

Doc. dr mr Bojan Macuh, Maribor, Republika Slovenija

SAVREMENA TEHNOLOGIJA KAO MOST IZMEĐU GENERACIJA

Glavna svrha telekomunikacione tehnologije kod starijih osoba jeste omogućavanje slobodnog i kvalitetnog života u starosti, kao i što dužeg boravka u sopstvenom okruženju. Istovremeno, telefon predstavlja glavno sredstvo za sprečavanje usamljenosti i socijalne isključenosti. Naime, telefon omogućava kontakt sa rođakom ili prijateljem kada neposredna komunikacija nije moguća i time produžava aktivnost starijih ljudi u društvu, informiše ih i smanjuje potrebu za mobilnošću izvan kućnog okruženja. Nekada je u tome glavnu ulogu imao fiksni telefon, dok danas njegovu funkciju preuzima mobilna telefonija. Gotovo svaka osoba ima svoj mobilni telefon i teško može da zamisli život bez njega, zapisali su Macuh i Raspor u najnovijoj naučnoj monografiji o starenju, objavljenoj 2026. godine.

Tehnologija je tokom poslednjih decenija značajno promenila način života svih generacija, a posebno utiče na kvalitet života starijih ljudi. Ono što je nekada bio fiksni telefon kao glavna veza sa svetom, danas dopunjuju ili zamenjuju mobilni telefoni, tablet računari, video-pozivi i brojne digitalne usluge. Iako se savremena tehnologija na prvi pogled može učiniti složenom, njena osnovna svrha je jednostavna i jasna. Starijim osobama treba olakšati svakodnevni život, povećati bezbednost i omogućiti održavanje kontakata sa porodicom, prijateljima i širom zajednicom.

Stari i savremeni načini komunikacije

Potrebno je iz prošlosti zakoračiti u savremeno i moderno društvo. Fiksni telefon je dugi niz godina predstavljao neizostavan deo svakog doma. Omogućavao je razgovor na daljinu, hitne pozive i održavanje društvenih kontakata. Mnogi stariji ga i danas rado koriste jer je jednostavan za upotrebu i pouzdan. Savremena tehnologija dodatno je približila komunikaciju ljudima.

Mobilni telefon više nije namenjen samo razgovorima i slanju poruka. Omogućava video-pozive, fotografisanje, pristup informacijama, korišćenje mapa, praćenje zdravlja i brojne druge funkcije. Jednim pritiskom na dugme stariji mogu pozvati svoju decu ili unuke, pogledati njihove fotografije ili učestvovati na porodičnom okupljanju putem ovog savremenog načina povezivanja između starijih osoba i njihovih bližnjih.

Tehnologija kao pomoć u samostalnom životu

Tehnologija se unapređuje iz dana u dan. Jedna od najvećih prednosti savremene tehnologije jeste podrška samostalnosti starijih osoba. Brojni uređaji i aplikacije omogućavaju lakše obavljanje svakodnevnih aktivnosti, kao što su podsetnici za uzimanje lekova, alarmi za važne događaje i lekarske preglede, pametni satovi za praćenje srčanog ritma i fizičke aktivnosti, tasteri za hitne pozive i sistemi za daljinsko praćenje zdravstvenog stanja. Takva rešenja povećavaju osećaj sigurnosti kako kod starijih osoba, tako i kod njihovih bližnjih. Istovremeno omogućavaju da pojedinac duže ostane u svom kućnom okruženju, što je želja većine ljudi u starosti, naravno ukoliko im to zdravstveno stanje dozvoljava i ukoliko se ne suočavaju sa brojnim preprekama. Starost je, nažalost, kada je zdravlje u pitanju, veoma nepredvidiva.

Prevazilaženje usamljenosti

Za starije osobe usamljenost je često veliki problem. Posebno se javlja nakon eventualnog gubitka partnera. Ona predstavlja jedan od najvećih rizika za njihovo psihičko i fizičko zdravlje. Istraživanja pokazuju da dugotrajna socijalna izolacija može uticati na raspoloženje, pamćenje i opšte zdravstveno stanje. Telefon i internet predstavljaju važne saveznike u održavanju društvenih kontakata. Takozvani video-pozivi, na primer, omogućavaju da ne samo čujemo glas sagovornika, već i da ga vidimo. Društvene mreže, onlajn grupe i različiti forumi omogućavaju uključivanje u zajednice sa sličnim interesovanjima, bez obzira na udaljenost (kako putem mobilnih telefona, tako i putem ličnog računara). Mnogi stariji danas učestvuju u onlajn kursevima, virtuelnim predavanjima ili interesnim grupama, što im omogućava aktivno provođenje slobodnog vremena i sticanje novih znanja.

Bezbednost pri korišćenju savremene tehnologije

Pored brojnih prednosti, savremena tehnologija donosi i određene rizike. Pošto su starije osobe često nedovoljno upoznate sa ovom oblašću, veoma su česte internet prevare, lažne poruke i krađa ličnih podataka. Zato je prilikom korišćenja interneta preporučljivo pridržavati se nekoliko osnovnih pravila.

Lične podatke nikada ne treba davati nepoznatim osobama. Takođe, ne treba otvarati sumnjive linkove i priloge, a potrebno je koristiti jake lozinke. Pre onlajn kupovine treba proveriti pouzdanost ponuđača, a u slučaju sumnjivog poziva ili poruke posavetovati se sa članovima porodice ili stručnjacima. Znanje o bezbednom korišćenju tehnologije danas je jednako važno kao i sama njena upotreba.

Često možemo čuti starije osobe kako govore: „Prestar sam za tehnologiju.“ U stvarnosti, svako može naučiti osnove korišćenja savremenih uređaja, bez obzira na godine. Važni su strpljenje, redovno vežbanje i spremnost za usvajanje novih znanja. Brojne biblioteke, udruženja penzionera i obrazovni centri organizuju radionice digitalne pismenosti, gde starije osobe u prijatnom okruženju upoznaju korišćenje pametnih telefona, računara i interneta. Upravo stečeno znanje često povećava samopouzdanje i osećaj nezavisnosti.

Moramo biti svesni da stara i savremena tehnologija nisu suparnici, već se međusobno dopunjuju. Dok fiksni telefon ostaje simbol pouzdane komunikacije, savremeni digitalni uređaji otvaraju nove mogućnosti za povezivanje, učenje, bezbednost i samostalnost. Tehnologija može pomoći starijim osobama da održavaju kontakte sa bližnjima, smanjuju usamljenost i unaprede kvalitet života. Ključno je da je koristimo promišljeno, bezbedno i sa otvorenošću prema novim znanjima, pri čemu treba biti oprezan prema prevarantima koji vrebaju na svakom koraku kako bi iskoristili njihovu nedovoljnu upućenost i ostvarili korist na njihov račun. Uz odgovarajuću pripremu i edukaciju u ovoj oblasti, savremena tehnologija može postati dragocen pomoćnik koji omogućava aktivno, povezano i dostojanstveno starenje u sopstvenom domu.