Co-funded by the European Union

Abbracciare la tecnologia - Come può l'era digitale potenziare i cittadini anziani?

In un mondo in cui la tecnologia e l'era digitale stanno lentamente ma inesorabilmente prendendo il sopravvento, è importante che tutti i cittadini, indipendentemente dall'età, siano dotati delle competenze di base per svolgere le loro attività quotidiane. Per gli anziani, l'era digitale può essere qualcosa di poco familiare, dato che le generazioni più giovani sono quelle maggiormente esposte. Di conseguenza, gli anziani possono sentirsi isolati e meno coinvolti dai progressi tecnologici, causando diversi inconvenienti. È quindi fondamentale che l'inclusione dei cittadini senior nell'era digitale sia una priorità assoluta, poiché la tecnologia può offrire diversi vantaggi agli anziani.

Per cominciare, dotare gli anziani di competenze tecnologiche può avvicinarli ai loro cari, ponendo fine all'isolamento e all'emarginazione. Le piattaforme dei social media, oltre che per tenersi aggiornati sulle notizie e seguire persone e cose che ci interessano, sono utilizzate soprattutto per comunicare. Pertanto, se un anziano ha dei familiari che vivono lontano e il trasporto potrebbe non essere un'opzione, sapere come utilizzare le funzioni di videochiamata lo avvicinerà ai suoi cari, creando un senso di appartenenza e di connessione, anche attraverso uno schermo.

Inoltre, la tecnologia può essere essenziale quando si ha bisogno di assistenza sanitaria o di accedere a piattaforme sanitarie, promuovendo l'indipendenza. I cittadini anziani che non hanno altri familiari vicini e hanno bisogno di accedere all'assistenza sanitaria devono saper usare il telefono o altri dispositivi elettronici per prenotare un appuntamento con un medico, accedere a informazioni sulla salute o persino fissare un appuntamento con il proprio operatore sanitario tramite videochiamata. Questo non solo elimina gli spostamenti, ma rende l'assistenza sanitaria più accessibile, gestibile e sicura.

Un altro motivo per cui l'accesso alla tecnologia da parte degli anziani è importante è la loro crescita personale e il loro divertimento. Infatti, le possibilità di decadimento mentale aumentano. È quindi importante mantenere la mente attiva per ridurre le possibilità di deterioramento cognitivo e prevenire patologie come la demenza e/o l'Alzheimer. Giochi come cruciverba, puzzle e altri giochi di concentrazione aiutano ad aumentare la memoria, l'attenzione e la capacità di risolvere i problemi. Inoltre, Internet è un luogo ideale per sfogliare libri, riviste, giornali e articoli, che impediscono ancora una volta l'indebolimento della salute mentale di un individuo.

I benefici sopra citati sono solo alcuni della pletora di vantaggi che le competenze e le conoscenze tecnologiche possono avere sui cittadini anziani. Non dobbiamo isolare la nostra popolazione anziana e concentrarci solo sulla prossima generazione. I cittadini anziani meritano di essere inclusi, ricordati e curati, perché non solo hanno dato il loro contributo alla comunità per tutta la vita, ma sono anche un aspetto vitale di una popolazione equa e diversificata. Ridurre l'isolamento e l'emarginazione contribuirà a promuovere l'inclusione, l'indipendenza e la salute della popolazione anziana.

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.