

# TECHSENIOR

TECHNOLOGY FOR ASSISTING SENIORS

**Τίτλος:** Ενότητα 5: Ηλεκτρονική Διάδραση Ηλικιωμένων  
**Εταίρος:** p-consulting, ΚοιΣΠΕ «ΦΑΡΟΣ»  
**Ημερομηνία:** 21/11/2017  
**Intellectual Output:** IO3



Erasmus+



AARHUS  
KOMMUNE



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .....	2
Τι πρέπει να προσέξουν οι εκπαιδευτές – Βασικά Σημεία .....	4
Προσοχή στον όγκο των πληροφοριών.....	4
Χρήση του διαδικτυου και κίνδυνοι.....	5
Θεματικές Ενότητες.....	6
Ηλεκτρονική Αλληλογραφία.....	6
Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης & Επικοινωνία .....	7
Χρήση Εφαρμογών Τηλεπικοινωνιών .....	8
Αναζήτηση Πληροφοριών στο Διαδίκτυο .....	9
Χρήση Διαδικτυακής Τηλεόρασης.....	10
Τηλειατρική .....	10
Βιβλιογραφία.....	12

## Εισαγωγή

Η μοντέρνα εποχή μπορεί να χαρακτηρίζεται από την αμεσότητα και την ταχύτητα που μας προσφέρουν τα τεχνολογικά μέσα και το διαδίκτυο, αλλά αυτό δεν αφορά το σύνολο του πληθυσμού. Ενώ οι νεότερες γενιές είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένες με το διαδίκτυο και τις εφαρμογές, οι παλαιότερες γενιές, και ειδικά αυτές μετά τα 50, αντιμετωπίζουν μεγάλα προβλήματα στη χρήση και το χειρισμό των ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Η αποχή αυτή από τα ηλεκτρονικά μέσα όπως είναι φυσικό δημιουργεί προβλήματα, τα οποία με το πέρασ των χρόνων, όχι μόνο δε αμβλύνονται, αλλά αντίθετα εντείνονται. Όσο περισσότερο εξελίσσεται η τεχνολογία, τόσο αλλάζουν και οι τρόποι συνδιαλλαγής και επικοινωνίας. Αντίστοιχα, δημιουργείται και ένα μεγάλο εμπόδιο στην ενθάρρυνση για εκμάθηση μεγαλύτερων σε ηλικία ανθρώπων στο χειρισμό ηλεκτρονικών υπολογιστών. Η πεποίθηση πως το διαδίκτυο είναι υπόθεση των νέων υιοθετείται από πολλούς ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι δε νιώθουν δυσαρεστημένοι που δεν εμπλέκονται, κυρίως επειδή φοβούνται να το χρησιμοποιήσουν για λόγους ασφαλείας.

Βέβαια, το γεγονός αυτό δε θα πρέπει να αποτελεί παράγοντα αποθάρρυνσης, μιας και αρκετοί άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας είναι πρόθυμοι να διδαχθούν, αρκεί να ξεπεραστούν τα πρώτα εμπόδια του φόβου για το άγνωστο και της αδιαφορίας. Με τα σωστά κίνητρα και τις σωστές μεθόδους μπορούν να επωφεληθούν οι ηλικιωμένοι από τους πολυάριθμους τρόπους, με τους οποίους το διαδίκτυο μπορεί να βελτιώσει την καθημερινότητά τους.

Εκτός από τη βελτίωση της καθημερινότητάς τους, το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά μέσα μπορούν να βελτιώσουν και την επικοινωνία των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Αυτή η βελτίωση και η άμεση επαφή με τα άτομα του στενού τους περιβάλλοντος, ανεξαρτήτως πόλης και χώρας, μπορεί να αποτελέσει πολύ ισχυρό κίνητρο, λαμβάνοντας υπόψη και τον ισχυρό δεσμό που υπάρχει μεταξύ των ηλικιωμένων και των νεότερων γενιών στη χώρα μας.

Τώρα πια είναι πιο εύκολο από ποτέ να μείνουν σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους τους που βρίσκονται σε όλες τις γωνιές του κόσμου. Με τη χρήση των κοινωνικών δικτύων (social media) και τη δημιουργία λογαριασμών σε δημοφιλή ηλεκτρονικά μέσα επικοινωνίας (viber, το skype κλπ.), τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν να επικοινωνούν με όλους άμεσα και εύκολα. Αυτό, αποτελεί ένα από τα ισχυρότερα κίνητρα για να μάθουν οι ηλικιωμένοι να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές.

Κατά τον ίδιο τρόπο, θα μπορούν να δημιουργούν και να χρησιμοποιούν το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, το οποίο αποτελεί και απαραίτητη προϋπόθεση για τη χρήση web-banking, τη δημιουργία κοινωνικών δικτύων, τη δημιουργία λογαριασμών σε ηλεκτρονικές εφαρμογές, ιστοσελίδες κλπ.

Τον ίδιο βαθμό δέσμευσης μπορεί να πετύχει και η αναζήτηση και ενασχόληση με ιστοσελίδες, οι οποίες περιλαμβάνουν θέματα προσφιλή σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα (π.χ. ιατρικά θέματα και θέματα υγείας, σύλλογοι, ενημερωτικές ιστοσελίδες, παράδοση κλπ.).

Επίσης, στο κομμάτι της ψυχαγωγίας, θα μπορούν να χρησιμοποιούν τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές τους για να μένουν ενημερωμένοι, αλλά και να παρακολουθούν σειρές και εκπομπές που τους αρέσουν.

Η αλήθεια είναι ότι όλοι θέλουν να κατανοήσουν και να μπορούν να χρησιμοποιούν τα ηλεκτρονικά μέσα, με σκοπό να συνδεθούν ζωντανά στο δίκτυο και να νιώθουν πως μπορούν και αυτοί να παρακολουθούν τις εξελίξεις. Θέλουν να βλέπουν φωτογραφίες που αναρτούν φίλοι και μέλη της οικογένειάς τους στο Facebook ή στο Instagram, θέλουν να μπορούν να στέλνουν μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, να ζητούν ιατρικές συμβουλές από το Google online ή ακόμα και να μιλήσουν με την οικογένειά τους μέσω του skype, viber ή του whatsapp . Και φυσικά να μπορούν όποτε τους δίνεται η δυνατότητα να επικοινωνούν ή να κλείνουν ραντεβού με ιδιωτικούς ιατρούς.

#### **Σύντομη Λίστα με τους στόχους εκμάθησης:**

- **Ηλεκτρονική Αλληλογραφία** – Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να εκπαιδευτούν στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να δημιουργήσουν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και να τον χρησιμοποιούν τόσο για την αποστολή αρχείων, όσο και για τη χρήση του σε άλλες σελίδες και εφαρμογές (social media, συνδρομές κλπ.).
- **Δημιουργία Λογαριασμών στα Κοινωνικά Δίκτυα** – Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να μάθουν πώς να δημιουργούν λογαριασμούς και να χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα (Facebook, Instagram κ.λπ.).
- **Δημιουργία Λογαριασμών σε Εφαρμογές Επικοινωνίας** – Είναι πολύ σημαντικό για τους ηλικιωμένους να ξέρουν πώς να δημιουργήσουν λογαριασμούς και να επικοινωνούν μέσω εφαρμογών ηλεκτρονικής επικοινωνίας.
- **Αναζήτηση Πληροφοριών στο Διαδίκτυο** – Ένας από τους σημαντικότερους λόγους για τους ηλικιωμένους να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, εκτός από τις ηλεκτρονικές συνδιαλλαγές και την επικοινωνία, είναι να νιώθουν πιο ενημερωμένοι στην καθημερινή τους ζωή. Αυτό μπορεί να είναι εφικτό, όταν είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τις μηχανές αναζήτησης για να επισκεφθούν ιστοσελίδες που τους ενδιαφέρουν, με σκοπό να ψυχαγωγηθούν και να ενημερωθούν.
- **Παρακολούθηση Web TV** – Διδασκαλία των ηλικιωμένων για τη παρακολούθηση διαδικτυακά ενημερωτικών δελτίων και των αγαπημένων τους σειρών.
- **Επικοινωνία με Ιδιωτικά Ιατρεία** – Ο καλύτερος και ευκολότερος τρόπος για τους ηλικιωμένους να κλείνουν ραντεβού και κυρίως να στέλνουν υλικό σε ιδιώτες γιατρούς, ειδικά όταν μένουν σε απομακρυσμένες περιοχές, είναι η χρήση ηλεκτρονικών μέσων. Η γνώση χρήσης αυτών των ηλεκτρονικών μέσων είναι πιο αναγκαία όταν οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας.

Όλα τα παραπάνω, θα πρέπει να γίνουν ξεκάθαρα στους ηλικιωμένους, με σκοπό να κατανοήσουν τα πλεονεκτήματα από τη χρήση του διαδικτύου χωρίς να μπερδευτούν.

## Τι πρέπει να προσέξουν οι εκπαιδευτές – Βασικά Σημεία

### Προσοχή στον όγκο των πληροφοριών

Υπάρχουν ορισμένα βασικά σημεία που άνθρωποι οι οποίοι είναι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία μπορεί να μην τα λάβουν υπόψη και συνεπώς αυτό να αποτελέσει τεράστιο εμπόδιο για τους ηλικιωμένους χρήστες στο να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τις ηλεκτρονικές εφαρμογές σωστά. Αλλά αυτός είναι ο κύριος σκοπός του εκπαιδευτή των ηλικιωμένων: να τους πείσει ότι **"Αν μπορώ εγώ να το κάνω, μπορείτε να το κάνετε κι εσείς!"**

Ίσως το πιο σημαντικό σφάλμα κατά την προσπάθεια διδασκαλίας των ηλικιωμένων, είναι η παράβλεψη του ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι δε μπορούν να απορροφήσουν μεγάλο όγκο πληροφοριών. Με τη χρήση πολλών τεχνικών όρων και λεπτομερειών, είναι πολύ πιθανό να προκληθεί σύγχυση στους ηλικιωμένους και τελικά να αποφασίσουν να παρατήσουν την προσπάθεια χρήσης των τεχνολογικών εργαλείων. Για το λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντικό η διδασκαλία να γίνει με τον απλούστερο δυνατό τρόπο και με τη χρήση πολλών παραδειγμάτων, τα οποία θα είναι απόλυτα κατανοητά από τους διδασκόμενους.

Ειδικά όσον αφορά τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, που ο όγκος των πληροφοριών που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους είναι μεγάλος, είναι πολύ εύκολο να δημιουργηθεί σύγχυση αλλά και αιτία παραίτησης από τη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων. Με τη χρήση απλών βημάτων και παραδειγμάτων, η διαδικασία μπορεί να γίνει πιο εύκολη και ευχάριστη και προς τις δύο κατευθύνσεις και κυρίως να πετύχει το στόχο της.

Για τους παραπάνω λόγους, θα πρέπει στην αρχή να υπάρξει μια διερευνητική συζήτηση, με σκοπό να γίνει αντιληπτό εάν οι ηλικιωμένοι - διδασκόμενοι γνωρίζουν ή έστω έχουν ακούσει κάτι για τα κοινωνικά δίκτυα και τη χρήση τους, εάν έχουν ακούσει ξανά για τις εφαρμογές επικοινωνίας και τα οφέλη τους, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, αλλά και για τα υπόλοιπα online εργαλεία.

Ως εκπαιδευτές, θα πρέπει να σκεφτείτε πώς οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν τη νέα τεχνολογία. Για μερικούς θα είναι σχετικά εύκολο να αρχίσουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, αλλά για κάποιους άλλους θα είναι πιο δύσκολο. Η αλήθεια είναι ότι όλοι θέλουν να κατανοήσουν τους όρους που πολύ πιθανόν να ακούν καθημερινά και να τους χρησιμοποιήσουν, με σκοπό να συνδεθούν ζωντανά και να παραμένουν ενημερωμένοι.

Οι ηλικιωμένοι δεν ενδιαφέρονται για πολύπλοκους όρους και πολλές τεχνικές πληροφορίες, αλλά επιθυμούν να έχουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής και να επικοινωνούν άμεσα και εύκολα με τα αγαπημένα τους άτομα. Δεν έχει καμία σημασία να διδαχθούν πολλά και διαφορετικά πράγματα, τα οποία δεν πρόκειται επί της ουσίας να χρησιμοποιήσουν ποτέ. Στην περίπτωση αυτή ισχύει το «Όσο πιο απλά, τόσο πιο καλά».

## Χρήση του διαδικτύου και κίνδυνοι

---

Ένα εξίσου σημαντικό σημείο που πρέπει να εξηγηθεί από τους εκπαιδευτές στους εκπαιδευόμενους - ηλικιωμένους, είναι πως όπως και κατά τη χρήση του διαδικτύου για τις ηλεκτρονικές συναλλαγές, έτσι και με τα κοινωνικά δίκτυα, τις εφαρμογές και τις διάφορες ιστοσελίδες, πρέπει να είμαι προσεκτικοί.

Είναι πολύ σημαντικό να γίνει κατανοητό από την αρχή, πως κάθε ηλεκτρονικό μέσο έχει τη χρησιμότητα και τις ιδιαιτερότητες του. Επειδή τα κοινωνικά δίκτυα, οι εφαρμογές και οι ιστοσελίδες που θα επισκέπτονται θα είναι ψυχαγωγικές, αυτό δε σημαίνει πως δεν περιέχουν στοιχεία επικινδυνότητας.

Κυρίως στα κοινωνικά δίκτυα, ο βαθμός έκθεσης είναι μεγάλος. Ένα συχνό σφάλμα στη χρήση των social media, είναι η διαρκής δήλωση των κινήσεων μας (check-in). Πρέπει να δώσετε στους ηλικιωμένους να καταλάβουν πόσο εύκολο είναι με αυτό το τρόπο να τους παρακολουθούν άτομα με κακόβουλα κίνητρα (κλοπή όταν το άτομο έχει δηλώσει πως λείπει από το σπίτι του). Για αυτό, πρέπει να γίνει σαφές πως να τηρούν τους κανόνες ασφαλείας και να μη δέχονται αιτήματα φιλίας από αγνώστους ή ψεύτικα προφίλ.

Για τους παραπάνω λόγους πρέπει να μάθουν από την αρχή να είναι προσεκτικοί και να γνωρίζουν τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσουν όταν είναι συνδεδεμένοι. Πρέπει να καταλάβουν πως η παρουσία τους στο διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει τη ζωή τους αρνητικά, εάν δεν είναι προσεκτικοί με τις πληροφορίες που μοιράζονται.

Με τη χρήση των σωστών παραδειγμάτων πρέπει να γίνει κατανοητό πως δεν πρέπει να δίνουν προσωπικές πληροφορίες μέσω διαδικτύου, ειδικά σε άτομα που δε γνωρίζουν, όπως δε θα έδιναν άλλωστε και σε κάποιο άγνωστο που θα συναντούσαν τυχαία. Στόχος βέβαια αυτής της ενημέρωσης, δεν είναι να τρομοκρατηθούν οι ηλικιωμένοι, αλλά **να είναι σε επαγρύπνηση όταν βρίσκονται συνδεδεμένοι**. Κίνδυνοι υπάρχουν παντού στην καθημερινότητα μας, αλλά αυτό δεν είναι λόγος παραίτησης.

Σε αυτή τη φάση, μπορούν να δοθούν παραδείγματα ανθρώπων που έχουν πέσει θύματα κλοπής προσωπικών δεδομένων. Είναι σημαντικό να τονιστεί πως υπάρχουν αντίστοιχα παραδείγματα και στην εκτός διαδικτύου ζωή, οπότε αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι η προσεκτική χρήση των προσωπικών στοιχείων.



## Θεματικές Ενότητες

### Ηλεκτρονική Αλληλογραφία



Ένα από τα πιο σημαντικά κομμάτια της διαδικτυακής παρουσίας ενός ατόμου, είναι να έχει λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail). Χωρίς προσωπικό λογαριασμό στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, δεν είναι εφικτό να δημιουργήσει κάποιος λογαριασμό στα κοινωνικά δίκτυα, σε εφαρμογές ή να γίνει μέλος σε ιστοσελίδες. Εκτός του ότι ο λογαριασμός ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την διαδικτυακή παρουσία, είναι και πολύ χρήσιμο στην καθημερινότητα. Είναι σημαντικό να καταλάβουν οι ηλικιωμένοι πως μέσω του λογαριασμού αυτού, μπορούν να επικοινωνούν και να στέλνουν υλικό, όπως θα έκαναν παλαιότερα με την κλασική αλληλογραφία, πιο εύκολα και με μηδενικό κόστος.

#### Βασικά βήματα:

- Ως πρώτο βήμα, θα πρέπει να γίνει μια συνοπτική παρουσίαση των πιο σημαντικών εταιριών ηλεκτρονικής αλληλογραφίας (Yahoo, Hotmail, Gmail κλπ.) και να γίνει επιλογή αυτής που έχει το πιο εύκολο περιβάλλον για τους ηλικιωμένους. Μια καλή επιλογή είναι το Gmail, λόγω του εύκολου τρόπου χρήσης του, αλλά και του ότι μπορεί να συνδεθεί με τον περιηγητή της Google (Google Chrome).
- Αφού γίνει η επιλογή της εταιρίας που θα φανεί πιο εύκολη στους ηλικιωμένους, θα τους βοηθήσετε να δημιουργήσουν ένα λογαριασμό, βάζοντας σωστά τα στοιχεία τους και έναν κωδικό που θα θυμούνται.
- Μετά τη δημιουργία του λογαριασμού, θα γίνει και η πρώτη προσπάθεια αποστολής μηνύματος. Αφού γίνει κατανοητός ο τρόπος που μπορείς να στείλεις ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, θα τους διδάξετε πως να στέλνουν μηνύματα με συνημμένα αρχεία (φωτογραφίες κλπ.), να στέλνουν ένα μήνυμα σε παραπάνω από ένα παραλήπτες (πολλαπλή αποστολή) ή ακόμα και να αρχειοθετούν τα μηνυματά τους.
- Τέλος, είναι σημαντικό να κάνουν μια αποσύνδεση και επανασύνδεση στο λογαριασμό τους, για να γίνει σαφές πως έχουν καταλάβει τη διαδικασία και θα μπορούν να την επαναλάβουν και από το δικό τους υπολογιστή ή από άλλες συσκευές όπως κινητά και ταμπλέτες.

Θα πρέπει και σε αυτή τη φάση να τονιστούν τα θέματα ασφάλειας του λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Εκτός του κωδικού, που και σε αυτή τη περίπτωση θα πρέπει να παραμένει μυστικός, θα πρέπει να ενημερώσετε τους ηλικιωμένους πως ενδεχόμενα να λάβουν e-mails με κακόβουλο λογισμικό, ή επικίνδυνο περιεχόμενο. Θα πρέπει να τους πείτε πως να αναγνωρίζουν τέτοιου είδους μηνύματα και τι να κάνουν εάν λάβουν κάποια. Ένα πολύ συχνό παράδειγμα τέτοιων μηνυμάτων είναι αυτά που προέρχονται από άγνωστους παραλήπτες και έχουν τίτλους όπως «Κερδίσατε», «Μεγάλη προσφορά» κλπ. Τέτοια μηνύματα θα πρέπει να τους δείξετε πως να τα διαγράψουν αμέσως.

## Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης & Επικοινωνία

---



Ένας από τους πιο δημοφιλής λόγους για τη χρήση του διαδικτύου είναι η χρήση των κοινωνικών δικτύων. Μέσω των social media, είναι εφικτό κάποιος να επικοινωνήσει με φίλους και συγγενείς σε κάθε πλευρά του πλανήτη, να μοιραστεί φωτογραφίες και ιδέες, αλλά και να δει αυτές των δικών του προσώπων. Για αυτό το λόγο, τα κοινωνικά δίκτυα είναι τόσο σημαντικά για τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα.

### Εισαγωγή στα κοινωνικά δίκτυα:

- Αρχικά θα πρέπει να γίνει μια γενική παρουσίαση των βασικών ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης που θα είναι πιο χρήσιμοι στους ηλικιωμένους. Το Facebook και το Twitter είναι δύο δίκτυα τα οποία είναι κοντά στις ανάγκες των ηλικιωμένων. Θα πρέπει να γίνει μια μικρή εισαγωγή για το Facebook και την χρήση του (επικοινωνία και φωτογραφίες) και αντίστοιχα για το Twitter (ενημέρωση). Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να τονιστούν για άλλη μια φορά τα οφέλη της χρήσης των κοινωνικών δικτύων.
- Στη συνέχεια, θα πρέπει να γίνει μια εισαγωγή για το πως θα ανοίξουν λογαριασμούς σε αυτά τα δίκτυα και τι πρέπει να προσέξουν σε αυτή τη διαδικασία. Θα πρέπει να τους πείτε πως είναι σημαντικό να βάζουν κωδικούς πρόσβασης που μόνο αυτοί θα γνωρίζουν και δε θα είναι εύκολο να τους “σπάσουν” κακόβουλα λογισμικά (π.χ. 123456789 ή ημερομηνίες γέννησης). Εάν δε μπορούν να θυμηθούν εύκολα τους κωδικούς τους, καλό είναι να τους σημειώνουν κάπου που αυτοί μόνο θα μπορούν να δουν. Επίσης, δεν είναι απαραίτητο να δηλώσουν προσωπικά στοιχεία που είναι προαιρετική η χρήση τους (π.χ. νούμερο κινητού τηλεφώνου).
- Εξηγήστε τους τη πολιτική απορρήτου και πως θα μπορούν ανά πάσα στιγμή να ελέγξουν τις ρυθμίσεις ασφαλείας του λογαριασμού τους σε κάθε κοινωνικό δίκτυο ξεχωριστά. Με αυτό το τρόπο θα γίνει ακόμα πιο σαφές ότι πρέπει να τηρούν κάποιες δικλίδες ασφαλείας.
- Η δημιουργία λογαριασμού αποτελεί ένα κομμάτι στο οποίο τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ενδέχεται να δυσκολευτούν. Ο λόγος είναι πως πρέπει να συμπληρώσουν πολλά στοιχεία μαζί και να ανεβάσουν φωτογραφικό υλικό από τα αρχεία του υπολογιστή τους. Με τη δημιουργία του λογαριασμού τους σε κάθε δίκτυο μαζί με τον εκπαιδευτή, θα γίνει το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα για την εξοικείωση τους με τα δίκτυα αυτά. Είναι σημαντικό, σε κάθε βήμα της διαδικασίας οι ηλικιωμένοι να καταλαβαίνουν τι γίνεται και για ποιο λόγο.
- Το επόμενο βήμα είναι και αυτό που θα “πείσει” τους ηλικιωμένους χρήστες των δικτύων να παραμείνουν ενεργοί: Η σύνδεση με τα αγαπημένα τους πρόσωπα και με ομάδες που τους ενδιαφέρουν (συνλόγους, κοινότητες, ομάδες χόμπι κλπ.), είναι οι λόγοι που θα παραμείνουν ενεργοί. Πρέπει, λοιπόν, να τους διδάξετε και να βεβαιωθείτε πως έχουν καταλάβει πως να αναζητούν άτομα και ομάδες, να τους προσθέτουν σαν φίλους, να πατούν μου αρέσει σε σελίδες που τους ενδιαφέρουν ή να ακολουθούν (στο Twitter).
- Είναι σημαντικό να καταλάβουν τη διαφορά της ανάρτησης, από την αποστολή μηνύματος. Την ανάρτηση και τα σχόλια τα βλέπουν όλοι οι φίλοι μας, ενώ με τη χρήση του messenger στέλνουμε μηνύματα κατευθείαν στα άτομα που μας ενδιαφέρουν και τα βλέπουμε μόνο εμείς.



- Τέλος, θα πρέπει να μάθουν πως μπορούν να αποσυνδεθούν και να επανασυνδεθούν από άλλους υπολογιστές και συσκευές στους λογαριασμούς τους.

Βοηθήστε τους να βρουν τους πρώτους τους φίλους και να γίνουν μέλη σε ομάδες κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και σε σελίδες που αφορούν παλαιούς συλλόγους ή ενδιαφέροντα της ηλικίας τους.

## Χρήση Εφαρμογών Τηλεπικοινωνιών

---



Μια θεματική ενότητα η οποία είναι εξαιρετικά σημαντική για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, είναι αυτή των εφαρμογών επικοινωνίας. Εάν εξοικειωθούν με τον τρόπο χρήσης τους, τα οφέλη που μπορούν να τους προσφέρουν είναι μεγάλα. Εκτός από το ότι θα μπορούν να επικοινωνούν χωρίς κόστος σε όλο το κόσμο, θα τους δίνεται και η δυνατότητα να βλέπουν τα άτομα με τα οποία συνομιλούν (μέσω της κάμερας και της εφαρμογής Skype ή των βίντεο-κλήσεων στο Facebook), ή να στέλνουν άμεσα μηνύματα με φωτογραφικό υλικό (Viber, WhatsApp κλπ.).

### Βασικά βήματα:

- Εισαγωγική παρουσίαση των πιο σημαντικών διαδικτυακών εφαρμογών επικοινωνίας και παρουσίαση των πολλών πλεονεκτημάτων από τη χρήση τους. Λόγω της πολυετούς χρήσης των παραδοσιακών τρόπων τηλεφωνικής επικοινωνίας, δε θα είναι τόσο εύκολη η εξοικείωση με τη χρήση των εφαρμογών. Για αυτό, θα πρέπει να πεισθούν οι ηλικιωμένοι για τα οφέλη αυτών των τρόπων επικοινωνίας.
- Να προσδιορίσουν ποιες είναι οι ανάγκες τους. Για να μπουν στη διαδικασία να δημιουργήσουν λογαριασμούς στη κάθε εφαρμογή, πρέπει να είναι σίγουροι ότι θα την αξιοποιήσουν. Εάν δε χρειάζονται κάποια, δεν χρειάζεται να δημιουργήσουν λογαριασμό και να “φορτωθούν” με πληροφορίες που δεν είναι απαραίτητες.
- Εγκατάσταση εφαρμογών και δημιουργία λογαριασμών. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να τους δείξετε πως να αναζητούν μια εφαρμογή και να την εγκαθιστούν στον υπολογιστή ή σε άλλες συσκευές. Όπως και στα κοινωνικά δίκτυα, θα πρέπει να τους δείξετε πως να δημιουργήσουν λογαριασμό για να μπορούν να χρησιμοποιήσουν την κάθε εφαρμογή.
- Περιήγηση στο περιβάλλον των εφαρμογών και χρήση. Οι εφαρμογές έχουν εύκολο στη χρήση περιβάλλον, για να μπορούν όλοι να τις χρησιμοποιούν, οπότε με μια απλή περιήγηση θα είναι εύκολο οι ηλικιωμένοι να αναζητήσουν τις πρώτες τους επαφές.
- Θα μπορούσε να γίνει και μια κλήση μέσω Skype για δουν στην πράξη πως δουλεύει η εφαρμογή, κάποιες επιπρόσθετες ρυθμίσεις, αλλά και να τους τραβήξει το ενδιαφέρον η διαδικασία.

## Αναζήτηση Πληροφοριών στο Διαδίκτυο

---



Ένα ακόμα τεράστιο πλεονέκτημα του διαδικτύου είναι πως μπορείς να βρεις πληροφορίες για ό,τι σε ενδιαφέρει άμεσα, εύκολα και χωρίς κόστος. Τα ηλικιωμένα άτομα πολύ συχνά έχουν πολλές απορίες για θέματα που αντιμετωπίζουν, αλλά δε γνωρίζουν πως να μάθουν περισσότερες πληροφορίες. Εκτός από την τηλεόραση και το κύκλο τους, δεν έχουν άλλο τρόπο να αναζητήσουν πληροφορίες. Αυτό μπορεί φυσικά να διορθωθεί άμεσα με τη χρήση των μηχανών αναζήτησης. Πρέπει να εξηγήσετε στους ηλικιωμένους πως να χρησιμοποιήσουν σωστά τις μηχανές αναζήτησης, ανάλογα με το τι ψάχνουν.

Εισαγωγή στις μηχανές αναζήτησης:

- Το πρώτο και πιο βασικό βήμα, είναι να δουν οι ηλικιωμένοι το περιβάλλον της ιστοσελίδας μιας μηχανής αναζήτησης και τις επιλογές αναζήτησης που μας δίνουν (εμφάνιση όλων των πληροφοριών, μόνο εικόνες, χάρτες κλπ.).
- Αναζητήστε έναν όρο στο διαδίκτυο για να τους δείξετε πώς γίνεται: Πώς και πού γίνεται μία αναζήτηση και κυρίως πως να αναγνωρίζουν τις πληροφορίες για τις οποίες ενδιαφέρονται. Βεβαιωθείτε ότι οι ηλικιωμένοι γνωρίζουν πού να βρουν αυτό που ψάχνουν στο διαδίκτυο και ότι μπορούν να ξεχωρίσουν τις διαφημίσεις από τα οργανικά αποτελέσματα.
- Εξηγήστε τους πως μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις μηχανές αναζήτησης για να βρουν πληροφορίες για θέματα υγείας, διάφορα χόμπι (πχ μαγειρική, κηπουρική, άθληση κλπ.), για να ενημερωθούν, να δουν προβλέψεις για το καιρό, να αναζητήσουν προϊόντα που τους ενδιαφέρουν να αγοράσουν και πολλά άλλα.
- Ένα σημείο που θα πρέπει να τους τονίσετε, είναι πως πρέπει να είναι επιφυλακτικοί με αυτά που διαβάζουν στο διαδίκτυο. Μια ιστοσελίδα με θέματα υγείας παραδείγματος χάριν, δε γίνεται να αντικαταστήσει τις συμβουλές του γιατρού που τους παρακολουθεί. Το ίδιο ισχύει και για θέματα ενημέρωσης, μιας και είναι πολύ εύκολο να προκληθεί πανικός χωρίς να υπάρχει λόγος.

Όσον αφορά τις μηχανές αναζήτησης, η Google είναι η προφανής επιλογή, λόγω της ευκολίας χρήσης και της προσβασιμότητας της. Μπορείτε αν θέλετε να αναφέρετε και κάποιες άλλες που είναι εξίσου γνωστές όπως η Bing, η Yahoo, η Mahalo κλπ.

## Χρήση Διαδικτυακής Τηλεόρασης

---



Μια από τις πιο αγαπημένες συνήθειες των ηλικιωμένων ατόμων, είναι αδιαμφισβήτητα η παρακολούθηση τηλεοπτικών σειρών, ειδήσεων και τηλεοπτικών εκπομπών. Δεν είναι λίγες οι φορές που προτιμούν να παραμείνουν στο σπίτι τους, γιατί δε θέλουν να χάσουν την αγαπημένη τους σειρά ή τις ειδήσεις. Οπότε, μπορείτε να φανταστείτε τον ενθουσιασμό τους αν ανακαλύψουν πως μπορούν ανά πάσα στιγμή να παρακολουθήσουν μια σειρά ή μια εκπομπή στην οθόνη του υπολογιστή τους, χωρίς διακοπές και διαφημίσεις.

Χρήση διαδικτυακής τηλεόρασης:

- Τα περισσότερα ελληνικά τηλεοπτικά κανάλια προσφέρουν στους τηλεθεατές τους τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν διαδικτυακά πολλές από τις σειρές που προβάλλουν. Σαν πρώτο βήμα, θα πρέπει να γίνει μια έρευνα στις μηχανές αναζήτησης για τη διαδικτυακή εκδοχή του καναλιού που τους ενδιαφέρει.
- Αφού βρουν την ιστοσελίδα του τηλεοπτικού καναλιού που ψάχνουν, δείξτε τους πως να βρίσκουν τη σελίδα με τις εκπομπές που θέλουν (web-tv) και να την επιλέγουν προς προβολή.
- Εάν δεν τους καλύπτουν αυτά που θα βρουν, πείτε τους πως υπάρχει και η εναλλακτική λύση του Youtube, που είναι μια ιστοσελίδα - μηχανή αναζήτησης που περιέχει αποκλειστικά οπτικοακουστικό υλικό. Εκτός από μουσικά βίντεο, στο Youtube μπορούν να βρουν παλιές ταινίες και ολόκληρα επεισόδια σειρών τις οποίες έχουν ανεβάσει άλλοι χρήστες ή τα ίδια τα κανάλια των εκπομπών. Αναζητήστε κάποια δημοφιλή εκπομπή των ηλικιωμένων (π.χ. "Πάμε Πακέτο"), για να καταλάβουν τη διαδικασία. Το Youtube εκτός από εύκολο στη χρήση, δε χρειάζεται να είναι κάποιος εγγεγραμμένος για να το χρησιμοποιήσει.

## Τηλειατρική

---



Μια ακόμα χρήση του διαδικτύου που μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμη σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, είναι η επικοινωνία και η ανταλλαγή υλικού με γιατρούς, κυρίως για άτομα που μένουν σε περιοχές απομακρυσμένες από τα μεγάλα αστικά κέντρα και είναι υποχρεωμένα να μετακινούνται σε αυτά ακόμα και για να δώσουν μια ακτινογραφία στον γιατρό που τους παρακολουθεί, ή να επισκεφτούν το ιατρείο μόνο και μόνο για να κλείσουν ένα ραντεβού. Δεδομένης και της κινητικής δυσχέρειας που αντιμετωπίζουν πολλοί ηλικιωμένοι, η διαδικασία είναι κοπιαστική και πολλές φορές κοστίζει πολύ ακριβά.

Εξηγήστε στους ηλικιωμένους:

- Πως μπορούν, κατόπιν συνεννόησης με τους γιατρούς τους, να επικοινωνούν και να στέλνουν εικόνες και αρχεία μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και εφαρμογών επικοινωνίας όπως το Viber και το Whatsapp.
- Μπορούν να κάνουν μια συνάντηση μέσω Skype με τους θεράποντες ιατρούς τους για να μιλήσουν για θέματα υγείας που τους απασχολούν ή και να κάνουν μια πρώτη αναγνωριστική συνάντηση με κάποιο γιατρό, πριν την επίσκεψη στο ιατρείο του.
- Ότι κάποιοι γιατροί μέσω της ιστοσελίδας τους, προσφέρουν τη δυνατότητα να κλείσουν οι ενδιαφερόμενοι ραντεβού για επίσκεψη, μειώνοντας την αναμονή και την ταλαιπωρία των ασθενών.

Σίγουρα σε αυτό το σημείο θα αντιμετωπίσετε κάποια δυσπιστία από την πλευρά των διδασκόμενων και αυτό γιατί είναι πολύ δύσκολο να πείσεις τα ηλικιωμένα άτομα να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο έχουν συνηθίσει να συμπεριφέρονται όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα υγείας. Είναι σημαντικό να τους εξηγήσετε πως αυτές οι μέθοδοι δεν έχουν σκοπό να αντικαταστήσουν τις επισκέψεις στους γιατρούς, αλλά να διευκολύνουν τη διαδικασία.

## Βιβλιογραφία

<https://www.psychologynow.gr/psychology-in-our-life/society/518-energou-giransi-ke-piotita-zois-stin-triti-ilikia-tis-despinas-dribaku.html>

<https://www.facebook.com/help/188157731232424?helpref=topq>

<http://www.wlearn.gr/index.php/how-to-twitter/1081-howto-create-and-use-twitter>

<https://accounts.google.com/SignUp?hl=el>

<https://www.skype.com/el/about/>

<http://www.fomo.gr/viber-egkatastasi-se-windows-upologisti/>

<http://www.apkbucket.com/el/download-install-whatsapp-messenger-windows-7-8-8-1-pc/>

<https://www.livetvgr.com/>

www.techsenior.eu



Co-Funded by the European Union

The production of this document has been funded with support from the European Commission. The current document reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+