Co-funded by the European Union

Ενσωματώνοντας την τεχνολογία στην καθημερινότητα – Πώς μπορεί η ψηφιακή εποχή να ενδυναμώσει τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας;

Σε έναν κόσμο όπου η τεχνολογία «εισβάλλει» όλο και περισσότερο στην καθημερινότητά μας, είναι σημαντικό όλοι οι πολίτες, ανεξαρτήτως ηλικίας, να γνωρίζουν πως να χρησιμοποιούν τα ψηφιακά εργαλεία. Για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, η ψηφιακή εποχή μπορεί να είναι κάτι άγνωστο, καθώς οι νεότερες γενιές είναι αυτές που εκτίθενται σε αυτήν περισσότερο. Ως αποτέλεσμα, τα άτομα αυτά μπορεί να αισθάνονται απομονωμένα και να ασχολούνται λιγότερο με τις τεχνολογικές εξελίξεις, κάτι το οποίο μπορεί να οδηγήσει στο να κάνουν λάθη με μεγάλο αντίκτυπο. Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας η ένταξη των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας στην ψηφιακή εποχή και αποτελεί προτεραιότητα υψίστης σημασίας, καθώς η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη γι' αυτά τα άτομα στην καθημερινότητά τους.

Αρχικά, η ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να τα φέρει πιο κοντά στα αγαπημένα τους πρόσωπα, συμβάλλοντας έτσι στην καταπολέμηση της μοναξιάς και της περιθωριοποίησης. Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης (social media), εκτός από την ενημέρωση και την παρακολούθηση γεγονότων που μας ενδιαφέρουν, χρησιμοποιούνται κυρίως για σκοπούς επικοινωνίας. Επομένως, εάν ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας έχει μέλη της οικογένειάς του που ζουν μακριά, είναι σημαντικό να γνωρίζει πώς να κάνει μία βιντεοκλήση που θα το φέρει πιο κοντά στα αγαπημένα του πρόσωπα, δημιουργώντας μια αίσθηση οικειότητας και σύνδεσης, ακόμη και μέσω της οθόνης.

Επιπλέον, η τεχνολογία είναι απαραίτητη σε περιπτώσεις υγειονομικής βοήθειας ή πρόσβασης σε πλατφόρμες υγειονομικής περίθαλψης, ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο την ανεξαρτησία των πιο ηλικιωμένων συμπολιτών μας. Οι πολίτες μεγαλύτερης ηλικίας, που μπορεί να μην έχουν άλλα μέλη της οικογένειας κοντά τους και μπορεί να χρειάζονται πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, πρέπει να γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνά τους ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές είτε για να κλείσουν ραντεβού με γιατρό, είτε για να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικές με την υγεία. Πρέπει ακόμη να γνωρίζουν και πώς να πραγματοποιήσουν ένα ραντεβού με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης μέσω βιντεοκλήσης. Με αυτόν τον τρόπο, δεν αποφεύγεται μόνο η μετακίνηση που απαιτείται για μια τέτοιου είδους υπηρεσία, αλλά καθιστά επίσης την υγειονομική περίθαλψη πιο προσιτή, διαχειρίσιμη και ασφαλή.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο η γνώση της τεχνολογίας από άτομα μεγαλύτερης ηλικίας θεωρείται σημαντική είναι για την προσωπική τους ανάπτυξη και ψυχαγωγία, καθώς εξασκούν το μυαλό τους με αυτόν τον τρόπο. Είναι σημαντικό να διατηρούν το μυαλό τους ενεργό, ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες γνωστικής φθοράς και να αποφευχθούν καταστάσεις όπως η άνοια ή/και η νόσος Αλτσχάιμερ.

Παιχνίδια όπως σταυρόλεξα, παζλ και άλλα παιχνίδια που βασίζονται στη συγκέντρωση βοηθούν στην συγκέντρωση της μνήμης, της προσοχής και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων. Επιπλέον, το διαδίκτυο αποτελεί ένα εξαιρετικό μέρος για να περιηγηθείτε σε βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες και άρθρα, τα οποία συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας ενός ατόμου.

Τα προαναφερθέντα οφέλη είναι μερικά μόνο από την πληθώρα των πλεονεκτημάτων που μπορούν να έχουν οι ψηφιακές δεξιότητες και γνώσεις για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Δεν πρέπει να αγνοούμε τα άτομα αυτά και να επικεντρωνόμαστε αποκλειστικά στις νεότερες γενιές. Οι πολίτες μεγαλύτερης ηλικίας αξίζουν να συμπεριλαμβάνονται, να τους θυμόμαστε και να τους φροντίζουμε, διότι όχι μόνο προσέφεραν στις κοινότητές τους, αλλά αποτελούν επίσης μια ζωτική πτυχή ενός ισότιμου και πολυπολιτισμικού πληθυσμού. Η καταπολέμηση της κοινωνικής απομόνωσης και της περιθωριοποίησης θα συμβάλει στην προώθηση της συμμετοχής, της ανεξαρτησίας και της υγείας των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

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.