



AGETECH-I

GILLES TOUSIGNANT

Au tournant de 2030, près du quart des Québécois auront plus de 65 ans. L'augmentation des coûts et le nombre de places limitées en CHSLD amènent nos gouvernements et les personnes âgées à faire le même souhait : vieillir chez soi. La réalisation de ce souhait pourrait demander la mise en place de moyens préventifs et du soutien à domicile. L'usage de certaines technologies peut faciliter le maintien à domicile. Dans ce dossier en deux volets, nous verrons les technologies existantes, simples et à la portée du plus grand nombre.

MONTRES INTELLIGENTES

Plusieurs montres offrent des fonctions sans abonnement, comme des ECG partageables, le suivi du sommeil et du rythme cardiaque, la détection des chutes avec appel d'urgence automatisé, les rappels de rendez-vous et de prise de médicaments, un bouton d'urgence (SOS).

Il faut bien évaluer les besoins de la personne pour choisir la bonne montre. Seulement deux produits proposent la détection des chutes avec appel automatisé et une seule, la fonction SOS. La montre doit pouvoir se synchroniser avec le modèle de téléphone de la personne âgée. Nous avons eu l'occasion de mettre à l'essai la détection des chutes avec appel automatisé et le rappel de prise de médicament qui se sont avérés très efficaces.

ASSISTANTS VOCaux

Les assistants vocaux sont très utiles pour les personnes âgées, car ils offrent plusieurs fonctions mains libres. Ils permettent, par exemple, de recevoir et de faire des appels téléphoniques, de prendre des rendez-vous et d'établir un rappel, de lire l'agenda et de faire un rappel pour la prise de médicament. On peut aussi leur demander de nous lire les nouvelles ou de nous donner la météo. Plusieurs personnes s'en servent pour faire des recherches sur Internet ou pour poser des questions complexes. Des jeux vocaux sont également offerts pour stimuler la mémoire. Au Québec, trois systèmes d'assistants vocaux dominent le marché :

- Alexa (Amazon) : idéal pour les aînés peu familiers avec la technologie ou intéressés par les jeux vocaux ;
- Google Assistant : recommandé pour les utilisateurs de téléphone Android qui aiment faire des recherches sur Internet, poser des questions et interagir avec la machine ;

► HomePod (Apple) : très bien adapté aux utilisateurs d'iPhone et de l'univers Apple. Cependant, Siri comprend mal les demandes complexes.

Alexa propose désormais la fonction « Drop in » qui transforme la version « Echo » en véritables interphones. Une simple commande vocale permet ainsi de mettre en fonction l'appareil de votre interlocuteur. Bien que cette fonction demande une configuration spéciale et des autorisations, elle peut devenir intrusive. Par contre, elle peut s'avérer utile pour faciliter les communications avec certains aînés en perte d'autonomie et leur offrir du soutien.

CAPTEURS INTELLIGENTS

Ce domaine se développe très rapidement. Des systèmes d'éclairage déclenchés par le mouvement peuvent éviter des chutes, comme certains capteurs placés sous le matelas qui allument la lumière quand la personne se lève la nuit. Ces systèmes permettent également de contrôler des caméras et des serrures de portes. C'est ainsi qu'ils facilitent la gestion à distance par les proches aidants de façon à assurer l'autonomie de la personne âgée en sécurisant les lieux et en permettant le repérage rapide de situations urgentes. Plusieurs entreprises privées offrent ce service. Les plus bricoleurs trouveront en ligne un système adapté à leurs besoins. Des ampoules et veilleuses à détection de mouvements sont utiles en cas de lever nocturne ou dans les escaliers, par exemple.

Ces technologies simples et accessibles peuvent grandement contribuer au maintien à domicile des personnes âgées. Dans le prochain numéro, nous poursuivrons notre tour d'horizon des outils connectés de soutien à domicile. ■

M. Gilles Tousignant, clinicien retraité du réseau de la santé, est formateur en nouvelles technologies dans le domaine de la santé.