

چگونه در زمان کرونا در جریان حال سالمندان باشیم؟

سالمندان و استفاده از تکنولوژی

مشاهده می‌شوند. با این حساب، ما ابزاری ساختیم که این امکان را به افراد مسن می‌دهد تا موقعیت خودشان را مانند به‌روزرسانی رسانه‌های اجتماعی، به‌خانداده‌هایشان منتقل کنند یا مثلاً وجود تلفن‌های همراه که سالمندان نیاز دارند تا کارشان را متوقف کنند و فوری به آن پاسخ دهند. در عوض، دستگاه ابداعی ما به افراد اجازه می‌دهد سطح ارتباطات خود را انتخاب کنند و نیز به نوعی اجرا می‌شود که اطلاعات مفصلی مانند تصاویر افراد خانه را منتقل نمی‌کند. وسیله اطلاع‌رسانی است که به دیگران بگوید حالتان خوب است. همچنین ما می‌خواستیم این دستگاه را برای یادگیری، ارتباط و به یاد آوردن بسیار آسان ابداع کنیم بنابراین به جای صفحه نمایش که اطلاعاتی مثل متن یا تصاویر نشان می‌دهد، نمایشگری باشد که از ابزار به اصطلاح هوشمند استفاده می‌کند، تا آنچه کاربر انجام می‌دهد را نشان دهد. در اینجا، ابزار هوشمند ابزاری است که می‌تواند رنگ، شکل یا میزان نور را تغییر دهد. تحقیقات نشان داد ابزار ساطع‌کننده نور بهترین راه برای ارسال پیام بدون متن برای افراد زیر و بالای ۶۰ سال است.

«رادبو» فقط نمونه اولیه تحقیق است اما این امکان را به ما می‌دهد تا بفهمیم که ترکیب ابزار نوآورانه با ابزار قدیمی آشنا می‌تواند، روشی موفقیت‌آمیز برای ترغیب کاربران سالخورده به استفاده از فناوری‌های جدید باشد. به این طریق، ابزار هوشمند و سایر ابزار مشابه مجازی می‌توانند فاصله سالمندان را با تکنولوژی کوتاه کنند و نوآوری را بین مصرف‌کنندگان قدیمی تر ارتقا دهند. ■

منبع: The conversation



شده، به روشی سرگرم‌کننده و دیداری منتقل کنند و فقط با یک گروه خاص از طرفدارانشان به اشتراک بگذارند. این اطلاعات نشان می‌دهد فعالیت کنونی آنها تا چه اندازه پرنرزی است، مثلاً آیا آنها کار پر جنب‌وجوشی مانند باغبانی را انجام می‌دهند، یا یک کار آرامش‌بخش و بی‌تحرك مانند کتابخوانی. با طراحی دستگاهی برای ارائه تکنولوژی که مردم با آن سریع آشنایی می‌شوند، از اصول طراحی ابزار مجازی استفاده می‌کنیم. بیشتر افراد، تعامل با دستگاه‌هایی که شبیه محصولات معمولی است که قبلاً از آن استفاده می‌کردند

را راحت‌تر می‌دانند. طراحی دستگاه «رادبو» بر اساس آشنایی قبلی آنها با رادیوهای سنتی، امکان استفاده از آن را برای کاربران آسان‌تر می‌کند، حتی اگر عملکرد بسیار متفاوتی داشته باشد. ■

ارائه کنترل به کاربران

دستگاه‌های زیادی وجود دارد که به کمک آن، افراد می‌توانند اعضای سالمند خانواده‌شان را تحت نظر داشته باشند اما معمولاً این ابزارها کاملاً مجهول هستند، جایی که افراد مسن مستقیم از طریق دوربین و سنسورهای اطراف خانه‌شان

را داخل خانه ضبط می‌کند اما سالمندان معمولاً استفاده از این ابزار را تجاوز به حریم شخصی خود می‌دانند. با این حساب، ما ابزاری را ساختیم که به افراد مسن این امکان را می‌دهد که موقعیتشان را مانند به‌روزرسانی رسانه‌های اجتماعی، به خانواده‌هایشان انتقال دهند و این دستگاه (به جای تبلیغات برای اهداف تحقیقاتی طراحی شده) مانند یک رادیو به نظر می‌رسد اما به کاربران این امکان را می‌دهد تا اطلاعات مربوط به فعالیت خود را که با سنسور همراه ضربان قلب ضبط

شده، به روشی سرگرم‌کننده و دیداری منتقل کنند و فقط با یک گروه خاص از طرفدارانشان به اشتراک بگذارند. این اطلاعات نشان می‌دهد فعالیت کنونی آنها تا چه اندازه پرنرزی است، مثلاً آیا آنها کار پر جنب‌وجوشی مانند باغبانی را انجام می‌دهند، یا یک کار آرامش‌بخش و بی‌تحرك مانند کتابخوانی. با طراحی دستگاهی برای ارائه تکنولوژی که مردم با آن سریع آشنایی می‌شوند، از اصول طراحی ابزار مجازی استفاده می‌کنیم. بیشتر افراد، تعامل با دستگاه‌هایی که شبیه محصولات معمولی است که قبلاً از آن استفاده می‌کردند

را راحت‌تر می‌دانند. طراحی دستگاه «رادبو» بر اساس آشنایی قبلی آنها با رادیوهای سنتی، امکان استفاده از آن را برای کاربران آسان‌تر می‌کند، حتی اگر عملکرد بسیار متفاوتی داشته باشد. ■

دستگاه ابداعی ما به افراد اجازه می‌دهد سطح ارتباطات خود را انتخاب کنند و نیز به نوعی اجرا می‌شود که اطلاعات مفصلی مانند تصاویر افراد خانه را منتقل نمی‌کند. وسیله اطلاع‌رسانی است که به دیگران بگوید حالتان خوب است

و بستگان‌شان، صبح و شب که صرفاً اطلاع دهند که حال آنها خوب است، ممکن است کمی ناراحت‌کننده باشد در حالی که ما می‌توانیم دستگاه‌های نظارتی تخصصی را تهیه کنیم که حرکات افراد

افراد مسن احساس می‌کنند از تکنولوژی مهاجرانه‌نیک جدید عقب مانده‌اند، بنابراین ما وسیله‌ای مخصوص آنها ساخته‌ایم؛ فقط ۲۰ درصد از افراد بالای ۷۵ سال در انگلیس در مقایسه با ۹۵ درصد از افراد ۱۶ تا ۲۴ ساله تلفن هوشمند دارند. تکنولوژی‌های دیجیتال به سرعت تغییر می‌کنند و به سرعت هم منسوخ می‌شوند و معمولاً برای یادگیری شیوه استفاده از آنها، باید کمی وقت صرف کرد. تکنولوژی جدید توضیح می‌دهد چرا بیشتر سالمندان برای ارتباط برقرار کردن، بیشتر آنچه که برایشان راحت‌تر است را ترجیح می‌دهند. مثلاً به جای ارسال سریع یک متن یا به‌روزرسانی رسانه‌های اجتماعی، از تماس تلفنی با تلفن ثابت یا تلفن همراه، استفاده می‌کنند اما نباید این گونه باشد. من و همکارم ماسیمو میکوکی به تازگی دستگاه مدرن‌تری را طراحی کرده‌ایم که امیدواریم به افراد مسن کمک کند تا بیشتر با به‌روزرسانی‌های سریع ارتباط برقرار کنند چون احساس خوبی به آنها می‌دهد. امیدواریم با طراحی ابزارهای هوشمند و آنچه که ما به آن «طراحی ابزار مجازی» می‌گوییم، بتوانیم تکنولوژی جدید را بیشتر قابل دسترسی کنیم.

هنگامی که افراد مسن، دسترسی به پیام‌رسانی فوری ندارند، تماس تلفنی یا دیدار دوستان و خانواده می‌تواند تنها راهی باشد که بتوانند عزیزان خود را ملاقات کنند و انجام چنین کاری حتی بیش از یک بار در روز ممکن است انجام‌شدنی یا دلخواه آنها نباشد. در موارد مشابه، افراد مسن ممکن است احساس کنند تماس گرفتن با اقوام

چگونه می‌توانیم در دوران شیوع کرونا به سالمندان کمک کنیم؟

در صورت امکان در فعالیت‌های داوطلبانه کمک به سالمندان شرکت کنید. با وجود تداوم شیوع کرونا، موسسات خیریه زیادی وجود دارند که همچنان به همکاری نیروهای جوان و داوطلب نیاز دارند. اگر از شرایط جسمانی خوبی برخوردارید و به اندازه کافی وقت آزاد دارید، به این گروه‌های خیریه بپیوندید و با این روش به طور سازماندهی شده به سالمندان کمک کنید. این کمک‌ها شامل خرید برای سالمندان، تحویل بسته‌های خرید به آنها، ضد عفونی کردن محل سکونت آنها، کنترل وضعیت سلامت و حتی پخت و پز برای آنهاست. در صورت نداشتن فرصت یا شرایط جسمی مناسب، می‌توانید کمک‌های مالی خود را به موسسات خیریه فعال در امور سالمندان اهدا کنید.

سالمندان را تترسانید. در انتشار اخبار و مطالب به ویژه در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌های دیجیتال دقت کنید و سالمندان را هرگز نترسانید. یادتان باشد ممکن است میان خوانندگان مطالب شما، افرادی تنها و منزوی وجود داشته باشند که اکنون در وضعیت شیوع هر چه بیشتر و بی‌روس کرونا روزهای سخت و توأم با هراسی را می‌گذرانند. مهربان باشید و به جای هراس، به آنها مشاوره بدهید. از پخش کردن شایعات خودداری کنید و به کمک ابزارهای ارتباطی، به سالمندان و افراد آسیب‌پذیر پیشنهاد کمک بدهید. ■

منبع: Euro news

می‌توانید یادداشتی روی تابلوی مشترک خانه که در مجتمع محل سکونت‌تان نصب شده است، بگذارید یا پشت در خانه‌های افراد سالمندی که در همسایگی شما هستند، یک کافز بچسبانید و با ذکر شماره تلفن، از آمادگی خود برای انجام خریدهای آنها از جمله خرید داروهایشان اعلام کنید. این کار کمک بزرگی به آنهاست و به این ترتیب آنها کمتر مجبور می‌شوند از خانه بیرون بروند و خود را در معرض خطر آلودگی قرار دهند

کنید یا حداقل سالمندان را تشویق کنید تا دوباره به کار بافتنی‌شان ادامه دهند. همچنین می‌توانید تشویق‌شان کنید تا ارتباطشان را با طبیعت حفظ کنند. این کار می‌تواند کار پرورش گل باشد یا باز کردن پنجره و تماشای پرندگان زیبا.

به روش جدید به ارتباطات بین‌فردی ادامه دهید. اگر در همسایگی سالمندی در نزدیکی خود دارید که از طریق پنجره یا بالکن می‌توانید با او صحبت کنید، زمانی از روز را به این کار اختصاص دهید. روی بالکن بنشینید و از فاصله دور با او هم صحبت شوید تا ساعت طولانی‌تنباهی زودتر تمام شود. همچنین می‌توانید از طریق همکاری با مدیر آپارتمان خود، سالمندان همسایه را آگاه کنید تا چنانچه نیاز به کمک دارند، مثلاً یک روبان به دستگیره در آپارتمان خود گره بزنند تا اهالی آپارتمان از این موضوع باخبر شوند.



سالمندان را تشویق کنید تا از روش‌های ارتباط تلفنی بیشتر استفاده کنند. این روزها تعاملات چهره به چهره کمتر و در مقابل ارتباطات دیجیتالی بیشتر شده است. سالمندان را تشویق کنید تا از این قافله عقب نمانند. این ارتباطات هم از طریق تلفن و هم ارتباطات آنلاین است. مثلاً از طریق واتس‌آپ، وایبر، فیس‌تایم. نرم‌افزارهای جدید ارتباطی را بر روی گوشی‌های سالمندان نصب کنید و روش کار با این ابزار را به آنها آموزش دهید تا از طریق ارتباط ویدئویی دلنگی‌هایشان را به حداقل برسانند.

انجام خریدهای آنها از جمله خرید داروهایشان اعلام کنید. این کار کمک بزرگی به آنهاست و به این ترتیب آنها کمتر مجبور می‌شوند از خانه بیرون بروند و خود را در معرض خطر آلودگی قرار دهند. برای انجام این کمک نیز باید به توصیه‌های بهداشتی توجه کنید تا ناخواسته باعث آلوده شدن سالمندان به ویروس کرونا نشوید. مثلاً وارد خانه آنها نشوید، بلکه بسته خرید را پشت در خانه‌هایشان بگذارید تا به این ترتیب احتمال انتقال ویروس به آنها را به حداقل برسانید.

با توجه به شیوع روزافزون ویروس کرونا در سراسر دنیا، احتمالاً دوره اجباری ماندن در خانه در برخی از کشورها برای چند ماه همچنان ادامه یابد. این کار به ویژه برای افراد سالمند ضروری است تا احتمال آلودگی آنها به این ویروس به حداقل برسد. گرچه چنین انزوایی به هر شکل که اجرا شود، به سالمندان کمک می‌کند تا از خود در مقابل این ویروس مهلک محافظت کنند، اما باید به آسیب‌های جسمی و روانی حاصل از این انزوا بر سالمندان نیز توجه ویژه داشت. اکنون در چنین وضعیتی چگونه می‌توانیم به این گروه سنی کمک کنیم؟ در اینجا چند راهکار وجود دارد که از سوی سازمان‌های بین‌المللی و موسسات خیریه پیشنهاد شده است. ■

مطمئن شوید که سالمندان اطراف شما یا خویشان‌شان، همه چیزهایی را که لازم دارند در اختیار دارند. برای اطمینان چند راهکار ساده برای آن وجود دارد. قبل از خروج از خانه برای انجام خرید با آنها تلفنی تماس بگیرید و برخی اقلام مورد نیازشان را تهیه کنید. حتی می‌توانید یادداشتی روی تابلوی مشترک خانه که در مجتمع محل سکونت‌تان نصب شده است، بگذارید یا پشت در خانه‌های افراد سالمندی که در همسایگی شما هستند، یک کافز بچسبانید و با ذکر شماره تلفن، از آمادگی خود برای