

Et si le numérique pouvait nous aider à vieillir en bonne santé?

TECHNOLOGIE Le numérique adapté aux besoins peut être un outil de promotion de la santé des personnes âgées de 65 ans et plus. Quelques conseils pour devenir un senior plus connecté au service de sa santé.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

La société poursuit sa transition digitale. Le monde de la santé n'y échappe pas. On peut recevoir son ordonnance médicale par courriel, suivre sa glycémie ou l'évolution de son poids au moyen d'une application mobile. Dès 65 ans, pas facile de suivre l'évolution constante des technologies, et de bien savoir les utiliser. Pour réduire la fracture numérique, soit les inégalités dans l'accès aux technologies de l'information, il convient de déconstruire les stéréotypes. Le senior-lab y participe. Cette plateforme, fondée en 2018 par trois Hautes écoles vaudoises (la Source, la HEIG-VD et l'ECAL), recherche des solutions innovantes pour améliorer la qualité de vie des seniors. Pour Rafael Fink, responsable de la communauté senior-lab, «les compétences numériques des seniors se sont nettement améliorées. Selon l'OFS, deux tiers des 60 ans et plus cherchent des informations en lien avec la santé sur le web, et un quart d'entre eux prennent déjà leurs rendez-vous médicaux en ligne.» Si des résistances persistent, elles s'expliquent souvent par une mauvaise expérience ou par un manque d'intérêt.

Les atouts santé du numérique

Rafael Fink invite à percevoir tout le potentiel du numérique pour notre bien-être. «Internet facilite l'accès à une quantité d'informations sur la santé, par exemple, pour trouver une prestation existante, une aide ou un conseil pour mieux bouger ou s'alimenter.» La technologie renforcerait aussi l'intégration sociale des personnes âgées: «Les réseaux sociaux et



«INTERNET FACILITE L'ACCÈS À UNE QUANTITÉ D'INFORMATION SUR LA SANTÉ, PAR EXEMPLE, POUR MIEUX BOUGER OU S'ALIMENTER.»

RAFAEL FINK
RESPONSABLE DE LA COMMUNAUTÉ SENIOR-LAB

les appels vidéo entretiennent et créent des liens avec notre famille ou nos voisins.» Les technologies de la santé favorisent aussi le maintien à domicile, avec des objets connectés, tels que les montres alarmes ou les détecteurs de mouvements. Enfin, ajoute Rafael Fink, «la télémédecine évite les déplacements

inutiles, offrant un suivi à distance régulier pour les maladies chroniques». Ainsi, le digital se met au service de la qualité de vie et de l'autonomie des personnes âgées. Si faire le pas du numérique n'est pas naturel, l'usage d'internet est souvent plus simple que l'utilisation d'outils numériques, mais il n'y a pas d'âge pour apprendre à se servir d'un smartphone.

Oser le pas et être bien accompagné

La clé: s'y intéresser et oser se lancer. Plus les outils seront adaptés aux besoins, plus ils seront utilisés. Rafael Fink confie: «Au senior-lab, nous accompagnons le développement d'applications avec les seniors, afin d'identifier leurs besoins et mieux répondre à leurs attentes. Une technologie jugée inutile ou peu

intuitive sera vite abandonnée.» Une application pour gérer sa médication, ou pour stimuler et entraîner sa mémoire, susciteront davantage l'intérêt de cette tranche d'âge. Une interface facile à utiliser, ludique et intuitive captera plus leur attention, surtout en cas de problèmes de vue, d'ouïe ou de manipulation d'écran. Les solutions digitales pensées pour et avec les seniors favoriseront ainsi leur inclusion numérique.

Enfin, comment apprendre à s'en servir pour améliorer sa santé? Les offres de formation ne répondent pas à tous les besoins et à tous les rythmes, tant la population âgée est diversifiée. Pro Senectute Valais est un exemple de soutien. Les communes, les associations de mouvement des aînés ou la fédération des retraités offrent des aides ponctuelles. Pour Rafael Fink, «le rôle des acteurs de la santé est essentiel, par exemple, certains hôpitaux ont créé des bureaux d'information pour soutenir les patients dans l'utilisation de leur dossier électronique». Parmi les alternatives, l'entourage social peut encourager et accompagner l'emploi du numérique. Rafael Fink conseille de valoriser les compétences de la personne et d'éviter une approche trop paternaliste. ●

POUR ALLER PLUS LOIN

De l'aide avec la plateforme Digital-Facile

Vous cherchez de l'aide ou vous souhaitez accompagner d'autres personnes dans l'utilisation des nouvelles technologies du quotidien? La plateforme Digital-Facile est un espace convivial, actuellement en développement, où vous pouvez apprendre et poser vos questions. Simple et accessible à tous, cette plateforme est née de l'idée de seniors membres de la communauté senior-lab.

Pour favoriser l'inclusion numérique des seniors, Digital-Facile offrira un soutien intergénérationnel intuitif de niveaux différents. Un premier niveau met à disposition des tutoriels vidéo gratuits, adaptés aux rythmes et aux besoins de chacun. Les thè-

mes vont des services bancaires aux transports, en passant par le matériel informatique et les appareils mobiles.

Le second niveau met en contact, via une plateforme d'entraide, les personnes qui ont besoin de soutien dans l'utilisation des technologies, avec celles qui peuvent offrir leur aide. Enfin, un dernier



Digital-facile,
une plateforme conçue
par la communauté
du senior-lab:
<https://senior-lab.ch>

niveau est un blog de questions-réponses entre seniors qui ont besoin d'une aide ponctuelle et des jeunes, apprentis ou étudiants en informatique.

Avec ce projet de plateforme, l'approche participative est innovante. Elle implique les seniors dans la création et l'évaluation des contenus tout en ciblant les attentes. A noter que les principaux besoins identifiés à ce jour ont été les applications d'assurance maladie, et la prise de rendez-vous en ligne avec le médecin. L'objectif de la plateforme est d'offrir un soutien aux personnes âgées confrontées à un système sanitaire de plus en plus numérisé. ●

Plus d'info: <https://digital-facile.ch>

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal
de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

