیط ۲۰ درصد تخفیف خواهد داشت.

انجمن‌های تفریحی فرهنگی:

- Block party: یک جشن شاد است که در شهرهای مختلف برگزار می‌شود و در آن انواع فعالیت‌ها و مسابقات ورزشی و غرفه‌های مختلف وجود دارد. این جشن هر سه ماه یک‌بار برگزار می‌شود.
- AARP Chapters: در اینجا اعضای یک محل در کنار هم جمع می‌شوند و فعالیت‌هایی مانند خوردن غذا، اردوهای یک‌روزه فرهنگی و یا فعالیت‌های اجتماعی انجام می‌دهند.
- AARP in your city: در انجمن‌های محلی این سازمان، برنامه‌هایی مانند سفرهای درون‌شهری یا کوتاه به جاهایی مانند موزه، دل طبیعت و هر جای جالب در اطراف شهر وجود دارد. انجمن از قبل بهترین مکان‌ها را برای سرگرمی، هنر و گذراندن تعطیلات با نوه‌ها، با امکان تخفیف شناسایی می‌کند. همچنین شناسایی مکان‌های اجتماعی و رویدادها و برنامه‌ریزی برای رفتن به این مراسم‌ها را نیز انجام می‌دهد.

● سازمان Chapter نیز یک سازمان زیرمجموعه اما مرتبط با AARP است که هدف آن ایجاد ارتباط و آشنایی بین اعضای AARP است. فعالیت‌های آن شامل غذا خوردن باهم و سفرهای کوتاه فرهنگی است و افراد از طریق مرکزی که در بسیاری از شهرها دارد، همدیگر را پیدا کنند. روش کار هم به این طریق است که افراد با جستجوی نام شهر در سایت مراکز مختلف را پیدا می‌کنند و می‌توانند به آن مرکز یا به سایت آن سر بزنند. این انجمن‌ها مراکز خودگردانی هستند که اعضا نشست ماهانه با عنوان جلسه تصمیم‌گیری دارند و در آنجا در مورد چگونگی کار مرکز نظرسنجی می‌شود.

تمام خدمات سازمان AARP در این آدرس قابل مشاهده است:

❖ <https://www.aarp.org/benefits-discounts/?intcmp=DSO-HDR-BENEFITS-EWHERE>

Insurance

HEALTHCARE

AARP Long-Term Care Options from

Establishing secure connection...



بخشی از برنامه‌های شهر لس‌آنجلس که اعضای انجمن‌های محلی می‌توانند در آنها شرکت کنند:

❖ <https://local.aarp.org/los-angeles-ca/events>

Humana.

BlueCross
BlueShield

aetna

WellCare
Health Plans

Establishing secure connection...

۲. نام خدمت ارائه شده:

«اختصاص مجلات فرهنگی و سرگرمی آنلاین و با تخفیف، اشتراک مجلات با قیمت کم»

نحوه ارائه خدمت

خود سایت یک مجله الکترونیکی ویژه دارد که خواندن آن برای اعضا رایگان است. علاوه بر آن اعضا می توانند ۵ نشریه انتخابی را با ۹۰ درصد تخفیف تهیه کنند.

همچنین در صفحه نخست این سایت نظرسنجی هایی برگزار می شود که موضوع آن اغلب سیاسی، اجتماعی و فرهنگی است. البته این سایت جهت گیری سیاسی محافظه کار دارد و اغلب سوالات با توجه به مواضع این گروه پرسیده می شوند. با این حال مشارکت و اطلاع یابی مختصری در مورد مسائل روز و نظرات سایر شهروندان فراهم می آورد.

مجله دیجیتال سایت انجمن شهروندان سالمند آمریکا:

❖ <https://amac.us/amac-advantage-online>

❖ <https://amac.us/magazineoffer>

تمام مزایای سازمان از این آدرس قابل دسترس است:

❖ <https://amac.us/benefits>

۳. نام خدمت ارائه شده:

«تخفیف برای خرید کتابها و منابع مذهبی»

نحوه ارائه خدمت

نام سازمان ارائه دهنده خدمت: انجمن مسیحی حمایت از سالمندان.

سازمانی با جهت گیری مذهبی است و برای خرید کتابهایی که اغلب آنها موضوعات مذهبی دارند و از طریق سایت خریداری می شوند، تخفیف در نظر می گیرد.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترس است:

❖ <https://www.christabovepolitics.com>

۴. نام خدمت ارائه شده:

«تشکیل نشست ماهانه اعضا با حضور نمایندگان مجلس و صحبت در مورد نیازها، مشکلات

و چالش های روز اعضا»

نحوه ارائه خدمت

سازمان آمریکایی شهروندان بالای ۶۰ سال که جهت‌گیری سیاسی محافظه‌کار دارد، برخی اقدامات تعاملی بین سالمندان و بدنه دولت را برعهده گرفته که از جمله آنها نشست ماهانه با نمایندگان مجلس و مطرح کردن خواسته‌ها و شنیدن اقدامات و پاسخ‌های آنهاست.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترس است:

❖ <https://60plus.org>

۵. نام خدمت ارائه شده:

«آگاهی بخشی و ساخت برنامه در مورد مسائل سالمندی»

نحوه ارائه خدمت

چنانچه افزایش آگاهی و ارتقای فرهنگ نسبت به سالمندان مدنظر باشد، دولت‌ها، نهادها، خانواده و کل جامعه می‌توانند در بهبود شرایط سالمندان از منظر دلسرد نشدن از زندگی، انزوایابی و داشتن امید موثر واقع شوند. سازمان هلمپ ایچ در برنامه‌ها و خط‌مشی‌های جهانی در مورد حقوق سالمندان، آگاهی‌بخشی به دولت‌ها و جامعه برای درک مسائل سالمندی نقش دارد.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترس است:

- ❖ <http://www.helpage.org/what-we-do/life-course-approach-to-ageing/>
- ❖ <http://www.helpage.org/resources/training/>

۶. نام خدمت ارائه شده:

«فعالیت در زمینه حقوق زنان سالمند، فرهنگ مراقبت در خانه»

نحوه ارائه خدمت

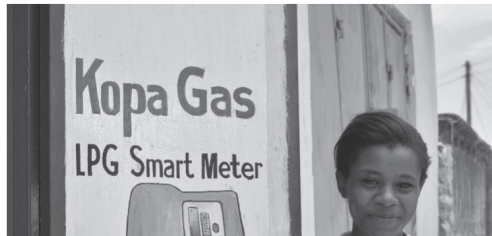
در کشورهایی که خدمات مراقبتی بهداشتی سالمندان واقعا محدود است، افراد داوطلب که برای سازمان Ageinternational کار می کنند، به مراقبت از آنها می پردازند و برای افرادی که در بستر بیماری گرفتار شده اند؛ آسپیزی، نظافت، ورزش های توانبخشی و سایر کارهای لازم را انجام می دهند. در مورد حقوق زنان، از آنجا که زنان اغلب به کار خانه که دستمزدی به آن تعلق نمی گیرد می پردازند و در سالمندی هم از حقوق بازنشستگی برخوردار نیستند، تحت تبعیض فشار بیشتری قرار می گیرند. مهم ترین خدماتی که این سازمان به زنان کشورهای توسعه نیافته ارائه می دهد؛ کار فرهنگی و بعد از آن مداخله قانونی است. افراد داوطلب با مراجعه به نزد آنها، شنیدن و ضبط داستانشان، و در نهایت با فراهم کردن خانه های امن، آموزش و حمایت های حقوقی زنان را از خشونت دور نگه می دارند. همچنین افراد متخصص این سازمان با شرکت در کنفرانس ها و نشست ها از همه سازمان ها می خواهند که به حقوق همه زنان در تمام سنین توجه کنند.

News and opinion

Sustainable energy for everyone

Why inclusivity matters - and how to achieve it

Craig Burnett
Senior Communications Officer
Monday 29 April 2019



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترس است:

- ❖ <https://www.ageinternational.org.uk/who-we-are/what-we-do/womens-rights>
- ❖ <https://www.ageinternational.org.uk/who-we-are/what-we-do/care-at-home>

۷. نام خدمت ارائه شده:

«امکان ادامه تحصیلات و مهارت آموزشی در کالج پرو (PRO) به صورت رایگان، برنامه مأمور پرو برای آموزش شخصی و پیگیری و تماس شخصی با تک تک اعضا، برگزاری انواع لیگ‌های ورزشی»

نحوه ارائه خدمت

یکی از خدمات پرو این است که در بین اعضا نوعی ارتباط شخصی و نزدیک برقرار می‌کند؛ به این شکل که هر فردی یک پشتیبان دارد که در صورت نیاز با او صحبت می‌کند یا اگر در برنامه‌ها غایب بود سراغ او را می‌گیرد یا اگر سوال و پیشنهادی داشت آن را با مدیران سازمان در میان می‌گذارد.



The screenshot shows the PRO website homepage. At the top, there is a navigation bar with links for 'KONGRESS 2018', 'VAL 2018', 'PRO-BLOGGEN', 'FOLKHÖSKOLAN', 'MEDLEMSRESOR', 'PROFENSIONÄREN', 'BUTIKEN', 'PRESS', 'KONTAKT', 'LOGGA IN', and 'LANGUAGE'. Below this is a dark header with the PRO logo and a Facebook link: 'PRO-S OFFICIELLA FACEBOOK-SIDA'. There are also search and login fields. The main content area features a menu with 'Start', 'Om PRO', 'Medlemskap & förmåner', 'Gemenskap & aktiviteter', 'Ekonomi & pension', 'Vård & omsorg', and 'Leva & bo'. The main heading is 'MEDLEMSKAP & FÖRMÅNER' with a sub-heading 'Utvecklande studier'. Below this is a large image of a building and a call to action: 'Bli medlem i PRO! Fortsatt upptäcka, utvecklas och uppleva! Som medlem i PRO får du ett stort utbud av roliga aktiviteter och medlemsförmåner. > Gå till medlemsansökan'.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترس است:

❖ <https://www.pro.se/Medlemskap--Formaner/Det-har-far-du/Utvecklande-studier/?id=173391>

۸. نام خدمت ارائه شده:

«برپایی فروشگاه دائمی برای حمایت از سالمندان»

نحوه ارائه خدمت

بیش از ۳۵۰ فروشگاه به نام AgeUK در تمام انگلیس وجود دارد که پول حاصل از آن صرف سالمندان نیازمند می‌شود. در این فروشگاه قسمتی به‌عنوان اهدا وجود دارد که افراد وسایلی را باکیفیت خوب اهدا می‌کنند تا فروخته شود. به‌غیر از فروش اشیای معمولی که در هر فروشگاه‌ها هست و می‌توان یافت، کارهای دستی سالمندان نیز به فروش می‌رسند (کارهای هنری و دست ساخته‌ها). فروشندگها و کارکنان نیز تماماً از سالمندان داوطلب هستند. در این فروشگاه همه چیز یافت می‌شود و مخصوص به یک نوع کالای خاص نیست.

Find your local Age UK | Contact us

ageUK
Love later life

Search

Please donate

Information and advice | Services | Get involved | Our impact | Buy products

Home / Services

Services

We aim to provide life-enhancing services and vital support to people in later life. We and our local partners deliver a range of services across the UK.

Ask a question +

Establishing secure connection...

تمام خدمات مرتبط با سازمان مذکور را در این قسمت می‌توانید ببینید:

❖ <https://www.ageuk.org.uk/services>

۹. نام خدمت ارائه شده:

«اطلاعات مفید از اقلیم‌ها و فرهنگ‌های سراسر دنیا، تورهای گردشگری ویژه بازنشستگان با سطح فعالیت مناسب و رویدادهای متناسب با علایق سالمندان»

نحوه ارائه خدمت

آژانس گردشگری ElderTreks به بیش از ۱۰۰ کشور دنیا تور برگزار می‌کند. از آنجاکه مسافران آن همگی سالمندان هستند لذا حداکثر افراد تور ۱۶ نفرند و درآمدهای آن صرف خیریه‌ها می‌شود. محبوب‌ترین تور این آژانس ایران است. تمرکز آن بر طبیعت، زندگی طبیعی، و فرهنگ است.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترس است:

❖ https://www.eldertreks.com/ebrochures/worldwide/eldertreks_brochure_2018.pdf

❖ <https://www.eldertreks.com>

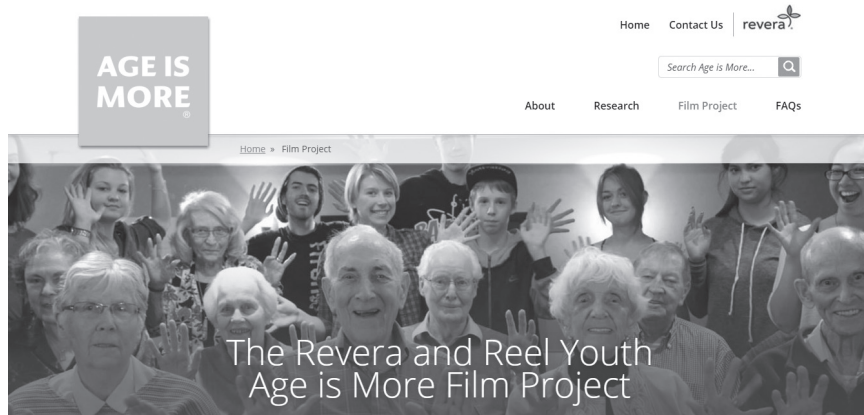
۱۰. نام خدمت ارائه شده:

«ساختن فیلم از زندگی سالمندان، فعالیت‌های فرهنگی، هنری و جمعی فراوان»

نحوه ارائه خدمت

با پروژه Age is more با هرگونه نگرش منفی به سالمندی مبارزه می‌کند و هر نوع کلیشه و مفهوم‌سازی منفی از سالمندی را به چالش می‌کشد.

بی‌شک یکی از موثرترین فعالیت‌ها در مبارزه با تبعیض سنی، توجه به خواسته‌ها و صدای سالمندان است که این پروژه این هدف را با ساختن فیلم‌های کوتاه درباره زندگی آنها از زبان خودشان دنبال می‌کند. بخشی به نام Share your story در سایت این پروژه قرار دارد که افراد بازدیدکننده یا اعضا می‌توانند داستان خود را تعریف کرده و علاقه‌مندان آن را بازخوانی کنند. علاوه بر این، در این پروژه افراد حرفه‌ای فیلمی از فرد سالمند که مسلماً داستانی منحصر به فرد دارد می‌سازند که افراد جوان را به دنیای سالمندان نزدیک‌تر می‌کند.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترس است:

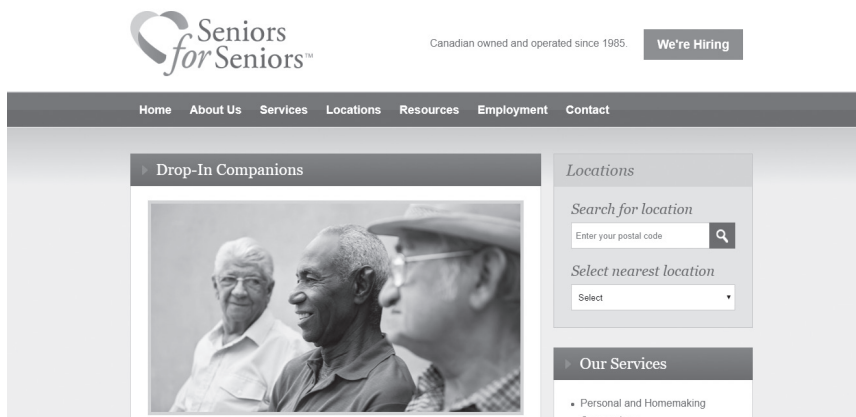
❖ <http://www.ageismore.com/film-project>

۱.۱ نام خدمت ارائه شده:

«کمک به سالمند برای انجام فعالیت‌هایی مانند یادگرفتن تکنولوژی، بازی و غیره»

نحوه ارائه خدمت

سالمند می‌تواند در صورت نیاز با یک تماس، درخواست کند فردی برای سر زدن نزد او بیاید. در این حالت فرقی نمی‌کند سالمند در خانه یا مراکز نگهداری سالمندان باشد. می‌تواند با مشخص کردن زمانی، درخواست کند فردی برای همراه بودن و یا انجام کارهای دشوار به او سر بزند. اگر فرد در کار با اینترنت، نوشتن ایمیل، وارد کردن اطلاعات مالیاتی در سایت یا در کار با کامپیوتر مشکل دارد، از فردی که به او سر می‌زند می‌تواند کمک بگیرد.



این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترس است:

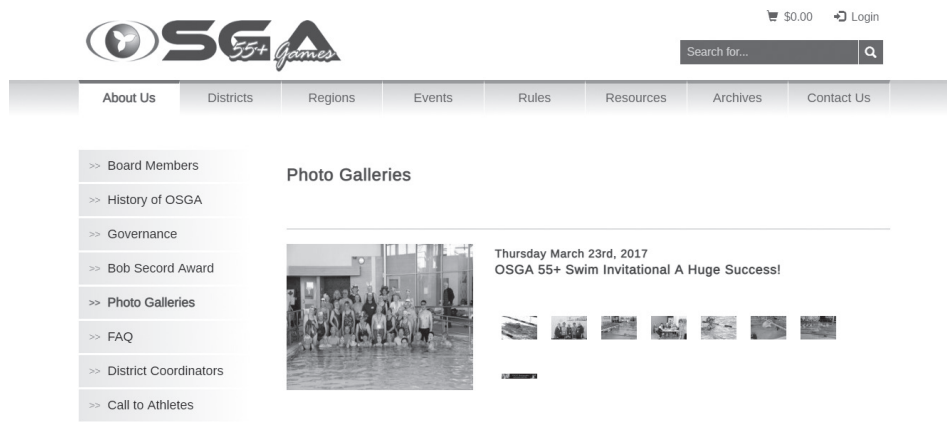
❖ <https://seniorsforseniors.ca/drop-in-companions>

۱۲. نام خدمت ارائه شده:

«برگزاری مسابقات استانی تابستانی و زمستانی برای داشتن فعالیت و حس اشتراک و فعالیت گروهی»

نحوه ارائه خدمت

هدف سازمان OSGA این است که افراد بالای ۵۵ سال یک زندگی فعال و از نظر روانی و جسمی سالم را تجربه کنند. علاوه بر فعال بودن سالمندان باید داوطلب و مشتاق برای شرکت در فعالیت‌های گروهی باشند که این امر از بروز مشکلات جسمی و روانی جلوگیری می‌کند. به همین منظور این سازمان انواع بازی‌ها در قالب مسابقه و انواع مسابقات ورزشی را برگزار می‌کند. بازی‌ها در دو لیگ زمستانی و تابستانی برگزار می‌شوند. برخی از این بازی‌ها، بازی‌های سنتی و برخی هم ابداعی هستند؛ رشته‌هایی مانند شنا، شطرنج و تنیس هم وجود دارد.



The screenshot shows the website for OSGA 55+ Games. The header includes a shopping cart icon with '\$0.00', a 'Login' button, and a search bar. The navigation menu contains: About Us, Districts, Regions, Events, Rules, Resources, Archives, and Contact Us. On the left, a sidebar lists: Board Members, History of OSGA, Governance, Bob Secord Award, Photo Galleries, FAQ, District Coordinators, and Call to Athletes. The main content area is titled 'Photo Galleries' and features a large photo of a group of people at a swimming pool. Below the photo is the caption: 'Thursday March 23rd, 2017 OSGA 55+ Swim Invitational A Huge Success!'. A row of smaller thumbnail photos is visible below the main image.

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترسی است:

❖ <http://www.osga55plus.ca/about/photos>

۱۳. نام خدمت ارائه شده:

«هزینه مراسم و خاکسپاری بعد از فوت شخص، خدمات مشاوره روانشناختی برای بازمانده‌ها»

نحوه ارائه خدمت

سازمان بازنشستگان ارتش در استرالیا برای بازنشستگان، اغلب بازنشستگان نیروهای مسلح، مراسم یادبود و قدردانی بابت بزرگداشت خدماتی که برای کشورشان انجام داده‌اند، برگزار می‌کند. سازمان ارتش هزینه‌های مراسم خاکسپاری و یادبود و همچنین حمایت‌های مالی و روانی از خانواده بازمانده را به عهده می‌گیرد.

The screenshot shows the website interface for the Australian Government Department of Veterans' Affairs. The top navigation bar includes links for Home, Benefits and payments, Health and wellbeing, Consultation and grants, Providers, and Commemorations, memorials and war graves. The main content area is titled 'Commemorations, memorials and war graves' and contains the following text:

One of DVA's key roles is acknowledging and commemorating the service and sacrifice of all those who served Australia and its allies in wars, conflicts and peace operations through commemorations, memorials, war graves and research.

DVA commemorates our war dead through war memorials and cemeteries in Australia and overseas; and gardens of remembrance. DVA maintains these important commemorative sites in every state in Australia and through partnerships overseas.

The Office of Australian War Graves maintains war cemeteries and individual war graves in Australia and the region; commemorates eligible veterans who died post-war and whose deaths were caused by their war service; and builds and maintains national memorials overseas.

DVA recognises the sacrifice of service men and women through major commemorative events, such as Anzac Day and Remembrance Day and anniversaries, such as Merchant Navy Day, Battle for Australia Day and the Battle of Long Tan. DVA also provides information and support for researchers, teachers and students wanting to know more about Australia's military history.

- **Commemorations and Anniversaries**
- **Cemeteries**
 - First and Second World War cemeteries
 - Gardens of Remembrance
- **Education**

این خدمات از طریق نشانی زیر قابل دسترس است:

❖ <https://www.dva.gov.au/commemorations-memorials-and-war-graves>

علاوه بر خدماتی که به صورت خلاصه به آن اشاره شد، مشخص شد که برخی از کشورها به طور منسجم، خدمات مرتبط با سالمندان را به عهده یک نهاد مرکزی در دولت قرار داده‌اند و کشورهای سوئد، دانمارک، استرالیا، کانادا و ژاپن از آن جمله‌اند. بررسی این خدمات به صورت سیستمی و یکپارچه ماهیت آنها را بهتر آشکار می‌کند. از این رو خدمت‌رسانی به سالمندان در کشورهای سوئد، کانادا و ژاپن به طور جداگانه توضیح داده می‌شوند و به دلیل شباهت کلی سیستم خدمت‌رسانی این کشورها با استرالیا و دانمارک، و برای اجتناب از تکرار مطالب، از معرفی سیستم ارائه خدمات این کشورها صرف‌نظر می‌شود.

همچنین برای معرفی نمونه‌ای از خدمات مالی و رفاهی که سالمندان در کشورهای توسعه‌یافته برخوردارند، در این بخش توضیحی از نحوه پرداخت مستمری سالمندی و انواع حمایت‌های مالی سالمندان در این کشورها آورده شده است.

کشور سوئد

در آینده‌ای نزدیک سوئد به کشوری با نرخ سالمندی یک‌چهارم تبدیل می‌شود. اکنون اغلب سالمندان در سوئد در سلامت به سر می‌برند و در خانه خودشان زندگی می‌کنند. امید به زندگی در این کشور از همه کشورهای جهان بالاتر است: ۸۱ سال برای مردان و ۸۴ سال برای زنان. در سوئد تقریباً تمام هزینه‌های درمانی و مراقبتی از سوی شهرداری و دولت پرداخت می‌شود. مثلاً در سال ۲۰۱۴ بیش از ۱۱ میلیارد یورو برای درمان سالمندان هزینه شد که از این میزان تنها ۴٪ آن توسط خود بیماران پرداخت شد. در ضمن، هر استان بسته به شرایط خود تشخیص می‌دهد که چه میزان بودجه برای مراقبت‌ها کنار بگذارد، اما به طور میانگین برای هر شهروند مبلغی در حدود ۱۷۱ یورو به طور ماهانه بودجه تخصیص می‌شود.

بیشتر شهرداری‌ها ترجیح می‌دهند سفارش مراقبت از سالمندان را به شرکت‌های خصوصی بدهند و خودشان وارد انجام خدمات درمانی و مراقبتی نشوند. در سال ۲۰۱۳ یک‌چهارم بیماران در خانه مورد رسیدگی قرار گرفتند. انتخاب اینکه آیا مراقبت‌ها در خانه صورت گیرد یا خانه‌های مخصوصی که به طور خصوصی یا دولتی برای رسیدگی تدارک دیده شده‌اند، بر عهده خود بیمار است. در حال دولت در مورد تدارک این خانه‌ها و ساختمان‌هایی با امکانات مراقبتی مسئول است.

کمپانی‌های زیادی در سوئد وجود دارند که انواع خدمات خصوصی را ارائه می‌دهند. اما دولت و رسانه‌ها آنها را به شدت زیر نظر دارند تا منفعت‌طلبی‌شان باعث پایین آمدن استانداردهای مراقبت از سالمندان سوئدی نشود. همه تلاش وزارت خدمات اجتماعی در سوئد این است که سالمندان تا جای ممکن در خانه بمانند. زیرا در این صورت از حمایت‌های بیشتری برخوردار خواهند شد. به همین دلیل دولت برای سالمندی که در خانه زندگی می‌کند، مراقبت‌های بیشتری فراهم می‌کند. برای مثال شهرداری برای اکثر سالمندانی که درخواست بدهند غذای آماده درب خانه‌شان می‌فرستد.

در سال ۲۰۱۴ نیمی از شهرداری‌های کشور غذای رایگان برای سالمندان تدارک دیده‌اند و برخی از دیگر مناطق شهرداری‌ها سالمندان را در گروه‌های کوچکی سازمان داده‌اند تا بتوانند غذای خود را با مشارکت و کار گروهی درست کنند. یا اگر سالمندی دیگر نتوانست امورات روزمره خود را انجام دهد به هزینه دولت یک دستیار برای مراقبت از او در خانه تقاضا می‌دهد. این دستیار می‌تواند ۲۴ ساعته باشد. بنابراین افراد ناتوان یا حتی خیلی بیمار هم می‌توانند در خانه خودشان به زندگی ادامه دهند. شهرداری‌ها برای افراد سالمند یا ناتوان که نیاز به تحریک یا بازتوانی دارند فعالیت‌های روزانه تدارک می‌بیند. تمرکز اصلی این فعالیت‌ها بر کسانی است که دمانس یا اختلالات روانی دارند. از آنجاکه اکنون بیشتر مراقبت‌هایی که در گذشته در بیمارستان‌ها انجام می‌شد اکنون در خانه‌ها انجام می‌پذیرد، نیاز به تیمی از متخصصان داریم که در این شرایط جدید بتوانند به‌خوبی با سالمندان و خانواده‌هایشان کار کنند. در سال‌های گذشته، ۱۰۰ میلیون یورو برای تضمین خدماتی که از سوی این تیم‌های تخصصی ارائه می‌شود از طرف دولت سرمایه‌گذاری شده است و همچنین یک برنامه آموزشی فوق‌برنامه در طول سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۴ برایشان اجرا شده است.

حمل و نقل

در مورد حمل و نقل عمومی هم سالمندان سالم می‌توانند از تاکسی، و سالمندان ناتوان از وسایل حمل و نقل ویژه‌ای که برای این کار تهیه شده است برای جابجایی استفاده کنند. در سال ۲۰۱۴ حدود ۱۱ میلیون سفر به این شکل انجام شده است که برای هر سالمند به‌طور متوسط ۳۵ سفر برآورد می‌شود.

در سال ۲۰۱۰ بیش از ۲۲۳ هزار نفر بازنشسته در ۱۹۴ کشور جهان در حالی از دولت سوئد مستمری دریافت می‌کردند که در دیگر کشورهای اروپایی و مناطق گرمسیرتر مثل فرانسه و یونان و ایتالیا بودند. به گفته دولت این تعداد در حال افزایش است.

در بسیاری از شهرهای سوئد سالمندان می‌توانند به‌طور رایگان یا در اوقات مشخص روز با قیمت کم از سیستم حمل و نقل عمومی استفاده کنند. در کاتالوگ راهنمایی که در همین راستا در سایت کشور سوئد وجود دارد، نوشته شده است:

«اگر بزرگسال و دارای معلولیتی هستید که رفت و آمد را از طریق ترانسپورت عامه برای شما مشکل کرده، می‌توانید از خدمات حمل و نقل برای معلولین استفاده کنید. در غیر این صورت می‌توانید به جای اتوبوس، با قیمت کم، با تاکسی رفت و آمد کنید. برای واجد شرایط شدن برای استفاده رایگان از خدمات حمل و نقل باید از شهرداری درخواست کنید. همچنان باید گواهی‌نامه‌ای از طرف دکتر ارسال کنید که در آن عدم توانایی شما در استفاده از حمل و نقل عمومی تأیید شده باشد. برای رفت و آمد در محدوده شهر خود می‌توانید از خدمات دربست یا فلکس لاین (Flex Lines) استفاده کنید. این ماشین‌ها نسبت به سایر وسایل حمل و نقل عمومی به خانه شما نزدیک‌تر می‌آیند.»

پیشگیری

در سال‌های اخیر علاقه به پیشگیری برای افزایش سلامت و فعالیت گسترش یافته است. یکی از نشانه‌های آن تجویز فعالیت روزمره در نسخه‌های پزشکی است؛ هم برای پیشگیری و هم به‌عنوان نوعی از درمان. افتادن یکی از شایع‌ترین دلایل صدمات بدنی است. بنابراین با آگاهی بخشی به سالمندان و به عهده گرفتن کارهایی مانند عوض کردن لامپ یا نصب پرده از سوی شهرداری، تلاش شده با این صدمات مقابله شود. فعالیت‌هایی مثل موسیقی و مطالعه و نقاشی و دیدن فیلم نیز نقش مهمی در فعال بودن و بهزیستی سالمندان دارد که توسط خانه‌های مراقبت از سالمند به عهده گرفته می‌شود. به‌طور کلی می‌توان گفت، سیستم مراقبتی سالمندی که به عهده شهرداری‌هاست، توانسته است ضمن جلوگیری از رشد بیماری‌های مزمن، از شدت نیازهای درمانی نیز بکاهد. در سال ۲۰۴۰ یک‌چهارم جمعیت بالای ۶۵ سال است که بیشتر آنها فعال و از سلامت کامل برخوردار خواهند بود.

حقوق بازنشستگی

حقوق بازنشستگی پولی است که در سالمندی و وقتی که به کار کردن خاتمه می‌دهید، دریافت خواهید کرد. میزان حقوق بازنشستگی متفاوت است و به میزان حقوق دریافتی شما در گذشته، سنوات خدمت و پس‌انداز شخصی‌تان بستگی دارد.

در سوئد، سازمان ملی بازنشستگان بزرگترین سازمانی است که به نفع بازنشستگان کار می‌کند. در سوئد از ۶۱ تا ۶۷ سالگی خود افراد تعیین می‌کنند که از چه زمانی حقوق بازنشستگی دریافت کنند. از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۴ تعداد سالمندان ۶۵ تا ۷۴ ساله که کار می‌کردند ۱۲۷ درصد افزایش داشته است. این نشانگر میل شدید افراد نسبت به کار کردن و فعال بودن است. اکنون میانگین سن بازنشستگی در سوئد ۶۴.۵ است.

متوسط حقوق بازنشستگی ۱۰۰۰ یورو است. این حقوق بازنشستگی ملی است و به‌جز آن مردم حقوقی را از کارفرماهای خود نیز دریافت می‌کنند. باینکه ۷۱ درصد درآمد بازنشسته‌ها از سوی دولت است اما برخی ترجیح می‌دهند با بیمه‌های خصوصی نیز پس‌اندازی برای خود ایجاد کنند.

حقوق بازنشستگی فرد از منابع مختلفی دریافت می‌شود. بخشی از سازمان بازنشستگی به‌صورت حقوق بازنشستگی همگانی و بخشی دیگر از کارفرمای خود به‌عنوان حقوق بازنشستگی خدمتی. فرد می‌تواند پس‌انداز بازنشستگی شخصی نیز داشته باشد. حقوق‌های بازنشستگی مختلف تأثیری بر یکدیگر ندارند بلکه با اضافه شدن به هم، در مجموع حقوق بازنشستگی شما را تشکیل می‌دهند.

زمان بازنشستگی را خود فرد تعیین می‌کند. هر چه دیرتر بازنشسته شود، مقدار حقوق بازنشستگی ماهانه هم بیشتر خواهد شد. زودترین زمان دریافت بخشی از حقوق بازنشستگی عمومی از ۶۱ سالگی است، اما می‌توان تا ۶۷ سالگی کار کرد. برای ادامه کار، می‌توان با کارفرما به توافق رسید. همچنین میزان برداشت از حقوق بازنشستگی به انتخاب خود فرد است و فرد می‌تواند هم‌راه از ۲۵ تا ۱۰۰ درصد

حقوق خود را برداشت کند. به‌طور مثال می‌تواند نصف حقوق بازنشستگی خود را برداشت کرده و به‌طور نیمه‌وقت به کار کردن ادامه دهد.

حقوق بازنشستگی همگانی

همه افرادی که در سوئد زندگی و کار کرده‌اند از حقوق بازنشستگی همگانی برخوردارند. این حقوق دولتی است و توسط سازمان بازنشستگی کشور^۱ (Pensionsmyndigheten) پرداخت می‌شود. هر سال، به‌واسطه کار، تحصیل و یا مرخصی والدین، مبلغی برای بازنشستگی پس‌انداز می‌شود. حقوق بازنشستگی همگانی از حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد و پس‌انداز بازنشستگی تشکیل شده که به درآمد فرد بستگی دارد. اگر فرد هیچ درآمدی نداشته باشد و یا مقدار آن کم باشد، می‌تواند حقوق بازنشستگی تضمینی دریافت کند.



شکل ۱. انواع حقوق بازنشستگی (منبع: سازمان بازنشستگی)

بستگی دارد. اگر فرد هیچ درآمدی نداشته باشد و یا مقدار آن کم باشد، می‌تواند حقوق بازنشستگی تضمینی دریافت کند.

حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد

دریافتی بابت حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد، به میزان درآمد فرد بستگی دارد. هر ساله ۱۶ درصد از درآمد یا حقوق فرد، بابت بازنشستگی پرداخت می‌شود. علاوه بر حقوقی که از کارفرمای خود می‌گیرید، حقوق ایام بیکاری و بیماری، کمک‌هزینه توان‌خواهی و حقوق مرخصی بچه‌داری نیز به‌عنوان درآمد حساب می‌شوند.

پس‌انداز بازنشستگی^۲

هر ساله ۲.۵ درصد از حقوق یا درآمد فرد بابت پس‌انداز در صندوق‌های سهام پرداخت می‌شود. این پس‌انداز بازنشستگی نامیده می‌شود. صندوق‌های سهام از اوراق بهادار یا سهام تشکیل شده و خود فرد صندوق‌های سهام را برای سرمایه‌گذاری پول‌هایش انتخاب می‌کند. میزان پولی که در آینده از پس‌انداز بازنشستگی دریافت می‌کند، به مقدار پول پرداختی و چگونگی رشد اوراق بهادار و سهام صندوق سهام که پول‌ها را در آن قرار داده‌اند، بستگی دارد.

1. WWW.PENSIONSMYNDIGHETEN.SE

2. Premiepension

بازنشستگی تضمینی

بازنشستگی تضمینی برای افرادی است که فاقد درآمد حاصل از کار بوده یا درآمدشان اندک باشد. برای دریافت بازنشستگی تضمینی کامل فرد باید حداقل به مدت ۴۰ سال در سوئد زندگی کرده باشد. اگر فرد کمتر از ۴۰ سال در سوئد زندگی کرده باشد، حقوق بازنشستگی تضمینی کمتر خواهد شد. یا اگر حقوق بازنشستگی دیگری، مثلاً حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد داشته باشد، حقوق بازنشستگی تضمینی کاهش می‌یابد.

حقوق بازنشستگی خدمتی (خدمت محور) Tjänstepension

حقوق بازنشستگی خدمتی بخشی از بازنشستگی شهروندان سوئدی است که توسط کارفرما پرداخت می‌شود. اغلب افرادی که استخدام هستند از حق دریافت حقوق بازنشستگی خدمتی برخوردارند. میزان حقوق بازنشستگی خدمتی شما به توافقاتی بین کارفرما و اتحادیه‌های صنفی بستگی دارد. کسی که تحصیل می‌کند، بیکار است و یا در محلی کار می‌کند که فاقد قرارداد با کارفرماست است یا شغل آزاد دارد، حقوق بازنشستگی خدمتی دریافت نمی‌کند. در مشاغل آزاد، فرد باید وجهی بابت حقوق بازنشستگی خدمتی خود بپردازد. این وجه هزینه بیمه اجتماعی و یا egenavgift نامیده می‌شود.

پس‌انداز بازنشستگی خصوصی

فرد می‌تواند برای بازنشستگی‌اش در یک بانک یا بیمه سهام یا شرکت بیمه بازنشستگی پس‌انداز کند. میزان پس‌انداز ماهیانه و زمان آغاز پس‌انداز توسط خود فرد انتخاب می‌شود.

حقوق حمایت از سالمندان Äldreförsörjningsstöd

در صورتی که میزان حقوق‌های بازنشستگی فرد به مقدار کافی نباشد می‌تواند از حقوق حمایت از سالمندان Äldreförsörjningsstöd برخوردار شود. اگر به سن ۶۵ سالگی تمام رسیده، و با وجود دریافت تمام حقوق و مزایای دیگر به سطح قابل قبولی از درآمد نرسیده باشد، از حق دریافت حقوق حمایت از سالمندان Äldreförsörjningsstöd برخوردار می‌شود. همچنین در صورتی که به حمایت مالی سالمندان نیاز داشته باشد، سازمان بازنشستگان Pensionsmyndigheten موضوع پرداخت فوق‌العاده مسکن bostadstillägg را به فرد بررسی می‌کند.

کمک‌هزینه فوق‌العاده مسکن برای سالمندان

کمک‌هزینه فوق‌العاده مسکن، یک کمک‌هزینه فوق‌العاده است که به حقوق بازنشستگی عمومی افزوده می‌شود. از این رو تعیین میزان این کمک‌هزینه، بستگی به عواملی مانند درآمد، دارایی و وضعیت خانوادگی فرد دارد. از زمانی که فرد ۶۵ ساله می‌شود و تمام مبلغ بازنشستگی خود را دریافت می‌کند،

می‌تواند برای فوق‌العاده مسکن تقاضا کند. فرد این درخواست را می‌تواند بدون توجه به نوع مسکن و حتی اگر فرد صاحب مسکن است انجام دهد.

مهاجرت به خارج از کشور با حقوق بازنشستگی

یک شهروند سوئدی به هر کشوری که مهاجرت کند می‌تواند حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد، پس‌انداز بازنشستگی، حقوق بازنشستگی خدمتی و حقوق بازنشستگی خصوصی خود را به مدت نامحدود دریافت کند. البته ممکن است که نتواند حقوق بازنشستگی تضمینی خود را حفظ کند و این امر به این بستگی دارد که فرد به کدام کشور مهاجرت می‌کند و از چه مزایای دیگری برخوردار می‌شود. اگر حقوق بازنشستگی تضمینی دریافت می‌کند، در صورت مهاجرت به یکی از کشورهای اتحادیه اروپا و یا اتحادیه اقتصادی اروپا، سوئیس و در برخی موارد کانادا، می‌تواند آن را دریافت کند.

خدمات اجتماعی مراقبت و نگهداری از سالمندان Aldreomsorg

وقتی که فردی پیر می‌شود برای انجام امور روزمره احتیاج به کمک دارد. در سوئد سالمندان نیازمند به این کمک، طبق قانون حق‌دارند آن را دریافت کنند. درحالی‌که در سایر کشورها، معمول است خانواده و خویشاوندان از سالمندان نگهداری کنند؛ در سوئد این وظیفه بر عهده جامعه است. خانواده و خویشاوندان معمولاً در زندگی سالمندان نقش دارند اما در واقع قوانین خدمات اجتماعی، بهداشتی و درمانی هستند که روند خدمات مراقبت و نگهداری از سالمندان را تعیین می‌کنند.

مسئولیت مراقبت از سالمندان، از جمله تماس با پزشکان و مراقبت‌های پزشکی اورژانس با شورای استان یا شورای محله است. این مراقبت به روش‌های گوناگون در نقاط مختلف سوئد اجرا می‌شود. برای درخواست دریافت خدمات مربوط به مراقبت و نگهداری از سالمندان توسط شورای محله، باید با واحد ویژه این امر در دفتر خدمات اجتماعی شورای محله تماس گرفته شود. یک کارمند -مسئول امور مربوط به کمک به سالمندان- به پرونده فرد رسیدگی کرده و در مورد حق وی برای دریافت این کمک و همچنین میزان آن تصمیم می‌گیرد.

مسکن

بسیاری از افراد مسن مایل‌اند تا آنجا که ممکن است در خانه خود زندگی کنند و امروزه با کمک خدمات عمومی موجود و وفق دادن مسکن سالمندان امکانات زیادی برای برآوردن این خواست وجود دارد. شورای محله می‌تواند با ارائه مراقبت‌های لازم و خدمات درمانی، به فرد کمک کند تا در خانه خود زندگی کند. این خدمات، خدمات در منزل یا hemtjänst نامیده می‌شود.

در بسیاری از شورای محله‌ها کارکنانی نیز وجود دارند که برای تعمیرات ساده و مختصر به افراد کمک می‌کنند. برای مثال کارکنان خدمات تعمیراتی می‌توانند تابلو نصب کرده یا پرده‌ها را برای سالمند

عوض کنند. هدف از این خدمات این است که از افتادن و آسیب دیدن سالمندان جلوگیری شود. چنانچه فرد سالمند احساس کند که نمی‌تواند در خانه زندگی کند، امکانات دیگری برای اسکان وی وجود دارد؛ مسکن بزرگسالان (Seniorboende) و مسکن امن (trygghetsboende) مسکنی هستند که با وضعیت سالمندان تطبیق داده شده‌اند. برای مثال عرض آسانسورها در این خانه‌ها بیشتر است. معمولاً شرط نقل مکان به مسکن بزرگسالان این است که سالمند بالای ۵۵ سال باشد. برای زندگی در مسکن امن، سن فرد باید بیشتر باشد. برای زندگی در مسکن سالمندان و یا مسکن امن اجازه شورای محله لازم نیست و فرد به خواست خود این خانه را اجاره یا خریداری می‌کند.

خانه سالمندان یا Servicehus مسکن‌های ویژه‌ای هستند که به شورای محله تعلق دارند و سالمندان در آنجا آپارتمان اجاره می‌کنند. پیش‌ازاین که فردی به خانه سالمندان نقل مکان کند، نیازهای آن شخص بررسی می‌شود. شخص سالمند می‌تواند برای دریافت کمک جهت نظافت، آشپزی و یا غیره در خانه سالمندان هزینه‌ای را بپردازد.

مسکن ویژه Sårskilt boende و یا مسکن گروهی Gruppboende مسکنی متعلق به مراکز بهداشت و درمان برای افراد مسنی هستند که نیاز بیشتری به مراقبت و نگهداری دارند. برای دریافت مسکن ویژه، شخص علاوه بر نیازهای پزشکی و اجتماعی بیشتر، باید محتاج مراقبت‌های شبانه‌روزی نیز باشد.

کشور کانادا

بخش مرتبط با خدمات فرهنگی، رفاهی و اجتماعی ویژه سالمندان در وبسایت دولت کانادا با نام «old age security» قابل دسترسی است.

بیمه سالمندی

پرداختی ماهانه که طبق آن هر فرد بالای ۶۵ سال که حداقل ده سال در کانادا زندگی کرده است، مشمول دریافت آن می‌شود. افرادی هم که درآمد کمی دارند می‌توانند علاوه بر آن مقرری با عنوان «مکمل درآمد تضمین شده»^۱ (GIS) هم دریافت کنند. اگر همسر فرد یا همسری که طلاق گرفته نیز - بین ۶۰ تا ۶۴ سال - داشته باشد می‌تواند مستمری یا مستمری بازماندگان را دریافت کند. برنامه مستمری کانادا نیز حقوقی است که هر کارگر یا کارمندی که برای ادارای در کانادا کار کرده دریافت می‌کند. در کانادا همه کارکنان و کارفرمایان مبالغی را به CPP^۲ می‌پردازند. برای دریافت توضیحات کامل‌تر به این درگاه مراجعه کنید:

❖ [https://settlement.org/ontario/daily-life/life-events/retirement/what-financial-assis-](https://settlement.org/ontario/daily-life/life-events/retirement/what-financial-assistance-is-available-for-seniors/)
tance-is-available- for-seniors/

1. the Guaranteed Income Supplement

2. The Canada Pension Plan

زندگی فعال

یکی از وجوه تفاوت سیستم خدمات اجتماعی کانادا تاکید زیاد بر زندگی فعال و فراهم کردن بستر فعالیت سالمندان است. این کشور از سیاست‌های متنوعی برای ترغیب سالمندان به فعال بودن برخوردار است. در جامعه کانادایی برای سالمندان گزینه‌های فراوانی جهت مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی وجود دارد؛ برای مثال مراکز اجتماعی سالمندان، باشگاه‌های ارائه خدمات مانند YMCR، مراکز فرهنگی، پارک‌ها و اماکن نیایش. همچنین بسیاری از خدمات بر تفریح، مصرف کالاها، مسافرت و تخفیف بر روی بلیط مراسم‌های مختلف تمرکز دارد. ترغیب سالمندان به تفریح، تحرک و شرکت در اجتماعات، انزوا و نیاز این جمعیت برای مداوا را نیز کاهش می‌دهد.

نکته دیگری که در مطالعه سازمان‌های ارائه خدمات سالمندی جلب توجه می‌کند، شمای سایت‌ها و تصاویر استفاده شده در آنها است؛ تفاوتی که با سایت‌های مشابه در کشور ما به‌وضوح مورد مشاهده است. سایت‌های مذکور از نظر ساختاری معمولاً «سهل کاربرد»^۱ هستند و شادی و رضایت و تحرک و ارتباط در تصاویر استفاده شده موج می‌زند.

رانندگی امن

برنامه‌ای از سوی سازمان Canada Safety Council که یک سازمان دولتی است، برگزار می‌شود. نام این برنامه 55 Alive Driver Refresher Course است. هدف این برنامه افزایش اعتمادبه‌نفس افراد مسن هنگام رانندگی است تا آنها همواره با احتیاط و سلامت به رانندگی کردن، اتکای به خود و یک زندگی فعال ادامه دهند. مخاطبان آن افراد بالای ۵۵ سال هستند. هدف کلی این دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی عبارت است از: به دست آوردن اعتمادبه‌نفس بیشتر، بالا بردن آگاهی فرد از خطرات رانندگی، به‌روزرسانی اطلاعات فرد در مورد قوانین و تکنولوژی‌های جدید، پیش‌بینی عمل سایر رانندگان، شناسایی و اصلاح عادات‌های مضر در رانندگی و مطرح‌شدن نگرانی‌های سالمند در یک محیط دوستانه و آرامش‌بخش.

اطلاعات بیشتر در مورد این برنامه از این سایت قابل دسترسی است:

❖ <https://canadasafetycouncil.org/product/55-alive-driver-refresher-course/>

در آدرس زیر نیز اطلاعاتی برای سالمند، در مورد مکان‌هایی که خدمات حمل‌ونقل مختلف به آنها ارائه می‌دهند فراهم شده است:

❖ <https://211ontario.ca/211-topics/older-adults/transportation-for-older-adults/>

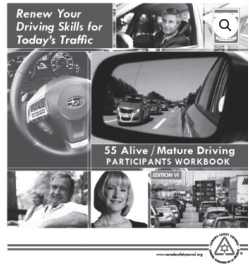
613-739-1535 csc@safety-council.org English CONTACT DONATE Admin Login 0 Items

ABOUT NEWS TRAINING SAFETY INFO CAMPAIGNS CONTRIBUTE

CANADA SAFETY COUNCIL
CONSEIL CANADIEN DE LA SÉCURITÉ

Courses
Driver Training
For Youth
Instructor Materials
Membership
Motorcycles
Off-Road Vehicle Training

Home / Driver Training / 55 Alive Driver Refresher Course



55 Alive Driver Refresher Course

The 55 Alive Driver Refresher Course is designed to help Canadians 55 years and over to maintain their independence and their driving privileges. The 55 Alive course is designed to help you...

- Gain more confidence behind the wheel
- Improve your awareness of traffic hazards
- Update yourself on traffic laws and new technology
- Anticipate the actions of other drivers
- Identify and correct bad driving habits
- Voice your concerns in a friendly, relaxed environment

در واقع سایت 211.com یک سایت اطلاع‌رسانی در مورد چگونگی دسترسی به خدمات مختلف است.

تحصیل مادام‌العمر

در کانادا مؤسسات آموزشی از راه دور و دانشگاه‌های بسیاری وجود دارند که در مورد سالمندان تخفیف ویژه‌ای قائل می‌شوند.

این شبکه ارتباطی شامل گروه‌هایی از سالمندان است که به‌طور داوطلبانه و خودجوش تجارب یادگیری را در طیف وسیعی به اشتراک می‌گذارند. برای کسب اطلاعات بیشتر به این سایت مراجعه شود:

❖ <http://www.thirdagenetwork.ca>

برنامه تبریک و تقدیر

در انگلیس، کانادا و سوئد، افراد سالمند می‌توانند به مناسبت‌های مختلف از اعضای خانواده سلطنتی یا مقامات عالی‌رتبه کشور پیام‌های تبریک دریافت کنند. برای مثال برای رخدادهایی همچون، تولد ۱۰۰ سالگی و بالاتر، شصتمین سالگرد ازدواج و بالاتر ملکه برای افراد پیام تبریک می‌فرستد و یا استاندار برای افراد بالای ۸۰ سال یا چهلمین سالگرد ازدواج پیام تبریک ارسال می‌کند.

همچنین جوایز و جشنواره‌هایی برای گرامیداشت سالمندان در نظر گرفته شده است؛ برای نمونه «جایزه دستاورد سالمند» برای سالمندان بالای ۶۵ سال که سهم برجسته‌ای در هر زمینه یا رشته‌ای داشته‌اند. یا جایزه «سالمند برتر سال» به فردی اهدا می‌شود که به هر طریقی زندگی مدنی، اجتماعی یا فرهنگی جامعه را غنی‌تر ساخته باشد. این برنامه‌ها و قدردانی‌ها منعکس‌کننده قدردانی جامعه از شأن سالمندان و تشویق آنها است.

روز ملی سالمندان در اول اکتبر نیز بهانه دیگری برای گرامیداشت جایگاه سالمندان است. برای دریافت اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه شود:

❖ www.ontario.ca/ruw



Honours and awards →

Honours and awards: community

Learn how to nominate someone for honours, awards and scholarships related to community service.

On this page

1. Age-Friendly Communities Recognition Program
2. Ontario Medal for Good Citizenship
3. Ontario Senior Achievement Award
4. Ontario Senior of the Year Award
5. Hilary M. Weston Scholarship

Related

Other honours and awards

Follow us

- Facebook
- Twitter
- Flickr

Age-Friendly Communities Recognition Program

برنامه‌های مختص سالمندان مهاجر

کانادا کشوری مهاجرپذیر است، از این رو برنامه‌های ویژه‌ای برای سالمندانی که ممکن است با زبان، فرهنگ و شرایط جامعه به خوبی آشنایی نداشته و یا اطلاعات کافی در مورد چگونگی برآوردن نیازهای ویژه سالمندی نداشته باشند، در نظر گرفته شده است: آموزش زبان، یافتن کار و ارائه خدمات درمانی که اغلب رایگان هستند و به چندین زبان ارائه می‌شوند. همچنین برای تفریح، سرگرمی، مسکن و غیره راهنمایی‌هایی ارائه می‌شود.

در حیطه هنر

دو مرکز اصلی در ایالت انتاریو به افراد مسن کمک می‌کنند که به یادگیری هنر موردعلاقه‌شان بپردازند، برای نمونه مرکز شورای هنر انتاریو (Ontario Art Council) که آدرس آن در ادامه آمده است. همچنین مرکز شورای کانادا برای آثار هنری (Canada Council for the Arts)، که زمینه‌ای پدید می‌آورد تا سالمندان میراث هنری و سبک خاص خود را به جوانان آموزش دهند. این کار علاوه بر مزایای فوق‌العاده از حیث فرهنگی، به جهت انتقال هنرهای بومی و سبک‌های منحصر به فرد معاصر به نسل بعدی، زمینه بهره‌مندی جوانان و همچنین ایجاد شوق و احساس قدردانی را در سالمندان به وجود می‌آورد. این نوع برنامه‌ها به‌ویژه برای انتقال هنرهای سنتی هنرمندان بومی سرزمین ما که بعضاً در برخی شهرها مانند اصفهان ده‌ها هنر تک هنرمند وجود دارد، امری ضروری است. تا از خاموش شدن جلوه آن هنر و هنرمند جلوگیری شود.

❖ <http://www.arts.on.ca/news-resources/news/2018/creating-opportunities-for-seniors-to-stay-engaged>

❖ <https://canadacouncil.ca>

f t v +A Français Contact Us

ONTARIO ARTS COUNCIL
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO
 an Ontario government agency
 un organisme du gouvernement de l'Ontario

Grants ▾ Awards ▾ Access & Equity ▾ News & Resources ▾ Research & Impact ▾ About Us ▾

Search By Keywords

Grants Advanced Search

Home > News & Resources > News > 2018 > Creating Opportunities for Seniors to Stay Engaged in their Communities

Contact

Shoshana Wasser
 Senior Communications Coordinator
 (Government & Media Relations)

✉ swasser@arts.on.ca
 ☎ 416-969-7434
 Toll-free in Ontario: 1-800-387-0058, ext. 2222

Creating Opportunities for Seniors to Stay Engaged in their Communities

April 9, 2018

Ontario Supporting New and Innovative Programs for Seniors and their Families

Ontario's Minister of Seniors Affairs, Dipika Damerla, was at the Good Companions Seniors' Centre in Ottawa today to announce this year's Seniors Community Grant recipients. Minister Damerla also announced a new fund that recognizes the important role that the arts can play in the lives of seniors by reducing isolation, building a sense of community and improving physical and cognitive well-being.

اعتبار مالیاتی برای افراد مراقبت کننده

در این برنامه برای افرادی که از یک سالمند مراقبت می کنند، معافیت مالیاتی در نظر گرفته می شود. یعنی اعتباری برای فرد، نه به صورت نقدی بلکه به طور غیرمستقیم، تعلق می گیرد. همچنین اگر فرد سالمندی که تحت مراقبت است به اختلال روحی یا جسمی دچار باشد، امکان دارد علاوه بر معافیت مالیاتی تا ۲۰۰۰ دلار کمک هزینه به فرد مراقبت کننده تعلق گیرد.

مزایای شغلی برای مراقبت کنندگان

دوره مراقبت از سالمندی که در مراحل انتهایی زندگی خود قرار دارد، دوره ای پر استرس و فشار است که گاهی مراقبت کننده ناچار می شود بین مراقبت کردن یا رفتن به سر کار، یکی را انتخاب کند. مزایایی برای افرادی که سالمند آنها تا ۶ ماه آینده در معرض خطر مرگ قرار دارد در نظر گرفته شده، که از جمله این مزایا بیمه بیکاری تا ۶ ماه و همچنین اعتبارات و کمک هزینه های مالی و مشاوره های روان شناختی است. همچنین، کارفرمای فرد مراقبت کننده موظف است در طی این مدت شغل او را محفوظ نگه دارد و این دوره مرخصی استعلاجی بدون حقوق محسوب می شود.

❖ <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html>

Government
of CanadaGouvernement
du Canada

Français

Search Canada.ca



MENU

[Home](#) > [Benefits](#) > [Employment Insurance benefits](#)

EI Caregiving benefits and leave: What caregiving benefits offer

From: [Employment and Social Development Canada](#)

1. What caregiving benefits offer

2. Eligibility

3. Apply

4. After you've applied

5. While receiving benefits

[Information for medical professionals](#)

Through Employment Insurance, you could receive financial assistance of up to 55% of your earnings, to a maximum of \$562 a week. These benefits will help you take time away from work to provide care or support to a critically ill or injured person or someone needing end-of-life care.

As a caregiver, you don't have to be related to or live with the person you care for or support, but they must consider you

حقوق و مزایای سالمندی و بازنشستگی

در کشور کانادا، یک سیستم مالی حمایت کننده قوی از سالمندان بازنشسته وجود دارد:

اولین اعتبار مالی برنامه Old age security pension است که بر مبنای آن اگر شما بالای ۶۵ سال باشید و بعد از ۱۸ سالگی، ده سال در کانادا (یا کشورهایی که با کانادا قرارداد تامین اجتماعی دارند) زندگی کرده باشید، حقوق ماهانه به شما تعلق می‌گیرد. همچنین اگر فردی درآمد کمی داشته باشد، می‌تواند از ۶۰ سالگی برای این حقوق درخواست دهد.

در برنامه درآمد مکمل تضمینی Guaranteed income supplement، اگر سالمند درآمد کمی داشته باشد، همراه با اظهارنامه مالیاتی خود فرمی را پر می‌کند تا بر اساس درآمد خود و همسرش، اعتباراتی به او تعلق گیرد. همچنین اگر فرد درآمد مکمل تضمینی دریافت می‌کند اما سن همسرش بین ۶۰ تا ۶۴ است یا فوت شده، و خودش بین ۶۰ تا ۶۴ سال باشد، می‌تواند درخواست حقوق (حقوق) Allowance for survivor برای بازماندگان را بدهد. دلیل شرایط سنی تا ۶۴ سال این است که پس از ورود به ۶۵ سالگی، تامین اجتماعی حمایت‌های ویژه‌ای از این افراد خواهد داشت.

در کشور کانادا، علاوه بر این اعتبارات، پشتیبانی‌های مالی دیگری نیز مانند مزایای از کارافتادگی و مزایای حقوق بازماندگان (برای فرزندان متوفی) و حساب پس‌انداز بازنشستگی وجود دارد که در این مقال نمی‌گنجد.

کمک‌هزینه‌های اولیه زندگی

در صورت واجد شرایط بودن، مرکز Ontario Works تمام هزینه‌های اساسی زندگی فرد سالمند از جمله: کرایه منزل، مواد غذایی و هزینه قبوض انرژی را می‌پردازد. این هزینه بر اساس تعداد اعضای خانواده و میزان نیازمندی فرد سالمند متغیر است. همچنین مرکز March of Dimes یک مرکز بسیار مفید برای انجام بهسازی‌های منزل و اعمال تغییرات بر اساس نیاز سالمندان است که آدرس آن در زیر آمده است:

❖ <https://www.marchofdimes.ca/EN/programs/Pages/default.aspx>

EI Caregiving benefits and leave: What caregiving benefits offer

From: [Employment and Social Development Canada](#)

1. What caregiving benefits offer	2. Eligibility	3. Apply
4. After you've applied	5. While receiving benefits	Information for medical professionals

Through Employment Insurance, you could receive financial assistance of up to 55% of your earnings, to a maximum of \$562 a week. These benefits will help you take time away from work to provide care or support to a critically ill or injured person or someone needing end-of-life care.

As a caregiver, you don't have to be related to or live with the person you care for or support, but they must consider you

بسیاری از خدمات دیگر توسط دولت کانادا ارائه می‌شود که به دلیل تشابه آنها با خدمات کشورهای دیگر و به‌ویژه سوئد و ژاپن، از تکرار آنها خودداری می‌شود. به‌طور خلاصه می‌توان گفت؛ در کشور کانادا در حیطه‌های مختلف از جمله پزشکی و مراقبتی، امور مالی، زندگی فعال، مسکن، ایمنی، حمل‌ونقل و تحصیلات حمایت‌های همه‌جانبه‌ای از سالمندان می‌شود.

کشور ژاپن

در سال ۲۰۰۰ کشور ژاپن خدماتی اجتماعی را تحت عنوان بیمه مراقبتی طولانی‌مدت (long term care insurance) معرفی کرد. این سیستم خدمات اجتماعی، مراقبت‌های طولانی‌مدت و خدمات گسترده‌ای را برای بازنشستگان تامین می‌کند.

سه قانون اصلی این خدمات عبارت است از:

- حمایت از استقلال افراد تحت پوشش
- سیستم مشتری (شخص) مداری
- همگانی بودن

خدمات این سیستم نیز به‌صورت زیر است:

۱. مراقبت در خانه: این خدمت به تسهیل مراقبت‌های روزانه افراد بالای ۶۵ سال یعنی کسانی که به‌صورت مداوم نیاز به خدمات مراقبتی دارند می‌پردازد، چراکه آنها دچار ناتوانی‌های جدی جسمانی و روانی هستند.
۲. خانه‌های گروهی برای افراد دچار زوال عقل: در این سرویس، بیماران دچار زوال عقل را به‌صورت گروهی نگهداری، و با ایجاد فضایی مناسب از آنها مراقبت می‌کنند. ظرفیت گروه‌ها معمولاً بین ۵ تا ۹ نفر است.

۳. پرستاری در خانه: این نوع خدمات بیشتر بر بعد اقتصادی زندگی سالمندان متمرکز است و به سالمندان طبقه پایین اقتصادی خدمات مراقبتی ارائه می‌دهد.

۴. کمک‌هزینه در خانه: این دسته از خدمات محل سکونت و خدماتی مانند تهیه غذا با قیمت مناسب را برای سالمندان فراهم می‌آورد و به آنها برای هزینه کمتر زندگی کمک می‌کند. خدمات در این زمینه اغلب ماهیت کمک‌های مالی دارد.

۵. خانه‌سازی برای سالمندان همراه با خدمات مراقبتی: این نوع خدمات در کنار آن ساختن خانه‌های مخصوص سالمندان برای سالمندان تنها یا زوج سالمند بالای ۶۰ سال و ارائه کمک‌های خانگی دائمی، مشاوره، امنیت قطعی و فوریت‌های پزشکی، به خانه‌سازی برای سرپرستان خانوار بی‌بضاعت می‌پردازد. هدف آنها خانه‌سازی برای افراد سالمندان یا ناتوان است.

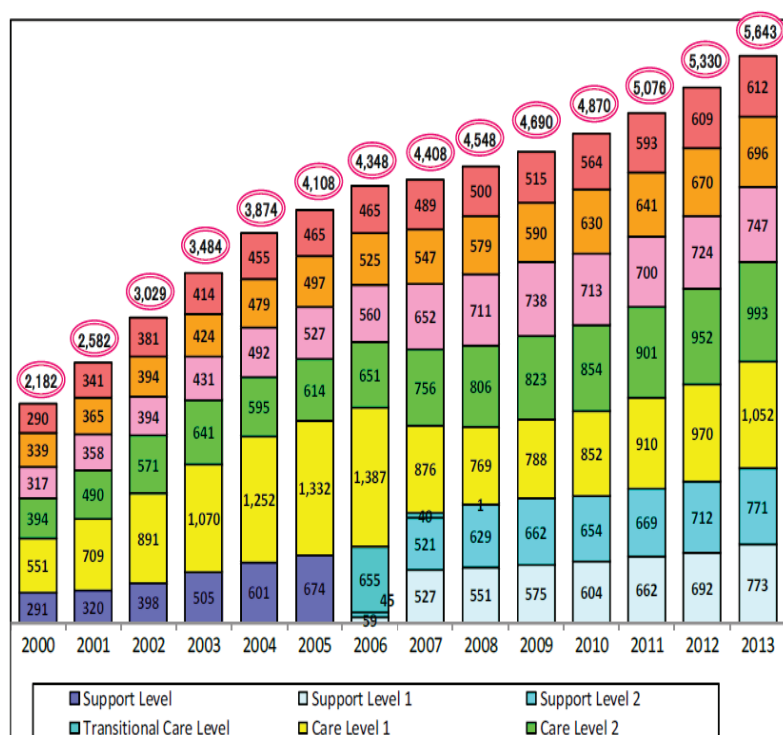
این خدمات ارائه شده برای سالمندان در ژاپن توسط سه نهاد حمایت و اجرا می‌شود: ۱. در سطح ملی ۲. توسط نهاد ریاست جمهوری ۳. به صورت شهری (هر شهری مستقل عمل می‌کند).

به طور کلی خدمات مراقبتی در ژاپن در دو دسته جای می‌گیرند: خدمات پیشگیری و خدمات درمانی. خدمات دسته پیشگیری خود از دو سطح برخوردار است: (سطح ۱ و ۲) و خدمات دسته درمانی شامل ۵ سطح می‌شود (سطوح ۱ تا ۵).

انواع خدمات پیشگیری عبارت است از: مراقبت در خانه، خدمات توانبخشی سرپایی و بستری کوتاه‌مدت در مراکز مراقبتی.

همچنین انواع خدمات درمانی عبارت است از: خدمات درمان سرپایی که در خانه ارائه می‌شوند، مانند خدمات کمکی در خانه و مراکز نگهداری روزانه (day care) و خدماتی که در مراکز دیگر ارائه می‌شوند مانند مراکز بستری درمانی، مراکز درمانی طولانی‌مدت، و مراکز مراقبتی مثل آسایشگاه، و خدمات محله محور مانند سرزدن شبانه، مراکز نگهداری برای افراد دچار دمانس، و مراقبت‌های چندمنظوره در مقیاس کوچک در خانه. سالمندان خود می‌توانند نوع خدمات و اینکه به طور دولتی ارائه شود یا به طور خصوصی را انتخاب کنند. قبل از آنکه فرد درخواست خود را به شهرداری بفرستد، باید توسط شهرداری در یکی از آن ۷ سطح قرار گیرد (۲ سطح پیشگیری و ۵ سطح درمانی). طریقه کار به این صورت است که یک نفر با مراجعه به منزل درخواست کننده، با او مصاحبه مفصلی در مورد وضعیت جسمی و روانی انجام می‌دهد. فرد پس از مصاحبه توسط کامپیوتر آنالیز و در یکی از این سطوح دسته‌بندی می‌شود. زمانی که سطح حمایتی مشخص شد، یک برنامه مراقبتی شخصی ایجاد می‌شود که خدمات مراقبتی و حمایتی را بر اساس خدماتی که در آن سطح قرار دارد، ارائه دهد. برنامه‌های درمانی توسط متخصصان مراکز درمانی و برنامه‌های حمایتی توسط مراکز حمایتی مراقبتی محلی چندمنظوره/ یکپارچه^۱ ارائه می‌شود.

این مراکز در سال ۲۰۰۵ ایجاد شدند و وظیفه آنها این است که مراقبت‌ها را به‌گونه‌ای پیش گیرند که در کنار بی‌نیازی فرد از مراقبت‌های طولانی‌مدت سالمندی، برنامه‌های مراقبتی بسازند که به‌موجب آن دیگر احتیاجی به برنامه‌های درمانی نباشد و همچنین، با ارائه مشورت به فرد سالمند و خانواده‌اش، از حقوق سالمندان حفاظت، و سوءاستفاده و بدرفتاری را در همان مراحل اولیه کشف و برطرف کنند. ۹۰ درصد هزینه‌های این خدمات (که قیمت آنها توسط وزارت بهداشت و به توصیه شورای امنیت اجتماعی تعیین می‌شود و هر ۳ سال یک‌بار قابل بازبینی است) توسط بیمه و ۱۰ درصد توسط خود سالمند پرداخته می‌شود.



این تصویر نشان می‌دهد که چگونه در طی ۱۳ سال سطوح ۱ و ۲ (سطوح پیشگیری - بدون نیاز به درمان) در جامعه سالمندی ژاپن افزایش پیدا کرده‌اند.

سیستم خدمات اجتماعی ژاپن بر مبنای یک سیستم مراقبتی یکپارچه قرار دارد. سیستم مراقبتی محله محور یکپارچه سیستمی است محله محور که می‌تواند به‌طور مناسبی خدمات حمایتی را از قبیل خدمات بهداشتی - درمانی، مراقبتی طولانی‌مدت، پیشگیری، امور مربوط به خانه، حمایت‌های معیشتی در زندگی روزمره فراهم کند تا از سلامت، ایمنی و امنیت مردم اطمینان حاصل شود. حیطه محله به

اندازه مساحتی است با شعاع ۳۰ دقیقه. برای فراهم آمدن این سیستم ۵ بعد عملی باید فراهم آید: ۱- ارتقای همکاری‌ها بین مراکز درمانی، ۲- ارتقا و افزایش ظرفیت، قابلیت و انعطاف‌پذیری خدمات مراقبتی برای سالمندان، ۳- ارتقای پیشگیری، ۴- تضمین حمایت و پشتیبانی از خدمات معیشتی، مانند خدمات تهیه غذا یا کمک در امور منزل ۵- ساخت و ارتقای خانه‌های دوستدار سالمند. دولت مرکزی و فرمانداری محلی مسئول فراهم کردن هماهنگی‌های لازم بین برنامه‌های مرتبط هستند تا مشخص شود افراد تا حد ممکن می‌توانند به‌طور مستقل در محله آشنای خود زندگی کنند. بیشتر کارکنان مراکز مراقبتی زن‌ها هستند، این افراد در مراقبت‌های خانگی به‌صورت پاره‌وقت کار می‌کنند اما در مراکز درمانی معمولاً کار به‌صورت تمام‌وقت انجام می‌شود. اطلاعات بیشتر در مورد سیاست کلان ژاپن در زمینه خدمات اجتماعی و فرهنگی به سالمندان را در این آدرس می‌توانید مشاهده کنید:

❖ <https://www.oecd.org/about/secretary-general/BPS-Japan-EN-April-2018.pdf>

منابع و مأخذ

- اردبیلی، یوسف. (۱۳۷۹). شناخت مسائل و مشکلات بازنشستگان و طریق مشاوره با آنان. تهران: کویر.
- اسکندری، مجتبی؛ خدمتگزار خوشدل، موسی. (۱۳۸۸). بررسی عوامل مرتبط با اشتغال مجدد بازنشستگان نیروهای مسلح. فصلنامه پژوهش‌های مدیریت منابع انسانی دانشگاه امام حسین (ع). ۱ (۴)، ۱۳۷-۱۵۳.
- اقتصادی و چالش‌های پیش رو ارائه‌شده در دومین همایش ملی سالمندی دانشگاه بیرجند.
- بنزاده ماهانی، نبی. (۱۳۸۲). بررسی تاثیر روابط اجتماعی و اعتمادبه‌نفس در سلامت روان سالمندان. طب و تزکیه، ۳۸ (۵۱)، ۳۷-۴۰.
- تقدیسی، محمدحسین؛ دشمن‌گیر، پریناز؛ دهداری، طاهره و دشمن‌گیر، لیلا. (۱۳۹۱). عوامل تاثیرگذار بر سبک زندگی سالم از دیدگاه سالمندان: یک مطالعه کیفی. نشریه علمی-پژوهشی سالمند، ۷ (۴)، ۴۷-۵۸.
- حکمتی‌پور، نفیسه؛ حجتی، حمید؛ شریف‌نیا، سیدحمید؛ آخوندزاده، گلپهار؛ نیکجو، علیرضا و میر ابوالحسنی، منصوره. (۱۳۹۲). بررسی تاثیر ورزش منظم بر میزان افسردگی سالمندان. فصلنامه علمی-پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۱ (۳)، ۲۳-۳۲.
- خضری، عبدالرحمن؛ عرب عامری، الهه؛ حمایت‌طلب، رسول و ابراهیمی، روناک. (۱۳۹۳). تاثیر ورزش و فعالیت‌های بدنی روی زمان واکنش و پاسخ سالمندان. نشریه علمی-پژوهشی سالمند، ۹ (۲)، ۱۰۶-۱۱۳.
- دکتر مجید کوشکی، ۱۳۹۲، عضو هیئت‌علمی گروه جمعیت‌شناسی دانشگاه تهران، سالخوردگی جمعیت در ایران ویژگی‌های جمعیتی و اجتماعی
- دواتی، علی؛ جمالی، اختر. (۱۳۸۳). بهره‌مندی بازنشستگان شهر تهران از خدمات ویژه اوقات فراغت. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، ۴ (۱۵)، ۱۲۳-۱۳۷.
- دی سنزو، دیوید ا. (۱۳۸۹). مبانی مدیریت منابع انسانی. ترجمه میرعلی سید نقوی. تهران: مهکامه (۱۹۹۵).

- رحیمی، ابوالفضل؛ انوشه، منیره؛ احمدی، فضل‌الله و فروغان، مهشید. (۱۳۸۹). تجارب سالمندان تهرانی در زمینه اوقات فراغت و تفریحات. نشریه علمی-پژوهشی سالمند، ۵ (۱)، ۶۱-۷۷.
- زاهدی اصل، محمد؛ (۱۳۸۷)، مقدمه‌ای بر خدمات اجتماعی در اسلام، تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی، چاپ دوم.
- زاهدی اصل، محمد؛ مبانی رفاه اجتماعی، تهران، انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۸۱، چاپ اول، ص ۶
- سالاری، راحله. (۱۳۸۶). ورزش و سالمندی. نشاط و ورزش، ۴ (۷)، ۳۷-۴۲.
- شاین، ادگار. (۱۳۸۶). روانشناسی سازمانی. ترجمه بابک حسین خلیج. تهران: اتحاد.
- علی پور، فردین؛ سجادی، حمیرا؛ فروزان، آمنه و بیگلریان، اکبر. (۱۳۸۸). نقش حمایت‌های اجتماعی در کیفیت زندگی سالمندان. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، ۹ (۳۳)، ۱۴۷-۱۶۵.
- غفاری، شیرین. (۱۳۸۴). بررسی وضعیت اشتغال بازنشستگان و عوامل موثر بر آن. سازمان بازنشستگی کشوری، ۱-۱۳۴.
- فرنام، علی. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی در سالمندان. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۲ (۱)، ۷۵-۸۸.
- فیتز پتریک، تونی؛ نظریه رفاه (سیاست اجتماعی چیست؟)، هرمز همایون‌پور، تهران، گام نو، ۱۳۸۳، چاپ دوم، ص ۳۵-۳۱.
- کیان‌پور قهفرخی، فاطمه؛ هومن، فرزانه؛ ایزدی مزیدی، سکینه و احمدی، وحید. (۱۳۹۰). رابطه بین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و رضایت از بازنشستگی در سالمندان بازنشسته. نشریه علمی-پژوهشی سالمند، ۶ (۲۱)، ۴۸-۴۰.
- مجموعه مقالات اولین همایش مهندسی فرهنگی، جلد ۱، دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی، چاپ دوم، سال ۱۳۹۲.
- محبت صفا، سعیده. (۱۳۹۵). بررسی رابطه تمایل به بازنشستگی با سازگاری اجتماعی و قابلیت‌های کارآفرینی در معلمان زن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. منتشر نشده. دانشگاه خوارزمی.
- مرتضوی، سعید؛ شیرازی، علی و مرتضوی، لیلا. (۱۳۹۰). تأملی بر فعالیت و نگرش‌های بازنشستگان دانشگاهی. چشم‌انداز مدیریت دولتی، ۶ (۶)، ۷۳-۵۹.
- مرکز آمار و اطلاعات راهبردی (۱۳۹۴). معرفی و شناخت شاخص‌های دیده‌بان سالمندی، گردآورنده سمیرا زمانی و زهره قارزی، انتشارات مرکز آمار و اطلاعات راهبردی، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
- معتمدی، عبدالله. (۱۳۹۶). بررسی کیفی ارتباط با خداوند در دوره سالمندی. نشریه علمی-پژوهشی سالمند، ۱۲ (۱)، ۶۸-۷۷.

- میجلی، جیمز؛ رفاه اجتماعی در جهان، محمدتقی جغتایی، تهران، انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، ۱۳۷۸، چاپ اول، ص ۴.
- نوبهار، منیر؛ احمدی، فضل‌الله؛ الحانی، فاطمه و فلاحی خشک‌ناب، مسعود. (۱۳۹۲). سازگاری با بازنشستگی: یک مطالعه مروری. روان پرستاری، ۱ (۲)، ۳۸-۵۳.

- A. O. (2017, January 24). Global Age Watch Index. Retrieved September, 2018, from <http://www.helpage.org/global-agewatch/population-ageing-data/country-ageing-data/?country=Switzerland>
- Adams KB. Changing investment in activities and interests in elders' lives: theory and measurement. *Int J Aging Hum Dev.*2004;58(2):87-108.doi: <http://dx.doi.org/10.2190/0UQ0-7D8X-XVVU-TF7X> PMID: 15259878
- Baltes P, Freund A, Li S-C. The psychological science of human ageing. In: Johnson ML, Bengtson VL, Coleman PG, Kirkwood TBL, editors. *The Cambridge handbook of age and ageing*. Cambridge: Cambridge University Press; 2005:47-71.
- Carstensen LL. The influence of a sense of time on human development. *Science.* 2006 Jun 30;312(5782):1913-5.doi: <http://dx.doi.org/10.1126/science.1127488> PMID: 16809530
- Casta, LD. *The Evolution of Retirement: An American Economic History, 1880-1990*. University of Chicago Press. Chichago. 1998. (P. 6-31).
- Dillaway HE, Byrnes M. Reconsidering successful aging: a call for renewed and expanded academic critiques and conceptualizations. *J Appl Gerontol.* 2009;28(6):702-22. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0733464809333882>
- Hicks JA, Trent J, Davis WE, King LA. Positive affect, meaning in life, and future time perspective: an application of socioemotional selectivity theory. *Psychol Aging.* 2012 Mar;27(1):181-9.doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0023965> PMID:21707177
- Huber M, Knottnerus JA, Green L, van der Horst H, Jadad AR, Kromhout D, et al. How should we define health? *BMJ.*2011;343:d4163.doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.d4163> PMID: 21791490

- Kirkwood TB. A systematic look at an old problem. *Nature*. 2008 Feb 7;451(7179):644–7. doi: <http://dx.doi.org/10.1038/451644a> PMID: 18256658
- Mossialos E, Wenzl M, Osborn R, Anderson C. 2015 international profiles of health care systems. *The Commonwealth Fund*. 2016 Jan
- Schröder, H., Flynn, M., Klassen, T., Antoniou, A. S., & Park, M. J. (2016). Population Aging and Labor Market Policy in Germany, the United Kingdom, Japan, and the Republic of Korea: The Effects of Institutional Context on Old Age Employment. In *The Aging Workforce Handbook: Individual, Organizational, and Societal Challenges* (pp. 109-134). Emerald Group Publishing Limited.
- Siegler, E. L., Lama, S. D., Knight, M. G., Laureano, E., & Reid, M. C. (2015). Community-based supports and services for older adults: A primer for clinicians. *Journal of geriatrics*, 2015.
- Steptoe A, Deaton A, Stone AA. Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet*. 2015 Feb 14;385(9968):6408. PMID: 25468152
- Steves CJ, Spector TD, Jackson SH. Ageing, genes, environment and epigenetics: what twin studies tell us now, and in the future. *Age Ageing*. 2012 Sep;41(5):581–6. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/ageing/afs097> PMID: 22826292
- Tamiya, N., Noguchi, H., Nishi, A., Reich, M. R., Ikegami, N., Hashimoto, H., ... & Campbell, J. C. (2011). Population ageing and wellbeing: lessons from Japan's long-term care insurance policy. *The lancet*, 378(9797), 1183-1192.
- The World Health Organization. *World report on aging and health* Geneva: World Health Organization publish. 2015.
- United Nation. (2002). political declaration and Madrid International Plan of Action on Aging. In *Second World Assembly on Aging*. Madrid. Retrieved from http://www.un.org/en/events/pastevents/pdfs/Madrid_plan.pdf
- Vasto S, Scapagnini G, Bulati M, Candore G, Castiglia L, Colonna-Romano G, et al. Biomarkes of aging. *Front Biosci (Schol Ed)*. 2010;2(1):392–402. doi: <http://dx.doi.org/http://dx.doi.org/> PMID: 20036955
- Young Y, Frick KD, Phelan EA. Can successful aging and chronic illness coexist in the same individual? A multidimensional concept of successful aging. *J*

- Am Med Dir Assoc. 2009 Feb;10(2):87-92.doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jamda.2008.11.003> PMID: 19187875
- Adams, G. A., Prescher, J., Beehr, T. A., & Lepisto, L. (2002). Applying work-role attachment theory to retirement decision-making. *International Journal of Aging and Human Development*, 54, 125-137.
- Alavi, M. S. (2000). Survey of bottlenecks and difficulties of living retirements. Proceedings of First National Conference on state pensioners. Sureh Publications. 42.
- Ashforth, B. (2001). *Role transitions in organizational life: An identity-based perspective*. Mahwah, NJ: Erlbau.
- Asonibare, J. B., & Oniye, A. (2008). Retirement and Retirement Counseling: Issues and Challenges. *African Journal of Education and Developmental Studies*, 5(2), 1-17.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *Gerontologist*, 29(2), 183-90.
- Atchley, R. C. (1982). Retirement: Leaving the world of work. *Annals of the American*, 464(1), 120-131.
- Atchly, R. C., & Robinson, J. L. (1982). Attitudes toward Retirement and Distance from the Event. *Research on Aging*, 4(3), 299- 313.
- Atton, H., & Cot, D. (1985). The Psychology of Retirement. *Occupational Therapy*, 48(12), 375-378.
- Augelli, C., & President, V. (2013). Navigating the Changing Landscape of Retirement: What Plan Sponsors and Employees Need to Do to Achieve Retirement Security. *Compensation & Benefits Review*, 44(6), 340-344.
- Barbaccia, J. C. (1968). Pre-retirement planning. *American Association of Industrial Nurses Journal*, 16(5), 11-14.
- Barbosa, L. M., Monteiro, B., & Murta, S. G. (2016). Retirement Adjustment Predictors-A Systematic Review. *Annual Review Issue*. 2(2), 262-280.
- Barnes, H., & Parry, J. (2004). Renegotiating identity and relationships: Men and women's adjustments to retirement. *Ageing & Society*, 24, 213-233.
- Barnes-Farrell J. L. (2003). *Beyond health and wealth: attitudinal and other influenc-*

- es on retirement decisionmaking*. In Retirement: Reasons, Processes, and Results. New York: Springer.
- Becchetti, L., Ricca, E. G., & Pelloni, A. (2011). The relationship between social leisure and life satisfaction: Causality and policy implications. *Social Indicators Research*, 108(3), 453-490.
- Beehr, T. A., & Bennett, M. M. (2014). Working after Retirement: Features of Bridge Employment and Research Directions. *Work, Aging and Retirement*, 1(1), 112-128.
- Bengston, V. L. (1973). *The social psychology of aging*. Indianapolis: Bobbs Merrill.
- Bennett, M. M., Beehr, T. A., & Lepisto, L. R. (2016). A Longitudinal Study of Work after Retirement: Examining Predictors of Bridge Employment, Continued Career Employment, and Retirement. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(3), 1-28.
- Brajkovic, L., Gregurek, R., Kusevic, Z., Ratković, A. S., Bras, M., & Dordevic, V. (2011). Life satisfaction in persons of the third age after retirement. *Collegium Antropologicum*, 35(3), 665-71.
- Bretherton, S. J., & McLean, L. A. (2014). Interrelations of stress, optimism and control in older people's psychological adjustment. *Australasian Journal on Ageing*. 34(2), 103-108.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2005). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*.
- Carr, D.C, & Kail, B.L. (2012). The Influence of Unpaid Work on the Transition Out of Full-Time Paid Work. *The Gerontologist*, 53(1), 92-101.
- Calo, T. J. (2005). The Generativity Track: A Transitional Approach to Retirement. *Public Personnel Management*, 34(4), 301-312.
- Calvo, E., Haverstick, K., & Sass, S. A. (2007). What makes retirees happier: A gradual or cold turkey retirement? *Center for Retirement Research at Boston College*, 18, 1-45.
- Carr, D. C., & Kail, B. L. (2013). The influence of unpaid work on the transition out of full-time paid work. *Gerontologist*, 53(1), 92-101.
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and

- well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 141-161.
- Chin, M. (2011). Family attitudes and gender role divisions of married women in contemporary Vietnam and Korea. *International Journal of Human Ecology*, 12(2), 65-75.
- Chung, I. S. (2017). Retirement Planning and Quality of Life in Retirement: Factors affecting the Korean American Elders' Retirement Satisfaction. *Journal of Sociology and Social Work*, 5(1), 85-98.
- Clare, R. (2004). *Why Can't a Woman Be More Like a Man Gender Differences in Retirement Savings*. Presented at the Association of Superannuation Funds of Australia Limited, November, Adelaide, Australia.
- Cohen-Mansfield, J., & Regev, I. (2016). Retirement Preparation Programs: An Examination of Retirement Perceptions, Self-Mastery, and Well-Being. *Research on Social Work Practice*, 28(4), 428-437.
- Conger, R. D., Ge, X. J., & Lorenz, F. O. (1994). Economic stress and marital relations. In R. D. Conger & G. H. Elder Jr. (Eds.), *Families in troubled times* (pp. 187-203). New York: Aldine de Gruyter.
- Damman, M., Henkens, K., & Kalmijn, M. (2011). The impact of midlife educational, work, health, and family experiences on men's early retirement. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(5), 617-627.
- David, M., & Dressler, M. D. (1973). Life Adjustment of Retired Couples. *Aging and Human Development*, 4(4), 335-349.
- Denise C., & Murphy, R. N. (1985). Pre-Retirement Planning. *Occupational Health Nursing*, 33(6), 294-297.
- De Vries, M. F. (1979). Is there life after retirement? *California Management Review*, 22, 69-76.
- Depoy, E., & Gitlin, L. N. (1994) *Introduction to research*. St Louis, MO: Mosby. Evans
- Dew, J., & Yorgason, J. (2010). Economic Pressure and Marital Conflict in Retirement-Aged Couples. *Journal of Family Issues*, 31(2), 164-188.

- Djukanovic, I., & Peterson, U. (2016). Experiences of the transition into retirement: An interview study. *Nordic Journal of Nursing Research*, 36(4), 224-232.
- Donaldson, T., Earl, J. K., & Muratore, A. M. (2010). Extending the integrated model of retirement adjustment: Incorporating mastery and retirement planning. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 279-289.
- Dorfman, L. T., & Douglas, C. K. (2005). Leisure and the retired professor: *Occupation matters*. *Educational Gerontology*, 31(5), 343-361.
- Doty, L. (1986). *Life satisfaction determinants in older persons*. Unpublished doctoral dissertation, University of Florida, Gainesville
- Duberley, J., Carmichael, F., & Szmigin, I. (2014). Exploring Women's Retirement: Continuity, Context and Career Transition. *Gender, Work & Organization*, 21(1), 71-90.
- Shirley, S.T. (1987). Book Reviews: K. Dychtwald (Ed.), *Wellness and Health Promotion for the Elderly*. Rockville, MD: Aspen Systems Corporations, 1986. *Journal of Applied Gerontology*, 6(2), 213-214.
- Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K., & Yau, M. K. (2018). The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study. *British Journal of Occupational Therapy*, 1-9.
- Earl, J. K. (2010). The contribution of spirituality to the process of retirement. *Journal of Management Spirituality & Religion*, 7(3), 223-40.
- Ekerdt, D. I. (1986). The busy ethic: Moral continuity between work and retirement. *The Gerontologist*, 26(3), 243-294.
- Fleites, L., & Valentino, L. (2007). The Case for Phased Retirement. *Compensation & benefite review*, 39 (2), 42-46.
- Froidevaux, A., Hirschi, A., & Wang, M. (2016). The role of mattering as an overlooked key challenge in retirement planning and adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 57-69.
- Frost, N. (2011). *Qualitative Research Methods in Psychology: Combining Core Approaches*.
- Fry, P. S. (1992). Major social theories of aging and their implications for counseling concepts and practice. A critical review. *Counseling Psychologist*, 20(2),

- 246-329.
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Howard, J. (1997). The retirement adjustment process: Changes in the well being of male retirees across time. *The Journal of Gerontology: Social Sciences*, 52B (3), 110-117.
- Gallo, W. (2013). The association of retirement with physical and behavioural health. In M. Wang (Ed.), *The Oxford handbook of retirement* (pp. 325-338). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Gee, S., Ng, S. H., Weatherall, A. J., Loong, L. C., & Higgins, T. (2002). Saving Ourselves: Gender Issues in Making Provision for One's Own Retirement. *Australasian Journal on Ageing*, 21(1), 30-5.
- Gobeski, K. T., & Beehr, T. A. (2009). How retirees work: Predictors of different types of bridge employment. *Journal of Organizational Behavior*, 30(3), 401-425.
- Hatch, L. R. (1987). Research on men's and women's retirement attitude. In E. Borgatta & R. Montgomery (Eds.), *Critical Issues in Aging Policy: Linking Research and Values* (pp. 129-160).
- Hemming, J. (1977). Perspective for retirement. *Royal Society of Health journal*, 97(2), 76-78.
- Henrich, G., & Herschbach, P. (2000). Questions on life satisfaction (FLZM): A short questionnaire for assessing subjective quality of life. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 150-159.
- Hershenson, D. B. (2015). The Individual Plan for Retirement: A Missing Part of Plan Development with Older Consumers. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 59(1), 9-17.
- Hershey, D.A. & Henkens, K. (2014). Impact of different types of retirement transitions on perceived satisfaction with life. *The Gerontologist*, 54(2), 232-244.
- Houliort, N., Fernet, C., Vallerand, R. J., Laframboise, A., Guay, F., & Koestner, R. (2014). The Role of Passion for Work and Need Satisfaction in Psychological Adjustment to Retirement. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 84-94.
- Inglehart, R., & Norris, P. (2003). *Rising Tide: Gender Equality and Cultural Change around the World*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Isaksson, K., & Johansson, G. (2000). Adaptation to continued work and early retirement following downsizing: Long-term effects and gender differences. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73(2), 241-256.
- Jacobs, S. (1999). Trends in Women's Career Patterns and in Gender Occupational Mobility in Britain. *Work and Organization*, 6(1), 32-46.
- Jacobs-Lawson, J. M., Hershey, D. A., & Neukam, K. A. (2004). Gender Differences in Factors That Influence Time Spent Planning for Retirement. *Journal of Women and Aging*, 16(3-4), 55-69.
- Jensen-Scott, R. L. (1993). Counseling to promote retirement adjustment. *The Career Development Quarterly*, 41(3), 257-267.
- Joo, S., & Grable, J. E. (2001). Factors Associated with Seeking and Using Professional Retirement-planning Help. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 30(1), 37-63.
- Kanfer, R., & Ackerman, P. L. (2004). Aging, adult development, and work motivation. *The Academy of Management Review*, 29(3), 440-458.
- Katona, G. (1965). *Private pensions and individual savings*. Ann arbor, MI: survey research center, university of Michigan.
- Kilgour, J. K., & Emeritus, P. (2017). Social Security Retirement Income Replacement Rates. *Compensation & Benefits Review*, 48(3-4), 1-9.
- Kilty, K. M., & Behling, J. H. (1985). Predicting the Retirement Intentions and Attitudes of Professional Workers. *Journal of Gerontology*, 40(2), 219-27.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being a life-course, ecological model. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(3), 212-222.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being? *Current Directions in Psychological Science*. 10(3), 83-86.
- Kim, S. & Feldman, D.C. (2000). Working in retirement: The antecedents of bridge employment and its consequences for the quality of life in retirement. *Academy of Management Journal*, 43(6), 1195-1210.
- Komeili, Z., Shahidi, M., Naemi, H. & Hossein-zadeh, A. (2016). Study of lifestyle in retirement over 60 years in Sabzevar University of Medical Sciences. *Jour-*

- nal of Sabzevar University of medical sciences*, 23(4), 672-679.
- Kubicek, B., Korunka, C., Raymo, J. M., & Hoonakker, P. (2011). Psychological well-being in retirement: The effects of personal and gendered contextual resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 230-246.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763-773.
- Lee, A., & Cho, J. (2017). Effects of Working Couple's Retirement Sequence on Satisfaction in Patriarchal Culture Country: Probing on Gender Difference. *The International Journal of Aging and Human Development*, 0(0), 1-24.
- Lee, A. (2017). Late Career Job Loss and Retirement Behavior of Couples. *Research on Aging*, 39(1) 7-28.
- Lee, W. K. (2003). Women and Retirement Planning: Towards the 'Feminization of Poverty' in an Aging Hong Kong. *Journal of Women & Aging*, 15(1), 31-53.
- Lytle, M. C., Foley, P. F., & Cotter, E. W. (2015). Career and Retirement Theories: Relevance for Older Workers across Cultures. *Journal of Career Development*, 42(3), 185-198.
- McKean Skaff, M., Pearlin, L. I., & Mullan, J. T. (1996). Transitions in the caregiving career: Effects on sense of mastery. *Psychology and Aging*, 11(2), 247-257.
- Meleis A. I. (2010). *Transitions theory*. New York: Springer, 2010.
- Miller S. J. (1975). The social dilemma of the aging leisure participation. In B.L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging*. Chicago: University of Illinois Press, P. 364-374
- Moen, P. (1996). A life course perspective on retirement, gender, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(2), 131-144.
- Moen, P., Erickson, W. A., Agarwal, M., Fields, V., & Todd, L. (2000). *The Cornell Retirement and Well-Being Study*. Cornell, NY: Gerontology Research Institute.
- Moen, P., Kim, J. E., & Hofmeister, H. (2001). Couples' work/retirement transitions, gender, and marital quality. *Social Psychology Quarterly*, 64(1), 55-71.
- Moor, C., Zimprich, D., Schmitt, M., & Kliegel, M. (2006). Personality, aging

- self-perceptions, and subjective health: A mediation model. *International Journal of Aging and Human Development*, 63(3), 241-257.
- Morling, B., Kitayama, S., & Miyamoto, Y. (2002). Cultural Practices Emphasize Influence in the United States and Adjustment in Japan. *Society for Personality and Social Psychology*, 28(3), 311-323.
- Musaei, M. (2004). Social and emotional effects of retirement in faculty members; studied at Tehran University. *Journal of Humanities lecturer*, 157-179.
- Mutran, E. J., Reitzes, D. C., & Fernandez, M. E. (1997). Factors That Influence Attitudes toward Retirement. *Research on Aging*, 19(3), 251-73.
- Nahum-shani, I., Bamberger, P. A. (2011). Work hours, retirement, and supportive relations among older adults. *Journal of Organizational Behavior*, 32(1), 345-69.
- Neuhs, H. P. (1990). Predictors of adjustment in retirement of women. In J. D. Hayes (Ed.), *Pre-retirement planning for women: Program design and research* (pp. 133-149). New York: Springer.
- Ng, S., Leng, L., & Wang, Q. (2017). Active Interest Mentorship for Soon-to-Retire People: A Self- Sustaining Retirement Preparation Program. *Journal of Applied Gerontology*, 0(0), 1-21.
- Nobahar, M., Ahmadi, F., Alhani, F., & Fallahi Khoshknab, M. (2012). The presence challenges in the transition to retirement from the retired nurses aspect: Shock and disbelief. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 1(2), 112-122.
- Nobahar M. (2011). Exploration of coping process in retire nurses: designing model. Tehran: Ph.D Dissertation. Tarbiat Modares University,
- Nobahar, M., Ahmadi, F., Alhani, F., & Fallahi Khoshknab, M. (2014). Adjustment Process in Retired Iranian Nurses. *Middle East J Rehabil Health*, 1(1), e20838.
- Noone, J., Alpass, F., & Stephens, C. (2010). Do Men and Women Differ in Their Retirement Planning? Testing a Theoretical Model of Gendered Pathways to Retirement Preparation. *Research on Aging*, 32 (6), 715-738.
- Noone, J., O'Loughlin, K., & Kendig, H. (2013). Australian baby boomers retiring "early": Understanding the benefits of retirement preparation for involun-

- tary and voluntary retirees. *Journal of Aging Studies*, 27(3), 207-217.
- Nuttman, O. (2004). Like a High Wave: Adjustment to Retirement. *The Gerontological Society of America*, 44(2), 229-236.
- Orit, N. S. (2004). Like a High Wave: Adjustment to Retirement. *Gerontological Society of America*, 44(2), 229-236.
- Pandey, S. C. & Patnaik, S. (2014). Establishing reliability and validity in qualitative inquiry: a critical examination. *Jharkhand Journal of Development and Management Studies*, 12(1), 5743-5753.
- Parboteeah, K. P., & Cullen, J. B. (2003). Social institutions and work centrality: Explorations beyond national culture. *Organization Science*, 14(2), 137-148.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*, sage publication.
- 1.
- Pepin, G., & Deutscher, B. (2011). The lived experience of Australian retirees: I'm retired, what do I do now? *British Journal of Occupational Therapy*, 74 (9), 419-426.
- Pettican, A., & Prior, S. (2011). It's a new way of life: an exploration of the occupational transition of retirement. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 12-19.
- Phua, V. C., & McNally, J. W. (2008). Men Planning for Retirement Changing Meanings of Preretirement Planning. *Journal of Applied Gerontology*, 27(5), 588-608.

منابع تحت وب

- <http://www.ghatreh.com/news/nn39939728/4,-28> - درصد - جمعیت - کشور - تحت - پوشش 28-،
صندوق - بازنشستگی - کشوری - قرا
- <http://www.tabnak.ir/fa/news/616305/> تعیین - ۱۱۰ - شغل - سخت - و - زیان - آور - در - ۱۳ - گروه - شغلی
- <https://www.isna.ir/news/95022817762/> اعلام - جدید - ترین - سن - امید - به - زندگی - ایرانیان
- <https://www.isna.ir/news/95090100373/> رتبه - ایران - در - میان - کشورهای - مرفه - جهان
- <https://www.pasca.org/membership-benefits>
- www.AARP.com

www.Glasses.com
<https://www.newyorklife.com>
www.Wellgreens.com
<http://createthegood.org>
<https://www.consumercellular.com>
<http://www.Blueshieldca.com>
<https://www.americanseniors.org>
<https://amac.us>
<http://capmemberbenefits.org>
<http://www.senior.org>
<http://www.60plusassociation.org>
<http://www.nscatogether.org>
<https://www.ncoa.org>
<https://www.benefitscheckup.org>
<http://www.seniornet.org>
<http://www.asaging.org>
<https://www.homeinstead.com>
<http://www.helpage.org>
<https://www.smpresource.org>
<http://theconsumervoic.org>
<https://agingwithdignity.org/about-us>
<https://www.ifa-fiv.org>
<https://www.aarp.org/livable-communities>
<https://www.ageinternational.org>
<https://sweden.se/society/elderly-care-in-sweden>
<https://www.pro.se>
<https://www.ageuk.org.uk>
<http://www.stronghousect.org>
<https://www.eldertreks.com/index.php>
<https://www.reveraliving.com>
<https://www.canada.ca>

<https://www.ageopportunity.mb.ca>

<https://seniorsforseniors.ca>

www.osga55plus.ca

[https://seniorexpertcorps.org/en/unsere-dienstleistung /](https://seniorexpertcorps.org/en/unsere-dienstleistung/)

<https://humanservices.gov.au>

<https://beconnected.esafety.gov.au>

<https://www.dva.gov.au>

<http://japanhpn.org/en>

http://www.ipss.go.jp/s-info/e/ssj2014/pdf/05_SJ2014.pdf <http://www.helpage.org/global-agewatch/about/about-global-agewatch/http://www.amarkar.ir>

سامانه اطلاع‌رسانی و مرکز آمار وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

https://www.amar.org.ir/portals/0/faradade/tabaghebandi/age_1982.pdf سازمان ملی آمار

ایران <http://www.helpage.org/global-agewatch/about/about-global-agewatch/>

شاخص رفاه سالمندی <http://www.didbaniran.ir> <http://cspf.ir/News.aspx?afght=GWb-84jfk697SGr72pFKg9mx&JcbDg=TdjGv9dHGfWojFBAPw5gdb91GDFAa3BX-cdlPiv81GF0cio4sgdb&fdt3hd=3083&bsdgtty=HlasfjHDSs8954tNBvfD87T43>.

<https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1158392/FULLTEXT01.pdf>

موسسه Ingalill Paulsson Lütz

<http://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/elderly/index.html>

سایت اقتصاد اروپا

بررسی و مطالعه تجربیات کشورهای موفق در زمینه ارائه خدمات مختلف به سالمندان می‌تواند گامی مؤثر در شروع ساخت‌دهی و تدوین یک نظام ارائه خدمات به بازنشستگان باشد. این اقدام کمک می‌کند، ضمن پرهیز از تجربه‌های ناموفق دیگران و آزمودن مجدد آزموده‌شده‌ها، نگاهی چندبعدی و پویا از سیستم‌های متفاوت ارائه چنین خدماتی در کشورهای گوناگون در ذهن ما شکل گیرد و نهایتاً بتوان با توجه به ویژگی‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور به یک نظام بومی و منطبق بر اصول فرهنگی، مذهبی و اجتماعی ایرانی دست یافت. در این کتاب سعی شده با مطالعه نهادهای واسطه‌ای ارائه خدمات بازنشستگی در کشورهای پیشرو، فهرستی از خدمات قابل ارائه به بازنشستگان و نحوه ارائه آنها معرفی شود.

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان



انتشارات روزنه



978-622-234-172-5