Co-funded by the European Union

Tecnologia e vita autonoma per il benessere degli anziani

Per molti di noi, il benessere dei nostri parenti anziani è una preoccupazione profondamente personale. Che si tratti di un genitore, di un nonno o di un amico di famiglia anziano, spesso vediamo le loro difficoltà a rimanere connessi e impegnati in un mondo sempre più digitale. Incoraggiarli e sostenerli nell'adozione delle tecnologie digitali può fare molto di più che semplificare le loro attività quotidiane: può trasformare profondamente la loro salute cognitiva e la loro resilienza neurocognitiva.

Come ogni muscolo, il cervello vive di stimoli e le tecnologie digitali offrono una piattaforma unica per questo impegno mentale. L'interazione regolare con gli strumenti digitali richiede concentrazione, pensiero sequenziale e richiamo della memoria, rafforzando le connessioni neurali e promuovendo la plasticità cognitiva. Gli studi hanno dimostrato che gli anziani che si dedicano alle piattaforme digitali sperimentano una migliore conservazione della memoria e una maggiore capacità di attenzione, poiché queste attività richiedono un esercizio mentale costante. Compiti come la navigazione in nuove applicazioni o la risoluzione di problemi software offrono una sfida continua che mantiene le capacità di risoluzione dei problemi, favorendo l'adattabilità e l'agilità mentale.

La tecnologia digitale facilita anche l'apprendimento permanente, un fattore critico per il mantenimento della salute neurocognitiva. L'accesso a corsi, webinar ed esercitazioni online consente agli anziani di acquisire nuove conoscenze e competenze, che a loro volta favoriscono la formazione di nuovi percorsi neurali. Questo processo di apprendimento continuo è particolarmente efficace per combattere il declino cognitivo legato all'età e può ritardare l'insorgenza di patologie neurodegenerative come la demenza e il morbo di Alzheimer. Mantenendo la mente attiva e impegnata, la tecnologia diventa uno strumento per sostenere la vitalità mentale anche in età avanzata.

Inoltre, la natura interattiva delle piattaforme digitali aggiunge un livello dinamico alla stimolazione cognitiva. I giochi che prevedono esercizi di strategia, logica o memoria sono particolarmente utili, in quanto combinano intrattenimento e benefici neurocognitivi. Ad esempio, i puzzle digitali, le simulazioni virtuali e le applicazioni per l'allenamento cerebrale sono progettati per indirizzare funzioni cognitive specifiche, come il ragionamento spaziale, il funzionamento esecutivo e la fluidità linguistica. Questi strumenti non solo favoriscono la salute del cervello, ma offrono anche un senso di realizzazione e di progresso, che motiva ulteriormente gli anziani a rimanere impegnati.

Il benessere emotivo è strettamente legato alla salute cognitiva e le tecnologie digitali contribuiscono a questo equilibrio fornendo agli anziani strumenti di connessione e di espressione di sé. Se i benefici neurocognitivi sono innegabili, il coinvolgimento sociale facilitato da queste piattaforme ne amplifica l'impatto. Rimanere in contatto con familiari e amici attraverso videochiamate, app di messaggistica o social media riduce il senso di isolamento e favorisce il senso di appartenenza. Questa interazione sociale, a sua volta, favorisce la chiarezza mentale e la resilienza emotiva, creando un circuito di feedback positivo tra salute cognitiva ed emotiva.

Sebbene i vantaggi potenziali siano enormi, sfide come la paura della tecnologia, la mancanza di accesso e le limitate competenze digitali spesso impediscono agli anziani di raccogliere questi frutti. Affrontare queste barriere è fondamentale. Programmi di alfabetizzazione digitale su misura, progettati per insegnare non solo i meccanismi ma anche il valore neurocognitivo della tecnologia, possono mettere gli anziani in condizione di avvicinarsi a questi strumenti con curiosità anziché con apprensione. Anche gli sviluppatori hanno un ruolo da svolgere, progettando interfacce intuitive e facili da usare che soddisfino le esigenze e le preferenze degli anziani.

L'uso autonomo delle tecnologie digitali è più di una comodità per gli anziani: è una porta d'accesso a una maggiore resilienza neurocognitiva, all'apprendimento permanente e al benessere emotivo. Promuovendo l'inclusione digitale e abbattendo le barriere, la società può sbloccare l'immenso potenziale di questi strumenti per gli anziani. Progetti come DIGITALIATORS stanno guidando l'iniziativa, colmando il divario digitale per garantire che gli anziani non solo si adattino, ma prosperino in un mondo guidato dalla tecnologia.

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.