Co-funded by the European Union

DIGI TALIAT<>RS

Sprejemanje tehnologije - Kako lahko digitalna doba okrepi starejše državljane?

V svetu, kjer tehnologija in digitalna doba počasi, a zanesljivo prevzemata oblast, je pomembno, da so vsi državljani, ne glede na starost, opremljeni z osnovnimi spretnostmi za delo pri vsakodnevnih dejavnostih. Za starejše državljane je digitalna doba morda nekaj neznanega, saj so ji najbolj izpostavljene mlajše generacije. Zato se lahko starejši počutijo izolirane in manj vključene v tehnološki napredek, kar lahko povzroči več ovir. Zato je tudi nujno, da je vključevanje starejših v digitalno dobo prednostna naloga, saj lahko tehnologija starejšim prinese številne koristi.

Če starejše državljane opremimo s tehnološkimi spretnostmi, jih lahko približamo njihovim bližnjim, s tem pa odpravimo izolacijo in marginalizacijo. Družabni mediji se poleg spremljanja novic ter posameznikov in stvari, ki nas zanimajo, večinoma uporabljajo za komunikacijo. Če ima starejši državljan družinske člane, ki živijo daleč stran in prevoz morda ni mogoč, se bo z znanjem uporabe funkcij video klica približal svojim bližnjim, s čimer bo ustvaril občutek pripadnosti in povezanosti, tudi prek zaslona.

Poleg tega je lahko tehnologija bistvenega pomena, ko potrebujete zdravstveno pomoč ali dostop do platform zdravstvenega varstva, kar spodbuja neodvisnost. Starejši državljani, ki morda nimajo blizu drugih družinskih članov in potrebujejo dostop do zdravstvenega varstva, morajo znati uporabljati svoje telefone ali druge elektronske naprave za rezervacijo termina pri zdravniku, dostop do informacij, povezanih z zdravjem, ali celo za sestanek z izvajalcem zdravstvenih storitev prek video klica. S tem se ne odpravijo le poti, temveč je zdravstvena oskrba tudi bolj dostopna, obvladljiva in varna.

Drugi razlog, zakaj je dostop starejših državljanov do tehnologije pomemben, je njihova osebna rast in zabava, s čimer se zmanjšuje možnost duševnega nazadovanja. Zato je pomembno, da ohranjajo svoje misli aktivne, da zmanjšajo možnosti za poslabšanje kognitivnih sposobnosti in preprečijo bolezni, kot sta demenca in/ali Alzheimerjeva bolezen. Igre, kot so križanke, uganke in druge igre, ki temeljijo na koncentraciji, pomagajo izboljšati spomin, pozornost in sposobnost reševanja problemov. Poleg tega je internet odličen kraj za brskanje po knjigah, revijah, časopisih in člankih, kar spet preprečuje slabšanje posameznikovega duševnega zdravja.

Zgoraj omenjene prednosti so le nekatere od številnih koristi, ki jih lahko tehnološke spretnosti in znanje prinesejo starejšim državljanom. Starejših ljudi ne smemo izolirati in se osredotočiti le na naslednjo generacijo. Starejši državljani si zaslužijo, da jih vključimo, se jih spominjamo in zanje skrbimo, saj so v svojem življenju ne le skrbeli za svoje skupnosti, temveč so tudi pomemben del enakopravnega in raznolikega prebivalstva. Zmanjševanje izolacije in marginalizacije bo le pripomoglo k vključevanju, neodvisnosti in zdravju starejšega prebivalstva.

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.