



ارزیابی خدمات اجتماعی و فرهنگی خانه‌های امید ۱

مطالعه تطبیقی

| زهرا فرضی زاده |



مؤسسه راهبردهای
بازنشستگی صبا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ارزیابی خدمات اجتماعی و فرهنگی خانه‌های امید

جلد اول: مطالعه تطبیقی

زهره فرضی زاده
هیأت علمی دانشگاه تهران

مؤسسه راهبردهای بازآفرینی صبا

۱۴۰۳

سرشناسه	: فرضی زاده، زهرا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: ارزیابی خدمات اجتماعی و فرهنگی خانه‌های امید/ زهرا فرضی زاده؛ ناظر علمی سینا شیخی؛ مدیر پژوهش حسین رجب‌پور، امیرحسین جوزی؛ [برای] موسسه راهبردهای بازتنشگی صبا.
مشخصات نشر	: تهران: نشر چهل، ۱۴۰۳ -
مشخصات ظاهری	: ج. ۲: جدول.
شابک	: ۹-۸-۸۰۸-۹۱۳۰۸-۶۲۲-۹۷۸ : ج. ۱.
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
مندرجات	: ج. ۱. مطالعه تطبیقی
موضوع	: صندوق بازتنشگی کشوری. خانه‌های امید
موضوع	: بازتنشگان -- خدمات
	Retirees -- Services for
	بازتنشگان -- ایران -- خدمات
	Retirees -- Iran -- Services for
شناسه افزوده	: شیخی، سینا، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	: رجب‌پور، حسین، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: جوزی، سیدامیرحسین، ۱۳۶۹ -
شناسه افزوده	: صندوق بازتنشگی کشوری. موسسه راهبردهای بازتنشگی صبا
رده بندی کنگره	: HQ ۱۰۶۲
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۰۳۴۲۲۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

ارزیابی خدمات اجتماعی و فرهنگی خانه‌های امید؛ جلد اول: مطالعه تطبیقی

نویسنده: زهرا فرضی زاده (هیأت علمی دانشگاه تهران)

ناظر علمی: سینا شیخی

مدیر پژوهش: حسین رجب‌پور، امیرحسین جوزی

گرافیک و صفحه آرایی: امید طاهری

چاپ و صحافی: هفت مهر

تیراژ: ۱۰۰

نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۳

قیمت: ۲۵۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۸-۸۰۸-۹۱۳۰۸-۶۲۲-۹۷۸

نشانی انتشارات: تهران خیابان انقلاب اسلامی نرسیده به میدان فردوسی خیابان شهید موسوی

پلاک ۳۲ طبقه دوم

تلفن نشر: ۰۲۱۸۸۳۱۶۶۸۳



ISBN : 978-622-91308-8-9



9

786229

130889



کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤسسه راهبردهای بازتنشگی صبا محفوظ است

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۵	سوئد
۳۷	نروژ
۵۷	دانمارک
۶۵	ژاپن
۸۳	مالزی
۱۰۷	سنگاپور
۱۲۵	کانادا
۱۳۳	چین
۱۴۵	جمع بندی

پیشگفتار

در راستای مصوبه هیئت دولت از سال ۱۳۸۶ مراکزی تحت عنوان «خانه امید» به عنوان مهم ترین میانجی ارائه خدمات صندوق بازنشستگی کشوری به بازنشستگان احداث و راه اندازی شد. از همان زمان تا سال ۱۴۰۳ در ۲۶ استان کشور ۵۸ خانه امید تأسیس شد. «طراحی و ساخت خانه های امید متناسب با نیازهای بازنشستگان در نقاط مختلف کشور صورت گرفته و این مراکز مجهز به بخش های مختلفی همچون کانون خدمات مشاوره، خانه سلامت، مرکز ادبی-هنری، کافی نت، کافی شاپ، سالن ورزشی، مرکز فعالیت های قرآنی، خانه آموزش و واحد فناوری اطلاعات است که به مجموعه ای بزرگ برای فعالیت های فرهنگی و اجتماعی بازنشستگان کشوری تبدیل شده است»^۱.

مهم ترین اهدافی که برای تأسیس خانه های امید ذکر شده عبارتند از: «تلاش برای ارتقای نشاط و امید در زندگی بازنشستگان، ایجاد تعامل، تفاهم و همبستگی میان بازنشستگان دستگاه های مختلف در هر استان، ارتباط مستمر با بازنشستگان و جلب مشارکت فعالانه آنان به منظور حضور در برنامه های مختلف، برقراری ارتباط با دستگاه های اجرایی برای آشنایی با مسائل دوران بازنشستگی و جلب مشارکت آنها، برگزاری دوره های آموزشی، فرهنگی، ورزشی و تفریحی برای بازنشستگان، برقراری ارتباط و دیدار بازنشستگان با یکدیگر به منظور تبادل تجربه ها در بخش های مختلف فرهنگی، اجتماعی و ...».

۱. لازم به ذکر است که این قبیل زیرساخت ها و امکانات در تمام مراکز وجود ندارد و برخی مراکز متناسب با فضای فیزیکی و منابع مالی به این زیرساخت ها مجهز هستند.

این ایده خوب به دلایل مختلفی با چالش روبرو است. پیمایش‌ها حاکی از آن هستند که حدود ۹۰ درصد از بازنشستگان نام خانه‌های امید را نشنیده‌اند و این نام فقط برای گوش ۱۰ درصد از بازنشستگان آشناست. محدودیت در مکان و بعد مسافت در برخی شهرها، مسائل مالی و تنظیم‌گری ناکافی صندوق نسبت به این خانه‌ها از عمده چالش‌های این مراکز هستند. پژوهش حاضر به همت موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا بر آن شده است تا با مطالعه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان در ایران و جهان، تصویر روشن‌تری از این مراکز و نحوه کارکرد آن‌ها ارائه دهد و پیشنهادهایی برای بهبود و ارتقای وضعیت خانه‌های امید در ایران تدوین کند. با این امید که مراکز مذکور بتوانند سهم موثری در بهبود وضعیت اجتماعی و فرهنگی بازنشستگان عزیز ارائه نمایند.

حسین رجب پور

مدیرعامل موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا

مقدمه

زیرساخت‌های اجتماعی^۱، مکان‌های فیزیکی و سازمان‌هایی هستند که شیوه تعامل مردم را شکل می‌دهند. زیرساخت اجتماعی، سرمایه اجتماعی نیست، بلکه شرایط فیزیکی است که چگونگی توسعه سرمایه اجتماعی را تعیین می‌کند. زیرساخت اجتماعی به هنگام قوت، مشوق ارتباط، حمایت متقابل و همکاری میان دوستان و همسایه‌هاست و به هنگام ضعف نیز مانع فعالیت اجتماعی است و خانواده‌ها و افراد را به حال خود رها می‌کند. زیرساخت‌های اجتماعی مهم هستند، زیرا تعاملات محلی چهره به چهره - در مدرسه، زمین بازی، غذاخوری کوچک کنار خیابان و... - سنگ‌بنای کل زندگی عمومی هستند. انسان‌ها در مکان‌هایی که زیرساخت‌های اجتماعی سالم دارند، ارتباط برقرار می‌کنند، اما نه به منظور تشکیل گروه، بلکه به این سبب که هنگام درگیری در تعاملات پایدار مکرر، به ویژه در حال انجام کارهای مورد علاقه، روابط به شکلی گریزناپذیر رشد می‌کنند. حفظ و حراست از زیرساخت‌های اجتماعی، مستلزم توجه مستمر به وجود و کارکردشان است (کلاینبرگ^۲، ۱۴۰۰: ۸، ۱۵، ۱۶).

1. Social Infrastructures

2. Klinenberg

کلاینبرگ، اریک (۱۳۹۹). کاخ‌هایی برای مردم: زیرساخت‌های اجتماعی، مبارزه با نابرابری و قطبی شدن و افول حیات مدنی. ترجمه حسین ایمانی جاجرمی. تهران: شیرازه.

خانه امید را که مکانی برای ارائه خدمات اجتماعی و فرهنگی به بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری است و بستری را برای ارتباطات و تحکیم پیوندهای اجتماعی فراهم می‌کند، می‌توان یک زیرساخت اجتماعی دانست. ارتباطات و پیوندهای اجتماعی به سلامتی و طول عمر، امیدواری، شادکامی، تاب‌آوری در برابر فجایع، همیاری، سلامتی در زمان بروز همه‌گیری، و پیشگیری از انزوا و تنهایی کمک می‌کند.

در این فصل مروری بر نمونه‌های با کارکرد مشابه خانه‌های امید در برخی کشورهای منتخب از جمله سوئد، نروژ، دانمارک، ژاپن، مالزی، سنگاپور، کانادا و برخی تجارب نوآورانه در کشورهای دیگر مانند چین انجام شده است. سوئد، نروژ و دانمارک کشورهای اسکاندیناوی هستند که دولت‌های رفاهی در آن‌ها مستقرند هستند که به لحاظ قانون اساسی به وضعیت دولت در ایران نزدیک هستند.

ژاپن در شرق آسیا، پیرترین جمعیت جهان را دارد که می‌تواند برای دورنمای ایران با وضعیت فعلی رشد جمعیتی درس‌آموز باشد. مالزی و سنگاپور در جنوب شرق آسیا قرار دارند و آنها نیز از جمله کشورهای دارای جمعیت سالمند زیاد هستند که به لحاظ فرهنگی شباهت‌هایی به ایران دارند.

مروری مختصر نیز بر تجربه کانادا انجام شده است که یک مدل اقتصاد و سیاست دست راستی بر آن حکم فرماست و به تنوع پژوهش حاضر کمک می‌کند. هر کدام از این تجارب حاوی درس‌آموخته‌ها و فعالیت‌های خاصی است که می‌توان از آنها در بهسازی خانه‌های امید ایران بهره گرفت، البته با توجه به شرایط بومی و محلی استان‌های مختلف کشور و انطباق با زمینه و موقعیت اجتماعی همراه با در نظر گرفتن سازوکارهای عملیاتی منحصربه‌فرد اجتماع محلی. شایان ذکر است که تجارب مشابه خانه امید در دنیا فراوان است. گاهی در یک مرکز خاص، صرفاً یک نوع فعالیت و در مرکزی دیگر چند فعالیت با هم انجام می‌شود. برای مثال گاهی صرفاً بُعد آموزش و سرگرمی و تفریح برای سالمندان مورد توجه است، گاهی نیز در تجربه‌ای دیگر، بُعد پیشگیری از

بیماری‌ها و کاهش نیاز به مراقبت طولانی مدت مورد تأکید است. همچنین گاهی در تجربه‌ای خاص، اشتغال برای بازنشستگان مایل به کار مورد توجه است. در برخی مراکز نیز آموزش، سرگرمی، تفریح و اشتغال همه با هم مورد تأکید است. گاهی نیز پیشگیری از زوال عقل تنها موضوع مورد تأکید در تجربه‌ای خاص است. برای نمونه برخی تجارب مانند مداخلات غیرپزشکی و اقدامات آموزشی برای پیشگیری از زوال عقل (که به تنهایی در خانه حافظه چین مورد توجه است) می‌تواند به عنوان یکی از زیربخش‌ها در خانه امید مورد توجه باشد.

فصل نخست



سوئد



سوئد

در سوئد چندین انجمن برای بازنشستگان فعالیت می‌کنند. بزرگ‌ترین آنها «انجمن ملی بازنشستگان»^۱ و «انجمن سوئدی بازنشستگان»^۲ است که هر دو در سطح محلی، ملی و بین‌المللی برای بهبود شرایط زندگی بازنشستگان فعالیت می‌کنند.

انجمن سوئدی بازنشستگان (SPF)

انجمن مذکور، یک سازمان غیرانتفاعی برای همه افرادی است که در سوئد حق دریافت هر نوع مستمری را دارند. تقریباً ۲۵۰ هزار نفر در ۲۶ استان و تقریباً ۷۵۰ اجتماع محلی، عضو این انجمن هستند. این انجمن اجتماعی بسیار فعال است و به حق هر انسانی برای انتخاب در مورد زندگی خود باور دارد. در این انجمن به عنوان یکی از بزرگترین مکان‌های گردهمایی بازنشستگان سوئد، مجموعه متنوع و گسترده‌ای از فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده و فعالیت‌های ورزشی از اسکی گرفته تا بازی‌های مختلف انجام می‌شود. این انجمن صدای قدرتمندی نیز در حوزه سیاست‌گذاری سوئد دارد و تأثیر قابل توجهی بر تصمیم‌گیرندگان و نهادهای سیاسی (دولت، مجلس، شهرداری‌ها) در مورد مسائلی مانند مسکن، مراقبت‌های بهداشتی و سیاست‌های اقتصادی (امنیت مالی سالمندان، حق کار سالمندان) اعمال می‌کند. این انجمن مستقل از همه احزاب سیاسی و اجتماعات مذهبی است و به صورت دموکراتیک توسط اعضای خود اداره می‌شود. اعضا در گردهمایی خود که هر سه سال یک بار برگزار می‌شود، یک نفر را به عنوان

1. PRO (Pensionärernas Riksorganisation)

2. SPF Seniorerna (Swedish Association for Senior Citizens)

رئیس انتخاب می‌کنند. از ژوئن ۲۰۱۷ رئیس منتخب اعضای انجمن فوق، خانم اوا اریکسون^۱ است که در رسانه‌های سوئدی بسیار فعال است. بازنشستگان سوئدی، تنها دغدغه این انجمن هستند.^۲

این انجمن شعب مختلفی در سطح محلی دارد و هر انجمن محلی، مجموعه فعالیت‌های خود را در سایت انجمن ثبت می‌کند و بازنشستگان می‌توانند با مراجعه به صفحه انجمن محلی خود، از فعالیت‌های آن آگاه شوند.

فعالیت‌های انجمن سوئدی بازنشستگان

(۱) برگزاری مجموعه‌ای متنوع از مسابقات قهرمانی سراسری از تنیس روی میز، گلف، بولینگ، کرلینگ و ... گرفته تا بازی‌های فکری با هدف سلامتی و نشاط بازنشستگان. گرچه این مسابقات قهرمانی، اعتبار خاصی در کشور دارد، اما قبل از هر چیز دلیل خوبی برای دور هم جمع شدن و تفریح بازنشستگان است.^۳



عکس (۱): اعضای انجمن سوئدی بازنشستگان در مسابقات ورزشی، ۲۰۲۲^۴

1. Eva Eriksson
2. <https://www.spfseniorena.se/about-us-in-english/>
3. <https://www.spfseniorena.se/aktiviteter/forbundsmasterskap/>
4. <https://www.spfseniorena.se/aktiviteter/forbundsmasterskap/>



عکس (۲): اعضای انجمن سوئدی بازنشستگان در مسابقات ورزشی^۱



عکس (۳): اعضای انجمن سوئدی بازنشستگان در مسابقات ورزشی، ۲۰۲۴^۲

1. <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/forbundsmasterskap/langskidor/>
2. <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/forbundsmasterskap/bordtennis/>



عکس (۴): اعضای انجمن سوئدی بازنشستگان در انتظار شروع مسابقات قهرمانی، ۲۰۲۳^۱

۲) مقابله با تنهایی غیرارادی و انزوا در سالمندان یکی دیگر از فعالیت‌های انجمن مذکور است. با توجه به اینکه تنهایی آثاری بر همه انسان‌ها به ویژه سالمندان دارد و آنها را با خطرهایی مانند کاهش توانایی فیزیکی، بیماری جسمی و روانی، از دست دادن شریک زندگی و شبکه‌ها و پیدایش وضعیت مالی ضعیف، کاهش کیفیت زندگی، و افزایش خطر مرگ زودرس مواجه می‌کند. این انجمن فعالیت‌هایی را برای مقابله با تنهایی و انزوا در سالمندان انجام می‌دهد.^۲

حمایت از کار داوطلبانه برای مقابله با تنهایی غیرارادی سالمندان؛ حمایت از راه‌اندازی انجمن‌هایی با فعالیت‌های داوطلبانه در این زمینه؛ برگزاری سمینارها و جلسات الهام‌بخش برای سالمندان؛ تدوین دوره‌های آموزشی و کتاب‌های راهنما درباره اینکه چگونه انجمن‌ها می‌توانند در زمینه مقابله با تنهایی سالمندان به نحوی ایمن و باکیفیت به فعالیت بپردازند؛ همکاری با سایر سازمان‌ها، مؤسسات، انجمن‌ها، سازمان‌های غیرانتفاعی و... برای مقابله با تنهایی غیرارادی در سالمندان و شکل‌گیری یک شبکه ارتباطی بین آنها؛ بهره‌گیری از دانش، تجارب و ایده‌های سالمندان و سایرین برای مقابله با تنهایی غیرارادی سالمندان؛ آموزش به سفیرها^۳ برای انجام فعالیت‌های کاهش‌دهنده تنهایی غیرارادی و انزوا، شکل‌گیری محافل

1. <https://www.spfseniorena.se/aktiviteter/forbundsmasterskap/orientering/>

2. <https://www.spfseniorena.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/>

۳. هر ۲۶ استان در کشور دارای یک سفیر آموزش‌دیده در هر انجمن است و حداقل یک عضو در هر انجمن به عنوان سفیر، آموزش‌دیده است. در مجموع ۲۶۰ عضو به عنوان سفیر آموزش‌دیده دیدند.

مطالعه^۱ (با هم در برابر تنهایی) از جمله فعالیت‌های انجمن سوئدی بازنشستگان در این زمینه است.^۲ صندوق میراث عمومی، تأمین مالی پروژه مقابله با تنهایی را بر عهده دارد.^۳

در قالب «برنامه با هم، کمتر تنها» بر انجام اقدامات زیر برای مقابله با تنهایی و انزوا در سالمندان تأکید می‌شود:

- کاهش تنهایی غیرارادی در بین سالمندان کشور، مستلزم همکاری سطوح مختلف جامعه با بخش غیرانتفاعی است تا بدین ترتیب به نتایج پایدار برسیم.^۴
- شهرداری‌ها موظف هستند اقدامات و مکان‌هایی را برای فعالیت انجمن در این زمینه در نظر بگیرند.
- اقدامات پیشگیرانه در مراقبت‌های اولیه در کلینیک‌های سالمندان و غربال‌گری برای تنهایی مورد نیاز است.
- حمایت از بستگانی که از سالمندان در خانه مراقبت می‌کنند.
- حمایت از دیجیتالی شدن آموزش و دسترسی سالمندان به فناوری‌های دیجیتال
- کارکنان مراقبت در منزل، کارکنان مراقبت از سالمندان و کارکنان در خانه‌های سالمندان که با سالمندان تنها ملاقات می‌کنند، باید از تنهایی غیرارادی و پیامدهای آن آگاهی داشته باشند و برای گفتگو با آنها وقت بگذارند.
- به جامعه‌ای انسانی‌تر نیاز است که در آن همدیگر را ببینیم، سلام کنیم و از همدیگر و سالمندان مراقبت کنیم. پس با خانواده و دوستان در تماس باشید.^۵

در سایت انجمن سوئدی بازنشستگان در قسمت «برنامه با هم، کمتر تنها» مطالب الهام‌بخش، برنامه‌ها، فیلم‌ها و وبینارهای تولیدشده با موضوع مقابله با تنهایی

۱. قبل از هر جلسه شرکت‌کنندگان مطالب را مطالعه می‌کنند و در جلسه به بحث و گفتگو درباره آن می‌پردازند.

2. <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/volontarprojekt/>

3. <https://www.arvsfonden.se/>

4. <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/kunskapsmaterial/rapport-sa-motverkar-vi-ofrivillig-ensamhet/>

5. <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/>

غیرارادی و انزوا، در دسترس است. همچنین نمونه‌هایی از اقداماتی که در سوئد برای مقابله با تنهایی انجام می‌شود، در این سایت قابل مشاهده است. علاوه بر این با توجه به اینکه نیاز به صحبت درباره زندگی در بین سالمندان بسیار زیاد است، جزواتی در سایت وجود دارد که حاوی مطالب الهام‌بخش و موضوعاتی است که حین مکالمه و احوالپرسی با سالمندان باید گفته شود.

همچنین مهارت‌هایی که در ملاقات با سالمندان باید از آنها برخوردار بود و نکاتی درباره روش‌های ملاقات، روش‌های بحث گروهی، روش‌های الهام‌بخشی، شکل‌گیری گروه‌های گفتگو، مکان‌های ملاقات و برای نمونه برخی منابع و فراخوان‌ها در سایت عبارت‌اند از: کتابچه راهنمای ارتباط و تماس‌های تلفنی؛ بسته آموزشی برای آشنایی با تلفن همراه هوشمند و امکانات مختلف آن (به ویژه زمانی که نمی‌توانیم ملاقات فیزیکی داشته باشیم) و خودآموزی سالمندان در این زمینه و استفاده بهتر از تلفن همراه هوشمند؛ کتابچه زندگی در زمان کرونا؛ فراخوان برای داستان‌نویسی سالمندان درباره تنهایی غیرارادی با همکاری انجمن غیرانتفاعی ذهن^۲ (این داستان‌ها می‌توانند در گفتگوها منشأ الهام‌بخشی و پیدایش برخی ایده‌های نو باشند و تعدادی از آنها نیز در یک نشریه منتشر شده است) در سایت انجمن سوئدی بازنشستگان، توصیه‌هایی نیز برای افرادی وجود دارد که احساس تنهایی می‌کنند. برخی از این توصیه‌ها عبارت‌اند از:

(۱) تنهایی غیرارادی بیشتر به فقدان روابط مربوط می‌شود تا فقدان فعالیت.

(۲) جرأت داشته باشید، ابتکار عمل را به دست بگیرید و تماس تلفنی برقرار کنید. با کسانی که ملاقات می‌کنید، احوالپرسی کنید. با خانواده، دوستان و آشنایان تماس بگیرید. این آزار دادن نیست، بلکه طبیعی است که تمایل به برقراری ارتباط داشته باشیم.

(۳) به خانواده خود بگویید که می‌خواهید تماس بیشتری با آنها داشته باشید. آن‌ها باید بدانند.

(۴) به یک انجمن بپیوندید و به فعالیت‌های مورد علاقه خود بپردازید، برای نمونه انجمن سالمندان، انجمن مطالعه، انجمن ورزش، گروه کُر،

1. <https://www.spfseniorena.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/>

2. <https://www.spfseniorena.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/ensamhetsuppropet/>

انجمن محیط زیستی، انجمن محله و
 ۵) ابتکار عمل را به دست بگیرید و با افرادی که می‌خواهید به آن‌ها نزدیک‌تر شوید، ارتباط برقرار کنید.
 ۶) باور کنید که دیگران نیت خوبی دارند و شما به اندازه کافی خوب هستید^۱.

در دوره کرونا نیز با توجه به پیدایش چالش‌های جدید، سمینارهای متعددی در وب برگزار شد که بر این موضوع تمرکز داشت که چگونه می‌توان برای رسیدگی به سالمندان دچار تنهایی غیرارادی در دوره فاصله‌گذاری اجتماعی تلاش کرد. در این دوره نیاز به دانش برای استفاده از ابزارهای دیجیتال افزایش یافت و این موضوع که چگونه به افرادی که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند دیجیتالی شوند، دسترسی پیدا کنیم، به همان اندازه مهم شد.

با کسب تجارب ناشی از بیماری همه‌گیر، پروژه «نه به تنهایی» برای شکل‌گیری و توسعه دستورالعمل‌هایی برای افراد بیشتری سرمایه‌گذاری کرد تا با استفاده از ابزارهای دیجیتال راحت‌تر شوند. برای کسانی هم که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند وارد دنیای دیجیتال شوند، امکان معاشرت از طریق تلفن‌های معمولی فراهم شد^۲.

1. <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/kunskapsmaterial/tips/>

2. <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/Inteensam/>



عکس (۵): پروژه مقابله با تنهایی در انجمن سوئدی بازنشستگان^۱



عکس (۶): پروژه مقابله با تنهایی در انجمن سوئدی بازنشستگان (با هم، کمتر تنها)^۲

-
1. <https://www.spfseniorena.se/aktiviteter/volontarprojekt/>
 2. <https://www.spfseniorena.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/>

۳) سلامتی

یک بخش از سایت انجمن سوئدی بازنشستگان به سلامتی اختصاص دارد. در این بخش، تداوم فعالیت فیزیکی، ذهنی و اجتماعی افراد، بنیان سلامت و کیفیت زندگی آنها دانسته شده است. فعالیت بدنی منظم و تمرینات تعادلی با پیشگیری از صدمات و حوادث، امکان زندگی طولانی‌تری را فراهم می‌کند. در واقع چهار سنگ‌بنای سالمندی مطلوب عبارت‌اند از: فعالیت بدنی منظم، عادات غذایی خوب (غذا می‌تواند منبع شادی، جشن، لذت، و دور هم جمع شدن باشد، به ویژه وقتی که آشپزی می‌کنیم، با هم غذا می‌خوریم یا قهوه می‌نوشیم، چه هر روز چه در مهمانی‌ها)، روابط اجتماعی با دیگران، و اشتغال معنادار (مشارکت در جامعه، فرهنگ، زندگی اجتماعی). بخش سلامتی در سایت انجمن، شامل زیربخش‌هایی مانند توصیه‌های غذایی، سقوط (زمین خوردن)، چک کردن داروها^۱، نکات آموزشی سوفیا، ایمنی آنلاین و ... است. برای نمونه آژانس غذایی سوئد نکات و توصیه‌هایی را درباره غذا ارائه کرده است. همچنین در این سایت، نکاتی برای جلوگیری از سقوط و افتادن سالمندان بر روی زمین بیان شده است. در بخش نکات آموزشی سوفیا، هم به سؤالات آموزشی پاسخ داده می‌شود و هم در فیلم‌های کوتاه قابل دانلود، تمرینات ساده و مؤثری برای سالمندان نمایش داده می‌شود. برای نمونه تمرین‌های مربوط به کشش و تحرک، تعادل، تمرین‌های مربوط به آرتروز، قدرت بازو، پاهای قوی‌تر، خنده‌دارترین تمرین‌ها و ...^۲ در هفته سلامت عمومی علاوه بر برنامه‌هایی که دولت سازماندهی می‌کند، برخی از انجمن‌ها نیز فعالیت‌های محلی را در ارتباط با سالمندان انجام می‌دهند.^۳

۱. هدف بهبود درمان دارویی برای سالمندان است. اینکه چطور می‌توان از آثار مثبت داروها بهره‌مند شد، از آثار منفی آنها اجتناب و از مصرف چه داروهایی باید پرهیز کرد.

2. <https://www.spseniorerna.se/aktiviteter/halsans-hornpelare/>

3. <https://www.spseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/>



عکس (۷): نکات آموزشی سوفیا در انجمن سوئدی بازنشستگان^۱

۴) ایمنی آنلاین

در بخش ایمنی آنلاین سایت، مطالب و راهنماهای آموزشی برای جلوگیری از کلاهبرداری آنلاین از سالمندان و محافظت از آنها وجود دارد تا آنها به کاربران اینترنتی ایمن و آگاه‌تری تبدیل شوند. مثلاً اینکه اطلاعات شخصی حساس مانند رمز عبور، نام کاربری یا جزئیات کارت اعتباری را با منابع ناشناس یا نامعتبر به اشتراک نگذارند.^۲

1. <https://www.spfseniorena.se/aktiviteter/halsans-hornpelare/sofia-ahman-svarar-pa-traningsfragor/>

2. <https://www.spfseniorena.se/aktiviteter/sakerhet-pa-natet2/>



عکس (۸): ایمنی آنلاین در انجمن سوئدی بازنشستگان^۱

(۵) نحوه استفاده از تلفن همراه هوشمند، تبلت و کامپیوتر

در یک بخش از سایت انجمن سوئدی بازنشستگان نیز درباره نحوه استفاده از تلفن همراه هوشمند، تبلت و کامپیوتر مطالبی بارگذاری شده است. این مطالب را بنیاد اینترنت تدوین کرده است و به راحتی قابل دانلود است. برای مثال درباره اینکه چگونه از تلفن همراه هوشمند برای جستجو در گوگل استفاده شود.^۲

(۶) لذت ملاقات

برنامه‌ای توسط سالمندان برای سالمندان طراحی شده است که با نصب بر روی تلفن همراه هوشمند، ارتباط با افراد همفکر را تسهیل می‌کند. این برنامه برای همه سالمندان است و با کمک این برنامه می‌توان فردی را پیدا کرد که در صورت تمایل بتوان به صحبت با او پرداخت. این برنامه به برنامه‌ای معروف است که به پخش شادی کمک می‌کند. با این برنامه می‌توان فعالیت‌ها را سازماندهی کرد، به شرکت در فعالیت‌ها پرداخت و جلسات گفتگو را به صورت دیجیتال یا خارج از شهر برنامه‌ریزی کرد. این برنامه رایگان و قابل دانلود است. پس از نصب برنامه از فرد خواسته می‌شود با وارد کردن نام، شهرستان و شماره تلفن خود، یک حساب کاربری در برنامه ایجاد کند.^۳

1. <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/sakerhet-pa-natet2/>

2. <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/studiematerial-smartphone-surfplatta-dator/>

3. <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/motesgladje/>



عکس (۹): ارتباطات اجتماعی، انجمن سوئدی بازنشستگان^۱

در بخشی از سایت انجمن سوئدی بازنشستگان، امکان جستجوی خدمات اسکان و خانه‌های سالمندان، و خدمات مراقبت از سالمندان در همه استان‌های سوئد میسر است^۲. همچنین در بخش دیگری از سایت، امکانات دیگری با عنوان مدرسه بازنشستگی وجود دارد. در مدرسه بازنشستگی، مطالب آموزشی ساده‌ای درباره برخی موضوعات وجود دارد که عبارت‌اند از: نحوه استفاده از حقوق بازنشستگی، مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده حقوق بازنشستگی، مشاوره و نحوه برنامه‌ریزی برای حقوق بازنشستگی، دارایی‌ها و بدهی‌های بازنشستگان و^۳

1. <https://www.spfseniornerna.se/aktiviteter/motesgladje/>

2. <https://www.spfseniornerna.se/aktiviteter/seniorval/>

3. <https://www.spfseniornerna.se/aktiviteter/pensionsskolan/>

انجمن ملی بازنشستگان (PRO)

انجمن ملی بازنشستگان^۱ یک سازمان مردمی است و سابقه تأسیس آن بیش از ۸۰ سال است و شعب متعددی در سوئد دارد. این انجمن به لحاظ سیاسی و مذهبی مستقل است و به طور دموکراتیک توسط اعضا اداره می‌شود. انجمن ملی بازنشستگان یک سازمان معاف از مالیات بر ارزش افزوده نیز است.

برخی برنامه‌های آن رایگان و بعضی از برنامه‌ها نیز مستلزم پرداخت هزینه است. در پایان سال ۲۰۲۴ تعداد اعضای آن به ۲۶۰ هزار نفر رسیده است. هر بازنشسته برای عضویت در این انجمن باید ثبت‌نام کند و حق عضویتپردازد. این انجمن صدای بازنشستگان در مسائل و موضوعات اجتماعی است و بر تصمیمات تصمیم‌گیرندگان (مجلس و ...) در مورد مسائل مربوط به سالمندان تأثیر می‌گذارد.

مسائل مهم این انجمن در طی سال‌های متمادی، امنیت مالی بازنشستگان، مراقبت و شرایط زندگی، قیمت مواد غذایی، و مراقبت از دندان بوده است. سایر فعالیت‌ها از جمله فعالیت‌های اجتماعی، مسافرت، مطالعه و مراقبت‌های بهداشتی نیز نقش مهمی در کیفیت زندگی اعضای انجمن در طول زمان داشته است. در انجمن ملی بازنشستگان تلاش می‌شود یک مستمری‌بگیر زندگی بهتر و لذت‌بخش‌تری داشته باشد، با دوستان جدیدی ملاقات کند، از بین فعالیت‌های مختلف انتخاب کند و به مشارکت در زمینه مسائل مهم پردازد.

همچنین از مجموعه گسترده‌ای از مزایا برخوردار شود. برخی از فعالیت‌های این انجمن عبارت‌اند از:

۱) دبیرستان مردمی که دوره‌های آموزشی متعددی را برای شرکت‌کنندگان مسن برگزار می‌کند؛

۲) تدارک سفر برای سالمندان؛

۳) فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت؛

۴) فعالیت‌های فرهنگی؛

۵) تخفیف‌های مختلف برای بازنشستگان عضو انجمن در زمینه بیمه، سفر، تجهیزات پزشکی، بررسی فنی اتومبیل و ...^۲ انجمن ملی بازنشستگان یک فروشگاه

1. Pensionärernas Riksorganisation (PRO)

<https://pro.se/>

2. <https://pro.se/om-oss>

اینترنتی نیز دارد که از طریق سایت انجمن می‌توان به آن دسترس داشت. در این فروشگاه اینترنتی، کالاهای مورد نیاز بازنشستگان و کتاب‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف (مانند پیشگیری از افتادن روی زمین، بهداشت دهان و دندان سالمندان، فناوری برای سالمندان، نحوه تأمین امنیت در زندگی روزمره، ایمنی در زندگی روزمره و چک‌لیست ایمنی در خانه، برنامه برای حفظ سلامت، با هم در برابر تنهایی، بدن و جنسیت سالمندان، راهنمای بقا در دنیای کلاهبرداران، نه به تنهایی (تماس تلفنی معنادار)، مشاوره و ...) عرضه می‌شود و بازنشستگان از تخفیف‌هایی نیز برخوردار هستند^۱.

دبیرستان مردمی

در این دبیرستان که مکانی برای یادگیری مادام‌العمر است، دوره‌های کوتاه هفتگی یا دوره‌های طولانی‌تر وجود دارد. دوره تایپ از راه دور، دوره زندگی در فضای باز و طبیعت، دوره هنر معاصر، دوره توسعه انجمن‌ها، دوره آشنایی با روسیه و اروپای شرقی، دوره‌های کسب و کار، دوره مجازی یوگا در خانه، دوره مجازی سلامتی و طبیعت (غذاهای گیاهی) و برخی از دوره‌های آن برای سالمندان است^۲.

هدف دوره مجازی و از راه دور «آشنایی با روسیه و اروپای شرقی»، آگاهی از توسعه سیاسی در منطقه، آگاهی از تاریخ روسیه و اروپای شرقی و فرهنگ‌ها و مذهب‌هایی که از قرون وسطی تاکنون مشخصه اروپای شرقی بوده‌اند، و آگاهی کلی درباره ادبیات، موسیقی و هنر آنها است. این دوره بدون هزینه است و شرکت‌کنندگان باید به یک کامپیوتر دارای دوربین دسترسی داشته باشند. پیش‌نیاز دوره نیز دانشی معادل دبستان و مهارت‌های اولیه کامپیوتر است. در این دوره که بسیار متنوع است، سخنرانی، کار گروهی، مطالعه و بحث در گروه‌های کوچک و بزرگ به طور متناوب انجام می‌شود و تا حد امکان از علایق مشترک گروه آغاز می‌شود و بر اساس آن دوره طراحی می‌گردد. در پایان دوره به شرکت‌کنندگان گواهی نیز داده می‌شود^۳.

هدف دوره «زندگی در فضای باز و طبیعت» نیز کسب تجربه عملی زندگی در طبیعت متناسب با نیاز و تجربه شرکت‌کنندگان در دوره، تبادل تجربه در گروه

1. <https://pro.shop.strd.se/>

2. <https://profolkhogskola.se/>

3. <https://profolkhogskola.se/ryssland-och-osteuropa/>

و ارتباط نزدیکتر با مدیران سلامت است. این قبیل دوره‌ها پایداری اجتماعی و زیست‌محیطی و انسجام اجتماعی را تقویت می‌کنند. این دوره نیز به صورت رایگان برگزار می‌شود و ترکیبی از درس، سخنرانی، کار گروهی، نظارت و یک هفته فعالیت است و بخشی از آن به طور مجازی و بخشی نیز به صورت عملی در فضای باز و طبیعت برگزار می‌گردد.^۱



عکس (۱۰): زندگی در فضای باز و طبیعت، دبیرستان مردمی^۲

1. <https://profolkhogskola.se/friluftsliv-och-ledarskap-fordjupning/>

2. <https://profolkhogskola.se/kurser/>

تدارک سفر برای بازنشستگان

در انجمن ملی بازنشستگان، سفرهای کوتاه‌مدت و بلندمدت با تخفیف برای بازنشستگان در نظر گرفته می‌شود. از کوهنوری یا پیاده‌روی گرفته تا یک سفر تفریحی در رودخانه یا با قطار در اروپا، شهرهای بزرگ یا مدیترانه که شامل تجربیات فرهنگی دلپذیری نیز می‌شود. در همه سفرها یک راهنمای تور باتجربه و مسلط به زبان سوئدی یا مهماندارانی در محل وجود دارند که آماده مشاوره درباره گشت و گذار و فعالیت‌های دلپذیر هستند^۱.



عکس (۱۱): پیاده‌روی در طبیعت، انجمن ملی بازنشستگان^۲



عکس (۱۲): سفر با قطار، انجمن ملی بازنشستگان^۳

1. <https://pro.se/gemenskap/resor>
2. <https://www.promedlemsresor.se/resor/vandring-och-aktivitet/>
3. <https://www.promedlemsresor.se/>



عکس (۱۳): سفر دریایی کوچک در کانال، انجمن ملی بازنشستگان^۱



عکس (۱۴): سفر به کرواسی، انجمن ملی بازنشستگان^۲

-
1. <https://www.promedlemsresor.se/resor/tagresa/liten-kryssning-pa-dalslands-kanal/>
 2. <https://www.promedlemsresor.se/resor/boule/vandring-aktiviteter-bouleresa-till-makarska-kroatien/>

فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت

گردهمایی اعضای انجمن یک روز در سال در فضای باز، پیاده‌روی اعضای انجمن در دوشنبه‌های هر هفته و ملاقات با دوستان جدید، فراهم کردن فرصت‌هایی برای فعالیت‌های جسمی مختلف مانند انواع ورزش‌ها، و فعالیت‌های ذهنی مانند شطرنج، فعالیت‌های اجتماعی، ملاقات اجتماعی و گفتگوها در حین و بعد از فعالیت‌های جسمی، ذهنی و اجتماعی و صرف یک قهوه یا ناهار مشترک، فراهم کردن امکان حضور اعضای انجمن در مسابقات قهرمانی ملی سالانه (گلف، بولز، بولینگ و ...) و سایر فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت سالمندان از فعالیت‌های انجمن ملی بازنشستگان است.^۱

فعالیت‌های فرهنگی

انجمن ملی بازنشستگان هر سال بر اساس علایق اعضا، حدود ۱۳ هزار فعالیت فرهنگی را در سراسر کشور اجرا می‌کند. رقص، تئاتر، سینما، کنسرت، محافل کتابخوانی و حلقه‌های مطالعاتی، نمایشگاه‌های هنری و صنایع دستی نمونه‌هایی از فعالیت‌های طرفدار انجمن است. داستان‌نویسی، خواندن در یک گروه‌گر، شرکت در دوره عکاسی، دوره‌های هنر و صنایع دستی و سایر فعالیت‌های زیبایی‌شناختی از دیگر فعالیت‌های آن است.^۲ بسیاری از بازنشستگان تمایل دارند در مورد برخی موضوعات بیشتر بدانند و در دوران بازنشستگی برای این کار زمان کافی دارند. هزاران حلقه مطالعاتی هر ساله برگزار می‌شود که در آن شرکت‌کنندگان با هم درباره سلامتی، صنایع دستی، ادبیات، اقتصاد، باغبانی، نوشتن، فناوری اطلاعات، شجره‌نامه، مقاصد هیجان‌انگیز، غذا و نوشیدنی، زبان، موسیقی و موارد دیگر یاد می‌گیرند. موضوعات هر حلقه مطالعاتی بر اساس علاقه بازنشستگان تعیین می‌شود. این دوره‌ها نیز برای اعضای انجمن رایگان است.^۳



عکس (۱۵): حلقه‌های مطالعاتی، انجمن ملی بازنشستگان^۱

1. <https://pro.se/gemenskap/friskvard-och-halsa>
2. <https://pro.se/gemenskap/kulturaktiviteter>
3. <https://pro.se/gemenskap/studier>
1. <https://pro.se/gemenskap/studier>

درس آموخته‌ها

اداره انجمن توسط اعضا، برخی برنامه‌ها رایگان و برخی مستلزم پرداخت هزینه، لزوم ثبت‌نام بازنشستگان در انجمن و پرداخت حق عضویت

انجمن، صدای بازنشستگان در مسائل و موضوعات اجتماعی و تأثیرگذاری آن بر تصمیمات تصمیم‌گیرندگان در مورد مسائل سالمندان

دبیرستان مردمی و برگزاری دوره‌های آموزشی مختلف برای بازنشستگان از جمله زندگی در فضای باز و طبیعت (یادگیری مادام‌العمر)

تدارک سفرهای کوتاه‌مدت و بلندمدت برای سالمندان

فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت (گردهمایی اعضا یک روز در سال در فضای باز؛ پیاده‌روی اعضا در دوشنبه‌های هر هفته و ملاقات با دوستان جدید؛ ورزش‌های جسمی و ذهنی، فعالیت‌های اجتماعی؛ ملاقات اجتماعی و گفتگو؛ صرف یک قهوه یا ناهار مشترک؛ حضور اعضای انجمن در مسابقات قهرمانی ملی سالانه)

فعالیت‌های فرهنگی (رقص، تئاتر، سینما، کنسرت، محافل کتابخوانی و حلقه‌های مطالعاتی، شرکت در دوره‌های هنر و صنایع دستی و برپایی نمایشگاه‌های هنری و صنایع دستی، داستان‌نویسی، خواندن در گروه‌گر، شرکت در دوره عکاسی، و برخی فعالیت‌های دیگر)

تخفیف‌های مختلف برای بازنشستگان عضو انجمن در زمینه بیمه، سفر، تجهیزات پزشکی، بررسی فنی اتومبیل

برخورداری انجمن از یک فروشگاه اینترنتی

فصل دوم



نروژ



نروژ

مرکز نروژی دوستدار سالمند

مرکز نروژی دوستدار سالمند^۱ یک مرکز ملی است که به دنبال توسعه اجتماعات پایدار و دوستدار سالمند^۲ است. هدف این است که سالمندان بتوانند تا حد امکان زندگی خوب، معنادار و مستقلى داشته باشند و از قابلیت‌های سالمندان برای دستیابی به منافع بهینه برای آنها و اجتماع استفاده شود. این مرکز از طریق شبکه شهرداری و مشارکت کسب و کارهای مختلف، سازمان‌ها و محققان با کنشگران مختلف اجتماع همکاری دارد. این مرکز در شهر آلسوند^۳ قرار دارد و به عنوان یک بخش در اداره بهداشت نروژ سازماندهی شده است. مرکز نروژی دوستدار سالمند^۴ در سال ۲۰۱۷-۲۰۱۸ تأسیس گردید و مسئولیت اجرا و عملیاتی شدن برنامه نروژی دوستدار سالمند به آن محول شد. البته وزارتخانه‌های مختلف در نروژ مسئولیت اجرای برنامه نروژی دوستدار سالمند را بر عهده دارند، اما وزارتخانه اصلی مسئول در این زمینه، وزارت بهداشت است. این شبکه بستری برای یادگیری و ظرفیت‌سازی^۵ در میان شهرها و اجتماعات است و یادگیری و تبادل اطلاعات میان هم‌تایان را تسهیل می‌کند. همچنین وینارهایی

1. The Centre for an Age-Friendly Norway

2. Age-friendly

3. Ålesund

۴. آدرس سایت مرکز نروژی دوستدار سالمند عبارت است از: <https://www.aldersvennlig.no>

5. capacity building

در مورد موضوعات مربوط به جامعه دوستدار سالمند به طور منظم همراه با ارائه پژوهش‌های مرتبط و نمونه‌هایی از شهرها و اجتماعات سازماندهی می‌شود تا چالش‌ها و فرصت‌های مربوط به حوزه‌های مختلف دوستدار سالمند را نشان دهند. این مرکز در پروژه‌های توسعه‌ای یا پژوهشی به عنوان بخشی از یک گروه مرجع یا در مقام مشاور شرکت می‌کند. در همه این فعالیت‌ها، تبادل اطلاعات، شبکه‌سازی، دسترسی به منابع و ترویج شیوه‌های سازگار با سن مورد توجه است. این مرکز هر سال یک کنفرانس با عنوان «با هم برای نیروی دوستدار سالمند»^۱ برگزار می‌کند که در آن ذینفعان از همه بخش‌ها، دولت، شهرها و اجتماعات، سازمان‌ها، کسب و کارها و ... گرد هم می‌آیند. برنامه نیروی دوستدار سالمند، علاوه بر کار با شهرها و اجتماعات، بستری را برای همکاری با سازمان‌ها و کسب و کارهای مختلف ایجاد کرد که هدف آن، افزایش آگاهی از سیاست‌های دوستدار سالمند در محل کار است.

از ذینفعان مختلف خواسته می‌شود ارزیابی کنند که سازمان/کسب و کارشان تا چه اندازه دوستدار سالمند است و اینکه آنها چگونه می‌توانند عمل کنند تا به نحو بیشتری دوستدار سالمند باشند. همچنین همواره سمینارها و کنفرانس‌هایی برگزار می‌شود تا فرصت‌ها، چالش‌ها و نمونه‌هایی از بهترین رویه‌ها، تجربیات و تحقیقات در این زمینه برجسته شود و امکان هم‌افزایی و افزایش دانش و آگاهی در این زمینه فراهم شود و در نهایت رویه‌های دوستدار سالمند افزایش یابد. علاوه بر این دولت نیروی یک شورای ملی دوستدار سالمند با نمایندگانی از سازمان‌های زیر ایجاد کرده است: انجمن نیروی مقامات محلی و منطقه‌ای، دانشگاه متروپولیتن اُسلو^۲، کنفدراسیون شرکت‌های نیروی انجمن سازمان‌های غیردولتی نیروی، مرکز فناوری اطلاعات و ارتباطات نیروی، بانک مسکن دولتی نیروی، انجمن بازنشستگان^۳. این شورا موظف است به مرکز نیروی دوستدار سالمند در مورد اولویت‌ها، استراتژی‌ها و عملیات مشاوره دهد و بر مباحث عمومی درباره موضوعات مربوط به دوستدار سالمند تأثیر بگذارد. برای تسهیل ارتباط بیشتر با شهروندان و افزایش آگاهی آنها، مرکز مسئولیت یک کمپین بزرگ را در زمینه برنامه‌ریزی برای دوران سالمندی با موضوعات مرتبط با مسکن، فعالیت‌ها، کار و برنامه‌ریزی مالی

1. Together for an age-friendly Norway

2. Oslo Metropolitan

3. Pensioner's association

بر عهده دارد^۱.

درس آموخته‌ها
• همه وزارتخانه‌ها مسئول اجرای برنامه نروژی دوستدار سالمند، اما وزارت بهداشت متولی اصلی اجرا و عملیاتی شدن این برنامه (مرکز نروژی دوستدار سالمند به عنوان یک بخش در وزارت بهداشت نروژ)
• همکاری مرکز نروژی دوستدار سالمند با کنشگران مختلف اجتماع از طریق شبکه شهرداری، کسب و کارها، سازمان‌ها و محققان برای ترویج شیوه‌ها و تجربیات دوستدار سالمند در شهرهای نروژ
• برگزاری وبینارها و کنفرانس‌هایی در مورد موضوعات مربوط به جامعه دوستدار سالمند برای آگاهی از چالش‌ها و فرصت‌ها و نمایش نمونه‌هایی از بهترین رویه‌ها، تجربیات و تحقیقات در این زمینه
• مشاوره «شورای ملی دوستدار سالمند برای نروژ» به مرکز نروژی دوستدار سالمند در مورد اولویت‌ها، استراتژی‌ها و عملیات
• شرکت مرکز نروژی دوستدار سالمند در پروژه‌های توسعه‌ای یا پژوهشی در مقام مشاور

از طرف دیگر، شبکه شهرهای دوستدار سالمند سازمان جهانی بهداشت نیز در سال ۲۰۰۶ راه‌اندازی شد تا ایجاد شهرها و جوامعی را تشویق کند که در آن افراد در هر سنی بتوانند زندگی و مشارکت کنند. تاکنون سه شهر در نروژ یعنی استاوانگر^۲، اُسلو^۳ و تروندهایم^۴ در شبکه بین‌المللی شهرهای دوستدار سالمند سازمان جهانی بهداشت پذیرفته شده‌اند^۵. شهرداری در شهرهای فوق در زمینه‌های مشارکت، محل ملاقات، گردشگری، سلامت، فعالیت‌های فراغتی و سرگرم‌کننده، حمل و

1. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/norwegian-national-network-of-age-friendly-municipalities-centre-for-an-age-friendly-norway/>

2. Stavanger

3. Oslo

4. Trondheim

5. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/stavanger-med-i-internasjonalt-nettverk-for-aldersvennlige-byer/>

نقل، مسکن، توانبخشی، مشاوره و ... اقداماتی سازگار با سن انجام داده است. برای نمونه برخی از اقداماتی که در شهر استاوانگر برای سالمندان انجام شده و در سایت مرکز نیروی دوستدار سالمند هم ثبت گردیده است، عبارت‌اند از:

خانه عمه اما

خانه عمه اما در استاوانگر واقع شده است و در آنجا مجموعه وسیعی از فعالیت‌ها برای سالمندان انجام می‌شود. نام خانه، از نام یک زن پیشگام در امور اجتماعی گرفته شده است. کافه (غذا و نوشیدنی)، آوازخوانی، رقص، کنسرت، کافه بافتنی (بافتگی و نوشیدنی)، نمایشگاه هنر، شب فرهنگی (گفتگو بین هنرمند و مخاطب)، مشاوره بازنشستگان، مشاوره معلولان شنوایی، تلاش برای آنلاین کردن سالمندان با تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر، ملاقات با دوستان در کافه، اجاره اتاق‌های مراسم برای برگزاری جلسات، مهمانی‌ها، عروسی‌ها، سخنرانی شهردار، سخنرانی رئیس شورای سالمندان و ... از جمله فعالیت‌ها و امکانات خانه عمه اما است^۱.



عکس (۱۶): خانه عمه اما در استاوانگر^۲

1. <https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/senior-i-stavanger/tante-emmas-hus/>
2. <https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/senior-i-stavanger/tante-emmas-hus/>



عکس (۱۷): کمک به سالمندان برای آنلاین شدن، خانه عمه اما در استاوانگر^۱

مرکز برگلند

مرکز برگلند^۲ مکانی سرسبز در استاوانگر است که در آن امکان باغبانی، درست کردن صنایع دستی و انجام فعالیت‌های هنری برای داوطلبانی از سنین مختلف وجود دارد. بسیاری از فعالیت‌ها در این مرکز، برای همه آزاد است، معمولاً نیازی به ثبت‌نام نیست و رایگان یا کم‌هزینه است. ساعات کاری آن نیز دوشنبه تا پنج‌شنبه ساعت ۸:۳۰-۱۴:۳۰ است.

در این مرکز امکان انجام فعالیت‌های زیر وجود دارد: تعامل و گپ با دوستان و نوشیدن قهوه؛ باغبانی برای علاقمندان (به طوری که دانش، بذرها و برنامه‌های باغبانی با علاقمندان به اشتراک گذاشته می‌شود و کار کاشت، داشت و برداشت با کمک آنها انجام می‌شود)؛ نجاری در کارگاه و کار با دستگاه‌های نجاری بعد از گذراندن دوره آموزشی (شرکت در این دوره برای همه آزاد است)؛ تمرین‌های قدرتی و تعادلی برای سالمندان همراه با مربی داوطلب (رایگان و برای همه آزاد)؛ تمرین‌های قدرتی پیشگیرانه با عناصر یوگا و پیلاتس؛ حرکات کششی؛ انجام برخی بازی‌ها (برای همه آزاد است)؛ فعالیت در گروه صنایع دستی که در آن امکان معاشرت، سوزن‌دوزی و سایر فعالیت‌ها و کار با چرخ خیاطی و ... فراهم است (برای همه آزاد است)؛ فعالیت در گروه نقاشی (برای همه آزاد است)؛ و

1. <https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/senior-i-stavanger/tante-emmas-hus/>

2. Bergeland

سفال‌گری. در این مرکز چند بار در سال بازارهایی نیز برپا می‌شود که در آن علاوه بر اجرای کنسرت، کالاهای تولیدشده در خانه، مرکز و سایر تولیدکنندگان محلی به فروش رسانده می‌شود. این مرکز فضاهای خود از جمله باغ را برای برگزاری عروسی، تولد، غسل تعمید، نام‌گذاری و سایر جلسات و رویدادهای دیگر اجاره می‌دهد.^۱



عکس (۱۸): تعامل و گفتگو در مرکز برگلند^۲



عکس (۱۹): باغبانی و کارگاه نجاری در مرکز برگلند^۳

1. <https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/senior-i-stavanger/bergeland-bydelssenter/>
2. <https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/senior-i-stavanger/bergeland-bydelssenter/>
3. <https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/senior-i-stavanger/bergeland-bydelssenter/>



عکس (۲۰): کارگاه صنایع دستی در مرکز برگلند^۱



عکس (۲۱): سفال گری در مرکز برگلند^۲

1. <https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/senior-i-stavanger/bergeland-bydelssenter/>

2. <https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/senior-i-stavanger/bergeland-bydelssenter/>

مکانی مهم برای ملاقات اجتماعی همه نسل‌ها

یکی از محبوب‌ترین مکان‌ها در میان گروه‌های جمعیتی مختلف، کتابخانه و مرکز فرهنگی استوانگر است که محلی برای ملاقات و یادگیری است و بیشتر برنامه‌ها در آنجا رایگان و فراگیر هستند. در این محل از هر سن و نسلی می‌توانند حضور یابند. در اینجا افراد می‌توانند کتاب امانت بگیرند، به یک گروه مطالعاتی بپیوندند، در مورد استفاده از کامپیوتر کمک بگیرند یا یک مطالعه هیجان‌انگیز داشته باشند. پیشنهادات بیشماری در اینجا وجود دارند و بسیاری از آنها به ویژه برای بزرگسالان و سالمندان مناسب هستند.

در این مکان ملاقات‌ها و دوستی‌های جدیدی کنار میز روزنامه یا در یک کافه شکل می‌گیرد و اینجا هیچ‌کس تنها نیست. روی میز بزرگ وسط اتاق، روزنامه‌های محلی از سراسر کشور وجود دارد. مردم خود را مالک کتابخانه احساس می‌کنند. آن‌ها می‌توانند پیشنهاد دهند کتاب‌هایی که در اینجا وجود ندارند، خریداری شود. همچنین در این مکان افراد تشویق می‌شوند که پیشنهادات خود را برای انجام بهتر کارهای مجموعه به پرسنل بگویند. علاوه بر این، هر پنج‌شنبه مراسمی پرطرفدار با حضور ۴۰۰ نفر در سالن سیمنا برگزار می‌شود که در آن درباره کتاب گفتگو می‌گردد. نویسندگان مشهور به ویژه در زمینه ادبیات غیرداستانی نیز در این مراسم حضور می‌یابند که دانش زیادی برای انتقال دارند. این مکان به محلی مهم برای ملاقات اجتماعی تبدیل شده است که در آن دوستی‌های جدیدی شکل می‌گیرد و دلیلی برای بیرون آمدن از خانه است و برای سلامت اجتماعی مزیت‌های بسیاری دارد. همچنین اخیراً دوره‌های آموزشی درباره زوال عقل در آنجا برگزار شده است که به شناخت علائم و بهبود آن کمک می‌کند.^۱

1. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/et-motested-for-alle---hele-livet/>



عکس (۲۲): کتابخانه و مرکز فرهنگی استاوانگر در نروژ^۱



عکس (۲۳): کتابخانه و مرکز فرهنگی استاوانگر در نروژ^۲

-
1. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/et-motested-for-alle---hele-livet/>
 2. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/et-motested-for-alle---hele-livet/>



عکس (۲۴): سالن سمینار در مرکز فرهنگی استاوانگر در نروژ^۱

سلامت و پیشگیری

شهرداری استاوانگر به دنبال این است که سالمندان اقدامات پیشگیرانه را بشناسند و سلامت خود را بهبود دهند تا بتوانند تا زمانی که ممکن است در خانه، خود به مدیریت امور بپردازند. شهرداری پیشنهادهای خوبی برای سالمندان بالاتر از ۶۵ سال دارد. ویزیت‌های خانگی پیشگیرانه و سایر فعالیت‌های مرتبط با سلامت از طرف مرکز بهداشت، مهمترین فعالیت در این زمینه است.^۲

تورهای گردش روزانه

تورهای گردش روزانه برای زندگی در فضای باز برای گروه سنی بالاتر از ۶۰ سال تدارک دیده شده است.

تمرینات قدرتی و تعادلی

تمرینات قدرتی و تعادلی نیز برای سالمندان بالاتر از ۶۵ سال تدارک دیده شده است. این تمرینات که همراه با پخش موزیک است، باعث خوشحالی سالمندان می‌شود. آن‌ها می‌توانند در سالن ورزشی که کانونی برای ملاقات اجتماعی نیز است، با همسایگان خود ملاقات کنند، با افراد جدید آشنا شوند و بدین ترتیب

1. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/et-motested-for-alle---hele-livet/>

2. <https://www.stavanger.kommune.no/nyheter/seniortorg-opprettet/>

جنبه اجتماعی این تمرینات قدرتی و تعادلی نیز بسیار مهم است. سه‌شنبه‌ها بعد از تمرینات ورزشی، ناهار خوبی هم در مرکز سرو می‌شود.^۱



عکس (۲۵): تمرینات قدرتی و تعادلی، مرکز نوروژی دوستدار سالمند در استاوانگر^۲



عکس (۲۶): ملاقات و تعامل اجتماعی بعد از تمرینات قدرتی و تعادلی، مرکز نوروژی دوستدار سالمند در استاوانگر^۳

1. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/sterk-og-stodig/>
2. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/sterk-og-stodig/>
3. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/sterk-og-stodig/>

موزه‌های دوستدار زوال عقل

شهرداری استاوانگر با برگزاری دوره‌های آموزشی، به کارکنان موزه آموزش می‌دهد که چگونه به بازدیدکنندگان مبتلا به زوال عقل تجربه‌ای امن و خوب بدهند و ملاقات خوبی با آنها داشته باشند و در ملاقات با فرد مبتلا به زوال عقل چه نکاتی را رعایت کنند.

استفاده از جملات کوتاه، پرسیدن درباره یک چیز در یک زمان، لبخند زدن و برقراری ارتباط چشمی با فرد از جمله توصیه‌ها در این زمینه است. البته شهرداری در استاوانگر به عنوان شهری دوستدار زوال عقل مایل است به کل جامعه پیرامون در مورد نحوه ملاقات با افراد مبتلا به زوال عقل آموزش دهد. اکثر افراد مبتلا به زوال عقل در خانه زندگی می‌کنند و در اجتماع شرکت دارند. بنابراین رشد دانش و آگاهی در بین کارکنان مغازه‌ها، کتابخانه‌ها، و تاکسی‌ها درباره زوال عقل مهم است تا با مبتلایان رفتار مناسبی داشته باشند.^۱



عکس (۲۷): آموزش به کارکنان درباره نحوه تعامل با افراد مبتلا به زوال عقل در استاوانگر^۲

1. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/museene-i-stavanger-blir-demensvennlige/>

2. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/museene-i-stavanger-blir-demensvennlige/>

نیمکت‌های استراحت

شهرداری استاوانگر در قسمت‌های مختلف شهر تابلوی «ممنون که قدم زدی» را نصب کرده است. همچنین نیمکت‌های متعددی را در سراسر شهر قرار داده است که برای همه به ویژه برای سالمندان یا معلولان مطلوب است و آنها می‌توانند حین پیاده‌روی، لحظاتی برای استراحت روی آن بنشینند. همچنین شهرداری از ساکنان شهر دعوت کرده است تا پیشنهادات خود را در فیس بوک بنویسند و بگویند دقیقاً در چه مکان‌هایی ممکن است به نیمکت نیاز داشته باشند (در بالای تپه، در راه خانه، در مکانی با منظره غروب خورشید، روی پل و ...). شهرداری بر اساس پیشنهادات شهروندان، نیمکت‌ها را در تمام نواحی شهر گذاشته است. نیمکت‌ها به صورت جهانی طراحی شده‌اند و نشستن بر روی آنها و بلند شدن از روی آنها برای همه آسان است. این نیمکت‌ها دارای یک پشتی محکم است و با یک صندلی ساخته شده از چوب، برای نشستن بسیار مناسب هستند. آن‌ها از مواد پایدار ساخته شده‌اند و بدون نیاز به تعمیر و نگهداری هستند^۱.



عکس (۲۸): نیمکت‌های استراحت در استاوانگر^۲

1. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/mobilitet---hvilebenkene/>
2. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/mobilitet---hvilebenkene/>



عکس (۲۹): نیمکت‌های استراحت در استاوانگر^۱

مسکن سازگار با سن

الف) یارانه مناسب‌سازی مسکن

افرادی که به دلیل سن، نقص عملکرد یا معلولیت به انطباق خانه با شرایط خود نیاز دارند، می‌توانند برای ایجاد تغییرات لازم از شهرداری کمک‌هزینه مالی درخواست کنند. انطباق خانه به معنای کاربردی‌تر کردن آن است تا بتوان در خانه خود به خوبی عمل کرد. کمک‌هزینه مالی، حمایت مالی است که به طور کامل یا جزئی هزینه‌های لازم برای انطباق خانه با شرایط افراد را پوشش می‌دهد. کمک‌هزینه برای انجام اقداماتی ساده در خانه مانند تغییر درها و ایجاد درهای وسیع‌تر برای سهولت در رفت و آمد، بازسازی حمام یا اتاق‌ها و ... است. یک متخصص کاردرمانی در شهرداری نیز باید ارزیابی کند که چه نوع اقداماتی برای انطباق خانه با شرایط فرد لازم است انجام شود^۲.

1. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/mobilitet---hvilebenkene/>

2. <https://www.stavanger.kommune.no/sosialtjenester/boligtilpasning/>

ب) مجتمع مسکونی برای سالمندان

برای سالمندان و افراد مبتلا به زوال عقل (بالا تر از ۶۵ سال) طراحی شده است که به مسکن با نظارت شبانه‌روزی نیاز دارند. در واقع افرادی می‌توانند در مجتمع‌های مسکونی برای سالمندان اسکان یابند که به نظارت شبانه‌روزی نیاز دارند، اما به اقامت طولانی‌مدت در خانه سالمندان نیاز ندارند. همچنین به امنیت و فرصت‌هایی برای تعامل اجتماعی با دیگران نیاز دارند. مسکن باید با توجه به وضعیت فیزیکی، روانی و اجتماعی متقاضی، متناسب‌سازی شده باشد و از هشدارهای ایمنی نیز برخوردار باشد.^۱

پ) خانه‌های سالمندان

همچنین وسایل حمل و نقل مناسب مانند اتوبوس، قطار، قایق، خودروی برقی و دوچرخه برقی برای همه سنین در شهر تدارک دیده شده است و شهرداری پیوسته تلاش می‌کند تا تردد ساکنان آسان‌تر شود. مسیرهای دوچرخه‌سواری متعدد و خوبی نیز ایجاد شده است. دوچرخه شهری برقی نیز برای بالا و پایین رفتن از تپه‌های بسیاری در استاوانگر طراحی شده است.^۲

در نهایت توانبخشی بزرگسالان و سالمندان، مشاوره‌های مختلف به سالمندان، برگزاری سمینارهایی درباره زندگی بعد از بازنشستگی، برنامه‌ریزی هوشمندانه برای دوره بازنشستگی، برگزاری دوره‌هایی برای آشنایی همه نسل‌ها با کامپیوتر و نحوه استفاده از تبلت‌ها و تلفن‌های هوشمند برای انجام فعالیت‌های دیجیتال از جمله ایجاد ایمیل، انجام امور بانکی در تلفن همراه، خرید بلیط اتوبوس، جستجوی اطلاعات، رزرو وقت پزشک، ارتباط با شهرداری و سایر سازمان‌ها و ...، در دسترس قرار دادن همه شماره‌های مجلات مرتبط به سالمندان در پایگاه استاوانگر به طور رایگان، از دیگر فعالیت‌های شهرداری است.

علاوه بر این، شهرداری‌های نروژ با یکدیگر ارتباط دارند و دانش و تجربه در زمینه‌های فوق را با هم به اشتراک می‌گذارند.

1. <https://www.stavanger.kommune.no/helse-og-omsorg/alders--og-sykehjem/bofellesskap-for-eldre/>

2. <https://www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger/siste-nytt/stavanger---enklere-hverdag-med-/>

درس آموخته‌ها

• خانه عمه اما (کافه، آوازخوانی، اجرای رقص، کنسرت، کافه بافتنی (بافندگی و نوشیدنی)، نمایشگاه هنر، شب فرهنگی (گفتگو بین هنرمند و مخاطب)، مشاوره بازنشستگان، مشاوره معلولان شنوایی، تلاش برای آنلاین کردن سالمندان با تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر، ملاقات با دوستان در کافه، اجاره اتاق‌های خانه برای برگزاری جلسات، مهمانی‌ها، عروسی‌ها، سخنرانی شهردار، سخنرانی رئیس شورای سالمندان)

• مرکز برگلند (تعامل و گپ با دوستان و نوشیدن قهوه، باغبانی، نجاری در کارگاه و کار با دستگاه‌های نجاری بعد از گذراندن دوره آموزشی، تمرین‌های قدرتی و تعادلی برای سالمندان همراه با مربی داوطلب، تمرین‌های قدرتی پیشگیرانه با عناصر یوگا و پیلاتس، حرکات کششی، انجام برخی بازی‌ها، فعالیت در گروه صنایع دستی، گروه نقاشی، سفال‌گری، برپایی بازار چند بار در سال و فروش محصولات، اجاره باغ برای برگزاری عروسی، تولد، غسل تعمید، نام‌گذاری و سایر جلسات و رویدادها)

• مکانی برای ملاقات اجتماعی همه گروه‌های جمعیتی (کتابخانه و مرکز فرهنگی، گروه مطالعاتی، امانت کتاب، ملاقات با دوستان و شکل‌گیری دوستی‌های جدید کنار میز روزنامه یا در کافه، برگزاری مراسمی هر پنج‌شنبه با حضور ۴۰۰ سالمند و نویسندگان مشهور و گفتگو درباره کتاب، دوره‌های آموزشی)

• اقدامات مربوط به سلامت و پیشگیری

• تورهای گردش روزانه

• تمرینات قدرتی و تعادلی (سالمندان بالاتر از ۶۵ سال، همراه با پخش موزیک و ملاقات اجتماعی، سه‌شنبه‌ها سرو ناهار)

• موزه‌های دوستدار زوال عقل (آموزش به کارکنان موزه و سایر افراد جامعه برای نحوه ارتباط با مبتلایان به زوال عقل)

• نیمکت‌های استراحت
• مسکن سازگار با سن
• تدارک وسایل حمل و نقل مناسب مانند اتوبوس، قطار، قایق، خودروی برقی، دوچرخه برقی برای همه سنین
• توانبخشی بزرگسالان و سالمندان، مشاوره‌های مختلف به سالمندان، برگزاری سمینارهایی درباره زندگی بعد از بازنشستگی، برنامه‌ریزی هوشمندانه برای دوره بازنشستگی، برگزاری دوره‌هایی برای آشنایی همه نسل‌ها با کامپیوتر و نحوه استفاده از تبلت‌ها و تلفن‌های هوشمند برای انجام فعالیت‌های دیجیتال (از جمله ایجاد ایمیل، انجام امور بانکی در تلفن همراه، خرید بلیط اتوبوس، جستجوی اطلاعات، رزرو وقت ملاقات با پزشک، ارتباط با شهرداری و سایر سازمان‌ها و ...)، در دسترس قرار دادن همه شماره‌های مجلات مرتبط به سالمندان در پایگاه استوانگر به طور رایگان
• ارتباط شهرداری‌های نروژ با یکدیگر و به اشتراک گذاری دانش و تجربه در زمینه‌های فوق

فصل سوم



دانمارک



دانمارک

انجمن دانمارکی سالمندان

انجمن دانمارکی سالمندان^۱ در سال ۱۹۹۲ تأسیس شد و هدف آن، حفاظت از منافع اعضای خود در برابر مقامات دولتی و ... در همه امور مربوط به سالمندان است. این سازمان متشکل از ۱۰۴۰ انجمن محلی، ۱۵ کمیته شهرستانی با مشاوران وابسته، یک رئیس و یک دبیرخانه است. شعب مختلف این انجمن، خدمات مشاوره‌ای و آموزشی و نیز اطلاعاتی را به سالمندان ارائه می‌دهد و سفرها و رویدادهای فرهنگی را برای آنها مهیا می‌کند. تأمین مالی این انجمن از طریق دریافت حق عضویت و یارانه‌های عمومی و صندوق‌های پروژه و فعالیت‌های سودآور انجام می‌شود. یکی از پروژه‌های آن «کمک سالمندان به سالمندان»^۲ است. در واقع در سال‌های اخیر، انجمن دانمارکی سالمندان، پروژه‌های داوطلبانه محلی را با عنوان «کمک سالمندان به سالمندان» با هدف ایجاد انگیزه در آنها برای مشارکت در فعالیت‌های مرتبط به شبکه‌سازی و ارتباط با سایرین و پیشگیری از تنهایی اجرا کرده است.

این فعالیت‌ها در درجه اول، ماهیت اجتماعی دارند و در ادامه کار انجمن‌ها، پلی بین شبکه موجود سازماندهی شده توسط انجمن‌های محلی سالمندان و کسانی ایجاد می‌کنند که بخشی از این شبکه‌ها نیستند. بسیاری از فعالیت‌ها و شبکه‌ها مبتنی بر منافع، آرزوها و نیازهای گروه هدف هستند. سالمندان در انجمن‌ها و

1. The Danish Association of Senior Citizens

2. Seniors assisting Seniors

باشگاه‌ها عمدتاً از طریق انجام فعالیت‌های فرهنگی مانند گردهمایی‌های هفتگی برای گوش دادن به سخنان در مورد موضوعات مختلف، شرکت در بازی‌ها، رقص و غیره با هم ملاقات می‌کنند. برای شرکت در فعالیت‌های فوق، عضویت در انجمن الزامی است. در پروژه «کمک سالمندان به سالمندان»، برای ملاقات با سالمندانی که نمی‌توانند به تنهایی بیرون بیایند، عضویت نیاز نیست. بسیاری از گروه‌های محلی، خدمات تلفنی را ایجاد کرده‌اند که در آن کارکنان داوطلب به سالمندان پیشنهاد تماس تلفنی روزانه را می‌دهند تا بدین ترتیب بررسی شود که آیا افراد، سالم هستند یا خیر و آیا کاری هست که باید انجام شود.

علاوه بر این، مجموعه گسترده‌ای از فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت مانند ورزش یا تمرین‌های ویژه برای سالمندان وجود دارد. همچنین این امکان برای سالمندان با تحرک کم وجود دارد که آموزش‌های ویژه‌ای را برای حفاظت فیزیکی در خانه خود دریافت کنند. برای افزایش مهارت‌های ذهنی و فکری، داوطلبان به برگزاری کارگاه‌های مختلف حافظه می‌پردازند تا سالمندان تاریخچه زندگی خود را در کارگاه‌های داستان‌گویی یا نویسندگی خلاق پردازش کنند.

این فعالیت‌ها با همکاری کارکنان، در خانه‌های سالمندان نیز برای افراد مبتلا به زوال عقل انجام می‌شود. کافه‌های کامپیوتر^۱ نیز یکی دیگر از موفقیت‌های بزرگ است. برای توان‌افزایی سالمندان به منظور آشنایی و استفاده از فناوری اطلاعات، انجمن دانمارکی سالمندان و وزارت تحقیقات و فناوری اطلاعات دانمارک^۲ سه اتاق کامپیوتر را با همکاری مقامات محلی در سال ۱۹۹۸ ایجاد کردند.

در طول سال‌های گذشته، تعداد آنها به ۵۵ کافه کامپیوتر در سراسر کشور افزایش یافت. در این کافه‌ها سالمندان درباره استفاده از فناوری اطلاعات و کامپیوتر آموزش می‌بینند و این آموزش‌ها به طور خاص برای آنها طراحی شده است. انجمن در این پروژه، اتوبوسی را به عنوان کلاس درس با ۱۰ کامپیوتر تجهیز کرده است. این اتوبوس به عنوان یک کافه کامپیوتر سیار عمل می‌کند و در مناطقی استفاده می‌شود که کافه کامپیوتر دائمی هنوز ایجاد نشده است. در این انجمن به سالمندان ساکن در مناطق روستایی نیز با توجه به شرایط خاص زندگی‌شان

1. Computer Cafés

2. Danish Ministry of Information Technology and Research

کمک می‌شود تا در گروه‌های مطالعاتی فعالیت کنند و پیشنهاداتی را برای اتخاذ یک سیاست بهتر در این مناطق کشور تجزیه و تحلیل و ارائه کنند. در این انجمن در زمینه ورزش سالمندان هم فعالیت‌هایی انجام می‌شود تا توانایی‌های بدنی آنها تقویت گردد و در نتیجه زندگی سالم تا حد امکان حفظ شود. انجمن در زمینه مسکن سالمندان نیز فعالیت‌هایی را انجام می‌دهد و افراد در زمینه برنامه‌ریزی و معماری خانه‌های آینده خود نقش دارند.

علاوه بر این، انجمن دوره‌های آموزشی، اقامت در دبیرستان، مسافرت و برنامه‌های فرهنگی را برای اعضای خود در نظر می‌گیرد. پروژه‌های توسعه‌ای مختلفی را نیز با هدف نشان دادن فرصت‌ها و راهکارهای سازنده برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان اجرا می‌کند. اصول کمک سالمندان به سالمندان عبارت است از:

- (۱) رشد قابلیت‌های شخصی و کسب شایستگی‌های جدید
- (۲) مشارکت‌کنندگان تلاشی داوطلبانه با هدف قرار دادن سالمندان ضعیف انجام می‌دهند
- (۳) برای مشارکت در این کار، به مهارت خاصی نیاز نیست
- (۴) مشارکت و عضویت در شبکه‌ای جدید
- (۵) مشارکت مبتنی بر عمل متقابل است
- (۶) مشارکت باید رایگان باشد
- (۷) مشارکت باید با تأثیرگذاری بر زندگی، گزینه‌ها و منزلت‌شان همراه باشد. وقتی داوطلبان برای اولین بار متوجه می‌شوند که تلاش آنها، تجربه‌ای متقابل است، اغلب اینطور درباره شادمانی خود از این کار می‌گویند: «با دادن شادی و نشاط به دیگران، ما خودمان نیز شاد می‌شویم»^۱.

درس آموخته‌ها

دارای شعب مختلف، ضرورت عضویت در انجمن برای شرکت‌کنندگان در برنامه‌های مختلف

ارائه خدمات مشاوره‌ای و آموزشی

سفرها و رویدادهای فرهنگی

تأمین مالی این انجمن از طریق پرداخت حق عضویت، یارانه‌های عمومی، نیز صندوق‌های پروژه و فعالیت‌های سودآور

پروژه کمک سالمندان به سالمندان (با هدف ایجاد انگیزه در سالمندان برای مشارکت در فعالیت‌های مرتبط با شبکه‌سازی و ارتباط با سایرین و پیشگیری از تنهایی)

ملاقات سالمندان با هم از طریق انجام فعالیت‌های فرهنگی مانند گردهمایی‌های هفتگی برای گوش دادن به سخنان در مورد موضوعات مختلف، شرکت در بازی، رقص و غیره

ایجاد خدمات تلفنی برای تماس روزانه سالمندان برای بررسی وضعیت سلامتی و نیازهای آنها

فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت مانند ورزش یا تمرین‌های ویژه برای سالمندان

آموزش به سالمندان کم‌تحرک برای حفاظت فیزیکی خود در خانه

برگزاری کارگاه‌های مختلف حافظه برای افزایش مهارت‌های ذهنی و فکری سالمندان (پردازش تاریخچه زندگی در کارگاه‌های داستان‌گویی یا نویسندگی خلاق)
راه‌اندازی کافه‌های کامپیوتر برای توان‌افزایی و استفاده سالمندان از فناوری اطلاعات
کمک به سالمندان در مناطق روستایی و جلب مشارکت آنها در گروه‌های مطالعاتی و دریافت پیشنهادات آنها برای اتخاذ سیاست‌های بهتر در مناطق روستایی
مشارکت دادن افراد در زمینه برنامه‌ریزی و معماری خانه‌های آینده خود
برگزاری دوره‌های آموزشی، اقامت در دبیرستان، مسافرت و برنامه‌های فرهنگی
کمک داوطلبان برای انجام فعالیت‌های فوق



ژاپن

قبل از توضیح درباره تجربیات خاص ژاپن در دوره بازنشستگی سالمندان که به موضوع پژوهش حاضر مرتبط است، توضیح کوتاهی درباره یکی از اقدامات نوآورانه ژاپن در منطقه آسیا بیان می‌شود.

دولت ژاپن با هدف ترویج و ارتقای همکاری‌های دوجانبه و منطقه‌ای که نظام‌های مراقبت بهداشتی پایدار و متکی به خود را در منطقه آسیا تقویت می‌کند، «طرح رفاه و سلامت آسیا»^۱ (AHWIN) را در سال ۲۰۱۶ پایه‌گذاری کرد.

هدف از این اقدام نوآورانه، ایجاد جوامعی پر جنب و جوش و سالم است که در آن مردم بتوانند از زندگی طولانی، مولد و ثمربخش لذت ببرند و به توسعه پایدار و عادلانه منطقه و رشد اقتصادی کمک کنند.

این هدف با سومین هدف توسعه پایدار یعنی «زندگی سالم و ارتقای رفاه برای همه در تمام سنین»^۲ ارتباط نزدیکی دارد. تأکید این طرح بر ایجاد محیطی توان‌افزا^۳ برای سلامت از طریق رویکردی چندلایه است که با زیرساخت قوی و گسترده‌ای آغاز می‌شود که از سبک زندگی سالم و اجتماعات سالم حمایت می‌کند.

سطح بعدی هرم، پیشگیری از بیماری، ترویج رژیم غذایی سالم و تأمین مراقبت‌های بهداشتی مؤثر برای حفظ سلامت مردم است. در سطح سوم نیز

1. Asia Health and Wellbeing Initiative (AHWIN)

2. Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages

3. enabling environment

تأمین خدمات پزشکی باکیفیت و مراقبت طولانی‌مدت به ویژه با افزایش سن افراد مورد توجه است.

سرمایه‌گذاری بیشتر در دو سطح اول، در نهایت بار سطح سوم را به حداقل می‌رساند و در نتیجه به پیدایش جوامعی بانشاط‌تر به لحاظ اقتصادی و اجتماعی می‌انجامد. این طرح با اتکاء بر درس‌های آموخته‌شده در ژاپن، ابتدا بر مقابله با چالش‌های مرتبط با سالمندی تمرکز می‌کند و از چهار رکن تشکیل شده است که عبارت‌اند از:

۱) مرور و به اشتراک‌گذاری عناصر تجربه ژاپن در تأمین مراقبت و خدماتی که می‌تواند برای سایر کشورهای منطقه مفید باشد

۲) آموزش به ارائه‌دهندگان مراقبت طولانی‌مدت در منطقه و تسهیل اقدامات تدریجی و مؤثر کارکنان بخش مراقبت در سراسر منطقه

۳) ترویج و توسعه صنعت مراقبت طولانی‌مدت و صنایع پیرامونی در منطقه

۴) انجام سیاست‌پژوهی^۱ و گفتگو درباره سالمندی سالم، مراقبت از سالمندان و سایر موضوعات مرتبط که از رویکردی منطقه‌ای بهره می‌برند.

«طرح رفاه و سلامت آسیا» تحت هدایت دولت ژاپن (کارگروه ارتقای طرح رفاه و سلامت آسیا، اداره سیاست‌گذاری مراقبت بهداشتی دبیرخانه کابینه)^۲ و کمیته ویژه استراتژی سلامت بین‌المللی حزب لیبرال دموکرات ژاپن^۳ با مشارکت بخش خصوصی متشکل از نهادها و افرادی از بخش تجاری، ارائه‌دهندگان خدمات و متخصصان دیگر در ژاپن و نیز از ملل شریک و سازمان‌های خارج از کشور به وجود آمده است.^۴

علاوه بر این، در سایت «طرح رفاه و سلامت آسیا» (AHWIN) تجارب نوآورانه در زمینه سالمندی سالم و فعال در کشورهای ژاپن، چین، اندونزی، مالزی، سنگاپور، کره جنوبی، تایوان، تایلند و ویتنام به تفکیک ثبت شده است. در واقع بخشی از این سایت، پایگاه داده شامل برندگان «جایزه سالمندی سالم در زمینه

1. policy research

2. Asia Health and Wellbeing Initiative Promotion Working Group, Headquarters for Healthcare Policy of the Cabinet Secretariat

3. Special Committee on International Health Strategy of the Liberal Democratic Party of Japan

4. <https://ahwin.org/about-ahwin/>

نوآوری آسیایی»^۱ (HAPI) را در بر می‌گیرد که در سال ۲۰۲۰ برای شناسایی بهترین شیوه‌ها در سراسر آسیای شرقی راه‌اندازی شد.

بخش «جایزه سالمندی سالم در حوزه نوآوری آسیایی» (HAPI) و وبسایت (AHWIN) توسط مرکز تبادلات بین‌المللی ژاپن (JCIE) و مؤسسه تحقیقات اقتصادی برای آسه‌آن و شرق آسیا^۲ (ERIA) با حمایت و کمک (AHWIN) اداره می‌شود.

هر یک از نوآوری‌های ثبت‌شده در این پایگاه داده، در زمان خاصی برنده جایزه (HAPI) شده‌اند.^۳

در این فصل به ویژه در بخش‌های بعدی درباره برخی از تجارب نوآورانه فوق که در دوره زمانی خاصی برنده این جایزه شده‌اند، به دلیل ارتباط موضوعی با پژوهش حاضر توضیح داده می‌شود.

برخی از نوآوری‌های ثبت‌شده در پایگاه داده فوق نیز به حوزه مراقبت و خدمات بهداشت و درمان سالمندان مربوط است که به دلیل عدم ارتباط موضوعی، در این گزارش بیان نشده است.^۴

در ادامه ویژگی‌های برخی سازمان‌ها در ژاپن بیان می‌شود که نوع رویکرد و برخی از خدمات آن‌ها می‌تواند با تغییر و تعدیل‌هایی به عنوان یکی از زیربخش‌ها در خانه‌های امید مورد توجه قرار گیرد.

1. Healthy Aging Prize for Asian Innovation (HAPI)

2. Economic Research Institute for ASEAN and East Asia (ERIA)

3. <https://ahwin.org/innovative-cases/>

۴. برای مثال در ژاپن (۱) ساخت برجسب‌های ناخن حاوی کیو آر کد برای افراد مبتلا به زوال عقل تا در صورت گم شدن، به راحتی بتوان به خانواده آنها دسترسی و فرد مبتلا به زوال عقل را نجات داد، (۲) ساخت عینک‌هایی که به افراد امکان می‌دهد دنیا را از نگاه یک فرد مبتلا به زوال عقل ببینند (مانند تجربه درک ضعیف عمق، باریک کردن میدان دید و ...) و بدین ترتیب به شکل‌گیری احساس همدلی، افزایش آگاهی در مورد مراقبت بهتر از دمانس، ایجاد محیط‌های سازگار با زوال عقل در بیمارستان‌ها، و شکل‌گیری محیط‌های دوستدار زوال عقل کمک می‌کند. (۳) آموزش به سالمند بیمار (دچار سکنه مغزی) برای کنترل علائم حیاتی خود و ثبت علائم در یادداشت پیشگیری تا بدین ترتیب مشارکت دادن بیمار در این فرایند برنامه‌ریزی و خودنظارتی، آن‌ها را تشویق کند که از وضعیت بیماری و سلامت خود آگاه شوند، به طوری که بتوانند سبک زندگی سالم‌تری اتخاذ کنند و قابلیت خودمدیریتی خود را بهبود بخشند و در نتیجه از عود سکنه مغزی پیشگیری شود (شکل‌گیری یک مسیر حمایتی بعد از ترخیص از بیمارستان با همکاری بیمارستان و دولت محلی و استفاده از وبسایت).

<https://ahwin.org/innovative-cases/>

سازمان ژاپنی برای اشتغال سالمندان، معلولان و افراد در جستجوی کار (JEED)^۱

JEED یک سازمان ملی است که در سال ۱۹۷۱ تأسیس شده است. افراد تحت پوشش این سازمان، سالمندان، معلولان و افراد در جستجوی کار^۲ هستند. فعالیت‌های اصلی این سازمان عبارت است از:

- (۱) مشاوره، پشتیبانی و آموزش شغلی
- (۲) کمک به ایجاد فرصت‌های شغلی برای اشتغال افراد تا سن ۷۰ سالگی
- (۳) کمک‌های مالی برای تثبیت اشتغال سالمندان
- (۴) آگاهی‌بخشی و فعالیت‌هایی برای تحقق جامعه‌ای با اشتغال مادام‌العمر^۳
- (۵) گردآوری، انتشار و ترویج رویه‌های مطلوب در ارتباط با اشتغال کارگران سالمند^۴

(۶) حمایت از کارفرمایان به صورت ارائه کمک‌های فنی، مالی و انجام پژوهش در زمینه توسعه روش‌های عملی تا بدین ترتیب اقدامات کارفرمایان برای ایجاد و توسعه شرکت‌هایی تسهیل شود که در آن افراد می‌توانند بدون توجه به سن خود کار کنند. کمک مالی که به کارفرمایان داده می‌شود برای تحقق جامعه‌ای با اشتغال مادام‌العمر است که در آن سالمندان صرف‌نظر از سنشان و تا جایی که تمایل و توانایی دارند، می‌توانند کار کنند. این کمک‌هزینه مالی شامل ۳ بخش است:

- (۱) کمک‌هزینه برای ترویج اشتغال و استخدام مستمر سالمندان بالاتر از ۶۵ سال
- (۲) کمک‌هزینه برای بهبود مدیریت استخدام شامل نظام ارزشیابی برای سالمندان

- (۳) کمک‌هزینه برای استخدام کارگران سالمند برای مدت نامعین^۵.

1. Japan Organization for Employment of the Elderly, Persons with Disabilities and Job Seekers (JEED)

۲. برای اشتغال و فعال بودن معلولان متناسب با خواسته‌ها، توانایی‌ها، مهارت‌ها و استعدادها، آنها تلاش می‌شود. خدمات توانبخشی حرفه‌ای برای معلولان در نظر گرفته می‌شود تا نیازهای متنوع آنها، کارفرمایان و ... برآورده شود. آموزش کار به جویندگان کار، پرورش نیروی انسانی برای حمایت از تولید پیشرفته، آموزش حرفه به کارگران، مشاوره و کمک به کارفرمایان (یادگیری مجدد، مهارت‌آموزی مجدد، حمایت از ارتقای توسعه منابع انسانی در شرکت‌های کوچک و متوسط)، تربیت مربیان حرفه‌آموزی و ... از دیگر فعالیت‌های JEED است. https://www.jeed.go.jp/english/about_jeed/RoleOverview.html

3. lifelong employment

4. <https://www.jeed.go.jp/english/index.html>

5. <https://www.jeed.go.jp/english/elderly/index.html>

درس آموخته‌ها

- مشاوره، پشتیبانی، آموزش شغلی و کمک به ایجاد فرصت‌های شغلی برای اشتغال افراد تا سن ۷۰ سالگی
- کمک‌های مالی برای ترویج، تثبیت و استمرار اشتغال سالمندان بالاتر ۶۵ سال
- آگاهی‌بخشی و فعالیت‌هایی برای تحقق جامعه‌ای با اشتغال مادام‌العمر
- ردآوری، انتشار و ترویج رویه‌های مطلوب در ارتباط با اشتغال کارگران سالمند
- حمایت از کارفرمایان به صورت ارائه کمک‌های فنی، مالی و انجام پژوهش برای تسهیل ایجاد و توسعه شرکت‌هایی به منظور اشتغال افراد صرف‌نظر از سنشان

برنامه آزمایشی اشتغال هدفمند و سالم^۱

ژاپن به عنوان جامعه‌ای بسیار سالخورده^۲، در حال حاضر با کمبود مزمن نیروی کار در بخش مراقبت‌های پرستاری مواجه است و فشار کاری متخصصان مراقبت‌های پرستاری و سایر کارکنان این حوزه در حال افزایش است. کارکنان پرستاری در مراکز مراقبتی اغلب در مورد نحوه تأمین مراقبت مستقیم کافی برای افراد حاضر در آنجا و در عین حال انجام بسیاری از وظایف جانبی مورد نیاز دیگر با تنگناها و دوراهی‌هایی مواجه هستند.

از طرف دیگر، ژاپن دارای گروه بزرگی از سالمندان سالم و فعال است که بازنشسته شده‌اند و دیگر جایی را برای رفتن یا انجام فعالیت‌هایی ندارند که به آنها احساس هدفمندی و رضایت در زندگی‌شان را بدهد. دولت محلی شهر تاکارازوکا^۳ واقع در استان هیوگو^۴ در نزدیکی اوزاکا^۵، با مشاهده فرصت‌هایی برای اشتغال سالمندان سالم در مشاغلی که از کمبود منابع انسانی رنج می‌برند، «برنامه

1. Healthy and Purposeful Employment Trial

2. super-aged

3. Takarazuka

4. Hyogo

5. Osaka

آزمایشی اشتغال هدفمند و سالم» را برای رسیدگی به این چالش‌ها تدوین کرده است. این برنامه تحت هدایت دولت محلی تاکارازوکا برای تحقق و پیاده‌سازی مفهوم «شهرهای دوستدار سالمند»^۱ سازمان جهانی بهداشت با ترویج ایجاد «شهر دوستدار همه نسل‌ها»^۲ از جمله سالمندان با شعار ترویج «همکاری و احترام متقابل»^۳ تلاش می‌کند.

به عنوان بخشی از این تلاش، از اعضا خواسته شد تا در ارتقای آن با اداره شهرداری همکاری کنند و در اکتبر ۲۰۱۸ حدود ۲۰ نفر از ساکنان گرد هم آمدند تا شورای تشکیل اجتماع مشارکتی شهر تاکارازوکا^۴ را ایجاد کنند.

این شورا در حال انجام مطالعه و اجرای ابتکارات خاص توسط شهروندان است و سه کارگروه تشکیل داده است که یکی از آنها بر موضوع زندگی هدفمند و سالم متمرکز بود.

این کارگروه تلاشی مشترک از سوی شهروندان، اداره شهرداری و مشاغل بود که «برنامه آزمایشی اشتغال سالم و هدفمند» را طراحی کرد. از طریق این ابتکار، سالمندان می‌توانند به طور آزمایشی در یک مرکز مراقبت پرستاری یا مرکز مراقبت روزانه که به کمک نیاز دارند، کار کنند. این مراکز برای نشان دادن تمایل خود در بکارگیری سالمندان، در آژانس ملی استخدام به نام «سلام به کار»^۵ ثبت‌نام می‌کنند. سپس متقاضیان از طریق مجلات روابط عمومی شهر و سایر رسانه‌های عمومی از فرصت‌های کاری مطلع می‌شوند و فرصتی برای کسب اطلاعات در مورد هر یک از مراکز در یک جلسه توجیهی دارند.

آن‌ها برای شرکت در یک جلسه توجیهی در مراکز مورد علاقه خود درخواست می‌دهند. جلسات توجیهی در محل به شرکت‌کنندگان این فرصت را می‌دهد که محل کار واقعی را ببینند، با کارکنان ملاقات کنند و اطلاعاتی از محل کار به دست آورند.

1. Age-Friendly Cities

2. city friendly to all generations

3. mutual respect and collaboration

4. Takarazuka City Collaborative Community-Building Council

5. Hello Work

سپس با متقاضیان مصاحبه می‌شود و برای یک دوره آزمایشی سه‌ماهه استخدام می‌شوند. دو بار در هفته و هر بار به مدت ۲ ساعت، وظایف سبکی به آنها محول می‌شود که بابت آن حقوق دریافت می‌کنند و پس از دوره آزمایشی در صورت تمایل می‌توانند به کار خود ادامه دهند.

ماهیت آزمایشی این برنامه به کاهش موانع مشارکت در اشتغال کمک می‌کند و باعث می‌شود تعداد زیادی از افراد برای شرکت در این برنامه درخواست دهند. بعد از اجرای این برنامه در یک مرکز مراقبت پرستاری، اجرای آن در مراکز دیگر هم گسترش یافت، به طوری که ۱۰ مرکز مراقبت پرستاری و ۱ مرکز مراقبت از کودک نیز به اجرای آن پرداختند. تاکنون ۷۵ سالمند در این برنامه شرکت کرده و رضایت بالایی داشته‌اند.

سطح مشارکت در این برنامه بسیار بالاتر از حد مورد انتظار بود و تعداد افرادی که برای برنامه درخواست داده بودند، بیشتر از موقعیت‌های شغلی موجود بود. هم شرکت‌کنندگان در برنامه و هم سازمان‌های میزبان نظر مثبتی در مورد این برنامه داده‌اند.

برخی جملات شرکت‌کنندگان عبارت بود از: «این کار سرگرم‌کننده‌تر از آنچه بود که تصور می‌کردم و خیلی سریع گذشت. احساس می‌کردم در خانه ماندن در ایام فراغت و تعطیلات، سخت‌تر است»، «از داشتن یک روال و برنامه روزمره^۱ کاری در زندگی لذت می‌بردم و هر روز انگیزه داشتم که خودم را برای رفتن به سر کار آماده کنم». علاوه بر این، در جلسه‌ای که پس از اتمام دوره آزمایشی برگزار شد، نمایندگان سازمان‌های میزبان با ابراز خرسندی گفتند: «سالمندان احساس مسئولیت قوی دارند و مشتاق انجام یک کار خوب هستند» و «به نظر می‌رسد باری که بر دوش کارکنان بوده کاهش یافته است».

مشارکت دولت محلی، عنصر کلیدی موفقیت این برنامه بوده است. اگر برای فرصت‌های شغلی به طور جداگانه اطلاع‌رسانی می‌شد، مراکز پرستاری در دریافت درخواست‌ها مشکل پیدا می‌کردند. اما با وجود دولت محلی به عنوان دریچه استخدام، مردم انگیزه بیشتری برای مشارکت پیدا کردند، زیرا آنها در این برنامه احساس اعتماد و امنیت داشتند.

هدف برنامه نیز برای مراکز میزبان توضیح داده می‌شود تا اطمینان حاصل شود که مراکز مذکور، شیفت‌های کاری و وظایف مناسب را برای سالمندان سازماندهی می‌کنند تا آنها بتوانند بدون احساس خستگی به کار بپردازند. اداره شهرداری فقط هزینه پرسنلی کارکنان خود را که مسئول برنامه هستند متقبل می‌گردد.

استخدام از طریق خبرنامه روابط عمومی شهر و جلسات توجیهی برگزار شده در مراکز موجود در اجتماع انجام می‌شود. مراکز به طور مستقیم به ازای ساعات کار به نیروها حقوق پرداخت می‌کنند. بنابراین این برنامه بار مالی محدودی دارد و قادر است جویندگان کار را به شیوه‌ای پایدار با کارفرمایان احتمالی پیوند دهد. در سال ۲۰۲۲، «جایزه سالمندی سالم در حوزه نوآوری آسیایی» (HAPI) به این برنامه اختصاص یافت. رمزهای موفقیت این برنامه عبارت است از:

(۱) مشارکت دولت محلی اعتبار برنامه را بهبود می‌بخشد و تضمین می‌کند که سالمندان می‌توانند به آن اعتماد کنند و احساس امنیت داشته باشند

(۲) طرح‌ریزی برنامه به عنوان «شغل آزمایشی» موانع ثبت‌نام سالمندان را کاهش داده است و اکثر آنها بعد از پایان دوره آزمایشی، مشارکت در برنامه را ادامه می‌دهند

(۳) استفاده مراکز از یک عبارت مثبت مانند «استخدام سالمندان فعال! اجتماع منتظر کمک شماست»^۱ و درخواست «لطفاً به ما کمک کنید»^۲ به شکل‌گیری انگیزه مشارکت در سالمندان کمک کرده است

(۴) این برنامه با ارائه فرصتی برای اشتغال مزدی در مناطقی که نیاز به کمک وجود دارد، به سالمندان این احساس را می‌دهد که مورد نیاز جامعه هستند. این احساس منبع بزرگی از انگیزه برای فعال و سالم ماندن است

(۵) این برنامه از چارچوب سازمان جهانی بهداشت برای «شهرهای دوستدار سالمند» استفاده کرده است که هدف آن فعال نگه داشتن سالمندان و دادن حس رضایت و هدفمندی به آنهاست.^۳

1. Recruiting active seniors! The community is waiting for your help

2. Please help us

3. <https://ahwin.org/healthy-and-purposeful-employment-trial/>

درس آموخته‌ها

باور به فعال نگه داشتن سالمندان

تلاش برای ایجاد احساس هدفمندی و رضایت در زندگی سالمندان با فراهم کردن امکان اشتغال آنها برای یک دوره آزمایشی سه‌ماهه در مراکز نیازمند منابع انسانی (دو بار در هفته، هر بار به مدت ۲ ساعت در ازای دریافت حقوق)

در نظر گرفتن شیفت‌های کاری و وظایف مناسب و سبک برای سالمندان تا بدون احساس خستگی به کار بپردازند.

مشارکت دولت محلی در این زمینه به اعتباربخشی به برنامه و جلب اعتماد سالمندان و ایجاد حس امنیت در آنها و انگیزه بیشتر برای ثبت‌نام در برنامه کمک کرد (اطمینان به تحقق امور).

امکان تداوم اشتغال سالمندان بعد از اتمام دوره آزمایشی در صورت تمایل آنها

هماهنگی دولت محلی، آژانس ملی استخدام، شهرداری، رسانه‌ها و مراکز مایل به بکارگیری سالمندان در ثبت‌نام، اطلاع‌رسانی، برگزاری جلسه توجیهی و اشتغال آنها

استفاده مراکز از یک عبارت مثبت مانند «استخدام سالمندان فعال! اجتماع منتظر کمک شماست» و درخواست «لطفاً به ما کمک کنید» به شکل‌گیری انگیزه مشارکت در سالمندان کمک کرد.

شکل‌گیری احساس مورد نیاز جامعه بودن در سالمندان با ارائه فرصتی برای اشتغال مزدی آنها (احساس مورد نیاز جامعه بودن، منبع بزرگی از انگیزه برای فعال و سالم ماندن است)



عکس (۳۰): برنامه آزمایشی اشتغال هدفمند و سالم در ژاپن^۱



عکس (۳۱): برنامه آزمایشی اشتغال هدفمند و سالم در ژاپن^۲

-
1. <https://ahwin.org/healthy-and-purposeful-employment-trial/>
 2. <https://ahwin.org/healthy-and-purposeful-employment-trial/>

پروژه ماتسودو

پروژه ماتسودو، یک مدل شهری جدید برای کاهش نیاز به مراقبت طولانی مدت در دوران پس از کووید ۱۹^۱ است. از آنجایی که ژاپن پیرترین جامعه در جهان است، دریافته که ترویج طول عمر همراه با سلامتی^۲ و کاهش نیاز به مراقبت‌های طولانی مدت^۳ پرهزینه برای سلامت اقتصادی این کشور بسیار مهم است. بر این اساس در اصلاحیه سال ۲۰۰۵ قانون بیمه مراقبت بلندمدت^۴، مفهوم «پیشگیری از مراقبت طولانی مدت» مطرح شد که هدف آن تأکید بیشتر بر توانبخشی و فعالیت‌های اجتماعی است که در عین حال تعداد افراد مورد نیاز به مراقبت طولانی مدت را کاهش می‌دهد.

در شهر ماتسودو^۵ در خارج از توکیو^۶ در شهرستان چیبا^۷، ائتلافی از دانشگاه‌ها، شهرداری‌ها، داوطلبان و ارائه‌دهندگان خدمات از سال ۲۰۱۶ با یکدیگر همکاری می‌کنند تا از طریق یک برنامه مبتنی بر اجتماع با تمرکز بر مشارکت اجتماعی و تأثیرگذاری جمعی به ترویج و ارزیابی پیشگیری از مراقبت طولانی مدت بپردازند. در واقع «پروژه ماتسودو» بر یک مدل پیشگیری از مراقبت طولانی مدت شهری متمرکز است که در آن ساکنان محلی فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که به عنوان کایونوبا^۸ یعنی مکان‌های دورهمی اجتماع^۹ شناخته می‌شوند.

این دورهمی‌ها، پیوندهای اجتماعی^{۱۰} را ترویج و افزایش می‌دهند و داده‌هایی را فراهم می‌کنند که برای ارزیابی تأثیر پیشگیری از مراقبت طولانی مدت در محیط‌های شهری استفاده می‌شود. اما با شیوع همه‌گیری کووید ۱۹، به دلیل خطر ابتلا به بیماری، دیگر امکان برگزاری دورهمی‌های سنتی کایونوبا به صورت حضوری وجود نداشت. در عین حال سالمندان در خطر انزوای اجتماعی قرار گرفتند.

1. The Matsudo Project: A New Urban Model for Reducing the Need for Long-Term Care in the Post COVID-19 Era

2. healthy longevity

3. long-term care

4. Long-Term Care Insurance Act

5. Matsudo

6. Tokyo

7. Chiba Prefecture

8. Kayoinoba

9. community gathering places

10. social bonding

پروژه ماتسودو به سرعت این مشکل را حل کرد و جلسات و کلاس‌های آنلاین رایگان کایونوبا را برگزار کرد که هم تعامل اجتماعی را میسر کند و هم از خطر ابتلا به بیماری در اثر تعامل حضوری جلوگیری نماید. با حمایت آژانس توسعه و تحقیقات پزشکی ژاپن^۱، آن‌ها چهار دوره کلاس ۲ تا ۳ هفته‌ای را اجرا کردند. ارزیابی‌هایی نیز درباره تأثیر پیشگیری از مراقبت طولانی‌مدت در دوره قبل و بعد از برگزاری کلاس‌های رایگان انجام شد. جلسات آنلاین علاوه بر فراهم کردن امکان تعامل اجتماعی سالمندان، شامل کلاس‌های ورزشی، مسافرت آنلاین و مشاوره‌های سلامتی نیز بود. برای مشارکت بیشتر سالمندان، در این پروژه کلاس‌ها و جلسات به صورت رایگان برگزار شد. علاوه بر این از آنجایی که پذیرش و استفاده از فناوری جدید برای سالمندان گاهی دشوار است، این پروژه تبلت‌های از پیش آماده شده برای استفاده از یک سری برنامه‌های کاربردی را به صورت رایگان به سالمندان قرض داد.

خدمات پشتیبانی برای شرکت‌کنندگان هم از راه دور و هم در مراکز مراقبتی در دسترس بود. سازمان‌های غیرانتفاعی و داوطلبان محلی حتی پس از پایان کلاس‌های آزمایشی رایگان به حمایت از فعالیت‌های آنلاین ادامه دادند. پروژه ماتسودو بر گردآوری شواهد برای ارزیابی موفقیت این پروژه تأکید دارد. آن‌ها تخمین می‌زنند که اگر کسی بتواند از نیاز به مراقبت طولانی‌مدت جلوگیری کند، سالانه ۲ میلیون ین پس انداز برای هر نفر مهیا می‌شود.

در حال حاضر مزایای کایونوبای آنلاین برای سلامتی در حال تجزیه و تحلیل است، اما پیمایش اولیه آن‌ها نشان داد که شرکت‌کنندگان از کلاس‌ها لذت بردند و شرکت در دوره آزمایشی رایگان آن‌ها را تشویق کرده است با استفاده از فناوری در زندگی روزمره خود راحت‌تر باشند.

این پروژه در حال تولید یک کتابچه راهنما برای کمک به سایر مناطق در اجرای این مدل است که شامل آموزش منابع انسانی و اقدامات پیشگیرانه از مراقبت بلندمدت با استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات می‌شود که می‌تواند حتی پس از همه‌گیری نیز اعمال شود.

این پروژه به عنوان نمونه‌ای از سبک زندگی جدید از طریق پیوند دادن مردم با یکدیگر معرفی می‌شود. در سال ۲۰۲۱ به خاطر مواجه مناسب این پروژه با کووید ۱۹ «جایزه سالمندی سالم در حوزه نوآوری آسیایی» (HAPI) به آن اختصاص یافت.

رمزهای موفقیت این پروژه عبارت‌اند از:

- (۱) این پروژه از تأثیر جمعی کار خود در ماتسودو از سال ۲۰۱۶ استفاده کرد تا تضمین کند که ذینفعان یک دستورکار و سیستم ارزیابی مشترک و نیز خطوط ارتباطی و چارچوب موجود را برای حمایت از فعالیت‌ها به اشتراک می‌گذارند
- (۲) این ائتلاف تشخیص داد که سالمندان هم در برابر کووید ۱۹ و هم در برابر تأثیر انزوای اجتماعی آسیب‌پذیر هستند و بنابراین به سرعت برای کمک به حل این مسئله فعالیت‌هایشان را تعدیل و اصلاح کردند تا با شرایط جدید سازگار باشد
- (۳) برای مشارکت تعداد بیشتری از سالمندان، برنامه‌ها به صورت آزمایشی و رایگان ارائه شد و تبلت‌هایی با برنامه‌های کاربردی از پیش طراحی شده به صورت رایگان به آنها قرض داده شد
- (۴) یک کتابچه راهنما بر اساس ارزیابی مرحله اولیه پروژه تهیه شد که توصیه‌هایی را برای مناطق دیگری ارائه می‌دهد که به دنبال اجرای خدمات مشابه در طول دوره همه‌گیری و بعد از آن هستند
- (۵) تأکید پروژه بر ارزیابی و رویکرد مبتنی بر شواهد تضمین می‌کند که برنامه تأثیر مثبتی خواهد داشت یا در صورت عدم تحقق اهداف، قابل تعدیل و انطباق‌پذیر است.^۱

1. <https://ahwin.org/the-matsudo-project-a-new-urban-model-for-reducing-the-need-for-long-term-care-in-the-post-covid-19-era/>

درس آموخته‌ها

ترویج پیشگیری از مراقبت طولانی‌مدت به دلیل هزینه‌های اقتصادی، اجتماعی و روانی آن از طریق تأکید بر توانبخشی، انجام فعالیت‌های اجتماعی، تعامل و ارتباطات اجتماعی و دوره‌های سالمندان و تقویت پیوندهای اجتماعی آنها (کاهش انزوای اجتماعی و پیوند دادن مردم با یکدیگر)

اجرای پروژه از طریق شکل‌گیری ائتلافی از دانشگاه‌ها، شهرداری‌ها، سازمان‌های غیرانتفاعی، داوطلبان و مردم محلی و ارائه‌دهندگان خدمات

یک برنامه مبتنی بر اجتماع با تمرکز بر مشارکت اجتماعی و تأثیرگذاری جمعی

بکارگیری فناوری اطلاعات و ارتباطات برای برگزاری جلسات دوره‌های مجازی و کلاس‌های آنلاین برای تداوم ارتباطات و تعامل اجتماعی سالمندان در دوره همه‌گیری کرونا (تعدیل پروژه و سازگاری آن با شرایط جدید)

رایگان بودن کلاس‌های آموزشی (ورزش، مسافرت آنلاین، مشاوره‌های سلامتی و ... به منظور مشارکت بیشتر سالمندان

قرض دادن تبلت با برنامه‌های کاربردی از پیش نصب شده به سالمندان (به منظور پذیرش و استفاده از فناوری جدید و سهولت کار با آن)

در دسترس بودن خدمات پشتیبانی برای شرکت‌کنندگان (هم از راه دور و هم در مراکز مراقبتی)
تداوم حمایت سازمان‌های غیرانتفاعی و داوطلبان محلی از فعالیت‌های آنلاین حتی پس از پایان کلاس‌های آزمایشی رایگان

تهیه یک کتابچه راهنما برای کمک به سایر مناطق در اجرای این مدل یا خدمات مشابه

ارزیابی مستمر پروژه برای اطمینان از تأثیر مثبت آن و در صورت لزوم تعدیل، اصلاح و انطباق آن



عکس (۳۲): تعامل و ارتباطات اجتماعی در دوره شیوع کرونا به صورت آنلاین در پروژه ماتسودو^۱

1. <https://ahwin.org/the-matsudo-project-a-new-urban-model-for-reducing-the-need-for-long-term-care-in-the-post-covid-19-era/>

فصل پنجم



مالزی



مالزی

مسئله پیری جمعیت و کاهش نرخ باروری در مالزی نیز همانند بسیاری از نواحی جهان وجود دارد (Zulqarnain & Yusuf, 2022). در مالزی ۳ قومیت اصلی در آسیا یعنی مالایی، چینی و هندی زندگی می‌کنند و هر سه گروه قومیتی در مراحل مختلف سالمندی جمعیت هستند (Tey & et al, 2015). کاهش مستمر باروری در مالزی منجر به کمبود نیروی کار و سالمندی سریع جمعیت همراه با هجوم کارگران مهاجر به آنجا شده است.

رشد سریع جمعیت سالمندان، چالش‌های وسیعی را نیز برای نظام تأمین اجتماعی مالزی ایجاد می‌کند (Peng, 2020). مالزی از تجارب کشورهای مانند ژاپن، سنگاپور، و سایر ملل توسعه‌یافته برای تدوین سیاست‌ها و برنامه‌هایی برای مواجهه با تعداد فزاینده سالمندان بهره گرفته است (Tey & et al, 2015). کاهش حمایت خانوادگی و مراقبت از سالمندان به دلیل کوچک شدن اندازه خانواده و افزایش مشارکت زنان در نیروی کار بر کیفیت زندگی سالمندان تأثیر گذاشته است. نیاز به در نظر گرفتن تمهیدات مراقبتی جایگزین مانند خانه‌های سالمندان^۱ و روستاهای بازنشستگی^۲ وجود دارد. وجود سالمندان دارای تجربه و تخصص گسترده، نشان دهنده مجموعه ارزشمندی از منابع انسانی است و آن‌ها می‌توانند کار در مشاغل قبلی خود را ادامه دهند یا در مشاغل جدید مانند مراقبت از جوانان و سالمندان با استفاده از فناوری مشغول به کار شوند. سن بازنشستگی ممکن است از ۶۰ به ۶۵ سال افزایش یابد (Peng, 2020: 9).

1. folk's homes

2. retirement villages

در پایگاه www.hati.my یعنی بزرگترین فهرست راهنمای سازمان‌های اجتماعی و سازمان‌های غیردولتی مالزی، مشخصات سازمان‌های غیردولتی فعال در این کشور وجود دارد که در زمینه‌های مختلف مانند بچه‌ها، جوانان، زنان، سالمندان، والدین تنها، معلولان، سلامت، فرهنگ، آموزش، محیط زیست، گروه‌های حمایتی و ... فعالیت می‌کنند.

۱۵۰ مورد از انجمن‌ها و سازمان‌های مذکور در حوزه سالمندان فعالیت می‌کنند. در این سازمان‌ها و انجمن‌های غیردولتی، خدمات خاصی فقط به سالمندان یا سالمندان و برخی گروه‌های دیگر (معلولان، افراد نیازمند به مراقبت‌های شبانه‌روزی، افراد دارای اختلالات ذهنی و روحی، بچه‌ها) ارائه می‌شود.

آن‌ها عمدتاً خدماتی در حوزه اسکان، مراقبت و حمایت از سالمندان و رفع نیازهای اولیه آنها مانند سرپناه، غذا، حمام، مشاوره، فیزیوتراپی، ارائه خدمات پرستاری و ویزیت دکتر به طور هفتگی و ... ارائه می‌کنند. گرچه این نوع خدمات مراقبتی و حمایتی مورد توجه پژوهش حاضر نیست، اما نوع رویکرد و برخی از فعالیت‌های آن‌ها می‌تواند در خانه‌های امید نیز مورد توجه قرار گیرد. مانند موردی که در جدول (۱) با علامت * مشخص شده است.



عکس (۳۳): کمیته رفاه آمپانگ در مالزی^۱

1. <https://www.hati.my/ampang-welfare-committee-rumah-orang-tua-ampang/>

جدول (۱): تعدادی از سازمان‌های غیردولتی ارائه دهنده خدمات به سالمندان در مالزی^۱

نام	کشور	سال تأسیس	مؤسس	گروه‌های تحت پوشش	خدمات
Pusat Jagaan Saaii ^۱	مالزی	۲۰۱۹	Ms. Saaii Valli	سالمندان ^۲ ، معلولان، افراد نیازمند مراقبت شبانه روزی، افراد مبتلا به اختلالات روحي و ذهني، مادران تنها ^۳ و بچه هایشان	اسکان، مراقبت و حمایت از افراد آسیب پذیری که با چالش‌های مختلف مواجه هستند. (مراقبت از سالمندانی که به دلیل محدودیت‌های جسمی، وضعیت سلامت یا انزوای نیازمند کمک هستند. این تیم برای آنها رفاه، راحتی و کرامت فراهم می‌کند).
Grace Home Klang ^۴ خیریه‌ای	مالزی	۱۹۸۰	Dr. Henry K. Pillai	سالمندان و زنان طرد شده، بی خانمان، فراموش شده و فاقد حمایت (حمایت از زنان سالمند چینی که برای کار به مالزی آورده شدند)	اسکان و مراقبت

۱. در این جدول فقط تعداد معدودی از تجارب به عنوان نمونه مطرح شده است. برای مطالعه تجارب بیشتر در این زمینه به سایت‌های ذکر شده مراجعه شود.

1. <https://www.hati.my/pusat-jagaan-saaii/>

2. Senior Citizens

3. single mothers

4. <https://www.hati.my/grace-home-klang-persatuan-kebajikan-rumah-grace-klang/>

نام	کشور	سال تأسیس	مؤسس	گروه‌های تحت پوشش	خدمات
Assisi Palliative Care Bhd (ASPAC) ^۱ خبریه‌ای	مالزی	۲۰۱۵		بیماران و خانواده‌هایشان	بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده‌هایشان از طریق ارائه خدمات مراقبتی تخصصی تسکین دهنده برای کاهش علائم و خدمات بیماری ^۲
Pusat Jagaan Laman Kasih Ayden ^۳	مالزی			سالمندان	خدمات مراقبتی به طور ماهانه، روزانه و دائمی
Vinashini Welfare Association ^۴	مالزی			سالمندان- بچه‌ها ^۵	مراقبت از سالمندان ساکن در مرکز. تمرکز بر تقویت آسایش، نشاط، رفاه و کیفیت زندگی سالمندان تحت مراقبت (تشویق سالمندان به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، توان بخشی)

۱. <https://www.hati.my/assisi-palliative-care-bhd/>

۲. در اینجا تیمی متشکل از ۲ دکتر، ۴ پرستار، ۱ مشاور، ۱ داروساز و تعدادی داوطلب فعالیت می‌کنند. آن‌ها برای رفع نیازهای جسمی، عاطفی، روحی و عملی بیمارانشان تلاش می‌کنند. آن‌ها همچنین تجهیزات پزشکی مانند تختخواب‌های بیمارستانی، کپسول‌های اکسیژن، ویلچر و ... را به بیماران قرض می‌دهند. همواره برنامه‌های آموزشی نیز برای متخصصان مراقبت‌های حوزه سلامت و داوطلبان و اجتماع دارند. همچنین تا حد امکان پذیرای دانشجویان پزشکی از دانشگاه‌های مختلف برای موقعیت‌های کاری کوتاه‌مدت در اینجا هستند.

۳. <https://www.hati.my/pusat-jagaan-laman-kasih-ayden/>

۴. <https://www.hati.my/vinashini-elderly-care-centre/>

۵. منظور بچه‌هایی است که به لحاظ جسمی، اجتماعی و روحی دچار چالش‌هایی هستند.

نام	کشور	سال تأسیس	مؤسس	گروه‌های تحت پوشش	خدمات
Rumah Orang- orang Tua Seri Setia ^۱ برخوردار از یارانه دولت	مالزی			سالمندان (۶۰-۱۰۰ سال)	اسکان و مراقبت
Rumah Sejahtera Permatang Tinggi ^۲	مالزی			شرایط افراد مورد پذیرش: فقیر و بالاتر از ۶۰ سال، عدم ابتلا به بیماری‌های واگیردار، فاقد خویشاوند، بدون اسکان دائمی، قادر به مراقبت از خود	اسکان و مراقبت

بچه‌های که از آثار فقر یا نبود مراقبت والدینی صدمه دیدند. همچنین بچه‌های معلول مورد توجه این مرکز هستند.

1. <https://www.hati.my/rumah-orang-orang-tua-seri-setia/>

2. <https://www.hati.my/rumah-sejahtera-permatang-tinggi/>

نام	کشور	سال تأسیس	مؤسس	گروه‌های تحت پوشش	خدمات
Pink Heart Care Center (PHCC) ^۱ *	مالزی			سالمندان فقیر، نیازمند و محروم بالاتر از ۶۵ سال بدون خویشاوند و افراد تحت تکفل	اسکان، مراقبت، فعالیت، یادگیری مهارت جدید و تقویت دانش رویکرد: فعال، قوی و پرانرژی نگه داشتن سالمندان و عدم توقف یادگیری (تمرینات فیزیکی سبک، ورزش‌های رومیزی مانند شطرنج، آوازخوانی و رقص، بررسی وضعیت سلامتی و دندانپزشکی، برگزاری دوره‌های مدیتیشن، تای چی و خوشنویسی برای دستیابی آنها به آرامش ذهن و جسم، دوره‌های یادگیری نحوه کار با اینترنت)

منبع: برگرفته از سایت www.hati.myبزرگ‌ترین فهرست راهنمای سازمان‌های اجتماعی و سازمان‌های غیردولتی مالزی^۲

1. <https://www.hati.my/pink-heart-care-centre/>
2. Malaysia's largest open directory of NGOs and social organizations

در بین انجمن‌های غیردولتی در سایت فوق چند انجمن بر خلاف نمونه‌های ذکرشده در جدول فوق، کارکردهایی متفاوت داشتند که برخی تجارب آنها در خانه‌های امید نیز می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. در ادامه درباره فعالیت‌های آنها توضیح داده می‌شود:

اتحاد سالمندان برای تشکیل بنیاد آسایش و تفریح (AUTORR)^۱

این بنیاد مرکزی برای آسایش، تفریح و سرگرمی سالمندان و خانواده‌هایشان است. این بنیاد در نوع خودش، اولین در مالزی است. در این بنیاد سالمندان می‌توانند برای فعال و سالم نگه داشتن خودشان در فعالیت‌های مفرح، نشاط‌آور و سرگرم‌کننده مشارکت کنند. این بنیاد، مکانی عالی برای سالمندان است تا در آن به ملاقات دوستان جدید بپردازند و با همسالان خود تعامل اجتماعی داشته باشند. در آنجا سالمندان می‌توانند مهارت‌های جدید یاد بگیرند و سرمایه یک عمر تجربه و دانش خود را با دوستان جدیدشان و نسل جوان‌تر به اشتراک بگذارند.

مؤسس این بنیاد بعد از اینکه متوجه روند هشداردهنده‌ای در خصوص سالمندان شد و مشاهده کرد که سالمندان وقت زیادی را در خانه با فعالیت‌های ذهنی و جسمی کمی سپری می‌کنند، این پروژه را اجرا کرد. بنیاد مذکور، غیرانتفاعی است و مختص نژاد و مذهب خاصی نیست و سالمندان می‌توانند در آنجا با انجام فعالیت‌های مفرح و نشاط‌آور، خودشان را مشغول نگه دارند و دورهمی و محافل اجتماعی‌شان را تداوم ببخشند. این بنیاد، خانه سالمندان نیست و سالمندان در آنجا اقامت ندارند. آن‌ها می‌توانند در هر زمانی به آنجا بیایند و از آنجا خارج شوند.

آن‌ها می‌توانند هر چقدر که خواستند آنجا حضور داشته باشند و در فعالیت‌ها شرکت کنند یا اینکه فقط استراحت کنند و جای بنوشند. این بنیاد مبتنی بر این اصل تأسیس شده که فضایی اجتماعی را برای سالمندان مهیا کند تا آنها بتوانند در آن استراحت کنند و با افراد هم‌دوره خود سرگرم و شاد شوند. بنیاد از زمان مطرح شدن طرح اولیه تا تحقق آن، به طور موفقیت‌آمیزی تأیید و رضایت ادارات دولتی مانند «وزارت وحدت ملی و توسعه اجتماعی»، «وزارت بهداشت»، «وزارت

1. Aged Unite to Organise Rest & Recreation foundation (AUTORR)

تجارت داخلی» و «دفتر منطقه‌ای هولولنگت»^۱ را به دست آورده است. این بنیاد که هدفش بهبود سلامت ذهنی و جسمی سالمندان در مالزی است، بسیار برای دریافت مبالغ اهدایی و کسب حمایت‌های مالی تلاش می‌کند.^۲

فعالیت‌هایی که در این بنیاد انجام می‌شود عبارت‌اند از: دوره تای چی، مدیتیشن، دوره پیشگیری از پوکی استخوان، کلاس سلامت ذهن، کلاس شطرنج، کلاس رقص، کلاس آواز، کلاس نقاشی، کلاس خوشنویسی، دوره گل‌آرایی، دوره مجسمه‌سازی، صنایع دستی، آشپزی سالم، دوره آموزشی زوال عقل، کاشت گیاه، کاشت درخت، گفتگو و تعامل سالمندان با یکدیگر و امکانات بنیاد نیز شامل کافه گیاهی، فیلم‌های مختلف، امکانات پخش موسیقی، اجرای موسیقی زنده، اتاق‌های مختلف برای برگزاری دوره‌های آموزشی و کارگاه‌ها، اتاق‌های سمینار، اتاق استراحت و مطالعه با تهویه مطبوع، سالن چندمنظوره، مسیر پیاده‌روی، جلسات فیزیوتراپی و ... است.^۳

1. Ulu Langat

2. <https://www.hati.my/autorr-aged-unite-to-organise-rest-recreation-foundation/>

۳. برای اطلاعات بیشتر درباره فعالیت‌های این بنیاد و برنامه‌های متنوعی که در آنجا برگزار می‌شود، به لینک زیر مراجعه شود. <https://www.autorrfoundation.com>

درس آموخته‌ها

- توجه به آسایش، تفریح و سرگرمی و فعال و سالم نگه داشتن سالمندان و خانواده‌هایشان
- در نظر گرفتن فعالیت‌های مفرح، نشاط‌آور و سرگرم‌کننده، دوره‌های و محافل اجتماعی برای سالمندان
- ملاقات دوستان و تعامل اجتماعی سالمندان با همسالان
- یادگیری مهارت‌های جدید
- به اشتراک‌گذاری سرمایه یک عمر تجربه و دانش خود با دوستان جدید و نسل جوان‌تر
- عدم محدودیت زمانی برای حضور در این بنیاد (هر چقدر که بخواهند می‌توانند در آنجا حضور داشته باشند)
- آزادی عمل سالمند (خواه شرکت سالمند در فعالیت‌ها، خواه استراحت و نوشیدن چای و تماشا)
- دوره‌های بنیاد: تایل چی، مدیتیشن، دوره پیشگیری از پوکی استخوان، کلاس سلامت ذهن، کلاس شطرنج، کلاس رقص، کلاس آواز، کلاس نقاشی، کلاس خوشنویسی، دوره گل‌آرایی، دوره مجسمه‌سازی، صنایع دستی، آشپزی سالم، دوره آموزشی زوال عقل، کاشت گیاه، کاشت درخت، گفتگو و تعامل سالمندان با یکدیگر و
- امکانات بنیاد: شامل کافه گیاهی، فیلم‌های مختلف، امکانات پخش موسیقی، اجرای موسیقی زنده، اتاق‌های مختلف برای برگزاری دوره‌های آموزشی و کارگاه‌ها، اتاق‌های سمینار، اتاق استراحت و مطالعه با تهویه مطبوع، سالن چندمنظوره، مسیر پیاده‌روی، جلسات فیزیوتراپی و
- تلاش بسیار برای دریافت مبالغ اهدایی و کسب حمایت‌های مالی



عکس (۳۴): تمرینات ورزشی انرژی زا در بنیاد AUTORR^۱



عکس (۳۵): کلاس پیشگیری از پوکی استخوان در بنیاد AUTORR

1. <https://www.autorroundation.com/activities.html>



عکس (۳۶): گل‌آرایی در بنیاد AUTORR^۱



عکس (۳۷): گل‌آرایی در بنیاد AUTORR^۲

1. <https://www.autorrfoundation.com/activities.html>

2. <https://www.autorrfoundation.com/activities.html>



عکس (۳۸): دوره آشپزی سالم در بنیاد AUTORR^۱



عکس (۳۹): کلاس نقاشی در بنیاد AUTORR^۲

1. <https://www.autorrfoundation.com/activities.html>
2. <https://www.autorrfoundation.com/activities.html>



عکس (۴۰): کاشت گیاه در بنیاد AUTORR^۱



عکس (۴۱): تعامل و گفتگو با یکدیگر در بنیاد AUTORR^۲

1. <https://www.autorrfoundation.com/activities.html>

2. <https://www.autorrfoundation.com/activities.html>



عکس (۴۲): دوره آموزشی صنایع دستی در بنیاد AUTORR^۱



عکس (۴۳): کاشت درخت در بنیاد AUTORR^۲

-
1. <https://www.autorroundation.com/activities.html>
 2. <https://www.autorroundation.com/activities.html>



عکس (۴۴): دوره آموزشی درباره زوال عقل در بنیاد AUTORR^۱



عکس (۴۵): دوره مدیریت فعال در بنیاد AUTORR^۲

1. <https://www.autorrfoundation.com/activities.html>

2. <https://www.autorrfoundation.com/activities.html>

انجمن رفاهی سن طلایی مالزی (Usiamas)^۱

یک انجمن رفاهی غیرانتفاعی است که هدف اولیه آن، کمک به همه اعضای جامعه صرف‌نظر از سن‌شان است. اعضای این انجمن، اشخاص ۵۰ سال و بالاتری هستند که تمایل و توانایی مشارکت فعال در فعالیت‌ها برای بهبود اجتماع را فراتر از ملاحظات مربوط به نژاد، مذهب و وابستگی سیاسی دارند. فعالیت‌های این انجمن، متنوع است و بر اساس منابع در دسترس مانند نیروی انسانی و منابع مالی، در معرض تغییر است. در حال حاضر فعالیت‌های آن عبارت‌اند از:

(۱) برنامه‌های آموزشی برای سالمندان درباره اینکه چگونه بعد از بازنشستگی زندگی رضایت‌بخشی داشته باشند

(۲) ترویج ارزش‌های اصیل^۲ و شریف

(۳) ارائه خدمات کمک در منزل به افرادی که نیاز دارند. دیدگاه انجمن رفاهی فوق این است که اجتماعی متشکل از افراد سالمند تشکیل شود که مشخصه آن فعال بودن، پیشرفت مستمر و بهره‌وری است. هدف این است که زندگی آنها توأم با حفظ کرامت باشد و از کیفیت زندگی بالاتر لذت ببرند و در عین حال از طریق ترویج و تقویت ارزش‌های اصیل و شریف، کمک‌های معناداری به جامعه داشته باشند. رسالت این انجمن، توان‌افزایی^۳ سالمندان برای تحقق یافتن حداکثر پتانسیل‌شان است. این رسالت از طریق اجرای مؤثر پژوهش، خدمات ترویجی، آموزش، حمایت و اجرای برنامه‌های خدمات اجتماع تحقق می‌یابد. اهداف این انجمن عبارت است از:

(۱) افزایش آگاهی درباره مسائل و چالش‌های پیش‌روی سالمندان؛ (۲) حفاظت از منافع سالمندان برای تأمین شادی و امنیت، به طور ایده‌آل در محیطی خانواده‌محور^۴

(۳) تشویق اعضای خانواده به توجه و حمایت کافی از والدین سالمندشان

(۴) ارائه خدمات آموزشی و حمایتی به اعضای خانواده و عموم مردم درباره بهترین رویه‌ها برای مراقبت از سالمندان و در عین حال ترویج فعالیت‌هایی که

1. Persatuan Kebajikan USIAMAS Malaysia (Usiamas) or Malaysian Golden Age Welfare Association

2. Noble values

3. empowering

4. Family-oriented environment

- رفاه سالمندان را افزایش می‌دهد
- (۵) تشویق سالمندان توانا به مشارکت در خدمات داوطلبانه‌ای که به اجتماع، خانواده یا افراد دیگر سود می‌رساند
- (۶) انجام پژوهش‌های دانشگاهی درباره موضوعات مرتبط به سالمندان
- (۷) چاپ کتب، مجلات و روزنامه‌هایی برای حمایت و ترویج آگاهی درباره مسائل مرتبط به سالمندی^۱.

درس آموخته‌ها
• برنامه‌های آموزشی برای سالمندان درباره اینکه چگونه بعد از بازنشستگی زندگی رضایت‌بخشی داشته باشند.
• توان‌افزایی اشخاص سالمند برای تجلی حداکثر پتانسیل‌شان از طریق آموزش، حمایت و اجرای برنامه‌های خدمات اجتماعی
• تأمین شادی و امنیت برای سالمندان به طور ایده‌آل در محیطی خانواده‌محور
• تشویق سالمندان توانا به مشارکت در خدمات داوطلبانه‌ای که به خانواده و اجتماع سود می‌رساند.
• تشویق اعضای خانواده به توجه و حمایت کافی از والدین سالمند
• ارائه خدمات آموزشی و حمایتی به اعضای خانواده و عموم مردم درباره بهترین رویه‌ها برای مراقبت از سالمندان
• ترویج فعالیت‌های افزایش دهنده رفاه سالمندان
• افزایش آگاهی جامعه درباره مسائل و چالش‌های پیش روی سالمندان
• انجام پژوهش‌های دانشگاهی درباره موضوعات مرتبط به سالمندان
• چاپ کتب، مجلات و روزنامه‌هایی برای حمایت و ترویج آگاهی درباره مسائل مرتبط به سالمندی

1. <https://www.hati.my/persatuan-kebajikan-usiamas-malaysia/>



عکس (۴۶): انجمن رفاهی سن طلایی مالزی^۱

انجمن ملی سازمان‌های سالمندان در مالزی (NASCOM)^۲

رسالت این انجمن، حمایت از توسعه سیاست‌ها و خدماتی است که هدفش ارتقای کیفیت زندگی و رفاه سالمندان در مالزی است. اهداف آن نیز عبارت است از:

- ۱) آن‌ها به تشویق و تأمین حمایت از سالمندان، توان‌افزایی آنها برای حفظ جایگاهشان در جامعه و رضایت‌بخش کردن زندگی آن‌ها می‌پردازند. علاوه بر این، هدف این انجمن، تقدیر از کمک‌های ارزشمند سالمندان به ملت است.
- ۲) آن‌ها خودشان را برای به رسمیت شناختن، ترویج، القای تدریجی، تقویت و حمایت از ارزش‌های خانوادگی آسیایی یعنی عشق ورزی و احترام به سالمندان متعهد کردند و در این زمینه بسیار تلاش می‌کنند.
- ۳) هدف آنها تقویت درک بهتر و ارتباطات بین نسل جوان‌تر و سالمندان است.
- ۴) آن‌ها به نحوی فعالانه برای ایجاد مصالح و منافع اجتماع، حمایت و مشارکت در برنامه‌های سازماندهی شده و انجام فعالیت‌هایی با همکاری سالمندان و برای مصالح سالمندان تلاش می‌کنند.
- ۵) این انجمن فرصت‌هایی را برای سالمندان فراهم می‌کند تا دیدگاه‌هایشان را درباره مسائلی مطرح کنند که آنها را به مراجع ذیربط مرتبط می‌کند.

1. <https://www.hati.my/persatuan-kebajikan-usiamas-malaysia/>

2. National Council of Senior Citizens Organizations (NASCOM)

- ۶) آنها هماهنگی فعالیت‌های مربوط به سازمان‌های مختلف سالمندان را در سراسر مالزی بر عهده دارند.
- ۷) این انجمن ایجاد سازمان‌های سالمندان در سراسر مالزی را مورد تشویق قرار می‌دهد و کمک‌هایی را در این زمینه ارائه می‌کند.
- ۸) آنها برای افزایش کمک‌های مالی و نیز جمع‌آوری، مدیریت و توزیع وجوه مالی برای بهبود زندگی سالمندان، خانه‌های سالمندان، خدمات رفاهی و سایر پروژه‌های مرتبط تلاش می‌کنند. البته مهم است توجه داشته باشیم که انجام چنین فعالیت‌هایی منوط به تأیید قبلی مراجع ذیربط است^۱.

1. <https://www.hati.my/national-council-of-senior-citizens-organisations-malaysia-nascom/>

درس آموخته‌ها
• توجه به ارتقای کیفیت زندگی و رفاه سالمندان
• تشویق و حمایت از سالمندان، توان‌افزایی آنها برای حفظ جایگاهشان در جامعه و رضایت‌بخش کردن زندگی آنها
• تقدیر از کمک‌های ارزشمند سالمندان به ملت
• تلاش برای به رسمیت شناختن، ترویج، القای تدریجی، تقویت و حمایت از ارزش‌های خانوادگی آسیایی یعنی عشق ورزی و احترام به سالمندان
• تقویت درک بهتر و ارتباطات بین نسل جوان‌تر و سالمندان
• انجام فعالیت‌هایی با همکاری سالمندان برای مصالح سالمندان
• فراهم کردن فرصت‌هایی برای سالمندان به منظور بیان دیدگاه‌هایشان درباره مسائلی که آنها را به مراجع ذیربط مرتبط می‌کند.
• هماهنگی فعالیت‌های مربوط به سازمان‌های مختلف سالمندان در سراسر مالزی
• تشویق برای ایجاد سازمان‌های سالمندان در سراسر مالزی و ارائه کمک‌هایی در این زمینه
• تلاش برای افزایش کمک‌های مالی و جمع‌آوری، مدیریت و توزیع وجوه مالی برای بهبود زندگی سالمندان، خانه‌های سالمندان، خدمات رفاهی و سایر پروژه‌های مرتبط

انجمن سالمندی سالم مالزی (MHAS)^۱

یک انجمن غیردولتی است که کانون توجه آن همه افراد جامعه است و خود را وقف آموزش به متخصصان حوزه سلامت و عموم جامعه درباره مسائل مرتبط به سالمندی سالم کرده است.

سالمندی سالم یکی از چالش‌های اصلی برای جهان است. پیامدهای انتقال جمعیتی تأثیرات عظیمی بر اقتصاد، سلامت، توسعه اجتماعی و رفاه جوامع دارد. بنابراین ضرورت دارد رشد دانش همه افراد جامعه درباره ترویج سلامت در بین جوانان و سالمندان برای تحقق کیفیت زندگی بهتر در مراحل بعدی افزایش یابد سالمندی سالم^۲ و سالمندی فعال^۳ (شامل یادگیری مادام‌العمر^۴، کار به مدت طولانی‌تر، فعال بودن بعد از بازنشستگی، اشتغال به فعالیت‌های ارتقاءدهنده ظرفیت‌ها^۵ و حافظ سلامت) در کانون توجه این انجمن قرار دارد.

این اولین بار در مالزی است که سازمانی همه جنبه‌های مربوط به مسائل سلامت یعنی پیشگیری و مدیریت، جدیدترین پژوهش‌های پزشکی و پروتکل‌های سالمندی سالم را در پزشکی مرسوم، بدیل و مکمل^۶ در بر می‌گیرد. هدف اصلی انجمن سالمندی سالم مالزی، ایجاد آگاهی عمومی درباره بهبود کیفیت زندگی است.

این انجمن برنامه‌هایی را برای آگاه کردن پزشکان، دانشمندان و عموم جامعه از پیشرفت‌های علم پزشکی و فناوری زیست‌پزشکی^۷ اجرا می‌کند تا بدین ترتیب شناسایی، پیشگیری و درمان بیماری‌های مرتبط با سن انجام شود^۸.

1. Malaysian Healthy Ageing Society (MHAS)
2. healthy ageing
3. active ageing
4. life-long learning
5. capacity-enhancing
6. complementary and alternative medicines (CAM)
7. biomedical
8. <https://www.hati.my/malaysian-healthy-ageing-society-mhas/>

درس آموخته‌ها

• آموزش به متخصصان حوزه سلامت و عموم افراد جامعه درباره مسائل مرتبط به سالمندی سالم

• توجه به رشد دانش و آگاهی همه افراد جامعه درباره نحوه ترویج سلامت در بین جوانان و سالمندان برای تحقق کیفیت زندگی بهتر در مراحل بعدی زندگی

• سالمندی سالم و سالمندی فعال (شامل یادگیری مادام‌العمر، کار به مدت طولانی‌تر، فعال بودن بعد از بازنشستگی، اشتغال به فعالیت‌های ارتقاءدهنده ظرفیت‌ها و حافظ سلامت) کانون توجه انجمن.

• اجرای برنامه‌هایی برای آگاه کردن پزشکان، دانشمندان و عموم جامعه از پیشرفت‌های علم پزشکی و فناوری زیست‌پزشکی تا بدین ترتیب شناسایی، پیشگیری و درمان بیماری‌های مرتبط با سن انجام شود.

فصل ششم



سنگاپور



سنگاپور

سنگاپور هم مانند کشورهای دیگر مراکز متعددی برای خدمات‌رسانی به سالمندان دارد. این خدمات متنوع هستند و برخی از آنها صرفاً مراقبت از سالمندان را بر عهده دارد و برخی دیگر، علاوه بر حمایت و مراقبت از سالمندان، برنامه‌های دیگری برای مشارکت سالمندان، سالمندی فعال، کمک به بازنشستگان در برنامه‌ریزی برای دوره بازنشستگی و ... را نیز شامل می‌شوند که در زمینه‌های اخیر می‌توان از تجربیات آنها بهره گرفت.

انجمن (LBSA)^۱

این انجمن در سال ۱۹۹۵ تأسیس شد و یک سازمان رفاهی داوطلبانه برای مراقبت و حمایت همه‌جانبه از سالمندان با مشارکت جامعه است تا بدین ترتیب سالمندان بتوانند از زندگی هدفمند و معنادار لذت ببرند. این مرکز با مشارکت فعال حدود ۱۰۰۰ داوطلب ثابت، نزدیک به ۱۰ هزار سالمند را از خدمات خود بهره‌مند می‌کند. فعالیت‌های این مرکز عبارت است از: رفع نیازهای اجتماعی، عاطفی، ذهنی، جسمی و معنوی سالمندان، راه‌اندازی ۱۰ مرکز سالمندی فعال^۲، ۲ خانه سالمندان (گروهی)، مراقبت شخصی در منزل، و نیز برقراری رابطه دوستی با سالمندانی که به لحاظ اجتماعی منزوی هستند^۳.

1. Lions Befrienders Service Association (LBSA)

2. Active Ageing Centre (AAC)

3. <https://www.lionsbefrienders.org.sg/about/>

مرکز سالمندی فعال، یک مرکز تفریحی اجتماعی است که به حمایت از سالمندانی می‌پردازد که در نزدیکی اجتماع زندگی می‌کنند. سالمندان در این مرکز، فرصتی برای شکل‌گیری ارتباطات اجتماعی قوی^۱ دارند، در فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده شرکت می‌کنند و هر طور که خودشان مایل هستند، به اجتماع کمک می‌کنند.

خدمات مرکز سالمندی فعال سه دسته است:

(۱) برنامه‌های سالمندی فعال: مجموعه متنوعی از فعالیت‌ها مانند صنایع دستی، تکواندو، رقص، آشپزی و برنامه‌های ورزشی

(۲) دوستی و رفاقت: حمایت اجتماعی از سالمندان از طریق دیدار آنها در منزل و تماس تلفنی

(۳) اطلاع‌رسانی درباره طرح‌ها، کمک‌های مالی و حمایت‌ها، و ارجاع به خدمات مناسب. اهداف برنامه سالمندی فعال عبارت است از:

(۱) ایجاد فرصت‌هایی برای تعامل با دیگران و پیدا کردن دوستان جدید

(۲) شکل‌گیری گروه‌های علاقمند به موسیقی، صنایع دستی، ورزش، باغبانی و غیره

(۳) یادگیری و فعالیت‌هایی که به پیشرفت افراد کمک می‌کند: استفاده از تلفن همراه هوشمند/ تبلت، یادگیری زبان، ورزش‌های مختلف، یادگیری در زمینه سلامتی، قوانین، تغذیه، و امور پزشکی.^۲

1. strong social connections

2. <https://www.lionsbefrienders.org.sg/activeageingcentre/>

درس آموخته‌ها

- تلاش برای رفع نیازهای اجتماعی، عاطفی، ذهنی، جسمی و معنوی سالمندان
- ارائه خدمات به سالمندان با مشارکت حدود ۱۰۰۰ داوطلب ثابت

- برقراری رابطه دوستی با سالمندان منزوی به لحاظ اجتماعی

- راه‌اندازی ۱۰ مرکز سالمندی فعال

- خدمات مرکز سالمندی فعال:
 - (۱) مجموعه متنوعی از فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده مانند موسیقی، صنایع دستی، تکواندو، رقص، باغبانی، آشپزی، برنامه‌های ورزشی، کمک سالمندان به اجتماع به هر صورت که مایل هستند
 - (۲) فراهم شدن فرصتی برای دوستی و رفاقت سالمندان و شکل‌گیری ارتباطات اجتماعی قوی در آنها، حمایت اجتماعی از سالمندان از طریق دیدار آنها در منزل و تماس تلفنی،
 - (۳) یادگیری و فعالیت‌های کمک‌کننده به پیشرفت افراد مانند استفاده از تلفن همراه هوشمند/ تبلت، یادگیری زبان، ورزش‌های مختلف، یادگیری در زمینه سلامتی، قوانین، تغذیه، و امور پزشکی
 - (۴) اطلاع‌رسانی درباره طرح‌ها، کمک‌های مالی و حمایت‌ها، و ارجاع به خدمات مناسب مانند خدمات مراقبتی.



عکس (۴۷): مرکز سالمندی فعال در (LBSA)^۱



عکس (۴۸): مرکز سالمندی فعال در (LBSA)^۲

1. <https://www.lionsbefrienders.org.sg/activeageingcentre/>

2. <https://www.lionsbefrienders.org.sg/#>

مرکز خدمات اجتماع TOUCH^۱

یک سازمان خیریه‌ای غیرانتفاعی در سنگاپور است که به طور رسمی در سال ۱۹۹۲ به ثبت رسید و از سال ۱۹۹۴ به عضویت انجمن ملی خدمات اجتماعی^۲ درآمد^۳. این سازمان که در چند ناحیه^۴ از سنگاپور فعالیت دارد، رسالت خود را امیدبخشی و تأثیرگذاری بر زندگی مردم می‌داند و چشم انداز آن تشکیل خانواده‌های قوی‌تر، مراقبت از نسل‌ها، و اجتماعات تواناست^۵.

این سازمان خدمات متعددی را به گروه‌های مختلف مردم از جمله کودکان، جوانان، خانواده‌ها^۶، سالمندان، و اشخاصی با نیازهای خاص و اشخاص نیازمند به مراقبت بهداشتی ارائه می‌دهد. برخی از خدمات این سازمان برای سالمندان عبارت است از:

- (۱) راه‌اندازی یک گروه واتس‌آپی و انتشار اخبار مربوط به TOUCH تا سالمندان بتوانند به منابع مفید دسترسی داشته باشند و از نظر جسمی و ذهنی فعال بمانند
- (۲) افتتاح یک مرکز توانبخشی برای کمک به فعال ماندن سالمندان به لحاظ جسمی و ذهنی تا بدین ترتیب توانایی و استقلال خود را برای انجام کارهای روزانه حفظ و تقویت کنند
- (۳) خدمات مراقبت از سالمندان در منزل برای برخورداری از استقلال و کیفیت زندگی بهتر
- (۴) ارائه مشاوره و آموزش‌های خانگی^۷ به مراقبت‌کننده‌های سالمندان در منزل برای مراقبت بهتر از سالمندان (پشتیبانی مراقبان)^۸.

1. TOUCH Community Services

2. National Council of Social Service

۳. برای مشاهده گزارش عملکرد این سازمان در سال‌های مختلف به لینک زیر مراجعه کنید.

<https://www.touch.org.sg/about-touch/touch-report>

4. Bukit Merah, Clementi, Geylang Bahru, Hougang, Serangoon, Toa Payoh, Ubi and Yishun

5. Enabled Communities

۶. توان‌افزایی خانواده و افزایش تاب‌آوری، آمادگی برای ازدواج، بهبود زندگی خانوادگی، تقویت روابط والدین و فرزند، ارائه خدمات مشاوره و از جمله فعالیت‌های آنها برای خانواده‌هاست.

7. home-based training

8. <https://www.touch.org.sg/about-touch/our-services>

درس آموخته‌ها

• راه‌اندازی یک گروه واتس‌اپی و انتشار اخبار مربوط به TOUCH به منظور دسترسی سالمندان به منابع مفید و فعال ماندن به لحاظ جسمی و ذهنی

• افتتاح یک مرکز توانبخشی برای کمک به فعال ماندن سالمندان به لحاظ جسمی و ذهنی و حفظ و بهینه سازی توانایی و استقلال خود برای انجام کارهای روزانه

• ارائه مشاوره و آموزش‌های خانگی به مراقبت‌کننده‌های سالمندان در منزل برای مراقبت بهتر از سالمندان



عکس (۴۹): کمک به برنامه‌ریزی در دوره سالمندی در مرکز خدمات اجتماع TOUCH^۱



عکس (۵۰): آموزش به مراقبت کننده از سالمند در منزل در مرکز خدمات اجتماع TOUCH^۲

-
1. <https://www.touch.org.sg/find-help/find-professional-services>
 2. <https://www.touch.org.sg/find-help/find-professional-services>

کانون سالمندان (CFS)^۱

این کانون، یک مرکز خدمات اجتماعی خیریه‌ای است که کمک می‌کند سالمندان به طور معنی داری در کار و زندگی مشارکت داشته باشند. این مرکز مجموعه‌ای از خدمات را برای حمایت از سالمندان در تغییرات زندگی - کار و حمایت از کارفرمایان در ایجاد محیط‌های کاری بین‌نسلی ارائه می‌کند.

در این مرکز تلاش می‌شود با ارائه خدمات متنوع به سالمندان کمک کنند تا آنها با اطمینان، امنیت و سلامت از سال‌های زندگی خود لذت ببرند. این کانون برای آمادگی بهتر سالمندان در مواجهه با تغییرات کار و زندگی، مجموعه‌ای از برنامه‌ها را در زمینه‌هایی مانند روابط و خانواده، کار و شغل، سلامت و تناسب اندام، علایق و سرگرمی‌ها تدارک دیده است.

یکی دیگر از خدمات این کانون، برگزاری کارگاه‌ها و جلسات گفتگو برای کمک به سالمندان به منظور برنامه‌ریزی برای دوره بازنشستگی است تا بدین ترتیب بازنشستگان این دوره را با اطمینان و کنترل بیشتری بگذرانند.

برنامه‌ریزی برای دوره بازنشستگی، فراتر از برنامه‌ریزی مالی است. یکی دیگر از فعالیت‌های کانون مذکور این است که با مذاکره با سازمان‌های مختلف، امکان اشتغال سالمندان علاقمند را در مشاغل تمام‌وقت و پاره‌وقت فراهم می‌کند.^۲

دوره‌هایی که در کانون سالمندان برگزار می‌شود، عبارت‌اند از:

۱) دوره‌های آموزشی برای سالمندان به منظور کنترل وضعیت سلامت خود، اطلاع از ارزش غذایی درج‌شده بر برچسب مواد غذایی، حفظ تناسب اندام با انجام تمرین‌هایی، فعال بودن با انجام کار معنادار و ایجاد روابط با مردم پیرامون خود،

۲) برگزاری دوره‌های آموزش سلامت روان (آگاهی درباره رایج‌ترین مسائل مربوط به سلامت روان سالمندان و آشنایی با علائم و نشانه‌های آن و منابع و روش‌های پیشگیری و مدیریت آنها، خودمراقبتی،^۳ به دست آوردن نگرش مثبت به پیری، پیشگیری و مدیریت استرس، تقویت سلامت روان و ...)

۳) برگزاری دوره‌هایی برای سازگاری با تغییرات و بحران‌های زندگی و افزایش

1. Centre for Seniors

2. <https://cfs.org.sg/about-us/>

3. self-care

تاب‌آوری^۱ در مواجهه با تغییرات اثرگذار بر کار و زندگی و آمادگی برای آینده و سالمندی موفق

(۴) داشتن یک برنامه مراقبتی خوب، کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد و کمک می‌کند سالمندان تا حدی که ممکن است، به طور مستقل زندگی کنند،

(۵) دوره‌های آموزشی برای مراقبان درباره بیماری زوال عقل، علائم، نشانه‌ها، مهارت‌ها و تکنیک‌های مؤثر برای خودمراقبتی سالمندان در این زمینه مانند فعالیت‌های اجتماعی، مشارکت، ارتباط و تعامل با سایرین

(۶) دوره‌های آموزشی برای مراقبت‌کنندگان از سالمندان

(۷) برگزاری دوره‌های آموزشی برای داوطلبانی که تمایل دارند نقش دوست را برای سالمندان نیازمند حمایت عاطفی و اجتماعی ایفا کنند. در این دوره‌ها به داوطلبان مهارت‌های ارتباط و تعامل مؤثر با سالمندان آموزش داده می‌شود و داوطلبان هر از گاهی بازدیدهای خانگی از سالمندان دارند،

(۸) دوره‌های آموزشی برای آشنایی سالمندان با دانش و مهارت‌های برقراری ارتباط و تعامل با جوانان. این دوره برای سالمندان داوطلب کار در مراکز مراقبت از دانشجویان یا سایر خدمات اجتماعی مربوط به خانواده بسیار مفید است و سالمندان مهارت‌هایی را برای پیوند قوی‌تر با نسل جوان یاد می‌گیرند

(۹) دوره‌های آموزشی برای کارآفرینان مایل به راه‌اندازی کسب و کار (نحوه تأمین منابع مالی و شایستگی‌های ضروری برای موفقیت کسب و کار)

(۱۰) دوره‌هایی برای تشویق کارمندان مسن‌تر به ادامه کار بعد از سن بازنشستگی،

(۱۱) برگزاری دوره‌های آموزش سواد مالی مانند مدیریت پول، نحوه استفاده از خدمات پرداخت دیجیتال و غیرنقدی، اطلاع‌رسانی درباره کلاهبرداری‌های مالی و^۲

1. resilience

2. <https://cfs.org.sg/courses-course-overview/>

درس آموخته‌ها

• کمک به سالمندان برای مشارکت معنی دار در کار و زندگی و لذت بردن از سال‌های زندگی خود

• کمک به سالمندان برای آمادگی بهتر در مواجهه با تغییرات کار و زندگی در دوره سالمندی
• تدارک مجموعه‌ای از برنامه‌ها در زمینه‌هایی مانند روابط و خانواده، کار و شغل، سلامت و تناسب اندام، علایق و سرگرمی‌ها

• برگزاری کارگاه‌ها و جلسات گفتگو برای کمک به سالمندان به منظور برنامه‌ریزی برای دوره بازنشستگی (فراتر از برنامه‌ریزی مالی)

• مذاکره با سازمان‌های مختلف برای فراهم کردن امکان اشتغال سالمندان علاقمند در مشاغل تمام‌وقت و پاره‌وقت

• دوره‌ها در کانون سالمندان:

(۱) دوره‌های آموزشی برای سالمندان به منظور کنترل وضعیت سلامت خود، اطلاع از ارزش غذایی درج شده بر برچسب مواد غذایی، حفظ تناسب اندام با انجام تمرین‌ها، فعال بودن با انجام کار معنادار و ایجاد روابط با مردم پیرامون خود

(۲) برگزاری دوره‌های آموزش سلامت روان (آگاهی درباره رایج‌ترین مسائل مربوط به سلامت روان سالمندان و آشنایی با علائم و نشانه‌های آن و منابع و روش‌های پیشگیری و مدیریت آنها، خودمراقبتی، به دست آوردن نگرش مثبت به پیری، پیشگیری و مدیریت استرس، تقویت سلامت روان و ...)

(۳) برگزاری دوره‌هایی برای سازگاری با تغییرات و بحران‌های زندگی و افزایش تاب آوری در مواجهه با تغییرات اثرگذار بر کار و زندگی و آمادگی برای آینده و سالمندی موفق

(۴) برنامه‌ریزی برای مراقبت از خود به منظور بهبود کیفیت زندگی و حفظ استقلال در زندگی

(۵) دوره آموزشی برای مراقبان درباره بیماری زوال عقل، علائم، نشانه‌ها، مهارت‌ها و تکنیک‌های مؤثر برای خودمراقبتی سالمندان در این زمینه مانند فعالیت‌های اجتماعی، مشارکت، ارتباط و تعامل با سایرین

(۶) دوره‌های آموزشی برای مراقبت‌کنندگان از سالمندان

(۷) دوره‌های آموزشی برای داوطلبانی که تمایل دارند نقش دوست را برای سالمندان نیازمند حمایت عاطفی و اجتماعی ایفا کنند.

(۸) دوره‌های آموزشی برای آشنایی سالمندان با دانش و مهارت‌های برقراری ارتباط و تعامل با جوانان.

(۹) دوره‌های آموزشی برای کارآفرینان مایل به راه‌اندازی کسب و کار

(۱۰) دوره‌هایی برای تشویق کارمندان مسن‌تر به ادامه کار بعد از سن بازنشستگی

(۱۱) برگزاری دوره‌های آموزش سواد مالی.

گروه مراقبت از سلامت ECON^۱

گروه مذکور ارائه دهنده خدمات خصوصی مراقبت از سالمند در سنگاپور و مالزی است که بیش از ۳۶ سال تجربه خدمت به سالمندان و خانواده‌های آنها را دارد. این گروه امکاناتی را برای مراقبت از سالمندان و مجموعه‌ای جامع از خدمات سالمندمحور^۲ را ارائه می‌کند. این گروه همچنین با اتکا بر تخصص و تجربه گسترده، مجموعه‌ای منحصر به فرد از قابلیت‌ها را برای طراحی، ایجاد و مدیریت محیط‌های دوستدار سالمند^۳ ایجاد کرده است.

گروه مراقبت بهداشتی مذکور علاوه بر راه‌اندازی ۸ خانه سالمندان در سنگاپور، ۲ خانه در مالزی، و ۲ خانه در چین، خدمات مشاوره و مدیریت را در سراسر آسیا ارائه می‌دهد.^۴

سایر خدمات این گروه، مراقبت در منزل، مراقبت روزانه، توانبخشی^۵ (فیزیوتراپی و کاردرمانی)، مراقبت تخصصی از سالمندان مبتلا به سرطان، پارکینسون، زوال عقل و ... و آموزش به مراقبت‌کننده‌ها (مراقبت‌کننده‌های خانوادگی^۶ - کارآموزان رسمی) را شامل می‌شود.

این گروه در عین حال کانونی برای فعالیت سالمندان^۷ دارد که در آن فرصت‌هایی برای سالمندان ایجاد می‌شود تا با یکدیگر دوست شوند و با افرادی از همه گروه‌های سنی تعامل داشته باشند.

در این کانون با ادغام فعالیت‌های جذاب شناختی و فیزیکی همراه با ارتباطات اجتماعی^۸، رشد و بهبود سلامت افراد مورد توجه است و تلاش می‌شود امکان مشارکت در فعالیت‌های جذاب و سرگرم‌کننده^۹، شکل‌گیری دوستی‌های جدید، و تقویت سلامت عاطفی و شناختی^{۱۰} سالمندان فراهم شود.

1. ECON Healthcare Group

2. senior-centric services

3. elder-friendly environments

4. <https://econhealthcare.sg/about/econ-healthcare/>

5. rehabilitation

۶. family caregivers منظور مراقبانی است که در خانه از یکی از اعضای خانواده خود مراقبت می‌کنند.

7. Senior Activity Center

8. social connectedness

9. engaging activities

10. emotional and cognitive health

اعضای کانون و خانواده‌هایشان می‌توانند از فضای آنجا برای برگزاری جشن تولد استفاده کنند و در مجموعه‌ای از فعالیت‌های پویایی شرکت کنند که در طول سال برگزار می‌شود.

برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ارائه توصیه‌های تخصصی در مورد خدمات بهداشتی و پزشکی، ارائه خدمات مشاوره و ارائه اطلاعات درباره طرح‌های دولتی، بازی‌ها و سرگرمی‌هایی مانند باغبانی و ... از جمله فعالیت‌های دیگر آنها است.^۱

درس آموخته‌ها

- تلاش برای ایجاد و مدیریت محیط‌های دوستدار سالمند

- آموزش به مراقب‌کننده‌ها از سالمندان (مراقب‌کننده‌های خانوادگی - کارآموزان رسمی)

- احداث کانونی برای فعالیت سالمندان برای انجام فعالیت‌هایی مانند:
 - ۱) ایجاد فرصت‌هایی برای سالمندان برای دوست شدن با یکدیگر و تعامل با افرادی از همه گروه‌های سنی
 - ۲) ادغام فعالیت‌های جذاب شناختی و فیزیکی همراه با ارتباطات اجتماعی
 - ۳) فراهم کردن امکان مشارکت در فعالیت‌های جذاب و سرگرم‌کننده، شکل‌گیری دوستی‌های جدید، و تقویت سلامت عاطفی و شناختی سالمندان،
 - ۴) استفاده اعضای کانون و خانواده‌هایشان از فضای آنجا برای برگزاری جشن تولد و شرکت در سایر فعالیت‌های پویا
 - ۵) برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ارائه توصیه‌های تخصصی در مورد خدمات بهداشتی و پزشکی، ارائه خدمات مشاوره و ارائه اطلاعات درباره طرح‌های دولتی، بازی‌ها و سرگرمی‌هایی مانند باغبانی و ...



عکس (۵۱): کارگاه سلامت و تندرستی در گروه مراقبت از سلامت ECON^۱



عکس (۵۲): کارگاه سلامت و تندرستی در گروه مراقبت از سلامت ECON^۲

1. <https://econhealthcare.sg/services/senior-activity-centre/>

2. <https://econhealthcare.sg/services/senior-activity-centre/>



عکس (۵۳): کارگاه سلامت و تندرستی در گروه مراقبت از سلامت ECON^۱



عکس (۵۴): شرکت در فعالیتهای اجتماعی، فیزیکی و شناختی پویا و
نشاط آور در گروه مراقبت از سلامت ECON^۲

1. <https://econhealthcare.sg/services/senior-activity-centre/>

2. <https://econhealthcare.sg/services/senior-activity-centre/>

فصل هفتم



کانادا



کانادا

دهکده‌های اشگل^۱

برخی مراکز در دنیا، کارکرد اقامتی و مراقبتی برای سالمندان دارند، اما نوع رویکرد آن‌ها می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. برای مثال دهکده‌های اشگل (خصوصی) که با سابقه ۷۰ سال فعالیت، در برخی از نواحی مختلف کانادا (انتاریو^۲ جنوبی) شعبه دارند. باور محوری مرکز فوق این است که سالمندان باید در کانون اجتماعات نگهداری شوند و به حاشیه رانده نشوند. دهکده‌هایی که آن‌ها ایجاد می‌کنند مکان‌هایی هستند که در آن سالمندان می‌توانند زندگی معنادار و هدفمندی داشته باشند و در عین حال ارتباط خود با جامعه را ادامه دهند و به اجتماع گسترده‌تر کمک کنند.

برای مثال یکی از این دهکده‌ها^۳ شش محله مختلف را برای اقامت گروه‌های مختلف سالمندان و بازنشستگان و ارائه خدمات مراقبتی و تفریحی به آن‌ها شامل می‌شود. در این محلات سوئیت‌هایی تدارک دیده شده است که متناسب با نیازهای سالمندان، متنوع هستند. این سوئیت‌ها و خدمات به چند دسته تقسیم می‌شوند: برخی برای سالمندان فعال‌تر تدارک دیده شده است، برخی برای سالمندانی که حافظه خود را از دست دادند، برخی برای سالمندانی که به دلیل وضعیت جسمی خاصشان، سطح بالاتری از حمایت را برای فعالیت‌های روزمره نیاز دارند. همچنین این مراکز را در نواحی حاشیه‌ای و به دور از مردم و جامعه

1. Schlegel villages

2. Ontario

3. The Village at University Gates

احداث نکردند، بلکه در شهرها و مراکز اجتماعی واقعی احداث کردند تا سالمندان در کانون و محور جامعه باشند و با بقیه ارتباط داشته باشند و مانند سایر مردم به خدمات بیرون از دهکده دسترسی یابند و احساس انزوا، تنهایی و طردشدگی نکنند^۱.

درست است که اینها در واقع همان خانه‌های سالمندان هستند، اما نوع رویکرد آن‌ها به برخی مسائل می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد:

(۱) اول اینکه تنوع گروه‌های مختلف سالمندان را مورد توجه قرار دادند و خدمات مراقبتی، تفریحی و اقامتی متنوعی برای گروه‌های مختلف سالمندان تدارک دیدند.

(۲) دوم اینکه تلاش کردند مکان این دهکده‌ها در شهرها و مراکز اجتماعی واقعی مستقر شود و سالمندان به دور از مردم و اجتماع و در نواحی حاشیه‌ای نباشند، در کانون جامعه حضور داشته باشند، با جامعه ارتباط داشته باشند و احساس انزوا، تنهایی و طردشدگی نکنند.

(۳) این امکان فراهم شده است که سالمندان به اجتماع گسترده‌تر کمک کنند تا بدین ترتیب احساس ارزشمندی و فعال بودن کنند.

درس آموخته‌ها

• توجه به تنوع گروه‌های مختلف بازنشستگان در تدارک خدمات برای آنها

• مکان احداث مراکز در شهرها و کانون جامعه به منظور پیشگیری از احساس انزوا، تنهایی و طرد در سالمندان

• فراهم شدن امکان کمک سالمندان به اجتماع گسترده‌تر برای شکل‌گیری احساس ارزشمندی و فعال بودن در آنها

1. <https://schlegelvillages.com>



عکس (۵۵): دهکده اشلیگل در کانادا - انتاریوی جنوبی^۱



عکس (۵۶): دهکده اشلیگل در کانادا - انتاریوی جنوبی^۲

1. <https://schlegelvillages.com>

2. <https://schlegelvillages.com>

مرکز خدمات اجتماعی ژاپنی^۱ در کانادا (JSS)

این سازمان خیریه‌ای به حمایت از اجتماعات ژاپنی-کانادایی^۲ و ژاپنی‌زبان در سراسر منطقه تورنتو^۳ و فراتر از آن می‌پردازد. برنامه‌های آن عمدتاً برای سالمندان تدارک دیده شده است. اما برخی برنامه‌ها هم برای گروه‌های دیگر است، مانند برنامه‌ها برای حمایت از مادران تنها و فرزندانشان، برنامه حمایتی برای والدین دارای فرزند ۶-۱۰ سال و...^۴ برنامه‌های این مرکز برای سالمندان عبارت است از:

- برنامه سلام یا Konnichiwa: در این برنامه به طور مرتب و منظم به ملاقات افرادی می‌روند که به دلایلی مانند افزایش سن، مشکلات جسمی یا روحی مجبور به زندگی در انزوا هستند. این برنامه برای کاهش انزوای آنها و ایجاد فرصت‌هایی به منظور مشارکت آنها در جامعه طراحی شده است. داوطلبان این مرکز که اهمیت این برنامه را درک کردند و برای کسب دانش و استراتژی‌های لازم برای بازدید آموزش دیدند، این بازدیدها را انجام می‌دهند.
- برنامه ناهار داغ^۵: ماهی یک بار گردهمایی سالمندان همراه با سرو ناهار (غذاها و شیرینی‌های ژاپنی) برگزار می‌شود. حضور در فضایی دوستانه، مشاهده نحوه آشپزی و سبک‌های مختلف آشپزی خانگی و... از مزایای آن است.
- گروه آوازخوانی نوستالژیک ژاپنی^۶: سالمندان با افراد هم‌نسل خود دور هم جمع می‌شوند و آوازهایی را با هم می‌خوانند که همه حداقل قبلاً یک بار در سنین پایین‌تر خوانده‌اند. زیرا آوازخوانی نه تنها برای کاهش استرس مؤثر است، بلکه برای سلامت ذهن و مغز نیز مفید است. شرکت‌کنندگان دو بار در ماه همدیگر را برای این کار ملاقات می‌کنند. (در دوره کرونا به صورت آنلاین)
- گروه یوگای سالمندان تحت هدایت یک مربی (در دوره کرونا به صورت آنلاین)
- جمع شدن در قالب یک گروه و درست کردن صنایع دستی. بدین

1. Japanese Social Services (JSS)

2. Japanese-Canadian

3. Toronto

۴. در سایت این مرکز، هزینه مشاوره یا برنامه‌های مختلف ثبت شده است.

5. Hot Lunch

6. Nostalgic Japanese Song Singing Group

- ترتیب فرصتی برای شناخت افراد مختلف، دیدار منظم با دوستان و تعمیق تعامل متقابل، نمایش صنایع دستی و هدیه دادن آنها یا استفاده در زندگی روزمره فراهم می‌شود.
- ارائه هدایای جمع‌آوری شده (غذاهای قابل نگهداری مانند غلات، غذاهای خشک، کنسرو شده و غیره، اسباب‌بازی، لباس و ... برای بزرگسالان و کودکان) از جامعه به خانواده‌هایی که قبل از کریسمس در انزوا هستند یا به کمک نیاز دارند.
 - برنامه‌های آموزشی آنلاین برای سالمندان مانند یوگا، صنایع دستی، آشپزی، کمک‌های پزشکی، مقابله با افسردگی، نحوه دریافت خدمات از مؤسسات مختلف
 - ارائه خدمات مشاوره^۱ (حضوری، تلفنی، آنلاین)^۲

۱. مشاوران دانش و تجربه گسترده‌ای درباره فرهنگ ژاپنی دارند (Culturally Sensitive)

2. <https://jss.ca/en/services/programs/senior-support/>

درس آموخته‌ها
• ملاقات مرتب و منظم سالمندان دچار انزوا و تنهایی توسط داوطلبان آموزش دیده ^۱
• ماهی یک بار گردهمایی سالمندان در فضایی دوستانه همراه با سرو ناهار (همراه با برنامه‌های جانبی مانند مشاهده نحوه آشپزی و سبک‌های مختلف آشپزی خانگی و...)
• آواخوانی جمعی و نوستالژیک سالمندان با افراد هم نسل خود برای کاهش استرس و سلامت ذهن و مغز ^۲
• درست کردن صنایع دستی (نمایش، هدیه یا استفاده در زندگی روزمره)
• برنامه‌های آموزشی آنلاین برای سالمندان مانند یوگا، صنایع دستی، آشپزی، کمک‌های پزشکی، مقابله با افسردگی، نحوه دریافت خدمات از مؤسسات مختلف
• ارائه خدمات مشاوره‌ای (حضور، تلفنی، آنلاین)

۱. داوطلبان JSS در زمینه روش‌ها و استراتژی‌های مورد نیاز برای ملاقات با سالمندان آموزش دیده‌اند.

۲. منظور آوازهایی که همه حداقل یک بار در سنین پایین‌تر خوانده‌اند.

فصل هشتم



چین



چین

در سایت «اقدام نوآورانه سلامت و رفاه آسیا» (AHWIN) که در آغاز این فصل معرفی گردید، تجارب نوآورانه در زمینه سالمندی سالم و فعال در کشورهای ژاپن، چین، اندونزی، مالزی، سنگاپور، کره جنوبی، تایوان، تایلند و ویتنام به تفکیک ثبت شده است.^۱

نوع رویکرد و برخی نوآوری‌ها و تجارب مذکور می‌تواند با تغییر و تعدیل‌هایی به عنوان یکی از زیربخش‌ها در خانه‌های امید نیز مورد توجه قرار گیرد. در ادامه درباره یکی از تجارب نوآورانه در کشورهای فوق به تفصیل مطالبی بیان می‌شود:

خانه حافظه^۲ در چین

سازمان غیرانتفاعی مراقبت از سالمندان شانگهای جین می^۳ خانه حافظه را به وجود آورده است. سازمان مراقبت جین می، کار خود را یک دهه قبل آغاز کرد و ابتدا یک گروه مراقبتی کوچک مبتنی بر کمک متقابل^۴ راه‌اندازی کرد و فعالیت‌های آموزشی و پیشگیرانه را برای سالمندان در اجتماع سازماندهی کرد. آن‌ها با همکاری با شرکایی از پکن^۵، کمپین بین‌المللی «دوستان دمانس»^۶ را در شانگهای در سال ۲۰۱۶ معرفی و راه‌اندازی و در سال ۲۰۱۷ اولین خانه حافظه

1. <https://ahwin.org/innovative-cases/>

2. Memory Home

3. Shanghai Jinmei Care for the Elderly

4. mutual-help

5. Beijing

6. Dementia-Friends

خود را در اجتماع تانگ کیائو^۱ افتتاح کردند.

سازمان مراقبت جین می با ایجاد خانه حافظه در واقع مدلی نوآورانه و مبتنی بر اجتماع ایجاد کرده است که در آن مددکاران اجتماعی برنامه‌های متنوع و حمایت تخصصی را برای افراد مبتلا به زوال عقل^۲ و خانواده‌هایشان فراهم می‌کنند که همه جنبه‌های مرتبط با زوال عقل از حمایت و آموزش قبل از تشخیص تا حمایت و مداخله پس از تشخیص را پوشش می‌دهد. در خانه‌های حافظه، مددکاران اجتماعی مراقبتی جین می، با کمک داوطلبان «دوستان دمانس» بر شش حوزه اصلی تمرکز دارند که عبارت‌اند از:

(۱) برنامه‌های آموزشی

(۲) فعالیت‌های پیشگیرانه و کاهش‌دهنده خطر که به سالمندان کمک می‌کند تا به لحاظ اجتماعی فعال^۳ بمانند و سبک زندگی سالمی^۴ داشته باشند

(۳) ارزیابی عملکرد شناختی^۵ و همکاری با بیمارستان‌ها برای اطمینان از تشخیص سالمندان پرخطر

(۴) مداخلات غیرپزشکی (مانند موسیقی، رقص، هنر و ...) برای کند کردن روند کاهش عملکرد شناختی و کمک به بازایی اعتماد به نفس

(۵) حمایت از مراقبت‌کننده‌ها (برای مثال، مشاوره رودرو، دوره‌های مراقبت از خانواده، فعالیت‌های رفاهی، گروه‌های کمک متقابل و غیره)

(۶) برنامه‌های تعاملی و بین‌نسلی که دوستان دمانس و سازمان‌های دوستدار دمانس^۶ را برای شکل‌گیری آگاهی اجتماعی و نابودی تبعیض تشویق می‌کنند.

این خدمات تأثیر بسیاری بر زندگی مردم دارد. یکی از زوجین بعد از تشخیص زوال عقل شوهر (در سطح متوسط - شدید) امید خود را از دست داده بودند. دختر آنها اطلاعاتی را به صورت آنلاین در مورد یک خانه حافظه پیدا کرد که اتفاقاً در نزدیکی محل سکونت آنها قرار داشت.

مددکار اجتماعی مراقبتی جین می، تجزیه و تحلیل دقیقی از نیازهای خانواده انجام داد و یک برنامه حمایت و مداخله مناسب را ارائه کرد و پیشنهاداتی برای رفع

1. Tangqiao

2. dementia

3. socially active

4. healthy lifestyle

5. cognitive function

6. Dementia-Friendly

نیازهای سلامت جسمی و روحی بیمار و مراقب داد. همسر فرد مبتلا با شرکت در دوره‌ها و سخنرانی‌ها، خواندن مطالب آموزشی، صحبت با مراقبان سالمندان و دیدن رویه‌های عملی مددکار اجتماعی در تعامل با همسرش، به تدریج فهم خود از زوال عقل را تغییر داد، انتظارات و طرز فکر خود را تعدیل کرد و توانست بسیاری از نگرانی‌های خود را کاهش دهد.

در عین حال وضعیت همسرش نیز با حضور منظم در فعالیت‌های مداخله‌ای غیرپزشکی بهبود یافت. بر اساس نیازهای واقعی خانواده‌های مبتلا به زوال عقل، سازمان چین می یک کانال ارجاع دوطرفه بین بیمارستان و خانه حافظه ایجاد کرده و پزشکان را برای مشاوره‌های منظم به خانه حافظه دعوت می‌کند که این کار میزان تشخیص را پس از ارزیابی به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد. با بازگرداندن منابع پزشکی بیمارستان به اجتماع، ارتباط متقابل میان رویه‌های درمانی پزشکی و غیرپزشکی و مراقبت‌های خانگی تقویت می‌شود.

در سال ۲۰۲۱ در اینجا یک کافه حافظه^۱ نیز راه‌اندازی شد که در واقع تلاش جدیدی برای ادغام مداخلات غیرپزشکی و حمایت مراقبان با تعاملات اجتماعی و افزایش سرمایه پایدار بود. کافه حافظه از رویه کشورهای دیگر مانند ژاپن الهام گرفته شده است.

در کافه، سالمندان با اختلال شناختی خفیف یا علائم زوال عقل خفیف می‌توانند آموزش عملکرد شناختی ویژه‌ای را از طریق فرایند تهیه قهوه، شمارش پول و تعامل با مهمانان دریافت کنند.

در واقع این پرسنل ویژه با ارائه خدمات به دیگران، اعتماد به نفس و احساس تعلق پیدا می‌کنند. در کافه به عموم مردم فرصت داده می‌شود تا با خرید یک فنجان قهوه به عنوان کمک مالی و هدیه لبخند به سالمند سروکننده قهوه - حتی زمانی که به جای امریکانویی که سفارش دادند، یک لاته دریافت کنند - در مورد زوال عقل بیاموزند و به سادگی به دوست دمانس تبدیل شوند.

همه درآمد این کافه برای تأمین مالی فعالیت‌های خانه حافظه مصرف می‌شود. تا سال ۲۰۲۲ چین می ۲۱ خانه حافظه در سراسر شانگهای تأسیس کرده است.

بیش از ۱۰۰ هزار سالمند در فعالیتهای آموزشی و پیشگیرانه شرکت کرده‌اند و برای بیش از ۸۰ هزار نفر، ارزیابی عملکرد شناختی انجام شده است. علاوه بر این، آنها توانسته‌اند ۶۰ درصد از افرادی که در معرض خطر بالا ارزیابی شده‌اند، برای تشخیص بیشتر و درمان پزشکی به بیمارستان ارجاع دهند که درصد نسبتاً بالایی است.

آنها بیش از ۶۵۰ مراقب در یک گروه کمک متقابل آنلاین دارند - که به ویژه در دوره همه‌گیری مهم بوده است - و بیش از ۲۰۰۰ خانواده، مشاوره یا خدمات حمایتی دریافت کرده‌اند. آنها همچنین شبکه‌ای متشکل از حدود ۱۰ هزار دوست دمانس و ۲۰۰ سازمان دوستدار دمانس ایجاد کرده‌اند.

کارگاه‌ها و رویدادهای دوستان دمانس، افراد و گروه‌ها را تشویق کرده‌اند تا به انتشار اطلاعات دقیق برای نابودی تبعیض، استفاده از مهارت‌ها و خلاقیت‌ها برای کمک به کارخانه‌های حافظه پردازند. برای مثال دانش آموزان یک مدرسه بین‌المللی^۱ انجمن دوستان دمانس خودشان را تأسیس کردند. اعضا یک نرم افزار کاربردی و کارتونی جالب برای به اشتراک گذاشتن ایده‌های دوستدار دمانس طراحی و فعالیتهای خلاقانه متنوعی را برای سالمندان در خانه‌های حافظه سازماندهی کردند.

آنها همچنین در سطح سیاست گذاری تأثیراتی دارند. از سال ۲۰۱۹ دولت محلی، پروژه «ساخت اجتماع دوستدار زوال عقل شانگهای»^۲ (DFCC) را راه‌اندازی کرد و سازمان مراقبت جین می با دولت همکاری کرده است تا دوره‌ها و ابزارهایی را ایجاد کند که سازمان‌های بیشتری را قادر سازد تا به اجرای پروژه DFCC پردازند. هدف این است که تا سال ۲۰۲۵ همه ۲۱۶ انجمن در شانگهای به DFCC تبدیل شوند.

خدمات خانه حافظه بدون دریافت وجه از سالمندان و خانواده‌های آنها ارائه می‌شود. این برنامه از طریق پروژه DFCC دولت محلی، بنیادهای اجتماعی، و کمک‌های مالی شرکت‌ها و افراد از جمله درآمد حاصل از کافه حافظه تأمین مالی می‌شود. خانه حافظه در سال ۲۰۲۰ موفق به دریافت جایزه HAPI گردید.

1. Yew Chung

2. Shanghai Dementia-Friendly Community Construction (DFCC)

رمزهای موفقیت خانه حافظه عبارت است از:

- ۱) داشتن رویکردی جامع که به رفع نیازهای افراد مبتلا به زوال عقل، مراقبان آنها و اجتماع می‌پردازد و پلی بین مراقبت‌های پزشکی، غیرپزشکی و خانگی^۱ ایجاد می‌کند
- ۲) انطباق نمونه‌های بین‌المللی با زمینه و موقعیت اجتماعی چین، با در نظر گرفتن سازوکارهای عملیاتی منحصربه‌فرد اجتماع محلی
- ۳) تمرکز بر خانواده‌ها و اجتماع تا درک عمیق‌تری از نیازها و نقاط پیوند و همیاری به دست آید و به شناسایی راه‌حل‌های مؤثر کمک شود
- ۴) تعهد قوی به رهبر اجتماع بودن با یکپارچه کردن منابع موجود، همکاری با شرکای صنعتی و هماهنگ کردن نیروهای مختلف برای همکاری با یکدیگر
- ۵) فعالیت‌های دوستان دمانس و سازمان‌های دوستدار دمانس و نیز حمایت اجتماعی از طریق رسانه‌های اجتماعی، که آگاهی بیشتر از زوال عقل را افزایش می‌دهد، انگ را کاهش و حمایت از کار خانه‌های حافظه را افزایش می‌دهد،
- ۶) همکاری نزدیک با دولت محلی برای ترویج اجرای سیاست و پروژه مذکور که اعتبار سازمان را افزایش می‌دهد، پایداری پروژه را تضمین می‌کند و باعث می‌شود تغییرات اجتماعی به طور مؤثرتری اتفاق بیفتد^۲.

1. home care

2. <https://ahwin.org/jinmei-memory-home/>

درس آموخته‌ها

- انطباق نمونه‌های بین‌المللی با زمینه و موقعیت اجتماعی چین، با در نظر گرفتن سازوکارهای عملیاتی منحصر به فرد اجتماع محلی
- تمرکز بر خانواده‌ها و اجتماع تا درک عمیق‌تری از نیازها و نقاط پیوند و همیاری به دست آید و به شناسایی راه حل‌های مؤثر کمک شود.
- خانه حافظه، مدلی نوآورانه و مبتنی بر اجتماع است که در آن مددکاران اجتماعی برنامه‌های متنوع و حمایت تخصصی را برای افراد مبتلا به زوال عقل و خانواده‌هایشان فراهم می‌کنند که همه جنبه‌های مرتبط با زوال عقل از حمایت و آموزش قبل از تشخیص تا حمایت و مداخله پس از تشخیص را پوشش می‌دهد.
- برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه برای سالمندان به منظور فعال بودن و داشتن سبک زندگی سالم
- ارزیابی عملکرد شناختی سالمندان و ارجاع افراد در معرض خطر بالا به بیمارستان
- رفع نیازهای افراد مبتلا به زوال عقل، مراقبان آنها و اجتماع و برقراری پلی بین مراقبت‌های پزشکی، غیرپزشکی و خانگی
- ایجاد یک کانال دوطرفه بین بیمارستان و خانه حافظه و دعوت پزشکان به خانه حافظه برای ارزیابی، تشخیص و ارائه مشاوره‌های منظم به سالمندان
- با بازگرداندن منابع پزشکی بیمارستان به اجتماع، ارتباط متقابل میان رویه‌های درمانی پزشکی و غیرپزشکی و مراقبت‌های خانگی تقویت می‌شود (پلی بین مراقبت‌های پزشکی، غیرپزشکی و خانگی)

• بکارگیری مداخلات غیرپزشکی مانند موسیقی، رقص، هنر و ... برای کند کردن روند کاهش عملکرد شناختی و کمک به بازیابی اعتماد به نفس
• حمایت از مراقبت‌کننده‌ها به صورت مشاوره رودررو، دوره‌های مراقبت از خانواده، فعالیت‌های رفاهی، گروه‌های کمک متقابل و غیره • اجرای برنامه‌های تعاملی و بین‌نسلی • تلاش برای شکل‌گیری آگاهی اجتماعی درباره این بیماری
• راه‌اندازی یک کافه حافظه تا افراد مسن با اختلال شناختی خفیف یا علائم زوال عقل خفیف بتوانند آموزش عملکرد شناختی ویژه‌ای را از طریق فرایند تهیه قهوه، شمارش پول و تعامل با مهمانان دریافت کنند. آن‌ها با ارائه خدمات به دیگران، اعتماد به نفس و احساس تعلق پیدا می‌کنند. (تلاش جدیدی برای ادغام مداخلات غیرپزشکی و حمایت مراقبان با تعاملات اجتماعی و افزایش سرمایه پایدار)
• همکاری نزدیک با دولت محلی برای ترویج اجرای سیاست و پروژه مذکور که اعتبار سازمان را افزایش می‌دهد، پایداری پروژه را تضمین می‌کند و باعث می‌شود تغییرات اجتماعی به طور مؤثرتری اتفاق بیفتد.
• عدم دریافت وجه از سالمندان و خانواده‌های آنها در ازای دریافت خدمات در خانه حافظه
• تأمین مالی خانه حافظه از طریق پروژه دولت محلی با عنوان «ساخت اجتماع دوستدار زوال عقل شانگهای»، بنیادهای اجتماعی، کمک‌های مالی شرکتها و افراد، و درآمد حاصل از کافه حافظه



عکس (۵۷): خانه حافظه در چین^۱



عکس (۵۸): خانه حافظه در چین^۲

-
1. <https://ahwin.org/jinmei-memory-home/>
 2. <https://ahwin.org/jinmei-memory-home/>



عکس (۵۹): خانه حافظه در چین^۱



عکس (۶۰): خانه حافظه در چین^۲

1. <https://ahwin.org/jinmei-memory-home/>

2. <https://ahwin.org/jinmei-memory-home/>



جمع‌بندی

در این فصل تجارب کشورهایمانند سوئد، نروژ، دانمارک، ژاپن، مالزی، سنگاپور، کانادا و چین در زمینه مراکزی با کارکرد مشابه خانه‌های امید بیان گردید. می‌توان گفت رویکردهای غالب در این تجارب، سالمندی سالم، سالمندی فعال (شامل یادگیری مادام‌العمر، کار به مدت طولانی‌تر، فعال بودن بعد از بازنشستگی، اشتغال به فعالیت‌های بهبوددهنده ظرفیت‌ها و حافظ سلامت) و سالمندی موفق است. به طوری که سلامت جسم و روح، نشاط، تفریح، سرگرمی، مشارکت اجتماعی، توان‌افزایی برای تحقق حداکثر پتانسیل‌ها و قابلیت‌ها، حفظ استقلال، کرامت و عزت نفس و حفظ جایگاه سالمندان در اجتماع، شکل‌گیری احساس هدفمندی و مورد نیاز جامعه بودن در سالمندان همواره مورد تأکید است. همچنین در تدارک خدمات به سالمندان به تنوع گروه‌های مختلف آنها توجه می‌شود.

در کشورهای اسکاندیناوی به ویژه برای ایجاد و ترویج محیط‌های دوستدار سالمند و سالمند اقداماتی انجام می‌شود. به طوری که به دلیل تلاش‌های انجام‌شده، تاکنون سه شهر نروژ یعنی استاوانگر، اُسلو و تروندهایم در شبکه بین‌المللی شهرهای دوستدار سالمند سازمان جهانی بهداشت پذیرفته شده‌اند. تلاش برای کاهش نیاز سالمندان به مراقبت طولانی‌مدت، پیشگیری از تنهایی و انزوای اجتماعی آنها، فراهم کردن امکان کمک سالمندان به اجتماع گسترده‌تر برای پیدایش احساس ارزشمندی و فعال بودن در آنها، تقدیر از کمک‌های سالمندان به اجتماع، فراهم کردن فرصت‌هایی برای سالمندان برای بیان دیدگاه‌هایشان درباره

مسائلی که آنها را به مراجع ذیربط مرتبط می‌کند، ارزیابی مستمر پروژه برای اطمینان از تأثیر مثبت آن و در صورت لزوم تعدیل، اصلاح و انطباق آن با شرایط در حال تغییر، انتقال تجربه مراکز به سایر نواحی برای اجرای خدمات مشابه و ... از دیگر موضوعات مورد توجه مراکز فوق است.

در مراکز مشابه خانه‌های امید در کشورهای مختلف، فعالیت‌های متنوعی انجام می‌شود که می‌توان آنها را در چند حوزه یعنی فراغت و سرگرمی، سلامت، آموزش و اشتغال دسته‌بندی کرد (جدول ۲)

جدول (۲): حوزه‌های مختلف فعالیت مراکزی با کارکرد مشابه خانه امید در کشورهای مختلف

- دوره‌می، ملاقات دوستان و صرف قهوه یا ناهار در مرکز همراه با یکدیگر، تقویت ارتباطات و شکل‌گیری شبکه‌های ارتباطی، دوستی‌ها و پیوندهای اجتماعی (تقویت سلامت عاطفی و شناختی) - گردهمایی اعضا یک روز در سال در فضای باز - پیاده‌روی اعضا در دوشنبه‌های هر هفته و ملاقات با دوستان جدید - مقابله با تنهایی غیرارادی و انزوا در سالمندان با انجام فعالیت‌های متنوع - حمایت اجتماعی از سالمندان از طریق دیدار آنها در منزل و تماس تلفنی (توسط سالمندان یا کارشناسان و داوطلبان مرکز) به ویژه ملاقات مرتب و منظم سالمندان دچار انزوا و تنهایی توسط داوطلبان آموزش‌دیده - برگزاری جشن تولد در مرکز همراه با خانواده و دوستان - تمرین‌های فیزیکی سبک، قدرتی، تعادلی و کششی - ورزش‌های رومیزی مانند شطرنج - انواع بازی‌ها - نقاشی و خوشنویسی - سفال‌گری - آوازخوانی جمعی و نوستالژیک سالمندان با افراد هم‌نسل خود (مفید برای کاهش استرس و سلامت ذهن و مغز) - تماشای فیلم - تئاتر - گوش دادن به موسیقی - اجرای موسیقی زنده - خواندن در گروه کُر - برگزاری مجموعه‌ای متنوع از مسابقات قهرمانی سراسری - نرم‌افزار لذت ملاقات در تلفن همراه - محافل و حلقه‌های مطالعاتی و کتابخوانی - داستان‌نویسی سالمندان - تدارک سفرهای کوتاه‌مدت و بلندمدت برای سالمندان از جمله تورهای گردش‌ی روزانه - برپایی نمایشگاه‌های هنری و صنایع دستی - مراسم شب فرهنگی (گفتگو بین هنرمند و مخاطب) - تلاش برای آشنایی سالمندان با امکانات تلفن همراه هوشمند، تبلت و کامپیوتر و ورود آنها به فضای مجازی - باغبانی - نجاری	استراحت، دوره‌می، تفریح، سرگرمی، ورزش، فعالیت‌های فرهنگی، تجربه شادی با افراد هم‌دوره خود
---	--

- میز روزنامه - کتابخانه - در دسترس قرار دادن همه شماره‌های مجلات مرتبط به سالمندان در سایت به طور رایگان - برگزاری مراسمی هر پنج‌شنبه با حضور ۴۰۰ سالمند و نویسندگان مشهور و گفتگو درباره کتاب - نیمکت‌های استراحت در همه جای شهر - گردهمایی‌های هفتگی برای گوش دادن به مطالب در مورد موضوعات مختلف	
- دوره یادگیری نحوه کار با اینترنت، کامپیوتر، تلفن همراه هوشمند، تبلت - دوره یادگیری زبان - دوره مدیتیشن - دوره تای چی - دوره یوگا - دوره نقاشی - دوره خوشنویسی - دوره گل‌آرایی - دوره مجسمه سازی - دوره صنایع دستی - دوره آشپزی سالم - دوره تغذیه سالم - دوره کاشت گیاه و درخت - دوره عکاسی - دوره‌های آموزشی درباره سلامتی و پزشکی - برگزاری دوره‌های آموزش سلامت روان (آگاهی درباره رایج‌ترین مسائل مربوط به سلامت روان سالمندان و آشنایی با علائم و نشانه‌های آن و منابع و روش‌های پیشگیری و مدیریت آنها، خودمراقبتی، به دست آوردن نگرش مثبت به پیری، پیشگیری و مدیریت استرس، تقویت سلامت روان و ...) - آموزش سالمندان کم‌تحرک برای حفاظت فیزیکی خود در خانه - دوره آموزشی زوال عقل - دوره پیشگیری از پوکی استخوان - دوره سلامت ذهن - دوره مقابله با افسردگی - دوره‌های آموزشی برای آمادگی بهتر در مواجهه با تغییرات کار و زندگی در دوره سالمندی - برگزاری دوره‌هایی برای سازگاری با تغییرات و بحران‌های زندگی و افزایش تاب‌آوری در مواجهه با تغییرات اثرگذار بر کار و زندگی و آمادگی برای آینده و سالمندی موفق - ارائه خدمات مشاوره (حضوری، تلفنی، آنلاین)	یادگیری دانش و مهارت‌های جدید

- برگزاری کارگاه‌ها و جلسات گفتگو برای کمک به سالمندان به منظور برنامه‌ریزی برای دوره بازنشستگی (فراتر از برنامه‌ریزی مالی) - برگزاری دوره‌های آموزش سواد مالی (مدیریت پول، نحوه استفاده از خدمات پرداخت دیجیتال و غیرنقدی، اطلاع‌رسانی درباره کلاهبرداری‌های مالی و ...) - کارگاه برنامه‌ریزی برای مراقبت از خود به منظور بهبود کیفیت زندگی و حفظ استقلال در زندگی - دوره‌های آموزشی برای آشنایی سالمندان با دانش و مهارت‌های برقراری ارتباط و تعامل با جوانان. این دوره برای سالمندان داوطلب کار در مراکز مراقبت از دانشجویان یا سایر خدمات اجتماعی مربوط به خانواده نیز بسیار مفید است و سالمندان مهارت‌هایی را برای پیوند قوی‌تر با نسل جوان یاد می‌گیرند. - دوره‌های آموزشی برای کارآفرینان مایل به راه‌اندازی کسب و کار (نحوه تأمین منابع مالی و شایستگی‌های ضروری برای موفقیت کسب و کار) - دوره آشنایی با قوانین - دوره‌هایی برای تشویق کارمندان مسن‌تر به ادامه کار بعد از سن بازنشستگی - دوره ایمنی آنلاین - دوره آموزشی زندگی در فضای باز و طبیعت - دبیرستان مردمی و یادگیری مادام‌العمر	
- مشاوره شغلی - آموزش شغلی - ایجاد فرصت‌های شغلی برای سالمندان بالاتر از ۶۵ سال (اشتغال تا سن ۷۰ سالگی) - اجرای برنامه اشتغال آزمایشی (سه ماهه) با شیفتهای کاری و وظایف مناسب و سبک برای سالمندان - کار در مشاغل قبلی یا در مشاغل جدید مانند مراقبت از جوانان و سالمندان با استفاده از فناوری - حمایت فنی، مالی و پژوهشی از کارفرمایان برای اشتغال سالمندان - مذاکره با سازمان‌های مختلف برای فراهم کردن امکان اشتغال سالمندان علاقمند در مشاغل تمام‌وقت و پاره‌وقت	اشتغال
- انتقال تجربه به دوستان جدید - انتقال تجربه به نسل جوانتر	انتقال تجربه و دانش از سالمندان به جامعه
- بررسی مستمر وضعیت سلامت و دندانپزشکی - جلسات فیزیوتراپی - ارزیابی عملکرد شناختی سالمندان و ارجاع افراد در معرض خطر بالا به بیمارستان - مداخلات غیرپزشکی مانند موسیقی، هنر و ... برای کند کردن روند کاهش عملکرد شناختی و کمک به بازیابی اعتماد به نفس - دعوت پزشکان به مرکز برای ارائه مشاوره‌های منظم به سالمندان درباره زوال عقل	سلامت

- اطلاع‌رسانی به سالمندان درباره طرح‌های دولتی، کمک‌های مالی و حمایت‌ها، خدمات تفریحی و مراقبتی و نحوه دریافت خدمات از مؤسسات مختلف - راه‌اندازی یک گروه در یکی از شبکه‌های اجتماعی در دسترس سالمندان و انتشار اخبار مربوط به مرکز و بارگذاری منابع مفید در آن	اطلاع‌رسانی
- ارائه مشاوره و آموزش‌های خانگی به مراقبت‌کننده‌های سالمندان در منزل برای مراقبت بهتر از سالمندان - دوره آموزشی برای مراقبان درباره بیماری زوال عقل، علائم، نشانه‌ها، مهارت‌ها و تکنیک‌های مؤثر برای خودمراقبتی سالمندان در این زمینه مانند فعالیت‌های اجتماعی، مشارکت، ارتباط و تعامل با سایرین - دوره‌های آموزشی برای داوطلبانی که تمایل دارند نقش دوست را برای سالمندان نیازمند حمایت عاطفی و اجتماعی ایفا کنند. در این دوره‌ها به داوطلبان مهارت‌های ارتباط و تعامل مؤثر با سالمندان آموزش داده می‌شود و داوطلبان هر از گاهی بازدیدهای خانگی از سالمندان دارند. - آموزش به سفیران برای انجام فعالیت‌های کاهش‌دهنده تنهایی - آموزش به کارکنان موزه و سایر کارکنان جامعه برای نحوه ارتباط با مبتلایان به زوال عقل - خدمات تلفنی برای تماس روزانه با سالمندان به منظور بررسی وضعیت سلامت و نیازهای آنها	آموزش به مراقب‌کننده‌ها از سالمندان (مراقب‌کننده‌های خانوادگی، کارآموزان رسمی، داوطلبان دوستی با سالمند، کارکنان مشاغل مختلف)
تأثیری قابل توجه بر تصمیم‌گیرندگان و نهادهای سیاسی (دولت، مجلس، شهرداری‌ها) در مورد مسائلی مانند مسکن، مراقبت‌های بهداشتی و سیاست‌های اقتصادی	تأثیرگذار بر حوزه سیاست‌گذاری (سوئد، نروژ، دانمارک)
- در نظر گرفتن تخفیف‌های مختلف برای بازنشستگان عضو انجمن در زمینه بیمه، سفر، تجهیزات پزشکی، بررسی فنی اتومبیل - عرضه کالاهای مورد نیاز سالمندان در فروشگاه اینترنتی مرکز - برپایی بازار در مرکز چند بار در سال و فروش محصولات و صنایع دستی سالمندان - اجاره اتاق‌های مرکز برای برگزاری جلسات، مهمانی‌ها، عروسی‌ها، تولد، غسل تعمید، نام‌گذاری و سایر جلسات و رویدادها	تخفیف‌ها، فروشگاه اینترنتی، اجاره مرکز و درآمدزایی

در جدول (۳) می‌توان تجارب هر یک از کشورهای مورد مطالعه را به تفکیک، به لحاظ چندین مؤلفه یعنی سلامت روان، سلامت جسم، فراغت و تفریح، آموزش، و اشتغال ملاحظه کرد.

جدول (۳): تجارب کشورهای مختلف در زمینه مؤلفه‌های سلامت روان، سلامت جسم، فراغت و تفریح، آموزش، اشتغال

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
سلامت روان	سالمندی سالم	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده - فعالیت‌های ورزشی (برگزاری مسابقات قهرمانی سراسری و ...) - انجام اقدامات متعدد برای مقابله با تنهایی غیرارادی و انزوا در سالمندان (محافل مطالعه، آموزش به سفیرها برای انجام فعالیت‌های کاهش‌دهنده تنهایی (از جمله ملاقات، احوالپرسی و گفتگو با سالمندان، شکل‌گیری گروه‌های گفتگو و تماس تلفنی با آنها)، دسترسی سالمندان به فناوری‌های دیجیتال، حمایت از دیجیتالی شدن آموزش، تولید و در دسترس قرار دادن خبرنامه‌ها، فیلم‌ها و وینارهایی با موضوع مقابله با تنهایی، فراخوان برای داستان‌نویسی سالمندان و ...) - طراحی و نصب نرم‌افزاری خاص بر تلفن هوشمند سالمندان به منظور تسهیل ارتباط آنها با هم (برنامه پخش شادی)
		دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان	- اقداماتی برای پیشگیری از تنهایی سالمندان (شبکه‌سازی و ارتباط با سایرین و ...)
		مالزی	بنیاد AUTORR	- در بخش فراغت، تفریح و سرگرمی و بخش آموزش مطرح شد.

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		سنگاپور	مراکز سالمندی فعال در انجمن (LBSA)	- برقراری رابطه دوستی، دیدار و تماس تلفنی با سالمندان تنها
		سنگاپور	کانون سالمندان (CFS)	- دوره‌های آموزشی متنوع درباره مسائل مربوط به سلامت روان و آشنایی با علائم و نشانه‌های آن، روش پیشگیری و مدیریت، خودمراقبتی، کسب نگرش مثبت به پیری، پیشگیری و مدیریت استرس، سازگاری با تغییرات و بحران‌های زندگی و افزایش تاب‌آوری در مواجهه با تغییرات اثرگذار بر کار و زندگی
سلامت جسم	سالمندی سالم	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده - فعالیت‌های ورزشی (برگزاری مسابقات قهرمانی سراسری و ...) - منابع مکتوب و فیلم‌های آموزشی در سایت انجمن درباره توصیه‌های غذایی، پیشگیری از زمین خوردن، چک کردن داروها، تمرینات ساده کششی
		سوئد	انجمن ملی بازنشستگان	- فعالیت‌های بهبوددهنده سلامت (گردهمایی اعضای انجمن یک روز در سال در فضای باز، پیاده‌روی اعضای انجمن در دوشنبه‌های هر هفته و ملاقات با دوستان جدید، فراهم کردن فرصت‌هایی برای فعالیت‌های جسمی متعدد مانند انواع ورزش‌ها، و فعالیت‌های ذهنی مانند شطرنج، فعالیت‌های اجتماعی، ملاقات اجتماعی و گفتگوها در حین و بعد از فعالیت‌های جسمی، ذهنی و اجتماعی و

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
				صرف یک قهوه یا ناهار مشترک، فراهم کردن امکان حضور اعضای انجمن در مسابقات قهرمانی ملی سالانه ^۱
		نروژ	مرکز برگلند در استاوانگر	- تمرین‌های قدرتی و تعادلی برای سالمندان همراه با مربی داوطلب، حرکات کششی، بازی‌های مختلف
		نروژ	شهرداری و مرکز بهداشت استاوانگر در راستای اجرای برنامه نروژی دوستدار سن	- ویزیت‌های خانگی پیشگیرانه و سایر فعالیت‌های مرتبط با سلامت
		دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان	- ورزش یا تمرینات ویژه برای سالمندان - تماس تلفنی داوطلبان با سالمندان برای بررسی وضعیت سلامت و نیاز آنها به انجام کاری خاص
		مالزی	بنیاد AUTORR	- جلسات فیزیوتراپی - سایر فعالیت‌ها در بخش فراغت، تفریح و سرگرمی و بخش آموزش مطرح شد.

۱. بدیهی است که این فعالیت‌ها به بهبود سلامت روان نیز کمک می‌کند و در بخش فراغت، تفریح و سرگرمی هم می‌توان مطرح کرد. اما برای اجتناب از تطویل مطالب، صرفاً در بخش سلامت جسم مطرح شده است.

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		مالزی	انجمن سالمندی سالم مالزی	- آموزش به متخصصان حوزه سلامت و عموم افراد جامعه درباره مسائل مرتبط به سالمندی سالم - رشد دانش و آگاهی همه افراد جامعه درباره نحوه ترویج سلامت در بین جوانان و سالمندان برای تحقق کیفیت زندگی بهتر در مراحل بعدی زندگی - اجرای برنامه‌هایی برای آگاه کردن پزشکان، دانشمندان و عموم جامعه از پیشرفت‌های علم پزشکی و فناوری زیست‌پزشکی تا بدین ترتیب شناسایی، پیشگیری و درمان بیماری‌های مرتبط با سن انجام شود.
		چین	خانه حافظه در چین	- در خانه حافظه: برنامه‌های آموزشی، فعالیت‌های پیشگیرانه و کاهش‌دهنده خطر، ارزیابی عملکرد شناختی و همکاری با بیمارستان‌ها برای اطمینان از تشخیص سالمندان پرخطر، مداخلات غیرپزشکی (مانند موسیقی، رقص، هنر و ...) برای کند کردن روند کاهش عملکرد شناختی و کمک به بازیابی اعتماد به نفس، حمایت از مراقبت‌کننده‌ها، برنامه‌های تعاملی و بین‌نسلی - سپس تأسیس کافه حافظه (در کافه، سالمندان با اختلال شناختی خفیف یا علائم زوال عقل خفیف می‌توانند آموزش عملکرد شناختی ویژه‌ای را از طریق فرایند تهیه قهوه، شمارش پول و تعامل با مهمانان دریافت کنند)

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		سنگاپور	کانون سالمندان (CFS)	- دوره‌های آموزشی متنوع برای سالمندان به منظور کنترل وضعیت سلامت خود، حفظ تناسب اندام، فعال بودن
		سنگاپور	گروه مراقبت از سلامت (ECON)	ارائه توصیه‌های تخصصی در مورد خدمات بهداشتی و پزشکی
فراغت، تفریح و سرگرمی	سالمندی فعال (دارای سه رکن مشارکت، سلامت و امنیت) ^۲	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده - فعالیت‌های ورزشی (برگزاری مسابقات قهرمانی سراسری و ...) - شکل‌گیری محافل مطالعه (با هم در برابر تنهایی)
		سوئد	انجمن ملی بازنشستگان	- تدارک سفرهای کوتاه‌مدت و بلندمدت با تخفیف - تدارک فعالیت‌های فرهنگی (رقص، تئاتر، سینما، کنسرت، محافل کتابخوانی و حلقه‌های مطالعاتی، نمایشگاه‌های هنری و صنایع دستی، داستان‌نویسی، خواندن در گروه کُر، دوره عکاسی، دوره‌های هنر و صنایع دستی و سایر فعالیت‌های زیبایی‌شناختی)
		نروژ	خانه عمه اما در استاوانگر	- کافه (غذا و نوشیدنی)، آوازخوانی، اجرای رقص، کنسرت، کافه بافتنی (بافندگی و نوشیدنی)، نمایشگاه هنر، شب فرهنگی (گفتگو بین هنرمند و مخاطب)، ملاقات با دوستان در کافه

۲. سازمان جهانی بهداشت ضمن تأکید بر اهمیت فرهنگ در تجربه سالمندی فعال، تعریفی از آن ارائه داد که بر اساس آن، سالمندی فعال دارای سه رکن مشارکت، سلامت و امنیت است. (۲۰۰۲ سازمان جهانی بهداشت چارچوب سالمندی فعال را مطرح کرد)

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		نروژ	مرکز برگلند در استاوانگر	- باغبانی ^۳ ، صنایع دستی و فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، سفال‌گری، تعامل و گپ با دوستان و نوشیدن قهوه، نجاری در کارگاه و کار با دستگاه‌های نجاری بعد از گذراندن دوره آموزشی، تمرین‌های قدرتی و تعادلی برای سالمندان همراه با مربی، حرکات کششی، بازی‌های مختلف
		نروژ	کتابخانه و مرکز فرهنگی در استاوانگر (مکانی مهم برای ملاقات اجتماعی همه نسل‌ها)	- ملاقات همه گروه‌های سنی در آنجا، امانت کتاب، گروه‌های مطالعاتی، کافه، میز روزنامه، سمینار هر پنج‌شنبه با حضور ۴۰۰ نفر و نیز نویسندگان مشهور و گفتگو درباره کتاب، برگزاری دوره‌های آموزشی درباره زوال عقل
		نروژ	شهرداری استاوانگر در راستای اجرای برنامه نروژی دوستدار سن	- تورهای گردشگری روزانه برای زندگی در فضای باز برای گروه سنی بالاتر از ۶۰ سال - تمرینات قدرتی و تعادلی برای سالمندان بالای ۶۵ سال همراه با پخش موزیک، در عین حال ملاقات اجتماعی با دیگران و سرو ناهار سه‌شنبه‌ها بعد از تمرینات ورزشی ^۴ - موزه‌های دوستدار زوال عقل - نیمکت‌های استراحت در بخش‌های مختلف شهر

۳. به طوری که دانش، بذرها و برنامه‌های باغبانی با علاقمندان به اشتراک گذاشته می‌شود و کار کاشت، داشت و برداشت با کمک آنها صورت می‌گیرد.

۴. بدیهی است که این فعالیت‌ها به بهبود سلامت جسم و روان نیز کمک می‌کند. اما برای اجتناب از تطویل مطالب، صرفاً در بخش فراغت، تفریح و سرگرمی مطرح شده است.

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان	- تدارک سفر و رویدادهای فرهنگی، گردهمایی‌های هفتگی برای گوش دادن به سخنان درباره موضوعات مختلف، شرکت در بازی‌ها، رقص و ملاقات دوستان
		ژاپن	پروژه ماتسودو (دورهمی ستنی اجتماع به نام کایونوبا)	- دورهمی و پیوند دادن سالمندان با یکدیگر به صورت حضوری و در دوره شیوع کرونا به طور مجازی به منظور پیشگیری از مراقبت طولانی‌مدت (برای جلسات و دوره‌های مجازی که شامل کلاس‌های آموزشی و سفر آنلاین هم بود، تبلت دارای نرم‌افزارهای کاربردی به طور رایگان به سالمندان امانت داده شد و خدمات پشتیبانی نیز مهیا بود)
	مالزی	بنیاد AUTORR		- فعالیت‌های مفرح، نشاط‌آور و سرگرم‌کننده - ملاقات دوستان و تعامل اجتماعی و گفتگوی سالمندان - به اشتراک‌گذاری تجرب و دانش سالمندان با دوستان جدید و نسل جوان‌تر - کافه گیاهی - پخش فیلم‌های مختلف - پخش موسیقی - اجرای موسیقی زنده - اتاق مطالعه - اتاق استراحت - سالن چندمنظوره - مسیر پیاده‌روی - و موارد مطرح شده در بخش آموزش

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		سنگاپور	مراکز سالمندی فعال در انجمن (LBSA)	- نشاط، تفریح و سرگرمی (صنایع دستی، تکیواندو، رقص، آشپزی، برنامه‌های ورزشی) - دوستی و ارتباطات اجتماعی سالمندان - برقراری رابطه دوستی، دیدار و تماس تلفنی با سالمندان تنها - کمک سالمندان به اجتماع به هر صورت که مایل هستند.
		سنگاپور	گروه مراقبت از سلامت (ECON)	- نشاط، تفریح، سرگرمی، ارتباطات اجتماعی و تقویت سلامت عاطفی و شناختی سالمندان
		کانادا	مرکز خدمات اجتماعی ژاپنی در کانادا	- ملاقات افراد تنها و متزوی توسط داوطلبان آموزش دیده - گردهمایی سالمندان ماهی یک بار همراه با سرو ناهار (حضور در فضایی دوستانه، مشاهده نحوه آشپزی و سبک‌های مختلف آشپزی خانگی) - آواخوانی نوستالژیک ژاپنی به طور جمعی (دو بار در ماه) - یوگا - درست کردن صنایع دستی در قالب گروه
آموزش	یادگیری مادام‌العمر	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- منابع آموزشی در سایت انجمن درباره ایمنی و پیشگیری از کلاهبرداری آنلاین - منابع آموزشی در سایت انجمن درباره نحوه استفاده از تلفن همراه هوشمند، تبلت و کامپیوتر - مدرسه بازنشستگی شامل مطالب آموزشی ساده در سایت انجمن درباره نحوه استفاده از حقوق بازنشستگی، مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده حقوق بازنشستگی، مشاوره و

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
				نحوه برنامه‌ریزی برای حقوق بازنشستگی، دارایی‌ها و بدهی‌های بازنشستگان
		سوئد	انجمن ملی بازنشستگان	- دبیرستان مردمی (برگزاری دوره‌های آموزشی متعدد و متنوع برای سالمندان)
		دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان	- دوره‌های آموزشی متعدد - کافه کامپیوتر دائمی و سیار (آموزش نحوه استفاده از فناوری اطلاعات و کامپیوتر) - آموزش برای حفاظت فیزیکی از خود در خانه - کارگاه‌های حافظه (برای افزایش مهارت ذهنی و فکری، سالمندان در کارگاه داستان‌گویی یا نویسندگی خلاق، تاریخچه زندگی خود را پردازش می‌کنند)
		ژاپن	پروژه ماتسودو (دوره‌های سنتی اجتماع به نام کایونوبا)	- برگزاری دوره‌ها و کلاس‌های آموزشی (شامل ورزش، سلامت) به طور حضوری و در دوره شیوع کرونا به طور مجازی (برای دوره‌های مجازی، تبلت دارای نرم‌افزارهای کارپردی به طور رایگان به سالمندان امانت داده شد و خدمات پشتیبانی نیز مهیا بود)
	مالزی	بنیاد AUTORR		- دوره‌های آموزشی (دوره تای چی، مدیتیشن، تمرینات ورزشی انرژی زا، دوره پیشگیری از پوکی استخوان، کلاس سلامت ذهن، کلاس شطرنج، کلاس رقص، کلاس آواز، کلاس نقاشی، کلاس خوشنویسی، دوره گل‌آرایی، دوره مجسمه‌سازی، صنایع دستی، آشپزی سالم، دوره آموزشی زوال عقل، کاشت گیاه، کاشت درخت و...)

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		مالزی	انجمن رفاهی سن طلایی مالزی	- دوره آموزشی برای سالمندان درباره اینکه چگونه بعد از بازنشستگی زندگی رضایت‌بخشی داشته باشند.
		سنگاپور	مراکز سالمندی فعال در انجمن (LBSA)	- دوره‌های آموزشی (استفاده از تلفن همراه هوشمند/ تبلت، زبان، ورزش‌های مختلف، سلامت، قوانین، تغذیه و امور پزشکی)
		سنگاپور	کانون سالمندان (CFS)	- دوره‌های آموزشی متنوع در حوزه سلامت - آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط با جوانان برای سالمندان داوطلب کار در مراکز مراقبت از دانشجویان یا سایر خدمات اجتماعی مربوط به خانواده - دوره‌های آموزشی برای کارآفرینان مایل به راه‌اندازی کسب و کار - دوره‌های آموزش سواد مالی (مدیریت پول، نحوه استفاده از خدمات پرداخت دیجیتال و غیرنقدی، اطلاع‌رسانی درباره کلاهبرداری‌های مالی و ...)
		سنگاپور	گروه مراقبت از سلامت (ECON)	- دوره‌های آموزشی متنوع برای سالمندان
		کانادا	مرکز خدمات اجتماعی ژاپنی در کانادا	- دوره‌های آموزشی متنوع و آنلاین برای سالمندان (یوگا، صنایع دستی، آشپزی، کمک‌های پزشکی، مقابله با افسردگی، نحوه دریافت خدمات از مؤسسات مختلف)
اشتغال	سالمندی فعال	ژاپن	سازمان ژاپنی برای اشتغال سالمندان، معلولان و	- مشاوره، پشتیبانی، آموزش شغلی و کمک به ایجاد فرصت‌های شغلی برای اشتغال افراد تا سن ۷۰ سالگی

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
تأثیرگذاری در حوزه سیاست‌گذاری	سالمندی فعال	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- کمک‌های مالی برای ترویج و تثبیت اشتغال مستمر سالمندان بالاتر از ۶۵ سال - آگاهی‌بخشی و فعالیت‌هایی برای تحقق جامعه‌ای با اشتغال مادام‌العمر - گردآوری، انتشار و ترویج رویه‌های مطلوب در ارتباط با اشتغال کارگران سالمند - حمایت از کارفرمایان به صورت ارائه کمک‌های فنی، مالی و انجام پژوهش در زمینه توسعه روش‌های عملی تا بدین ترتیب اقدامات کارفرمایان برای ایجاد و توسعه شرکت‌هایی تسهیل شود که در آن افراد می‌توانند بدون توجه به سن خود کار کنند
			ژاپن	- فراهم شدن امکان اشتغال پاره وقت سالمندان در مراکز مراقبت‌های پرستاری در یک دوره آزمایشی سه‌ماهه (دو بار در هفته و هر بار به مدت ۲ ساعت) و در صورت تمایل سالمندان ادامه اشتغال
			سنگاپور	- فراهم کردن امکان اشتغال سالمندان علاقمند در مشاغل پاره‌وقت و تمام‌وقت
تأثیرگذاری در حوزه سیاست‌گذاری	سالمندی فعال	سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	اعمال تأثیر قابل توجه بر تصمیم‌گیرندگان و نهادهای سیاسی (دولت، مجلس، شهرداری‌ها) در مورد مسائلی مانند مسکن، مراقبت‌های بهداشتی و سیاست‌های اقتصادی
			انجمن ملی بازنشستگان	این انجمن صدای بازنشستگان در مسائل و موضوعات اجتماعی است و بر تصمیمات تصمیم‌گیرندگان (مجلس و ...) در مورد مسائل مربوط به سالمندان تأثیرگذار است.

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
سایر مؤلفه‌ها		سوئد	انجمن سوئدی بازنشستگان	- امکان جستجوی خدمات اسکان و خانه‌های سالمندان و خدمات مراقبت از سالمندان در سایت انجمن
		سوئد	انجمن ملی بازنشستگان	- تخفیف‌های مختلف برای بازنشستگان عضو انجمن در زمینه بیمه، سفر، تجهیزات پزشکی، بررسی فنی اتومبیل و... - فروشگاه اینترنتی در سایت انجمن (عرضه اقلام مورد نیاز بازنشستگان و کتاب‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف با تخفیف)
	نروژ	نروژ	مرکز نروژی دوستدار سن	- تلاش برای توسعه اجتماعات پایدار و دوستدار سن - برگزاری وبینارها و کنفرانس‌هایی در مورد موضوعات مربوط به جامعه دوستدار سن برای آگاهی از چالش‌ها و فرصت‌ها و نمایش نمونه‌هایی از بهترین رویه‌ها، تجربیات و تحقیقات در این زمینه - افزایش آگاهی جامعه از رویه‌های دوستدار سن و ترویج شیوه‌های سازگار با سن در مکان‌های مختلف
				- مشاوره به بازنشستگان، مشاوره به معلولان شنوایی - تلاش برای آشنایی سالمندان با تلفن همراه هوشمند، تبلت و کامپیوتر و ورود آنها به فضای مجازی - اجاره اتاق‌های مراسم برای برگزاری جلسات، مهمانی‌ها، عروسی‌ها

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		نروژ	مرکز برگلند در استاوانگر	- برپایی بازارهایی در مرکز چند بار در سال و اجرای کنسرت در آن و فروش کالاهای تولیدشده در خانه، مرکز و سایر تولیدکنندگان محلی - اجاره فضاهای مرکز از جمله باغ برای برگزاری عروسی، تولد، غسل تعمید، نام‌گذاری و سایر جلسات و رویدادهای دیگر
		نروژ	شهرداری استاوانگر در راستای اجرای برنامه نروژی دوستدار سن	- مسکن سازگار با سن - توانبخشی بزرگسالان و سالمندان، مشاوره‌های مختلف به سالمندان، برگزاری سمینارهایی درباره زندگی بعد از بازنشستگی، برنامه‌ریزی هوشمندانه برای دوره بازنشستگی، برگزاری دوره‌هایی برای آشنایی همه نسل‌ها با کامپیوتر و نحوه استفاده از تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند برای انجام فعالیت‌های دیجیتال (از جمله ایجاد ایمیل، انجام امور بانکی در تلفن همراه، خرید بلیط اتوبوس، جستجوی اطلاعات، رزرو وقت پزشک، ارتباط با شهرداری و سایر سازمان‌ها و ...)، در دسترس قرار دادن همه شماره‌های مجلات مرتبط به سالمندان در پایگاه استاوانگر به طور رایگان

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		دانمارک	انجمن دانمارکی سالمندان	- ارائه خدمات مشاوره‌ای - فراهم کردن امکان مشارکت سالمندان روستایی در گروه‌های مطالعاتی و دریافت پیشنهادات آن‌ها برای اتخاذ سیاست‌های بهتر در مناطق روستایی - فراهم کردن امکان مشارکت سالمندان در برنامه‌ریزی و معماری خانه‌های آینده خود - اجرای پروژه‌های توسعه‌ای مختلف با هدف نشان دادن فرصت‌ها و راهکارهای سازنده برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان
	مالزی	انجمن رفاهی سن طلایی مالزی		- افزایش آگاهی جامعه درباره مسائل و چالش‌های پیش‌روی سالمندان - حفاظت از منافع سالمندان برای تأمین شادی و امنیت، به طور ایده‌آل در محیطی خانواده‌محور - تشویق اعضای خانواده به توجه و حمایت کافی از والدین سالمندشان - ارائه خدمات آموزشی و حمایتی به اعضای خانواده و عموم مردم درباره بهترین رویه‌ها برای مراقبت از سالمندان و در عین حال ترویج فعالیت‌های افزایش‌دهنده رفاه سالمندان - تشویق سالمندان توانا به مشارکت در خدمات داوطلبانه‌ای که به اجتماع، خانواده یا افراد دیگر سود می‌رساند - انجام پژوهش‌های دانشگاهی درباره موضوعات مرتبط به سالمندان - چاپ کتب، مجلات و روزنامه‌هایی برای حمایت و ترویج فهم مسائل مرتبط به سالمندی

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		مالزی	انجمن ملی سازمان‌های سالمندان در مالزی	- تقدیر از کمک‌های ارزشمند سالمندان به ملت - تلاش برای به رسمیت شناختن، ترویج، القای تدریجی، تقویت و حمایت از ارزش‌های خانوادگی آسیایی یعنی عشق‌ورزی و احترام به سالمندان - تقویت ارتباطات بین نسل جوان‌تر و سالمندان - انجام فعالیت‌هایی با همکاری سالمندان برای مصالح سالمندان - فراهم کردن فرصت‌هایی برای سالمندان برای بیان دیدگاه‌هایشان درباره مسائلی که آنها را به مراجع ذیربط مرتبط می‌کند. - هماهنگی فعالیت‌های مربوط به سازمان‌های مختلف سالمندان در سراسر مالزی - تشویق برای ایجاد سازمان‌های سالمندان در سراسر مالزی و ارائه کمک‌هایی در این زمینه - تلاش برای افزایش کمک‌های مالی و جمع‌آوری، مدیریت و توزیع وجوه مالی برای بهبود زندگی سالمندان، خانه‌های سالمندان، خدمات رفاهی و سایر پروژه‌های مرتبط
		سنگاپور	مراکز سالمندی فعال در انجمن (LBSA)	- اطلاع‌رسانی به سالمندان درباره طرح‌ها، کمک‌های مالی و حمایت‌ها - ارجاع سالمندان به خدمات مراقبت

مؤلفه‌ها	رویکرد	کشور	نام مرکز	تجارب و فعالیت‌ها
		سنگاپور	مرکز خدمات اجتماع TOUCH	- اطلاع‌رسانی به سالمندان - افتتاح مرکز توانبخشی برای کمک به فعال ماندن سالمندان از نظر جسمی و ذهنی - خدمات مراقبت از سالمندان در منزل - ارائه مشاوره و آموزش خانگی به مراقبت‌کننده‌های سالمندان در منزل
		سنگاپور	کانون سالمندان (CFS)	- دوره‌های آموزشی برای داوطلبان مایل به ایفای نقش دوست برای سالمندان تنها - دوره‌های آموزشی برای مراقبت‌کنندگان از سالمندان (درباره زوال عقل، علائم و نشانه‌ها و مهارت‌ها)
		سنگاپور	گروه مراقبت از سلامت (ECON)	- دوره‌های آموزشی برای مراقبت‌کنندگان از سالمندان - مراقبت از سالمندان - ارائه خدمات مشاوره - اطلاع‌رسانی درباره طرح‌های دولتی
		کانادا	مرکز خدمات اجتماعی ژاپنی در کانادا	- ارائه خدمات مشاوره به سالمندان (حضور، تلفنی، آنلاین)

در جدول (۴) نیز جایگاه حقوقی و سازوکار اداری و اجرایی مراکز مشابه خانه امید به تفکیک مطرح شده است.

جدول (۴): جایگاه حقوقی و سازوکار اداری و اجرایی مراکز مشابه خانه امید

نام نهاد مشابه خانه امید	جایگاه حقوقی	سازوکار اداری و اجرایی	افراد تحت پوشش	کشور
انجمن سوئدی (SPF) بازنشستگان	غیرانتفاعی	- مستقل به لحاظ سیاسی و مذهبی - تأثیرگذار بر تصمیم‌گیران و نهادهای سیاسی (دولت، مجلس، شهرداری‌ها) - در مورد مسائل سالمندان - دارای شعب مختلف در سطح محلی - اداره توسط اعضای خود - انتخاب رئیس انجمن توسط اعضا هر سه سال یکبار - صندوق میراث عمومی، عهده‌دار تأمین مالی پروژه مقابله با تنهایی - شهرداری‌ها عهده‌دار تأمین مکان‌هایی برای فعالیت‌های مختلف انجمن	همه افرادی که در سوئد حق دریافت هر نوع مستمری را دارند.	سوئد
انجمن ملی بازنشستگان (PRO)	مردمی	- مستقل به لحاظ سیاسی و مذهبی - تأثیرگذار بر تصمیم‌گیران و نهادهای سیاسی (دولت، مجلس، شهرداری‌ها) - در مورد مسائل سالمندان - دارای شعب مختلف در سطح محلی - اداره توسط اعضای خود - معاف از مالیات بر ارزش افزوده - برخی برنامه‌ها رایگان، برخی مستلزم پرداخت وجه (با تخفیف) - برای عضویت، ثبت‌نام و پرداخت حق عضویت	بازنشستگان در صورت ثبت‌نام و پرداخت حق عضویت	سوئد
مرکز نروژی دوستدار سن	به عنوان یک بخش در وزارت بهداشت نروژ	- همه وزارتخانه‌ها مسئول اجرای برنامه نروژی دوستدار سن، اما وزارت بهداشت متولی اصلی اجرا و عملیاتی شدن این برنامه - همکاری مرکز نروژی دوستدار سن با کنشگران مختلف اجتماع از طریق شبکه شهرداری‌ها، کسب و کارها، سازمان‌ها و محققان برای ترویج شیوه‌ها و تجربیات دوستدار سن در شهرهای نروژ - ارائه مشاوره به مرکز نروژی دوستدار سن در مورد اولویت‌ها، استراتژی‌ها و عملیات توسط «شورای ملی برای نروژ دوستدار سن» که متشکل از نمایندگان از سازمان‌های مختلف است. دولت این شورا را تشکیل داده است. - مرکز نروژی دوستدار سن در مقام مشاور یا گروه مرجع در همه پروژه‌های توسعه‌ای یا پژوهشی	همه گروه‌های سنی به ویژه سالمندان و معلولان	نروژ
شهرهای دوستدار سن در نروژ یعنی		- انجام اقداماتی توسط شهرداری در زمینه‌های مشارکت، محل ملاقات، گردشگری، سلامت، فعالیت‌های فراغت و سرگرم‌کننده، حمل و نقل، مسکن، توانبخشی، مشاوره و ... و ثبت در سایت مرکز نروژی دوستدار سن (برای نمونه در شهر استاوانگر: خانه عمه اِما، مرکز برگلند، مکانی مهم برای	همه گروه‌های سنی به ویژه سالمندان و معلولان	نروژ

نام نهاد مشابه خانه امید	جایگاه حقوقی	سازوکار اداری و اجرایی	افراد تحت پوشش	کشور
استاوانگر ^۱ ، اُسلو ^۲ و تروندهایم (پذیرفته شده در شبکه بین‌المللی شهرهای دوستدار سن سازمان بهداشت جهانی)		ملاقات اجتماعی همه نسل‌ها شامل کتابخانه و مرکز فرهنگی، فعالیت‌های مرتبط با سلامت و پیشگیری، تورهای گردش روزانه، تمرینات قدرتی و تعادلی، موزه‌های دوستدار زوال عقل، نیمکت‌های استراحت، مسکن سازگار با سن، وسایل حمل و نقل مناسب، توانبخشی، مشاوره، سینماهای درباره زندگی بعد از بازنشستگی، برگزاری دوره‌های آشنایی با کامپیوتر و نحوه استفاده از تبلت و گوشی‌های هوشمند برای انجام فعالیت‌های دیجیتال، در دسترس قرار دادن شماره‌های مجلات مرتبط به سالمندان و ...) - ارتباط شهرداری‌های نروژ با یکدیگر و به اشتراک‌گذاری دانش و تجربه در زمینه‌های فوق		
انجمن دانمارکی سالمندان		- متشکل از ۱۰۴۰ شعبه محلی، ۱۵ کمیته شهرستانی با مشاوران وابسته، یک رئیس و یک دبیرخانه - ضرورت عضویت در انجمن برای شرکت‌کنندگان - تأمین مالی این انجمن از طریق پرداخت حق عضویت، یارانه‌های عمومی و صندوق‌های پروژه و انجام فعالیت‌های سودآور	سالمندان	دانمارک
برنامه آزمایشی اشتغال هدفمند و سالم (پیوند جویندگان کار با کارفرمایان)	تحت هدایت دولت محلی تاکارازوکا	- حاصل تلاش مشترک دولت محلی تاکارازوکا، شهرداری، شهروندان و مشاغل - ثبت‌نام مراکز مایل به بکارگیری سالمندان در آژانس ملی استخدام (دولتی) - اطلاع‌رسانی به متقاضیان درباره فراخوان اشتغال از طریق مجلات و سایر رسانه‌های عمومی - شرکت در جلسه توجیهی در مراکز مورد علاقه و آشنایی با محل کار و کارکنان - مصاحبه با متقاضیان و استخدام برای یک دوره آزمایشی سه‌ماهه - فاقد هزینه مستقیم برای شهرداری (زیرا استخدام از طریق رسانه‌ها و جلسات توجیهی انجام می‌شود و حقوق سالمندان هم از طرف مراکز پرداخت می‌گردد).	سالمندان	ژاپن
پروژه ماتسودو	اجرا از طریق شکل‌گیری ائتلافی از دانشگاه‌ها، شهرداری‌ها،	- اجرا در در شهر ماتسودو در خارج از توکیو در شهرستان چیبا - ترویج پیشگیری از مراقبت طولانی‌مدت با اجرای یک برنامه مبتنی بر اجتماع با تمرکز بر مشارکت اجتماعی و تأثیرگذاری جمعی - ساکنان محلی فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که به عنوان کایونریا یعنی مکان‌های دورهمی اجتماع شناخته می‌شوند (پیوند دادن مردم با یکدیگر)	سالمندان	ژاپن

۱. Stavanger

۲. Oslo

نام نهاد مشابه خانه امید	جایگاه حقوقی	سازوکار اداری و اجرایی	افراد تحت پوشش	کشور
	سازمان‌های غیرانتفاعی، داوطلبان و مردم محلی و ارائه دهنندگان خدمات	- ادامه دوره‌های و برگزاری دوره‌ها و کلاس‌ها به صورت مجازی بعد از شیوع کرونا (تعدیل پروژه و سازگاری آن با شرایط جدید) - حمایت آژانس توسعه و تحقیقات پزشکی برای برگزاری کلاس‌های مجازی - ارزیابی مستمر پروژه در طول زمان و تعدیل، اصلاح و انطباق آن - تهیه کتابچه راهنما برای کمک به سایر مناطق در اجرای این مدل		
AUTORR بنیاد	غیرانتفاعی	- عدم اختصاص به نژاد و مذهب خاصی - کسب تأیید و رضایت ادارات دولتی مانند «وزارت وحدت ملی و توسعه اجتماعی»، «وزارت بهداشت»، «وزارت تجارت داخلی» و «دفتر منطقه‌ای هولو لنگت»^۱ - تلاش بسیار برای دریافت مبالغ اهدایی و کسب حمایت‌های مالی - تلاش برای بهبود سلامت سالمندان از طریق دوره‌های تفریحی، آموزشی و سرگرم‌کننده	سالمندان	مالزی
انجمن رفاهی سن طلایی مالزی (Usiamas)	غیرانتفاعی	- عدم اختصاص به نژاد و مذهب خاصی - آموزش، توان‌افزایی، نشاط سالمندان و تشویق آنها به مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه مفید برای اجتماع، حفاظت از منافع سالمندان در محیطی خانواده‌محور، افزایش آگاهی جامعه درباره مسائل مرتبط به سالمندی و پژوهش‌های دانشگاهی مرتبط	اشخاص ۵۰ سال و بالاتر	مالزی
انجمن ملی سازمان‌های سالمندان در مالزی (NASCOM)		- توان‌افزایی سالمندان، تقدیر از سالمندان، ترویج و حمایت از ارزش‌های خانوادگی آسیایی یعنی عشق ورزی و احترام به سالمندان، تقویت ارتباط نسل جوان و سالمند، تأمین فرصت‌هایی برای سالمندان به منظور بیان دیدگاه‌هایشان درباره مسائلشان، هماهنگی فعالیت‌های سازمان‌های سالمندان در مالزی - تلاش برای افزایش کمک‌های مالی و جمع‌آوری، مدیریت و توزیع آنها برای ارائه خدمات رفاهی به سالمندان	سالمندان	مالزی
انجمن سالمندی سالم مالزی (MHAS)	غیردولتی	- سالمندی سالم و سالمندی فعال در کانون توجه - ارائه دانش و آموزش به متخصصان حوزه سلامت و عموم جامعه درباره مسائل مرتبط به سالمندی سالم و بهبود کیفیت زندگی (شامل پیشگیری و مدیریت، جدیدترین پژوهش‌های پزشکی و پروتکل‌های سالمندی)	همه افراد جامعه	مالزی

نام نهاد مشابه خانه امید	جایگاه حقوقی	سازوکار اداری و اجرایی	افراد تحت پوشش	کشور
مراکز سالمندی فعال در انجمن (LBSA)	سازمان رفاهی داوطلبانه	- ارائه خدمات به سالمندان با مشارکت حدود ۱۰۰۰ داوطلب ثابت - آموزش، توان‌افزایی، نشاط و تفریح و سرگرمی و ارتباطات اجتماعی سالمندان، برقراری رابطه دوستی، دیدار و تماس تلفنی با سالمندان تنها، کمک سالمندان به اجتماع، اطلاع‌رسانی به سالمندان درباره طرح‌ها، کمک‌های مالی و حمایت‌ها، و ارجاع آنها به خدمات مراقبت	سالمندان	سنگاپور
مرکز خدمات TOUCH/اجتماع	خیریه‌ای غیرانتفاعی	- عضویت در انجمن ملی خدمات اجتماعی از سال ۱۹۹۴ - اطلاع‌رسانی به سالمندان، افتتاح مرکز توانبخشی برای کمک به فعال ماندن سالمندان به لحاظ جسمی و ذهنی، خدمات مراقبت از سالمندان در منزل، مشاوره و آموزش خانگی به مراقبت‌کننده‌های سالمندان در منزل	گروه‌های مختلف مردم از جمله کودکان، جوانان، خانواده‌ها، سالمندان، و اشخاصی با نیازهای خاص و اشخاص نیازمند به مراقبت بهداشتی	سنگاپور
کانون سالمندان (CFS)	مرکز خدمات اجتماعی خیریه‌ای	- دوره‌های آموزشی متنوع برای سالمندان، فراهم کردن امکان اشتغال سالمندان علاقمند در مشاغل پاره‌وقت و تمام‌وقت، دوره‌های آموزشی برای داوطلبان مایل به ایفای نقش دوست برای سالمندان تنها، دوره‌های آموزشی برای مراقبت‌کنندگان از سالمندان	سالمندان	سنگاپور
گروه مراقبت از (ECON) سلامت	خصوصی	- آموزش، توان‌افزایی، نشاط و تفریح، و ارتباطات اجتماعی سالمندان، سلامت، دوره‌های آموزشی برای مراقبت‌کنندگان از سالمندان، مراقبت از سالمندان، خدمات مشاوره و اطلاع‌رسانی	سالمندان	سنگاپور
مرکز خدمات اجتماعی ژاپنی در کانادا	خیریه‌ای	- ملاقات افراد تنها و منزوی توسط داوطلبان آموزش‌دیده، گردهمایی سالمندان همراه با سرو ناهار، آوازخوانی نوستالژیک ژاپنی، یوگا، صنایع دستی، دوره‌های آموزشی، خدمات مشاوره - دریافت وجه از سالمندان برای برنامه‌های مختلف	سالمندان، مادران تنها و فرزندان‌شان، والدین دارای فرزند ۶-۱۰ سال (اجتماعات ژاپنی-کانادایی و ژاپنی)	کانادا

نام نهاد مشابه خانه امید	جایگاه حقوقی	سازوکار اداری و اجرایی	افراد تحت پوشش	کشور
خانه حافظه در چین	غیرانتفاعی	- تأسیس توسط سازمان غیرانتفاعی مراقبت از سالمندان شانگهای جین می با همکاری شرکایی از پکن - همکاری نزدیک سازمان جین می با دولت محلی برای اجرای پروژه «ساخت اجتماع دوستدار زوال عقل شانگهای» - انطباق نمونه‌های بین‌المللی با زمینه و موقعیت اجتماعی چین، با در نظر گرفتن سازوکارهای عملیاتی منحصربه‌فرد اجتماع محلی - تأسیس ۲۱ خانه حافظه در سراسر شانگهای تا سال ۲۰۲۲ - برنامه‌های آموزشی، فعالیت‌های پیشگیرانه و کاهش‌دهنده خطر، ارزیابی عملکرد شناختی و همکاری با بیمارستان‌ها برای اطمینان از تشخیص افراد مسن پرخطر، مداخلات غیرپزشکی (مانند موسیقی، رقص، هنر و ...) برای کند کردن روند کاهش عملکرد شناختی و کمک به بازیابی اعتماد به نفس، حمایت از مراقبت‌کننده‌ها، برنامه‌های تعاملی و بین‌نسلی - سپس تأسیس کافه حافظه (در کافه، سالمندان با اختلال شناختی خفیف یا علائم زوال عقل خفیف می‌توانند آموزش عملکرد شناختی ویژه‌ای را از طریق فرایند تهیه قهوه، شمارش پول و تعامل با مهمانان دریافت کنند) - ایجاد شبکه‌ای متشکل از حدود ۱۰ هزار دوست دمانس و ۲۰۰ سازمان دوستدار دمانس - عدم دریافت هزینه از سالمندان و خانواده‌های آنها در ازای دریافت خدمات در خانه حافظه - تأمین مالی خانه حافظه از طریق پروژه دولت محلی با عنوان «ساخت اجتماع دوستدار زوال عقل شانگهای»، بنیادهای اجتماعی، کمک‌های مالی شرکت‌ها و افراد، و درآمد حاصل از کافه حافظه	سالمندان و خانواده‌هایشان	چین



در راستای مصوبه هیئت دولت از سال ۱۳۸۶ مراکزی با عنوان «خانه امید» به عنوان مهم‌ترین میانجی ارائه خدمات صندوق بازنشستگی کشوری به بازنشستگان احداث و راه‌اندازی شد. از همان زمان تا سال ۱۴۰۳ در ۲۶ استان کشور ۵۸ خانه امید تأسیس و تجهیز گردید. خانه‌های امید مجهز به بخش‌های مختلفی مانند خدمات مشاوره، بخش سلامت، مرکز ادبی-هنری، کافی نت، کافی شاپ، سالن ورزشی، مرکز فعالیت‌های قرآنی و آموزش است که به مجموعه‌ای بزرگ برای فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی بازنشستگان کشوری تبدیل شده است.

قیمت: ۲۵۹۰۰۰ تومان



ISBN : 978-622-91308-8-9



9 786229 130889