Co-funded by the European Union

Навлизане в света на технологиите - Как дигиталната ера може да даде повече възможности на възрастните хора?

В свят, в който технологиите и дигиталната епоха бавно, но сигурно завладяват света, е важно всички хора, независимо от възрастта, да разполагат с основни дигитални умения за ежедневните си дейности. За възрастните хора технологиите са често нещо непознато, тъй като за разлика от по-младите поколения, те не ги използват на ежедневна база. В резултат на това възрастните често споделят, че се чувстват изолирани и неангажирани с технологичния напредък. Включването на възрастните хора в дигиталната ера следва да бъде приоритет, тъй като технологиите могат да предложат редица ползи за тях и значително да улеснят ежедневието им.

На първо място, придобиването на дигитални умения има потенциал да намали изолацията и отчуждението на възрастните хора, като ги доближи до техните приятели и близки. Платформите на социалните медии, освен като източник на новини, се използват и като основно средство за комуникация. Ето защо, ако възрастният човек има членове на семейството, които живеят далеч и транспортът е недостъпен, знаейки как да използва функциите за видеоразговори, той ще се има по-добра връзка със своите близки, създавайки чувство за принадлежност, дори и през екрана.

Освен това технологиите могат да бъдат от съществено значение, когато се налага здравна помощ или достъп до платформи за здравни грижи, което насърчава автономността. Възрастните хора, които нямат наблизо други членове на семейството и се нуждаят от достъп до здравни грижи, трябва да знаят как да използват смартфоните си или други електронни устройства, за да си запишат час при лекар, да получат достъп до информация, свързана със здравеопазването, или дори да проведат среща с лекар чрез видеоразговор. Това не само спестява необходимостта от пътуване, но и прави здравеопазването по-достъпно.

Друга причина, поради която достъпът на възрастните хора до технологиите е важен, е за тяхното лично развитие и забавление. С напредването на възрастта, някои от когнитивните процеси се забавят. Поддържайки ума си активен, е възможно да се въздейства позитивно върху рисковите фактори, свързани с когнитивните им способности и в някои случаи да предотвратят или забавят състояния като деменция и/или болест на Алцхаймер. Игри като кръстословици, пъзели и други, базирани върху концентрация, помагат за повишаване на паметта, вниманието и уменията за решаване на проблеми. Освен това интернет е чудесно място за разглеждане на книги, списания, вестници и статии, които отново предпазват менталното здраве на човека от отслабване.

Горепосочените ползи са само малка част от множеството предимства, които технологичните умения и знания могат да окажат върху възрастните хора. Не трябва да изолираме възрастното население и да се съсредоточаваме единствено върху следващото поколение. Възрастните хора заслужават да бъдат включени, запомнени и обгрижвани, защото те не само са осигурявали живота си в своите общности, но и са жизненоважен аспект на едно равноправно и разнообразно население. Намаляването на изолацията и очуждението само ще спомогне за насърчаване на приобщаването, независимостта и здравето на възрастното население.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.