

در دنیای پرشتاب امروز، فناوری به بخش جدایی ناپذیری از زندگی ما تبدیل شده است. اما این پیشرفت‌ها می‌توانند برای افراد مسن چالش برانگیز باشند. با این حال جای نگرانی نیست! ابزارهای متعددی وجود دارد که می‌تواند به سالمندان کمک کند تا از مزایای فناوری بهره‌مند شوند و زندگی خود را آسان‌تر و لذت بخش‌تر کنند. در این مطلب، با معرفی ۱۰ ابزار کاربردی برای سالمندان در سال ۲۰۲۴ می‌پردازیم. این ابزارها را به‌طور گسترده‌ای مورد نیاز قرار می‌دهند تا مدیریت سلامت و سرگرمی را پوشش دهند. با استفاده از این ابزارها، سالمندان می‌توانند به‌طور مستقل زندگی کنند، با عزیزان خود در ارتباط باشند و از زندگی خود لذت ببرند.

حمیدرضا خاتونی

سرمدیرکلک



برنامه‌های یادآوری دارو

■ برنامه‌های دارویی مفیدی می‌توانند به سالمندان در مصرف داروهای خود کمک کنند. این برنامه‌ها معمولاً هشدارهایی را در مورد زمان مصرف هر دارو به کاربران یادآوری می‌کنند و می‌توانند آنها را تنظیم کنند که اطلاعات مربوط به داروها را نیز ذخیره کنند.



دستیارهای صوتی

■ دستیارهای صوتی مانند گوگل اسیستنت و الکسا می‌توانند به سالمندان در انجام کارهای مشابه مانند تنظیم آلارم، پخش موسیقی، برقراری تماس و جست‌وجوی اطلاعات کمک کنند. این دستیارها با استفاده از دستورات صوتی کار می‌کنند، بنابراین نیازی به تایپ یا استفاده از صفحه نمایش لمسی نیست.



برنامه‌های بازی و سرگرمی

■ برنامه‌های بازی و سرگرمی می‌توانند به سالمندان در سرگرمی و حفظ ذهن فعال کمک کنند. اینها به‌طور گسترده‌ای از بازی‌ها، پازل‌ها و فعالیت‌های سرگرم‌کننده برنامه ارائه می‌دهد. بازی‌های پازل: بازی‌های پازل مانند سودوکو و کلمات متقاطع می‌توانند به حفظ ذهن سالمندان و تیزنگه داشتن آنها کمک کنند. برنامه بازی پازل عالی برای سالمندان در دسترس است، مانند Elevate و Lumosity.



برنامه‌های تناسب اندام

تناسب اندام می‌تواند به سالمندان در حفظ تناسبی کمک کند. این برنامه‌ها معمولاً شامل تمرینات و ورزشی برای افراد در تمام سطوح تناسب اندام است؛ ل: SilverSneakers برنامه‌ای است که به‌طور خاص سن طراحی شده است. این برنامه شامل کلاس‌های تمرینات فردی است که کمک می‌کند تا قدرت، مقایسه را بهبود بخشد. SilverSneakers در بسیاری از مراکز تفریحی و باشگاه‌های ورزشی ارائه می‌شود.



قفل‌های هوشمند و دوربین‌های امنیتی

■ دوربین‌ها و قفل‌های هوشمند با مزایای زیادی برای افراد مسن همراه است، چرا که این دسته از محصولات می‌تواند امنیت فرد را برقرار کند. شما می‌توانید با نصب دوربین امنیتی در کنار در ورودی به صاحب خانه سالمند کمک کنید تا بتواند متوجه شود که چه کسی پشت در خانه است. دوربین‌های متعددی نیز می‌توان در نقاط مختلف خانه قرار داد تا دوستان یا اعضای خانواده امکان مشاهده شرایط فرد سالمند را داشته باشند. جالب است بدانید که در مواردی و بسته به نوع کالا، سیستم‌های امنیتی هوشمند مثل قفل دیجیتال می‌تواند با افراد دیگر تماس بگیرد یا حتی پیامک ارسال کند.



دستگاه فشارخون دیجیتالی

دستگاه فشارخون یا فشارسنج دیجیتال ابزاری است که برای اندازه‌گیری فشارخون استفاده می‌شود. فشارخون نیرویی است که خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند. فشارخون بالا، که به آن فشارخون بالا نیز می‌گویند، می‌تواند به مرور زمان به قلب و رگ‌های خونی آسیب برساند و منجر به مشکلات سلامتی جدی مانند حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی شود.