

TECHNOLÓGIAI MEGOLDÁSOK AZ IDŐSÖDÉS PROBLÉMÁJÁNAK KEZELÉSÉRE

TECHNOLÓGIAI MEGOLDÁSOK A TÁRSAS KAPCSOLATTARTÁS TÁMOGATÁSÁHOZ

A lecke célja, hogy az időskori társas kapcsolattartás fenntartásához kapcsolódó módszertani és technológiai megoldásokról számoljon be.

BEVEZETÉS

A modern kor idős generációjának már számos technológiai megoldás áll a rendelkezésére, hogy egyszerűen és kényelmesen tartsák a kapcsolatot nemcsak a családtagjaikkal, hanem a barátaikkal, ismerőseikkel egyaránt. Jóllehet számukra a hagyományos csatornák közül a postai úton küldött levél és a vezetékes telefon még egyaránt reális alternatíva, mégis egyre többen fordulnak a gyorsabb, azonnali kommunikációt biztosító lehetőségek felé, még akkor is, ha ehhez esetenként külön meg kell tanulniuk az adott rendszer kezelését.

LEVELEZŐ RENDSZEREK

Az emailben történő kommunikáció manapság már nagyon sok idős ember számára minősül hétköznapi dolognak és sokan rendelkeznek közülük azokkal az alapvető számítógépezési készségekkel, amelyek által nem okoz nehézséget vagy kihívást egy email megírása és elküldése. Egy Kanadában végzett felmérés szerint az idős korosztályon belül bővült leginkább az internetet használók száma. Számukra azonban sok esetben az internet egyet jelent az email-lel és 90%-uk ki is használja ennek az előnyeit. Azonban azok számára is vannak már megoldások, akik még idegenkednek a technológiáktól és nem szívesen mennek online. Számukra készült néhány olyan lebutított megoldás, amelynek révén a számítógépnek csak az alapfunkcióit használják.

A PawPawmail egy olyan email-kliens amelyet úgy fejlesztettek, hogy megvédje az időseket az interneten terjedő, nagy mennyiségű kénytelen üzenettől, illetve a csalásoktól (ez a korosztály a leginkább veszélyeztetett az online csalások terén). A kliensen keresztül csak olyan üzeneteket kapnak meg, amelyek egy a rendszerben előzetesen már regisztrált email címről érkeznek. A Celery internetkapcsolat nélkül is működik és képes bármilyen fax küldésére alkalmas berendezést egy emailkiszolgálóvá alakítani. A bejövő üzeneteket a fax egyből kinyomtatja a benne foglalt csatolmányokkal együtt (képek, dokumentumok). A felhasználó képes akár kézzel írott „email” is küldeni, ám a túlóldalon az üzenet a címzett email postafiókjában jelenik meg.

TELEFONOK IDŐSEKNEK

A telefonok terén is találunk olyan készülékeket, amelyeket az idős emberek igényeihez igazítottak. Még manapság is szembesülhetünk azzal, hogy az idős emberek egy része nem is akar arról hallani, hogy okostelefonja legyen. Számukra a képernyőn megjelenő információ nehezen olvasható, a készülék használata túl bonyolult és feleslegesen sok funkcióval rendelkezik. A [Jitterbug Plus mobil](#) számukra lehet egy jó megoldás, mivel egyszerűen használható gombokkal van szerelve és könnyen értelmezhető üzeneteket jelenít meg a képernyőjén. A 25 napos készenléti ideje pedig rendkívül hosszú használhatóságot biztosít. Ehhez hasonló készülék a SafetyChoice, amely egy olyan mobil méretű GPS jeladó, amellyel egyrészt nyomon követhető a felhasználó tartózkodási helye. másrészt probléma esetén értesíthető egy megfelelő segélyközpont.

KOMMUNIKÁCIÓ TÁBLAGÉPEN ÉS SZÁMÍTÓGÉPEN

A videohívások egyre népszerűbbé válnak a beépített webkamerával, hangszóval és mikrofonnal ellátott laptopok és tabletek gyártásának növekedésével. A videohívások révén a hozzátartozók és barátok nem csak hallják, de látják is a beszélgetőpartnert, lehetővé téve ezzel, hogy vizuális kép segítségével is meggyőződjhessenek szeretteik épségéről és állapotáról.

A számítógéphasználatot erősítheti az idős emberek körében egy, a legszükségesebb alapfunkciókkal ellátott, egyszerű számítógép beszerzése is. A [Telikin](#) például egy olyan, könnyen használható családi számítógép, mellyel videohívásokat lehet intézni, képeket megosztani, e-mailezni és még néhány népszerű online tevékenységet folytatni.

Az [OscarSenior](#) megoldása egy táblagépre kifejlesztett applikáció, amely a Telikinhez hasonló funkciókat nyújt.

Egy másik gyártó, a [telylabs'](#) kütyüjével az arra alkalmas, webkamerával ellátott TV-n, a Skype applikációján keresztül bonyolíthatunk nagyfelbontású videohívásokat. A használatához csupán csatlakoztatni kell az Androidos készüléket a televízióhoz, nem szükséges hozzá sem számítógép csatlakoztatása, sem külön programot telepítése. A beépített nagylátószögű kamera és mikrofon segítségével akár az egész szoba képét tudja továbbítani a fogadó fél számára. Ezen túlmenően lehetőség van még fényképek megosztására, illetve videóüzenetek küldésére és fogadására is.

Egy, Panasonic által fejlesztett alkalmazás, a [HomeTeam](#) segítségével részben áthidalható az a generációk közötti szakadék, ami technológiai jártasság terén jellemezi a mai társadalmat. Az alkalmazás segítségével nemcsak korlátlan hosszúságú videohívást lehet lebonyolítani, de lehetőség nyílik az egymással való játékokra és a beépített könyvtárnak köszönhetően az akár több ezer km-ről is kivitelezhető egymásnak történő felolvasásra. Ily módon lehetőség van arra, hogy az idős emberek megőrizzék és ápolják társas kapcsolataikat olyan családtagjaikkal vagy barátaikkal, akik fizikailag távol vannak tőlük. Kutatásokkal bizonyították azt a sejtést, hogy azok az idős emberek akiknek jelentősen beszűkült a kapcsolati hálójuk netán teljesen megszűntek a társas kapcsolataik kétszer nagyobb valószínűséggel halnak meg valamilyen szívrendellenességben, mint azok az idős emberek akik intenzív és gazdag társadalmi életet élnek.

KÖZÖSSÉGI MÉDIA

Eddig a hagyományosabb értelemben vett kapcsolattartási módokról esett szó, azonban nem mehetünk el szó nélkül a közösségi média mellett sem, mivel ez testesíti mára az egyik legmeghatározóbb csatornáját az egymással való kapcsolattartásnak. Az idős embereknek nehezebbé eshet a koncepcióval való azonosulás, hiszen amíg a hagyományos leveleket és telefonhívásokat az email és a mobil csupán egy újabb technológiával váltják ki, addig az online csetelés az alapvető kommunikációs folyamatok mikéntjét változtatta meg. A közösségi média egy olyan terület, amellyel kapcsolatban nincsenek korábbi élményeik, így tapasztalatuk sem, ezzel megnehezítve számukra a fogalom megértését. Mindezek ellenére sok idős ember fedezi fel az ebben rejlő potenciált használja aktívan a Facebook-ot a Twittert, és a Youtube-ot. Ezáltal részesül mindazokból az előnyökből, amik a közösségi média okos, és felelősségteljes használatával járnak együtt. Ha a nagyfi a családban nagyon ódzkodna attól, hogy regisztráljon a Facebook-ra a következő öt évvel esetleg meg lehet győzni.

Érvek a közösségi média használata mellett

1. A közösségi háló segítségével könnyebb lehet a generációs szakadék túoldalán élő unokákkal, dédunokákkal való kapcsolattartás. A posztok és feltöltött képek megtekintésével, az általuk látogatott helyek követésével mindig lehet olyan beszélgetőtémát találni, amiről ők is szívesen beszélnek. A gyakran váltott rövid, szöveges üzenetek és videóhívások révén többet tudhatunk meg róluk, mint, ha csak ritkán, egy-egy hosszabb, számukra akár kényelmetlen beszélgetés során próbálnánk meg felzárkózni a közelmúlt eseményei terén. Ennek értelmében a közösségi média segít a családtagokkal való kapcsolattartásban.
2. A családi képek és videók megosztása révén akár másodpercekkel később lehet látni, hogy ki, mit, és hol csinált, ezáltal egy olyan „közelségi élménnyel” gyarapítva a felhasználót, mintha ő is ott lenne az adott helyen. Ezzel ellentétben a levélben feladott fényképekre akár heteket és hónapokat is kell várni. A családi fényképalbumok is elérhetők a különféle csatornákon, valamint videók is megoszthatók az arra kialakított online felületeken, így azonnal elérhetővé téve a nagyszülők számára a csak percekkel korábban rögzített események.
3. A közösségi hálón számos olyan lehetőséggel lehet találkozni, ahol olyan kuponokat és egyéb leárazott termékeket lehet találni és megvenni az adott cég FB-oldalán keresztül, amelyek hagyományos kereskedésben nem fellelhetőek. Így a közösségi média használata nem csak jó időtöltés lehet, de bizonyos időközönként anyagilag is kifizetődhet.
4. Mindezekon túlmenően ezen csatornák segítségével sűrűbben lehet ellenőrizni, hogy minden rendben van-e idős szeretteinkkel, és a megfelelő módon reagálni, ha mégis történne valami váratlan. Különösen egyedül élők esetében lehet ez hasznos.
5. Végezetül a közösségi médián keresztül történő kapcsolattartás régi osztálytársakkal, korábbi szomszédokkal és munkatársakkal segítheti a társas kapcsolatok fenntartását, kiterjesztését, a korábbi hálózat felelevenítését. Egyedül élők esetében, főleg a mozgásukban korlátozottaknál ezáltal kialakulhat egy közösségi élmény úgy, hogy el sem kellett hagyni otthonukat. Természetesen ez nem helyettesítheti a



személyes kapcsolattartást, azonban így jelentősen több emberrel tarthatnak kapcsolatot, mint ahányat az egészségi állapotuk vagy a földrajzi távolság miatt képesek lennének végig látogatni, vagy vendégül látni.

ALAPSZINTŰ INTERNETES ISMERETEK

Manapság, amikor a leleteinket már emailben továbbítják, az egyes idősothtonok értékeléséhez fel kell menni az internetre, a mozijegyet is online tudjuk lefoglalni, és a családdal való kapcsolattartás is az interneten keresztül zajlik, elengedhetetlen, hogy az idős korosztály is rendelkezzen legalább alapszintű internetes ismeretekkel. Mivel ez a terület a legtöbb hajlott korú számára teljesen új és ismeretlen, fontos, hogy valaki bevezesse őket ebbe a világba.

Jóllehet vannak olyan, a technológiai újítások iránt alapvetően érdeklődő emberek, akiknek idős korban sem okoz nehézséget az új dolgok elsajátítása, azonban a többség esetében szükség lehet némi tanításra, képzésre, hogy az alapvető dolgokat megtanulják és önállóan is képesek legyenek néhány dolgot használni, aminek a segítségével kapcsolatban maradhatnak egymással és a családjaikkal. A legalapvetőbb információkat az időskorú az internetképes eszköz vásárlása során kapja meg annak működéséről és képességeiről, azonban ezeket az ismeretek nem feltétlenül érthetőek vagy megjegyezhetőek számukra. A helyi könyvtárban vagy az idősek információs irodájában azonban kifejezetten számítógépes alapismeretek tanítását célzó tanfolyamokat indítanak, ahol megtanítják az alapvető számítógépes és internetes ismereteket és a résztvevők esetleg néhány programot alaposabban is tanulmányoznak. Ilyen foglalkozásokat sok esetben önkéntesek végeznek a helyi civilszervezetek szervezésében. Kézenfekvő a család, különösen az unokák támogatását igény bevenni a tanuláshoz, egy emailcím, esetleg a telefon csengőhangjának beállításához. Ezáltal az ismeretek megszerzésén túl értékes időt is tölthetnek a nagyszülők a fiatalabbakkal.

Felhasznált irodalom:

[Jitterbug cell phone for seniors](#) (EN)

[Telikin: a simpler, easy to use computer](#) (EN)

[Oscar Senior application](#) (EN)

[Tely: cloud based video conferencing](#) (EN)

[Panasonic Cheers for the HomeTeam](#) (EN)

[Senior Care Corner: Resources for Family Caregivers of Older Adults: 5 benefits of social media for seniors](#) (EN)

Az internetes hivatkozások elérésének időpontja: 2017. február