

شهر دوستدار سالمند

فضاهای بیرونی و بناهای عمومی علاوه بر اینکه بر تحرک، استقلال و کیفیت زندگی سالمندان بیشترین تاثیر را دارند، بر توانایی و چگونگی پیر شدن آنها نیز تاثیر میگذارد..

موضوعی که در همه شهرها مکررا به آن اشاره شده کیفیت زندگی، دسترسی به امکانات و ایمنی است.

۱- محیط پاکیزه و مناسب:

زیبایی محوطه طبیعی شهری ویژگی است که بسیاری از افراد ناخودآگاه به عنوان ویژگی دوستدار سالمند از آن نام میبرند. سکوت و آرامش در محیط، نظافت شهر، امکان تردد راحت از خصوصیات شهر دوستدار سالمند است.

۲- اهمیت فضای سبز:

ایجاد فضای سبز یکی از ویژگیهایی است که اغلب برای دوستدار سالمند شدن از آن نام میبرند اما در بسیاری از شهرها محدودیتهای موجود در شهر مانع استفاده سالمندان از فضای سبز میشود. گاهی به آنها رسیدگی نشده و تبدیل به زباله دانی میشود. در بعضی جاها پارکها به مکانی ناامن تبدیل شده اند. نبودن صندلی و دستشویی به اندازه کافی و نبودن سرپناه در فضاهای سبز نیز از مشکلات موجود است.

۳- مکانی برای استراحت:

یکی دیگر از ویژگیهای ضروری شهر دوستدار سالمند، در دسترس بودن مکانی برای نشستن سالمندان است. مثلا پیاده روی بدون استراحتگاه، برای سالمندان دشوار است.

۴- پیاده روی دوستدار سالمند:

وضعیت پیاده رویها بر میزان توانایی سالمندان برای پیاده روی در محله اثر بسزایی دارد. پیاده رویهای باریک، ناهموار، غیر همسطح، شلوغ و با جدولهای بلند، موانعی برای پیاده روی سالمندان تلقی میگردد. شرایط جوی نامطلوب ممکن است مشکلات سالمندان را در استفاده از پیاده روی بیشتر کند. بعد از بارش برف، خطر سر خوردن و سقوط مطرح است. پیاده روی دوستدار سالمند باید ویژگیهای زیر را داشته باشد:

- سطوح مسطح غیر هموار و غیر لغزنده
- عریض و مناسب برای عبور ویلچر
- جداول کوتاه که بتدریج کوتاهتر شده تا با سطح خیابان هم سطح گردد
- رفع سد معابر توسط فروشندگان دوره گرد، ماشینهای پارک شده و درختان مزاحم

• اولویت تردد برای عابران پیاده

۵- ایمنی گذرگاه عابر پیاده:

عبور ایمن از عرض خیابان مشکلی است که بسیاری از سالمندان مطرح کرده اند برخی از اصلاحات وضعیت خیابانها برای عبور سالمندان شامل، نصب چراغهای راهنمایی درگذرگاه عابر پیاده، نصب نوارهایی روی گذرگاه که مانع سر خوردن میشود، ساخت تونل و پل هوایی، نصب چراغ راهنمایی با شمارش معکوس و قابل رویت و پیامهای شنیداری می باشند.

اتوموبیل ها و ترافیک جاده ای در اکثر شهرها موانعی را هم برای عابران پیاده سالمند و هم رانندگان ایجاد میکند. مشکل رایج دیگر، عدم رعایت پیامهای ترافیکی و نیز حق تقدم عابران پیاده توسط رانندگان است.

۶- قابلیت دسترسی:

تصور مردم در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه این است که شهر آنها برای سالمندان طراحی نشده است.

نردبانهای سیمانی، فقدان سطح شیب دار از مشکلات تردد سالمندان است و مهندسان و طراحان شهرسازی باید برای این موارد آموزش ببینند.

۷- محیط ایمن:

احساس امنیت در محیط زندگی قویا اشتیاق افراد را برای فعالیت در محله برمی انگیزد و این موضوع به نوبه خود حس استقلال، سلامت فیزیکی و روانی را ایجاد کرده باعث سازگاری اجتماعی میشود. احتمالاً در بسیاری از شهرها سالمندان از آسیبهای دیگران در امانند، البته این امنیت در سایر شهرها به این وضوح نیست. برخی از مشکلات شامل وضعیت روشنایی خیابانها، خشونت، جرم، اعتیاد، استعمال مواد مخدر در اماکن عمومی و بی خانمانی است. بیرون رفتن از منزل هنگام شب خصوصاً برای بسیاری از سالمندان هولناک است.

۸- پیاده راه و مسیر دوچرخه سواری :

وجود پیاده راهها و مسیرهای دوچرخه سواری شاخصهایی برای ارتقاء سلامت محیط، محیط سالم و شهر دوستدار سالمند است. اما دوچرخه سواران مخاطراتی را برای سالمندان به وجود میآورند و در بعضی شهرها دو مسیر مختلف برای دوچرخه سواران و عابران پیاده پیشنهاد میگردد. پیاده راهها باید همسطح باشند و افراد دارای ویلچر راحتی بتوانند به ایستگاهها و مسیرها دسترسی داشته باشند.

تعبیه پارکینگ و دستشویی در پیاده راهها نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

۹- بناهای دوستدار سالمند:

در بسیاری از شهرهای جهان مانند ملبورن و دهلی نو، برای بناهای نوساز استانداردهایی ارائه شده که پس از ایجاد اصلاحات به سهولت برای سالمندان قابل دسترسی باشد. بطور کلی ویژگیهای ضروری بناها در شهر دوستدار سالمند شامل موارد زیر است:

- ✓ آسانسور
- ✓ پله برقی
- ✓ شیب راهه ها برای عبور ویلچر
- ✓ عریض بودن راهروها و مدخل درها
- ✓ تعبیه پله ها با شیب مناسب و خطوط آهنی
- ✓ غیر لغزنده بودن سطوح
- ✓ تعبیه صندلی در مکانهایی خاص برای استراحت سالمندان
- ✓ تعبیه تابلوهای هشدار دهنده
- ✓ احداث دستشویی عمومی برای استفاده معلولان

البته ترس از آسانسور و قطع برق آن نیز از مشکلات موجود است. و از طرفی بسیاری از بناهای قدیمی قابلیتهای فوق را ندارند و امکان باز سازی آنها هم وجود ندارد. اما در اکثر کشورها تلاشهایی برای بازسازی و ایجاد تسهیلاتی برای سالمندان و معلولین را شروع کرده اند. ساختمانها و مراکز خرید باید به محل سکونت سالمندان نزدیک باشند تا آنها به آسانی بتوانند به این خدمات و تسهیلات دسترسی داشته باشند.

۱۰- احداث دستشویی عمومی به تعداد کافی:

قابلیت دسترسی معلولان به دستشویی مناسب و نصب علامتهای مناسب در مکانهای مناسب از ویژگیهای مهم بناهای دوستدار سالمند است. دستشویی باید فضای کافی و قابلیت نشستن داشته باشد.

۱۱- مشتریان سالمند:

ارائه خدمات مطابق با نیازهای سالمندان، رعایت حق تقدم از ویژگیهای شهر دوستدار سالمند است. تامین خدمات ویژه برای سالمندان، نظیر صف جدا، پیشخوان مجزا و صندلی برای نشستن پیشنهاد میشود.

حمل و نقل در شهر دوستدار سالمند:

-ارزانی

- ✓ وسایل نقلیه عمومی با نرخ کرایه ارزان در دسترس همه سالمندان قرار دارد.
- ✓ کرایه ها نرخ ثابتی داشته و در این باره به محو مطلوبی اطلاع رسانی شده است.

- قابل اعتماد بودن

- ✓ وسایل نقلیه عمومی متعدد و قابل اعتمادند.(شب هنگام و آخر هفته ها نیز خدمات رسانی میکنند).

- مقصد سفر

- ✓ وسایل نقلیه عمومی برای رساندن سالمندان به نقاط کلیدی شهر نظیر بیمارستانها، مراکز بهداشت، پارکهای عمومی، مراکز خرید، بانکها و مراکز اصلی شهر در دسترس آنها قرار دارد.
- ✓ وسایل نقلیه عمومی به همه نقاط شهر سفر میکنند.از نظر تعداد کافی و به طرز مطلوبی سایر خطوط حمل و نقل درون شهری مرتبط است.
- ✓ خطوط حمل و نقل بخوبی با یکدیگر و سایر وسایل نقلیه مرتبطند.

- خدمات ویژه

- ✓ خدمات حمل و نقل ویژه بطور مناسب در دسترس افراد معلول قرار گیرد.

- صندلیهای ویژه سالمندان

- ✓ صندلی ویژه سالمندان در وسایل نقلیه تعبیه شده است و حق آنها توسط سایر مسافران رعایت میشود.

- رانندگان وسایل نقلیه

- ✓ رانندگان مودب و از قوانین ترافیکی پیروی میکنند، در ایستگاههای تعیین شده توقف میکنند و منتظر میمانند تا مسافرانی که سوار اتوبوس شده اند، بر روی صندلیها بنشینند و در کنار جدول طوری توقف میکنند که سالمندان بتوانند براحتی از وسیله نقلیه پیاده شوند.

-ایمنی و راحتی

- ✓ وسایل نقلیه عمومی ایمن و خلوت هستند و جرمی در آنها صورت نمیگیرد.

- توقفگاهها و ایستگاههای وسایل نقلیه

- ✓ ایستگاههای مسقف با صندلیهای مناسب، پاکیزه و پرنور، بمنظور رعایت حال سالمندان در شرایط جوی نامطلوب در نزدیکی محل سکونت سالمندان قرار دارد.
- ✓ همه افراد براحتی به ایستگاهها دسترسی داشته و سطوح شیب دار، پله برقی، آسانسور، سکوهای مناسب و دستشویی عمومی دارند.
- ✓ دسترسی به ایستگاهها و جایگاههای وسایل نقلیه آسان بوده و در محل مناسبی واقع شده اند.

✓ کارکنان شاغل در جایگاهها مودب و پاسخگوی سوالات مردم هستند.

- اطلاعات

- ✓ در مورد انواع وسایل نقلیه موجود و همچنین چگونگی دسترسی به آنها به سالمندان اطلاع رسانی میشود.
- ✓ اطلاعاتی در مورد جدول زمانبندی وسایل نقلیه که با خط خوانا نوشته شده در دسترس همگان قرار گیرد.
- ✓ جدول زمانبندی خطوط اتوبوس رانی ویژه معلولان به وضوح در دسترس است.

- خدمات حمل و نقل محلی

- ✓ خدمات حمل و نقل محلی شامل رانندگان داوطلبی است که خدمات رفت و برگشت را برای سالمندان به مکانها و مراسم ویژه آنها را تامین میکند.

- تاکسی

- ✓ نرخ کرایه تاکسی ارزان و یا تخفیف دار است. یارانه کرایه تاکسی برای سالمندان کم درآمد تامین شده است.
- ✓ تاکسیها راحت و در دسترسند و جایی برای نگهداری ویلچر و عصاهای چند پایه در آنها تعبیه شده است.
- ✓ رانندگان تاکسی مودب و حاضر به خدمتند.

- جاده ها

- ✓ جاده ها عریض، روشن و هموارند و تجهیزات کاهش دهنده ترافیک در آنها تعبیه شده است، چهارراهها با چراغ و علائم ترافیکی به طرز مناسبی علامت گذاری گردیده اند، فاضلابها سرپوشیده هستند، علائم هشدار دهنده متعدد در مکانهای مناسب نصب شده و عموم مردم میتوانند بر راحتی این علائم را ببینند.
- ✓ ترافیک خوبی کنترل شده است.
- ✓ جاده ها عاری از موانع محدود کننده دید راننده است.
- ✓ قوانین جاده ای برای همه لازم الاجراست و رانندگان برای پیروی از آنها تحت آموزش قرار میگیرند.

- مهارت رانندگی

- ✓ دوره های باز آموزی برای کسب مهارت رانندگی برگزار میگردد و تعداد آنها رو به افزایش است.

- پارکینگ

- ✓ پارکینگ ارزان قیمت در دسترس همه است.
- ✓ جای پارک ویژه سالمندان و معلولان در مجاورت ساختمانها و ایستگاههای وسایل نقلیه تعبیه شده است. و بر نحوه چگونگی استفاده از آنها نظارت میشود.
- ✓ جهت پیاده و سوار شدن سالمندان و معلولان، سکوهایی در مجاورت ساختمانها و ایستگاههای وسایل نقلیه تعبیه شده است.

مسکن در شهر دوستدار سالمند:

مسکن برای ایمنی و سلامت افراد امری حیاتی است بین مسکن مناسب و دسترسی به خدمات اجتماعی و عمومی ارتباط وجود دارد که بنوبه خود بر استقلال و کیفیت زندگی سالمندان تاثیر میگذارد. واضح است که برخورداری از مسکن و حمایت مطلوب سالمند به آنها اجازه میدهد تا با خاطری آسوده و در امنیت و آرامش دوران پیری خود را سپری کنند. و همچنین در جامعه ای که به آن تعلق دارند از اعتبار جهانی برخوردار گردند.

۱- ارزان بودن:

✓ مسکن با نرخ ارزان در دسترس همه سالمندان قرار دارد.

۲- خدمات ضروری:

✓ خدمات ضروری در توان مالی سالمندان تامین شده است.

۳- طراحی:

✓ مسکن خوش نقشه بوده و در ساخت آن از مصالح ساختمانی مرغوب استفاده شده است.

✓ وجود فضای کافی در خانه سبب شده است تا سالمندان بتوانند آزادانه در آن حرکت کنند.

✓ خانه ها مجهز هستند و وضعیت محیطی مناسبی را برای زندگی سالمندان فراهم میکنند (مثلا گرمایش و تهویه آنها مناسب است).

✓ مسکن با نیاز سالمندان تطبیق یافته به طوری که سطوح خانه ها هموار و راهروها برای عبور ویلچر عریض هستند. حمام، دستشویی و آشپزخانه به طور مناسب طراحی شده است.

۴- مناسب سازی:

✓ اقداماتی در مسکن بر حسب نیاز سالمندان انجام گرفته است.

✓ مناسب سازی مسکن برای سالمندان ارزان است.

✓ تجهیزات ضروری برای مناسب سازی مسکن به سهولت در دسترس است.

✓ کمک مالی برای مناسب سازی مسکن ارائه میگردد.

✓ درباره مناسب سازی ساختمان برای برآوردن نیازهای سالمندان درک صحیحی وجود دارد.

۵- حفظ و نگهداری:

✓ خدمات نگهداری خانه برای سالمندان ارزان است.

✓ کسانی که خدمات نگهداری را انجام میدهند، قابل اعتماد و با کفایت هستند.

✓ فضاهای عمومی، اسباب و اثاثیه و قسمتهای مشاء ساختمان به خوبی نگهداری شده اند.

۶ - پیر شدن فعال در محله:

- ✓ خانه ها در نزدیکی محل ارائه خدمات و تسهیلات رفاهی واقع شده اند.
- ✓ خدمات ارزان قیمت و در حد استطاعت مالی در خانه ها به سالمندان ارائه میشود که به روند پیر شدن فعال آنها کمک میکند.
- ✓ سالمندان درباره خدمات موجود، اطلاعات کافی دارند و این موضوع به آنها کمک میکند تا فعالانه مرحله پیری خود را سپری کنند.

۷- یکپارچگی اجتماعی:

- ✓ تسهیلاتی برای طراحی مسکن فراهم شده است تا سالمندان را با محیط اطراف یکپارچه سازد.

۸- انواع مسکن:

- ✓ انواع مسکن با نرخ ارزان و مناسب برای سالمندان به ویژه سالمندان ضعیف و ناتوان در محله وجود دارد.
- ✓ سالمندان از گزینه های مختلف ممکن به خوبی آگاهی دارند.
- ✓ خانه های اهدایی ارزان، به تعداد کافی برای استفاده سالمندان تامین میشود.
- ✓ طیفی از خدمات و امکانات رفاهی مناسب سالمندان و انواع فعالیتهای در خانه های سالمندان وجود دارد.
- ✓ نوع مسکن سالمندان باعث ایجاد یکپارچگی آنها با محیط اطراف است.

۹- محیط زندگی:

- ✓ خانه ها کم جمعیت هستند.
- ✓ سالمندان در محیط زندگی احساس راحتی میکنند.
- ✓ خانه ها در مناطق بلا خیز احداث نشده اند.
- ✓ سالمندان در محیط زندگی احساس امنیت میکنند.
- ✓ کمکهای مالی به منظور برخورداری از معیارهای ایمنی تامین میشود.

مشارکتهای اجتماعی

دسترسی به مناسبتهای و فعالیتهای:

- ✓ مکان مناسبها در محله برای سالمندان مناسب است و با وسایل نقلیه متعدد و ارزان میتوان به این مکانها دسترسی پیدا کرد.
- ✓ سالمندان مختارند که با دوست یا مراقبت دهنده خود در مناسبت شرکت کنند.
- ✓ زمان رخداد مناسبتها یعنی در طول روز برای سالمندان مناسب است.
- ✓ شرکت در مناسبتها برای عموم سالمندان آزاد است (یعنی به عضویت نیاز ندارند) و پذیرش سالمندان و خرید بلیط سریعاً و در یک مرحله انجام میپذیرد، بنابراین سالمندان به مدت طولانی در صف نمی ایستند.

ارزانی:

- ✓ سالمندان با هزینه ارزان در مناسبتها و فعالیتهای شرکت کرده از جاذبه های محلی دیدن میکنند و شرکت در این فعالیتهای هیچگونه هزینه جنبی یا اضافی (نظیر هزینه تردد) در بر ندارد.
- ✓ بخشهای دولتی و خصوصی، سازمانهای ارائه دهنده خدمات رایگان را حمایت میکنند تا سالمندان بتوانند هزینه ها را پرداخت کنند.

مجموعه ای از فعالیتهای و مناسبتها:

- ✓ تعداد زیادی از فعالیتهای که با استقبال سالمندان روبرو میشود و با سلائق و علائق آنها جور در می آید در دسترس سالمندان قرار میگیرد.
- ✓ شرکت در فعالیتهای اجتماعی، مشارکت مردم با گروههای سنی مختلف و با پیشینه فرهنگی متفاوت را ترویج می کند.

امکانات رفاهی و ساختارها:

- ✓ گردهماییها با حضور سالمندان در اماکن عمومی مختلف نظیر مراکز تفریحی، مدارس، کتابخانه ها، مراکز اجتماعات در محله های مسکونی، پارکها و باغها برگزار میشود.
- ✓ اماکن رفاهی در دسترس سالمندان قرار دارند و برای توانمند سازی و مشارکت افراد معلول و بیمار، با امکاناتی تجهیز شده اند.

بهبود وضعیت اجرای فعالیتهای و اطلاع رسانی در باره آنها :

- ✓ فعالیتهای و مناسبتها به خوبی اطلاع رسانی میشود و شامل اطلاعاتی در مورد انواع فعالیتهای، قابلیت دسترسی به آنها و انواع وسایل نقلیه قابل استفاده میباشد.

توجه به انزوا در سالمندان:

- ✓ ضمن تبلیغ فعالیتهای، دعوتنامه های شخصی برای سالمندان ارسال میگردد و آنها را به مشارکت تشویق میکند.
- ✓ شرکت در مناسبتها راحت است و به هیچ مهارت خاصی (نظیر سواد) نیاز ندارد.
- ✓ اعضای اسبق باشگاه که هم اکنون در فعالیتهای شرکت نمیکنند همواره در سیاهه نامه نگاریها و تلفنهای باشگاه قرار دارند مگر آنکه خود آنها تقاضا کنند که از سیاهه حذف شوند.
- ✓ برای جلب سالمندان منزوی سازمانها با برقراری ملاقاتهای حضوری یا تماسهای تلفنی تلاش میکنند.

ترویج یکپارچگی اجتماعی:

- ✓ تسهیلات اجتماعی طوری ارتقاء یافته اند تا افراد از گروههای سنی مختلف و با علائق متفاوت بتوانند بطور مشترک و چند منظوره از آنها استفاده کنند و تعامل را در گروههای استفاده کننده ترویج دهند.
- ✓ مراکز تفریحی و تجمع افراد در آن سبب افزایش اطلاعات و تبادل آنها بین ساکنان محله میشود.

تکریم سالمندان و اجتماع پذیری اجتماعی

خدمات جامع و توأم با احترام به سالمندان:

- برای خدمت رسانی بهتر در مورد خدمات تجاری رایگان و عمومی با سالمندان مشورت میشود.
- انواع خدمات تجاری و عمومی و محصولات مطابق با اولویتهای و نیازهای سالمندان تامین میشود.
- مراکز خدماتی برای پاسخگویی به سالمندان پرسنل مودب، آماده به خدمت و آموزش دیده در اختیار دارند.

وجهه عموم مردم از سالمندی

- رسانه های جمعی سالمندان را در انظار عمومی، افرادی مثبت و غیر کلیشه ای ترسیم مینمایند.

تعاملات خانوادگی و بین نسلی

- مناسبتها، فعالیتهای و ساختارهای موجود در محله همه ی افراد را صرف نظر از گروه سنی جذب میکند و این کار را از طریق برآورده کردن نیازها و اولویتهای مختص به هر گروه سنی انجام میدهد.

-سالمندان در فعالیتهای اجتماعی - خانوادگی حضور ویژه دارند.

-فعالیتها به منظور گردهمایی نسلها و برای خشنودی و غنای متقابل آنها بطور منظم ارائه میگردد.

آموزش همگانی

-آموزش در مورد سالخوردگی و سالمندان در برنامه های آموزشی مقاطع ابتدایی و راهنمایی لحاظ میگردد.

-سالمندان فعالانه و منظم با دانش آموزان و معلمها در انجام فعالیتهای مدرسه محله در تعاملند.

-فرصتهایی برای سالمندان فراهم میگردد تا دانش، داستان زندگی و تجربه خود را در اختیار سایر نسلها قرار دهند.

ورود به جامعه

-سالمندان، این اعضای اصلی محله در تصمیم گیریهای موثر بر زندگی خود مشارکت میکنند.

-سالمندان مشارکت جو برای مشارکت خود در گذشته و آینده توسط جامعه محلی شناسایی میشوند.

-جامعه برای تقویت ارتباطات و حمایتهای محلی فعال شده از سالمند ساکنان محلی همچون منابعی خبری، مشورتی و اجرایی و ذینفعان کلیدی دخیل در سرنوشت محله استفاده میکنند.

برخورداری از منابع مالی

-سالمندان محروم و فقیر از همه خدمات عمومی، خصوصی و رایگان بهره مند میگرددند.

مشارکت شهروندی و اشتغال در شهر دوستدار سالمند

گزینه هایی برای فعالیتهای داوطلبانه

-برای مشارکت داوطلبان سالمند گزینه های مختلفی وجود دارد.

-سازمانهای داوطلب پذیر با زیرساختها، برنامه های آموزشی و وجود داوطلبان بخوبی توسعه یافته اند.

-مهارتها و علایق داوطلبان با فعالیتهای پیشنهادی منطبق است، (مثلا با ثبت نام یا از طریق پایگاه داده ها انتخاب شده اند).

-در شغل مورد تصدی از داوطلبان حمایت میشود.(مثلا وسیله نقلیه برای آنها تامین میگردد و یا هزینه پارکینگ به آنها پرداخت میشود).

گزینه هایی برای اشتغال

-طیفی از فرصتهای شغلی برای اشتغال سالمندان وجود دارد.

-سیاستها و قوانین از تبعیض سنی جلوگیری میکند.

-بازنشستگی امری انتخابی بوده، اجباری نیست.

-فرصتهای شغلی با ساعات کاری قابل تغییر برای استخدام نیمه وقت و یا فصلی سالمندان وجود دارد.

-مشاغل برای استخدام سالمندان و آژانسهای کاریابی برای کارگران مسن وجود دارد.

-اداره کار(یا حقوق بگیران مثلا اتحادیه اصناف) از ساعات کاری قابل تغییر و فعالیت داوطلبانه و نیمه وقت حمایت میکند. تا توانمندی کارگران مسن را برای مشارکت بیشتر کند.

-کارفرمایان تشویق میشوند تا کارگران مسن را در کار ابقا و استخدام کنند.

آموزش

-فرصتهای آموزشی برای مشاغل پس از بازنشستگی کارگران سالمند وجود دارد.

-فرصتهای بازآموزی نظیر آموزش فناوریهای جدید برای کارگران مسن وجود دارد.

-سازمانهای داوطلب پذیر برای پستههای شغلی پیشنهادی خود به داوطلبان سالمند آموزش میدهند.

قابلیت دسترسی

-فرصتهای شغلی برای مشاغل داوطلبانه یا با دستمزد شناخته شده اند.

-وسایل نقلیه برای تردد به محل کار در دسترس است.

-محیطهای کاری با نیازهای معلولان منطبق شده است.

-هزینه اضافی برای کارگران مشارکت کننده در مشاغل داوطلبانه یا با دستمزد وجود ندارد.

-سازمانها برای جذب نیروی داوطلب سالمند و آموزش و یا دوره های بازآموزی برای آنها (مثلا از لحاظ بودجه یا کاهش هزینه بیمه) مورد حمایت قرار میگیرند.

مشارکت شهروندی

-سالمندان از اعضای شوراهای سالمندی و هیئت مدیره سازمانها محسوب میگردند.

-برای اینکه سالمندان بتوانند در جلسه ها و مناسبتهای ویژه شهروندان شرکت کنند از لحاظ رزرو صندلی، مراقبت از معلولان، کمک به افراد کم شنوا و تدارک وسایل نقلیه مورد پشتیبانی قرار میگیرند.

-سالمندان در سیاستها، برنامه ها و طرحهای مربوطه به خود مشارکت میکنند.

مشارکتهای ارزشمند

-سالمندان مورد احترام بوده از مشارکت آنها تقدیر بعمل می آید.

-کارفرمایان و سازمانها به نیازهای کارگران مسن حساس هستند.

-مزایا برای کارفرمایانی که کارگران مسن را استخدام میکنند، افزایش می یابد.

سرمایه گذاری

-سرمایه گذاران سالمند مورد حمایت قرار میگیرند و فرصتهایی برای خوداشتغالی کارگران مسن (نظیر تامین غرفه برای فروش محصولات کشاورزی، صنایع دستی، آموزش ساده در مورد مسائل تجاری و سرمایه گذاری خرد) وجود دارد.

-برای حمایت کارگران مسن در مشاغل خانگی و خرد اطلاعات در قالب مناسب طراحی میشود.

دستمزد

-کارگران مسن دستمزدی عادلانه دریافت میکنند.

-چنانچه کارگران هنگام اشتغال به کارهای رایگان هزینه ای متحمل شوند، هزینه به آنها مسترد میگردد.

-درآمد کارگران سالمند بازنشسته شاغل از مستمری یا در آمد اضافی آنها کسر نمیگردد.

اطلاعات و ارتباطات در شهر دوستدار سالمند

ارائه اطلاعات

- سیستم ارتباطی همگانی و اساسی بصورت نوشتاری، مخابراتی یا تلفنی در دسترس همه افراد قرار گیرد.
- توزیع اطلاعات به شیوه مطمئن مرتبا وجود داشته باشد و توسط دولت یا سازمانهای داوطلب پذیر تضمین میگردد.
- اطلاع رسانی در نزدیکی محل سکونت سالمندان انجام میشود. یعنی جاهایی که آنها فعالیتهای معمول زندگی روزانه خود را انجام میدهند.
- اطلاع رسانی به شیوه ای مناسب در مراکز اجتماعات به طور همگانی انجام میشود، یعنی هر فرد حتی با توفقی کوتاه در این مرکز بتواند از آنها بهره مند گردد.
- پخش برنامه ها و اطلاعات مورد علاقه سالمندان از طریق رسانه های ارتباطی خاص و معین به طور دوره ای پیشنهاد میشود.

ارتباط کلامی

- بهتر است در همه شهرها امکان برقراری ارتباط و ارائه اطلاعات بصورت کلامی برای سالمندان وجود داشته باشد. مثلا این ارتباط را میتوان از طریق برپا کردن نشستهای همگانی و حضور در مراکز اجتماعات و کانونها و همچنین از طریق رسانه های مخابراتی برقرار کرد و یا فردی که این وظیفه را بعهده دارند و میتواند اطلاعات را بصورت چهره به چهره در اختیار سالمندان قرار دهد.
- سالمندان منزوی اجتماعی، اطلاعات را از طریق معتمدانی که با آنها در تعاملند دریافت میکنند عمدتا این افراد داوطلبانی هستند که با سالمندان ارتباط تلفنی دارند یا به ملاقات آنها در منزل میروند، بعضا این گروه مددکاران خانگی، آرایشگران، دربانها و نگهبانان هستند.

اطلاعات نوشتاری و چاپی

-در اطلاعات نوشتاری نظیر فرمهای اداری چاپی، زیر نویس برنامه های تلویزیونی، متون مکتوب در نمایشگرها، از حروف بزرگ استفاده شده اطلاعات اصلی ان بصورت تیتروار و همچنین پررنگ نمایش داده میشوند.

استفاده از زبانی ساده و قابل فهم

-در اطلاعاتی که بصورت چاپ شده یا گویا در اختیار افراد قرار میگیرد از واژه های ساده و آشنا استفاده میشود، جملات بصورت کوتاه بیان شده و مستقیما به موضوع اشاره میکنند.

تجهیزات و ارتباطات خودکار

-خدمات منشی تلفنی راهنمایها را به آهستگی و شفاف ارائه داده نحوه تکرار پیام را برای تماس گیرندگان بطور مداوم بیان میکند.

-کاربران در تماسهای تلفنی حق انتخاب دارند تا با فرد صحبت کنند و یا پیغام گذاشته تا بعدا با آنها تماس گرفته شود.

-تجهیزات الکترونیکی نظیر تلفن همراه، رادیو، تلویزیون، خودپرداز بانکها و ماشینهای خرید بلیط همگی دگمه های بزرگ داشته و حروف بزرگ روی ان چاپ شده اند.

-صفحه نمایش ماشینهای خودپرداز بانکها، اداره پست و یا سایر خدمات ماشینی از نور کافی برخوردار بوده همه افراد با هر قد و قواره ای میتوانند از آنها استفاده کنند.

کامپیوتر و اینترنت

-عموم مردم در اماکن عمومی نظیر ادارات دولتی، مراکز اجتماعات و کتابخانه ها به وفور و بطور رایگان به کامپیوتر و اینترنت دسترسی دارند.

-نشانه ها و علائم برای سالمندان قابل درک است و برای هر کاربر سالمند دستگیری آماده به خدمت است.

خدمات اجتماعی و سلامت

-خدمات اجتماعی و سلامت بخوبی در شهر توزیع شده هر دو در یک محل بطور مناسب ارائه میگردند و دسترسی به آنها با هر نوع وسیله نقلیه آسان است.

-مراکز مراقبت کننده از سالمندان نظیر خانه های باز نشستگی و سرای سالمندان در نزدیکی اماکن خدماتی و همچنین مناطق مسکونی قرار دارد بطوریکه سالمندان در تعامل با جامعه بزرگتری قرار میگیرند.

-اماکن خدماتی با حفظ نکات ایمنی ساخته شده اند بطوریکه افراد ناتوان و معلول کاملا به آن دسترسی دارند.

-اطلاعات قابل وصول و شفاف در مورد خدمات اجتماعی و سلامت برای سالمندان تامین میشود.

-هماهنگی برای ارائه خدمات شخصی با حداقل نامه نگاری انجام میگیرد.

-پرسنل خدماتی و اداری با احترام و توجه با سالمندان رفتار میکنند.

-محدودیتهای اقتصادی که مانع دسترسی به خدمات حمایتی و اجتماعی و سلامت در محله میشود کم است.

-برای تدفین دسترسی کافی به سایتهای طراحی شده وجود دارد.

عرصه خدمات

-طیف وسیعی از خدمات حمایتی اجتماعی و سلامت برای بهبود، حفظ و احصای سلامت در محله عرضه شده است.

-خدمات مراقبتی شامل خدمات سلامت، مراقبت فردی و نظافت در خانه عرضه میشود.

-در عرضه خدمات اجتماعی و سلامت به نیازهای سالمندان توجه میشود.

-پرسنل ارائه دهنده خدمت برای برقراری ارتباط موثر با سالمندان، از مهارتها و آموزشهای لازم برخوردارند.

حمایت از سوی داوطلبان

-داوطلبان از تمامی گروههای سنی ترغیب و حمایت میشوند تا به سالمندان در طیف وسیعی از ساختارهای محلی و بهداشتی کمک کنند.

مراقبت و برنامه ریزی در وضعیت اضطراری

-سالمندان در برنامه ریزی در وضعیت اضطراری لحاظ میگردند و نیازها و ظرفیت آنها در آماده سازی و پاسخ دهی به وضعیت اضطراری در نظر گرفته میشود.

منبع: سازمان بهداشت جهانی، شهر دوستدار سالمند، ترجمه فریبا شریعت، انتشارات کلک سیمین، ۱۳۹۱، معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران