

ช่องทางเทคโนโลยีเพิ่มความสุขให้ผู้สูงวัย



ช่องทางเทคโนโลยีเพิ่มความสุขให้ผู้สูงวัย

ในยุคปัจจุบันคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่าเทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่มีอิทธิพลและมีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อชีวิตของพวกเราไม่เว้นแต่ผู้สูงวัยเองเลย

หมอสั่งเกตเห็นว่าในปัจจุบัน ผู้สูงวัยสามารถใช้และเปิดใจรับเทคโนโลยีในยุคสมัยใหม่ได้เป็นอย่างดี

สิ่งนี้มันช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตได้มากเลยครับ ทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในเรื่องการติดต่อสื่อสารได้เป็นอย่างดี ทั้งยังมรรควรรวดเร็วและเข้าถึงได้อย่างกว้างขวาง

วันนี้หมอได้มีตัวอย่างการใช้เทคโนโลยีที่จะเพิ่มความสุขในยุคใหม่ให้กับผู้สูงวัยมาฝากกันครับ

นั่นคือ ...

“ เฟส ... ู ... ยู ... ไลน์ ... “

Facebook - Google - Youtube - Line

4 ช่องทาง ค้นหาความสุข ความสนุกและไอเดียสร้างสรรค์เจ๋งๆสำหรับผู้สูงวัย ...

1. Facebook

ช่องทางโซเชียลมีเดียยอดนิยมของทุกเพศทุกวัยที่สุดแล้วในยุคนี้ !!!

ในขณะนี้คงจะไม่มีใครไม่รู้จัก Facebook เท่าที่หมอทราบมีผู้สูงวัยหลายท่านได้ใช้ Facebook เป็นช่องทางการเชื่อมสัมพันธ์ รู้จักกันในหมู่ผู้สูงวัยที่มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่ใกล้เคียงกัน แม้ว่าจะไม่เคยเจอกันก็ตาม รวมถึงเจอเพื่อนเก่าในสมัยเรียนหนังสือด้วยกันที่ไม่ได้เจอกันร่วม 20 - 30 ปีได้อย่างไม่น่าเชื่อเลยนะครับ

นอกจากการเชื่อมสัมพันธ์ ส่งความคิดถึงซึ่งกันและกันแล้ว Facebook ยังเป็นช่องทางหนึ่งที่ท่านจะได้รับข่าวสารใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านบันเทิง สุขภาพ การท่องเที่ยว ศิลปะวัฒนธรรม หรือสิ่งอื่นๆที่ท่านชอบหรือสนใจได้อย่างดีทีเดียว อีกทั้งเพื่อนหรือคนรู้จักของท่านอาจจะแชร์ข้อมูลสาระประโยชน์ดีๆมาให้ท่าน ทำให้ได้รู้ข้อมูลที่มีประโยชน์สร้างไอเดียใหม่ๆ ได้ทุกๆวัน เจ๋งไหมล่ะครับ

2. Google

เครื่องมือการสืบหาข้อมูลยอดนิยมที่สุดในโลก !!!

ปัจจุบัน ทุกท่านคงคุ้นกับ Google ไม่มากก็น้อย ถ้าผู้สูงวัยอยากทราบเกี่ยวกับอะไรรอบโลกใบนี้...ท่านสามารถเข้า Google ได้เลย

เพียงปลายนิ้วสัมผัส ...

ค้นหาข่าบบนหน้าจอสมาร์ทโฟนของท่านหรือคอมพิวเตอร์ ท่านก็สามารถเข้าถึง ได้ทราบข้อมูลแจ้งๆที่มีประโยชน์ ตามที่ท่านสนใจได้ทันที

เพียง...คลิก... !!

ทั้งข้อมูลความรู้ เข้าถึง content ที่มากมายจนหมกมุ่นจนคิดว่า ...

“ ข้อมูลที่เกิดจากการรังสรรค์ของมนุษย์ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมาั้นมากกว่าข้อมูลที่เริ่มกำเนิดมนุษยชาติรวมกัน เลยทีเดียว ” คิดดูครับ ว่าท่านจะหาอะไรก็ได้ใน Google นี้เริ่มแค่ปลายนิ้วครับ อีกทั้งความบันเทิงต่างๆมากมาย

จนกล่าวได้ว่าหาอะไรรอบโลกใบนี้ก็เจอทั้งนั้น หากผู้สูงวัยท่านใดยังไม่เคยใช้หมอนแนะนำว่า... ต้องลองวันนี้เลย ครับ

3. Youtube

สิ่งนี้คือเว็บไซต์ยอดนิยมในการหาวิดีโอที่แจ้งที่สุดในปัจจุบัน !!!

ทุกอย่างที่น่าสนใจ ไม่ว่าจะเป็นความบันเทิง ข่าวสาร ภาพยนตร์ โฆษณา หรือแม้กระทั่งขั้นตอนการทำเมนูอาหาร งานโปรดท่าน สามารถหาได้จากที่นี่

บางทีไอเดียดีๆแจ้งๆอาจจะเกิดจากการที่ท่านได้ดูเรื่องราวอะไรรอบข้างอย่างแล้วนำมาเชื่อมโยงกับความสนใจของตนเอง หมอคิดว่าการได้เห็นอะไรใหม่ๆ ในทุกๆวัน ทำให้มุมมองของเราเองจะกว้างขึ้น เกิดความคิดต่อยอด จนนำไปสู่ การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆได้ยิ่งดีทีเดียวเลยนะครับ

4. Line

เป็นช่องทางการสื่อสารในยุคของสมาร์ทโฟนที่เข้าถึงถูกใจผู้สูงอายุไทยอย่างโดนใจมากๆ !!!

หมอมว่าผู้สูงวัยหลายคนคงใช้กันได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว บางทีไอเดียดีๆ ข้อมูลแจ้งๆที่แสนเป็นประโยชน์ เนื้อหาสาระที่ดียิ่งก็เกิดจากการที่ได้รับการแชร์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ผ่านแอปพลิเคชันนี้ ในปัจจุบันสามารถเลือกที่จะแบ่งปันข้อมูลที่เป็นเนื้อหา รูปภาพและวิดีโอได้ด้วยนะครับ ด้วยคุณสมบัติเด่นของมันที่ใช้งานง่ายเป็นมิตรต่อการใช้ ทำให้ถูกใจผู้สูงวัยจึง ทำให้ไม่ยากเกินไปที่จะเริ่มเรียนรู้แล้วทดลองใช้บอกมั่นใจว่าแค่ได้ลองก็จะติดใจอย่างแน่นอน

อย่างไรก็ตามนะครับการใช้เทคโนโลยีในยุคใหม่ก็มีบางอย่างที่ต้องระวัง คือการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างมากและรวดเร็ว จากการแชร์ ส่งต่อ รวมไปถึงการพูดคุยโต้ตอบกันอย่างรวดเร็วนั้น จำเป็นที่จะต้องใช้วิจารณญาณอย่างมากๆในการตัดสินใจเชื่อ

เนื่องจากข้อมูลที่ได้มาด้วยความรวดเร็วอาจมีบางส่วนที่ไม่ถูกต้อง ข้อมูลคาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ซึ่งถ้าหากไม่คิดให้ถ่วงถี่แล้ว หากมีการส่งต่อกันไปอย่างวงกว้าง อย่างรวดเร็ว จะทำให้เกิดผลเสียและเป็นอันตรายได้ นะครับ
หมอยอยากฝากการใช้วิจารณญาณในการรับชมและรับข้อมูลข่าวสารให้ครบถ้วนรอบด้านด้วยนะครับ

สุดท้ายนี้หมอยขอให้ผู้สูงวัยได้มีความสุข สนุกกับการใช้เทคโนโลยียุคใหม่ เพื่อเพิ่มความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตัวท่านเองและครอบครัวในยุคสมัยที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วนี้ นะครับ

ด้วยรัก

นพ. เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ(หมอเก่ง)

อายุรแพทย์

www.cherseryhome.com