



L'ESBARJO

R. Riquelme

I ÈPOCA

NÚM. 58

febrer 2021

CALDES DE MONTBUI

TECNOLOGIES I PERSONES GRANS



Caldes de Montbui

Ciutat amiga de la Gent Gran



LES TECNOLOGIES I LES PERSONES GRANS

L'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació en les llars ha anat creixent els darrers anys, formant part del dia a dia de la majoria de la població. També en el cas de les persones grans, tot i que en menor mesura.

I és que cada cop són més les persones, sense diferències significatives entre sexes, que disposen i utilitzen el televisor, el telèfon, equips informàtics o accés a internet. S'ha aconseguit reduir la bretxa de gènere en l'ús de les tecnologies.

LES TECNOLOGIES ABANS DE LA PANDÈMIA



En les dades prèvies a la pandèmia del 2019*, el percentatge de persones menors de 54 anys que utilitzaven internet era superior al 92% segons el tram d'edat. Però aquest percentatge disminuïa entre les persones de 55 i 64 anys al 87.2% en els homes i al 85.8% en les dones. I el percentatge seguia disminuint en augmentar l'edat: el 63.7% dels homes i el 63.5% de les dones entre 65 i 74 anys utilitzaven internet.

Pel que fa al tipus d'activitats dutes a terme per internet, s'observa que les més utilitzades tant per dones com per homes són: l'ús de la missatgeria instantània (ex: Whatsapp), buscar informació sobre béns i serveis, rebre o enviar correus electrònics i veure continguts de vídeo (ex: Youtube).

LES TECNOLOGIES I LA PANDÈMIA

Malgrat l'augment de les tecnologies entre la població, la pandèmia de la Covid ha evidenciat l'existència de la bretxa digital en la nostra societat: hi ha persones que no disposen d'aparells electrònics o que no tenen la capacitat o habilitat d'utilitzar-los.

I en la situació actual on s'estan prioritant les comunicacions telemàtiques i els tràmits en línia, no disposar dels aparells o no saber-los utilitzar dificulta més la realització d'alguns tràmits o la relació amb la família o amistats.

Moltes persones han trobat, arran de la pandèmia, una utilitat als dispositius tecnològics. Una eina per informar-se del que passa al món, una manera d'estar comunicada amb familiars i amics, una nova forma d'oci.

Les persones grans és un dels col·lectius que ha hagut de fer un esforç més gran per adaptar-se i evolucionar al mateix ritme que la tecnologia. Tant en les persones que viuen al seu domicili com en les residències, on les videotrucades van substituir les visites presencials amb les famílies.

*Font: INE Instituto Nacional de Estadística



LES PANTALLES NO PODEN SUBSTITUIR UNA ABRAÇADA PERÒ AJUDEN A SENTIR-NOS MÉS A PROP



La pandèmia ha portat moltes coses dolentes i les conseqüències les patim totes i tots cada dia, però en menor mesura també n'ha portat algunes de bones. Una d'elles és que s'està reduint la bretxa digital per edat i per gènere, és a dir, davant la necessitat, les persones grans cada cop estan més al dia i comencen a utilitzar les tecnologies o hi profunditzen més.

El confinament total o el municipal o el comarcal ha fet que més que mai tinguem la necessitat d'utilitzar el telèfon mòbil, la tauleta o l'ordinador per poder fer videotrucades, escoltar-nos la veu i veure'ns les cares i així sentir-nos, d'alguna manera, més a prop dels nostres éssers estimats. També, la impossibilitat de moure'ns, les recomanacions de disminuir al màxim les relacions socials presencials, ha afavorit que tots aquells tràmits que es poden fer en línia esdevinguin ara més utilitzats. Anar al banc o poder fer els tràmits en línia? Anar al CAP a fer una consulta al metge i/o poder treure el full de receptes per la web o l'aplicació de lamevasalut.gencat.cat?

Per tot això, des de la regidoria de Gent Gran Activa de l'Ajuntament de Caldes vam decidir fa uns mesos fer un pas endavant més en la formació en tecnologies per a les persones grans. Vam començar a oferir un servei de formació gratuït, individualitzat, amb cita prèvia i que manté totes les mesures i protocols de seguretat de la Covid19. Qui té dubtes puntuals, vulgui començar de zero o ampliar coneixements sobre l'ús del seu

aparell per poder utilitzar aplicacions de xats, fer videotrucades, navegar per internet, fer vídeos o fotos i enviar-los..., etc. disposen d'un professor que els ho explica el dia i hora que quedin, a la Casa dels Mestres.

I a les persones grans que viuen en una residència, com els ha ajudat la tecnologia? Doncs bé, gràcies a les videotrucades s'han pogut comunicar amb els seus éssers estimats que no podien entrar a la residència quan teníem el confinament total. Aquelles converses a través de la pantalla eren com manà pels residents i pels familiars. Potser uns s'han sentit una mica abandonats o a vegades els costava d'entendre què era això d'una pandèmia que els confinava... Elles i ells que han passat una guerra, gana i altres adversitats, no s'havien sentit mai tancats i això ens costa de digerir a tots en plenes condicions, així que amb certs graus de demència encara és més complicat. I els familiars han hagut de gestionar també una mena de dol per no poder compartir vivències amb els seus grans. El temps és preuat i per això costa d'acceptar totes aquestes limitacions a les llibertats individuals, però pel bé comú, per la salut, per acabar amb el maleït Coronavirus, tocava i toca aplicar mesures de protecció i pensar amb optimisme que a partir de la primavera d'aquest 2021 les coses aniran millorant.

Cal reivindicar i posar el focus en les persones grans i cuidar-los amb detall, amb atenció plena, perquè porten molt temps tancats, molt, massa. La salut emocional està tocada després de tants mesos! Per això, aprofito aquestes pàgines per felicitar a totes les professionals que més enllà d'un tracte professional amb els residents han posat amor i estima i també a les persones grans per la seva capacitat de resiliència, de superació i els animo a seguir lluitant perquè ara que ja els estan començant a vacunar (almenys a les residències), l'esperança ha arribat i tots plegats comencem a veure la llum al final del túnel. Ja queden més a prop les trobades amb els familiars, amics, els passejos, els dinars i finalment, les abraçades i els petons! Tot i que amb el temps, hem après a estimar-nos també amb una mirada, amb una picada d'ullet, amb les paraules... oi?

Núria Carné, primera tinent d'alcaldia i regidora de Gent gran activa



ACOMPANYAMENT INDIVIDUALITZAT EN L'ÚS DE LES TECNOLOGIES A LES PERSONES GRANS

L'Ajuntament de Caldes de Montbui ofereix, des del mes d'octubre, un nou servei gratuït i individualitzat per ajudar a resoldre dubtes dels aparells tecnològics del col·lectiu de més edat del municipi.

La regidoria de Gent Gran Activa ha posat en marxa el servei a causa de la situació sostinguda de pandèmia de la Covid-19, conscient que les persones grans necessiten un acompanyament per aprendre a utilitzar les tecnologies i poder realitzar tràmits en línia o mantenir el vincle amb altres persones.

Aprendre a utilitzar el mòbil, el correu electrònic, el Whatsapp, les videotrucades o iniciar-se en l'ús de les xarxes socials com pot ser crear-se un perfil, com registrar-se a la pàgina web de

salut de la Generalitat per demanar cita, fer una consulta electrònica (e-consulta) o veure el pla de mediació... són algunes de les consultes que es poden atendre.

El servei s'articula amb la Fundació Santa Susanna, dins del marc del conveni d'activitats per a gent gran i es porta a terme a Les Cases dels Mestres.

Es tracta d'una atenció gratuïta, individual i personalitzada, seguint sempre les mesures de seguretat adaptades a la Covid-19. Per aquest motiu cal concertar hora trucant al 93 115 09 47 o a Les Cases dels Mestres.

AJUDANT A LES PERSONES GRANS A UTILITZAR LES TECNOLOGIES



El Miguel Angel Gancedo fa molts anys que treballa a la Fundació Santa Susanna i que és monitor del programa d'activitats socioeducatives Gent gran activa de l'Ajuntament de Caldes de Montbui.

Moltes persones grans del poble el coneixen perquè han participat amb ell als grups d'activitat física, al Llença't a l'estiu o a les colònies per a gent gran.

Des de l'octubre de 2020, és la persona de referència del nou servei d'acompanyament individualitzat en l'ús de les tecnologies: "ja havia ensenyat a utilitzar els mòbils a la família i havia fet suport durant les

colònies ajudant a trucar o enviar missatges als seus familiars".

En Miguel Angel explica que la majoria de persones han après dels seus familiars les coses més bàsiques del telèfon (encendre i apagar, carregar, trucar i escriure missatges), però li demanen entendre com funciona o recordar el que han oblidat.

Sobretot "volen aprendre a enviar missatges amb emoticones i fotos, trucar i rebre trucades, afegir contactes i eliminar arxius rebuts i la llista de trucades." Les persones agraeixen aquesta ajuda individualitzada, i també descobrir coses noves i fàcils com per exemple utilitzar alarmes o ordenar les fotografies en àlbums separant així les fotos de la família, dels amics i dels paisatges.

En Miguel Angel ha anat ensenyant alguns trucs com enviar missatges de veu o com fer que el mòbil escrigui el missatge que li diu la nostra veu. Un gran descobriment han sigut les videotrucades, tant les de dues persones com les de grup, que els permet estar en contacte amb les persones del seu entorn. I també ha tingut èxit l'ús d'algunes aplicacions com La meva salut o l'ús de mapes per orientar-se i calcular distàncies.

Cada persona és diferent, però en Miguel Angel aconsella a tothom "el més important és tenir ganes d'aprendre i perdre la por al mòbil i a equivocar-se".

APRENENT A UTILITZAR LES TECNOLOGIES

La Nati Carrillo ja fa uns anys que té telèfon mòbil i l'utilitza sobretot per trucar, tot i que també envia missatges i fa alguna fotografia. Però a vegades el telèfon se li apaga i no sap el perquè, o alguna cosa es desconfigura en tocar una tecla sense voler i no sap com resoldre-ho.



Per aquest motiu, quan ha tingut l'ocasió, no l'ha deixat escapar: “vull aprendre i saber-me moure una mica sense haver de demanar ajuda.” Reconeix que li costa recordar els passos que ha de fer, però no es desanima i segueix provant: “estic contenta i vull seguir practicant per guanyar seguretat”.

Explica que li és difícil utilitzar la pantalla tàctil: “a vegades passo el dit per despenjar la trucada, però el telèfon no em fa cas”, sovint se li mou el cursor quan està escrivint un missatge o bé pressiona paraules sense voler del text predictiu que li compliquen la feina.

Això sí, la Nati no perd el bon humor i riu mentre explica “com que estic tanta estona escrivint, es cansen d'esperar-me i em truquen”. Ara ha après una cosa que li va molt bé: “quan vull escriure un missatge, premo el micròfon petit i així s'escriu sol el que jo dic en veu alta”. Aquesta opció li agrada més que els missatges de veu.

Amb les sessions també ha après una cosa nova que li agrada molt: les videotrucades en grup. “Havia fet videotrucades entre dues persones, però ara les fem entre tres o quatre i és molt divertit! La feina és acabar la trucada, que sempre hi ha algú del grup que no recorda com penjar i ja fem broma.”

En Joaquin Paricio fa temps que té mòbil, la família li va donar, però no sempre el porta a sobre. Ell diu: “no sóc gaire amic del mòbil ni l'ordinador, amb aquest tema sóc una mica anarquista”. I explica que amb el mòbil envia només algun missatge i fa poques trucades i que només utilitza l'ordinador per jugar a escacs.

Així i tot, va “aprofitar l'oportunitat d'ampliar coneixements” del servei d'ajuda individualitzada per aprendre coses noves. Va fer el pas perquè tenia interès en conèixer el funcionament general del mòbil, des de les coses més bàsiques com contestar trucades i trucades, per guanyar seguretat.

En Joaquin explica que vol “aprendre a poc a poc”. I així ho està fent. En la darrera sessió va aprendre a afegir contactes a l'agenda del telèfon i, en les properes sessions, li agradaria aprendre a enviar fotos i a fer videotrucades.

Tot i això, en Joaquin segueix preferint trucar als amics i la família còmodament a casa amb el telèfon fix. I desitja recuperar les relacions socials i l'activitat diària que tenia abans de la pandèmia.



La Maria Guillen ja fa temps que té un telèfon mòbil. Principalment li utilitza per fer i rebre trucades, i també el fa servir per fer fotografies.

Va animar-se a participar en el servei d'ajuda individualitzada perquè volia aprendre alguna cosa més.

Sobretot volia saber fer videotrucades amb els fills per poder-los trucar ella en lloc d'esperar a que ho fessin ells. "S'han de seguir els passos, però si no ho practico se m'obliden".

I també tenia curiositat per saber què fer amb les fotos un cop les havia fet: on trobar-les per veure-les de nou i tenir-les ordenades.

La Maria, tot i que només ha participat en dues ocasions al servei, està satisfeta d'haver-hi anat i del que ha après: "encara em falta molt, quan pugui, hi tornaré" diu convençuda.



MILLORANT LA COMUNICACIÓ AMB LES TECNOLOGIES



La Teresa Roca viu a la residència de la Fundació d'Acollida Santa Susanna des de l'any 2014. Des d'aquell moment, ha parlat cada dia per telèfon amb el seu fill, en Josep Maria Codina. Van comprar un mòbil senzill que la Teresa va aprendre a utilitzar a 88 anys, i que els ha permès estar en contacte, juntament amb les visites regulars. "Cap a les 21 h, ja em preparo i espero la trucada", explica la Teresa.

Però la pandèmia i les mesures de prevenció van impedir l'accés de les famílies al centre. I, tot i mantenir la trucada diària, van començar a comunicar-se amb la tauleta de la institució i veure's a través de les videotrucades. En Josep Maria no n'havia fet cap abans de la pandèmia, la Teresa tampoc, però recorda la primera vegada: "El primer cop que vaig veure la família a la pantalla, estant confinats, em vaig emocionar."

A més a més, per superar els problemes d'audició de la mare, que dificultaven la comunicació telefònica, en Josep Maria va tenir la idea d'escriure-li cartes. Cada setmana envia un correu electrònic a la Fundació, ja que no viu a Caldes, i a la residència li fan arribar a la Teresa imprès, que llegeix joiosa i va guardant ordenats. I també gaudeix veient els vídeos que li envia la seva neta, la filla del Josep Maria, i que la Teresa veu mitjançant la tauleta de la residència.

I un altre gadget que els ha ajudat a estar comunicats és uns auriculars. Connectats al telèfon, permeten a la Teresa i al Josep Maria entendre's durant tota la conversa. Fins i tot ho fan servir durant les visites al centre, que s'han de fer mantenint la distància de seguretat. "Saps que bé que va?", somriu la Teresa, qui confessa que ara ja no es posen nerviosos per no entendre's tot i l'esforç que feien les dues parts.

La tecnologia els ha permès superar els obstacles de la comunicació: un mòbil senzill, uns simples auriculars, la tauleta del centre i el correu electrònic. Com diu el Josep Maria: "sort de les tecnologies que ens permeten comunicar-nos i entendre'ns", i mantenir el vincle malgrat les dificultats.



ALTRES EXPERIÈNCIES A CALDES DE MONTBUI



La Dolors de Sans va començar a fer anar l'ordinador quan tenia 61 anys. Es va apuntar als cursos de L'Esplai de la gent gran: "m'interessa aprendre coses noves". I encara guarda totes les llibretes on anava prenent apunts.

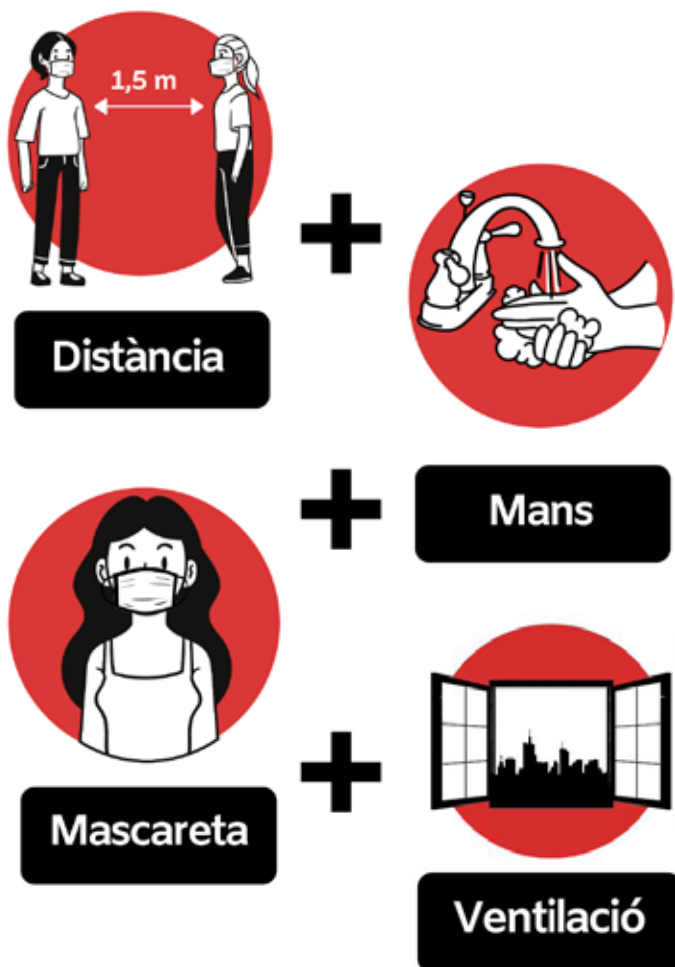
Al cap d'un temps, des de L'Esplai li van demanar si podia ajudar i ella va acceptar: "al principi ensenyava coses bàsiques de l'ordinador, però sobretot he fet de voluntària mentre el professor explica, donant suport a aquelles persones que els costa més o aclarint dubtes".

Recorda que als inicis hi havia molt d'interès per aprendre a fer anar l'ordinador i calia compartir-lo. Amb els temps, s'estan fent cursos més especialitzats i ha minvat el nombre de participants. Ara els cursos d'informàtica estan paralitzats per la pandèmia, però alguna persona li ha demanat ajuda per telèfon.

La Dolors utilitza el seu ordinador per escriure, controlar el compte del banc, demanar hora al metge i buscar informació a internet, ja que com diu ella "a internet ho trobes tot". El que no ha fet mai és comprar per internet. També té perfils a diferents xarxes socials, però el que més li agrada és fer presentacions i després crear vídeos que comparteix amb la família i amics.

I és que la informàtica, juntament amb la natació, són les seves aficions: "et quedes parat del que es pot arribar a fer i sempre vas aprenent coses noves".

LA FÓRMULA QUE ENS PROTEGEIG



INFORMACIÓ PER A GENT GRAN

Servei jurídic per a gent gran

Servei d'informació, orientació i assessorament jurídic. Cal sol·licitar el servei: 93 115 09 47
casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat.

Atenció especialitzada en gent gran a l'Oficina d'Atenció al Ciutadà

A l'Ajuntament: 93 865 56 56
caldesm@caldesdemontbui.cat

Activitats socioeducatives per a persones grans

L'Ajuntament i la Fundació Santa Susanna han adaptat les activitats per a gent gran flexibilitzant el programa per donar resposta als nous objectius i a les noves necessitats de les persones grans.

Aplicant les mesures d'higiene i seguretat, i sempre que la situació ho permeti, es vol aconseguir que la gent gran recuperi les ganes de moure's i surti de casa, promovent una bona salut.

- Gimnàstica
- loga
- Balls i danses
- Taller de memòria
- Passejades
- Activitats als parcs

Més informació: Les Cases dels Mestres

Ajuda en l'ús de les tecnologies per a les persones grans

Servei gratuït, individual i personalitzat.

Cal demanar hora: 93 115 09 47
casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat

CALDES DE MONTBUI, CIUTAT AMIGA DE LA GENT GRAN

Les Ciutats amigues de la gent gran és un projecte de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) iniciat l'any 2006 que vol aconseguir que les ciutats facilitin que les persones grans, en la seva diversitat, visquin amb seguretat, mantinguin la seva salut i participin plenament en la societat; esdevenint ciutats respectuoses per a totes les edats.

Una Ciutat Amiga de la gent gran és, per tant, una ciutat amiga de totes les persones que hi viuen i la visiten.

Caldes de Montbui està adherida a la Xarxa global de Ciutats amigues de la gent gran des del 2016. L'Ajuntament i la Fundació Santa Susanna han treballat conjuntament per desenvolupar el projecte, amb el suport de la Diputació de Barcelona.

L'ESBARJO



Ajuntament de Caldes de Montbui



SANTASUSANNA



Ajuntament de Caldes de Montbui
Telèfon 93 865 56 56

Fundació Santa Susanna
Font i Boet, 16
Telèfon 93 865 49 94

CREUS CAL·LÍGRAF, S.L. - Dip. Legal: B-37.005 - 89