



Développement d'un programme de formation pour l'amélioration du vieillissement actif et en bonne santé à travers l'usage des Nouvelles technologies et des technologies d'assistance

Active – Matériel de formation expérimental

V1.1, Juillet 2018

Table des matières

1. Contexte	3
1.1. Le projet AcTive	3
1.2. A propos de ce guide	5
2. Où la technologie aide-t-elle?	6
<i>Evaluer vos besoins</i>	6
<i>Journal ou cahier</i>	8
<i>Appareil photo</i>	13
<i>Carte postale</i>	13
Partners	20

1. Contexte

1.1. Le projet AcTive

La technologie a le potentiel de soutenir le processus de vieillissement actif et en bonne santé. Cependant, les dispositifs modernes, en particulier les technologies de l'information et de la communication (TIC), manquent d'adoption et d'utilisation par les personnes âgées. Les raisons en sont complexes: D'une part, la technologie n'est souvent pas conçue en fonction des besoins de l'utilisateur. D'autre part, les personnes âgées manquent souvent de compétences numériques et de connaissances en TIC.

L'objectif général du projet européen "AcTive" est de fournir du matériel de formation qui prenne en compte les besoins spécifiques des personnes n'ayant pas l'expérience de l'utilisation d'appareils basés sur les TIC (comme les smartphones ou les systèmes d'appel d'urgence). Ces matériels de formation peuvent être utilisés par les pairs, les amis et la famille mais aussi par les utilisateurs professionnels pour sensibiliser, répondre aux questions et montrer des exemples des avantages de cette technologie.

Objectifs d'AcTive:

- Sensibiliser et faire confiance au potentiel de l'utilisation de la technologie pour améliorer le vieillissement actif et en bonne santé;
- Promouvoir l'initiation aux TIC des personnes âgées afin qu'elles puissent bénéficier de la technologie moderne;
- Informer sur les possibilités technologiques et leur application aux besoins spécifiques des utilisateurs;
- Fournir un soutien et des lignes directrices pour un modèle de formation «d'égal à égal».

Site web

Le matériel de formation est soutenu par une plateforme en ligne. Visitez <http://www.active-ict.eu> pour des informations supplémentaires en plusieurs langues (français, allemand, polonais, roumain et espagnol).



1.2. A propos de ce guide

De quoi s'agit-il?

Ce document présente plusieurs méthodes et techniques pour découvrir comment la technologie peut aider à soutenir le vieillissement actif et en bonne santé. L'objectif principal est d'identifier les dispositifs qui répondent à des besoins réels. De plus, vous trouverez du matériel permettant aux personnes de se rendre compte quelles technologies elles utilisent déjà et qui les aide dans leurs tâches quotidiennes.

Qui peut l'utiliser?

Ce guide s'adresse à un large public. Tout d'abord, il peut être utilisé par tous ceux qui veulent en savoir plus sur le rôle que joue la technologie dans leur vie. Deuxièmement, il peut être utilisé par des personnes âgées qui souhaitent enseigner à d'autres seniors l'utilisation et les avantages de la technologie moderne.

Où puis-je trouver des informations supplémentaires?

Les technologies d'assistance sont un domaine très vaste couvrant d'innombrables appareils et produits. Selon le pays dans lequel vous vivez, il peut y avoir d'autres sources d'informations. Allez en ligne et recherchez des sites Web axés sur les technologies pour les personnes âgées.

2. Où la technologie aide-t-elle?

La technologie moderne - comme toutes les technologies - devrait répondre aux besoins de leurs utilisateurs potentiels, y compris les personnes âgées. Cela demande une approche participative pour s'assurer que l'utilisateur décide activement quelle technologie il veut utiliser.

Par conséquent, plusieurs étapes sont nécessaires:

- (1) Analyser les besoins réels, y compris les conditions de logement et les circonstances personnelles. Cela nécessite de mieux comprendre une personne et la situation dans laquelle elle vit.
- (2) Montrez des technologies capables de soutenir (ou simplement de divertir) une personne et également de proposer des alternatives.
- (3) Expliquer ces technologies, y compris les avantages et les limites.

Une méthode qui fournit non seulement de bons résultats mais qui est aussi amusante est décrite en détail ci-dessous. Veuillez garder à l'esprit que les exercices suivants ne sont que des exemples. Ils ne conviennent pas à tout le monde et, dans certains cas, doivent être modifiés ou personnalisés. Vous pouvez également visiter le site Web du projet pour plus de matériel et d'informations (<http://www.active-ict.eu>).

Evaluer vos besoins

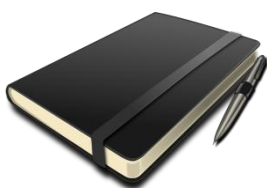
Description: Cette technique est généralement utilisée par les concepteurs qui veulent en savoir plus sur la vie d'une personne, y compris le milieu de vie et les circonstances dans lesquelles elle vit. Cela couvre également les pensées, les valeurs et les croyances d'une personne. Par conséquent, plusieurs documents (voir ci-dessous) sont donnés à un participant à qui l'on demande d'utiliser ceux-ci pour enregistrer son environnement, ses événements ou ses interactions. Cette méthode permet non seulement de recueillir des informations sur une personne, mais aussi de permettre aux participants de réfléchir sur leurs habitudes, leur environnement et aussi sur les dispositifs techniques. Compte tenu de la technologie, cela signifie que l'objectif est de montrer à une personne de nouvelles possibilités et de remettre en question

les hypothèses existantes et les points de vue conventionnels. Parler avec quelqu'un des possibilités d'un appareil peut lui faire changer d'avis. Les exemples de techniques suivants peuvent être utilisés séparément ou combinés. De plus, ils peuvent être complétés par d'autres exercices. Les informations qui seront recueillies peuvent être utilisées pour identifier les technologies qui pourraient s'intégrer dans le cadre de vie d'une personne. Par exemple, si vous voyez ou remarquez que quelqu'un ne peut pas entendre le téléphone correctement et manque des appels, vous pouvez suggérer d'utiliser un appareil qui vibre ou clignote lorsque vous appelez par téléphone. Aussi, vous pourriez découvrir que quelqu'un a peur d'utiliser un smartphone qu'il a reçu en cadeau par un parent. Dans ce cas, vous pouvez expliquer comment l'utiliser.

IMPORTANT: Les participants devront être capables d'écrire, de dessiner et de tenir la caméra ou d'autres objets et ne devraient pas être affectés par des troubles cognitifs. De plus, tous les participants doivent convenir que les informations les concernant sont recueillies et que ces informations doivent être traitées avec responsabilité. La sécurité des données est un sujet important et, par conséquent, il doit être clairement communiqué dans quel but l'information sera utilisée et qu'elle restera confidentielle.

Matériel: Beaucoup de matériel différent peut être utilisé, cela dépendra de la personne. Voici une liste avec quelques exemples souvent utilisés:

- Un appareil photo (appareil photo jetable)
- Un journal ou un cahier
- Des cartes postales
- Un plan



Comment: Il existe plusieurs façons de gérer les besoins individuels. La meilleure façon de faire usage de cette technique est d'avoir une idée claire de ce qui devrait être l'objectif principal:

- Découvrir si une personne a des problèmes avec différents types de technologies;
- Identifier les zones ou les situations de la vie quotidienne dans lesquelles la technologie d'assistance pourrait aider (par exemple parce qu'une personne a des problèmes avec elle);
- Voir quel type de technologie différent quelqu'un a déjà utilisé.

Selon le(s) but(s), différents matériaux peuvent être utilisés.

Journal ou cahier

Encore une fois, il y a beaucoup de façons différentes d'organiser le journal. Par exemple, vous pouvez donner à quelqu'un un cahier vide et lui demander d'écrire des événements et des situations dans lesquels la technologie a été expérimentée de façon positive ou négative. Si vous n'êtes pas très familier avec quelqu'un, c'est aussi un moyen facile de recueillir des informations. Certaines personnes peuvent avoir peur des dispositifs d'assistance basés sur les TIC, par exemple parce qu'ils pensent qu'ils pourraient casser l'appareil. Un bon moyen d'éliminer leur peur est de leur faire dresser une liste des technologies qui sont déjà utilisées dans leur foyer (ceci inclut le téléphone, la télévision, le smartphone, etc.). Cela montre que la technologie joue et a déjà joué un rôle important dans la vie quotidienne. De plus, il est utile de souligner que les dispositifs techniques sont utiles.

L'exemple suivant aidera à recueillir certaines informations. Un journal aide une personne à réfléchir à différentes technologies et à leur utilité (ou non).

La technologie et moi

J'utilise les appareils suivants:

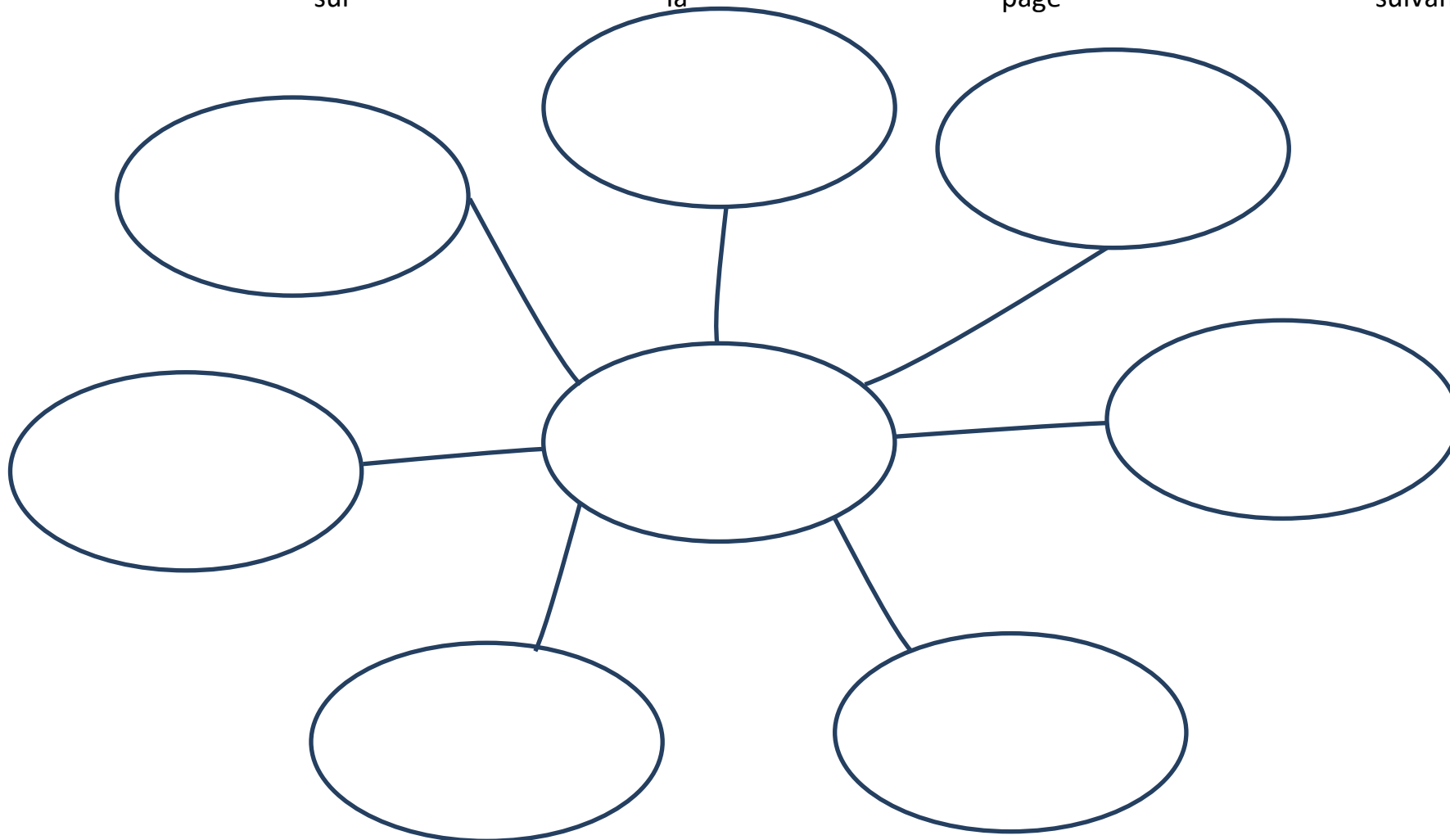
	Tous les jours	Une fois par semaine	Une fois par mois	Jamais
TV				
Radio				
Téléphone fixe				
Téléphone portable				
Smartphone				
Ordinateur				
Organiseur				
Tablette				
...				
...				
...				
...				

J'ai des problèmes pour utiliser les appareils suivants:

	Pas de problème du tout	Parfois	Beaucoup de problèmes	Je ne l'utilise pas
TV				
Radio				
Téléphone fixe				
Téléphone portable				
Smartphone				
Ordinateur				
Organiseur				
Tablette				
...				
...				
...				
...				

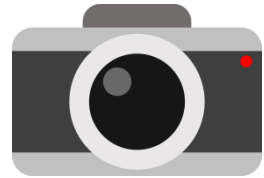
Mes contacts

Veillez écrire votre nom dans le cercle central et toutes les personnes avec lesquelles vous communiquez dans les autres cercles. Indiquez comment vous communiquez avec vos amis et votre famille (vous pouvez utiliser des symboles comme ceux listés sur la page suivante).





Appareil photo



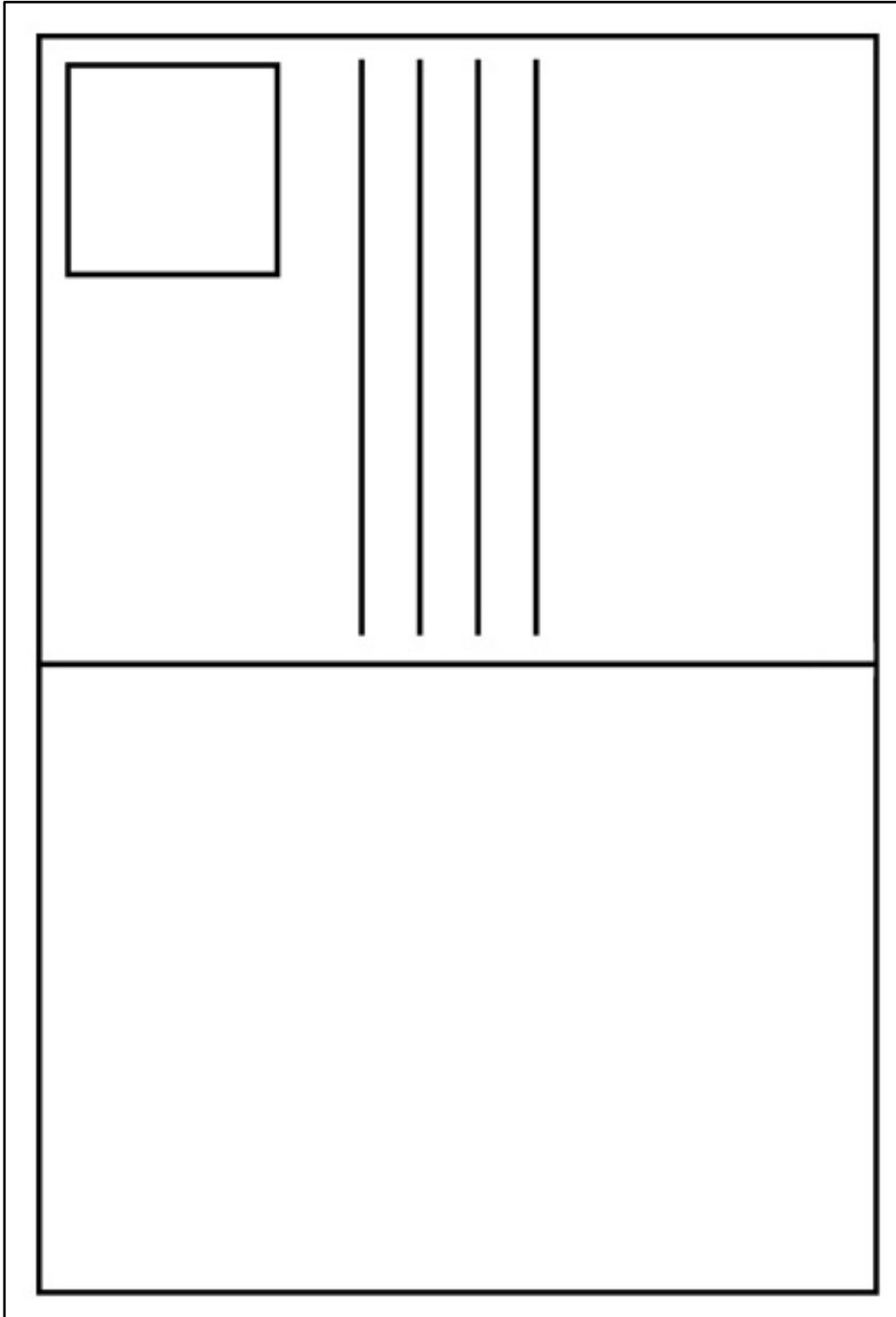
Prendre des photos peut aider les personnes à s'exprimer. Les appareils photo jetables ne sont pas chers (ils coûtent environ 5-10 euros) et sont faciles à utiliser. Donnez à une personne l'appareil photo et demandez-lui de documenter des situations, des dispositifs et toutes sortes de situations différentes qui causent des problèmes ou qui sont simplement perçues comme intéressantes. Il y a aussi la possibilité d'inclure les photos prises dans le journal. Les images peuvent être utilisées pour discuter de ces défis et trouver des solutions.

Carte postale

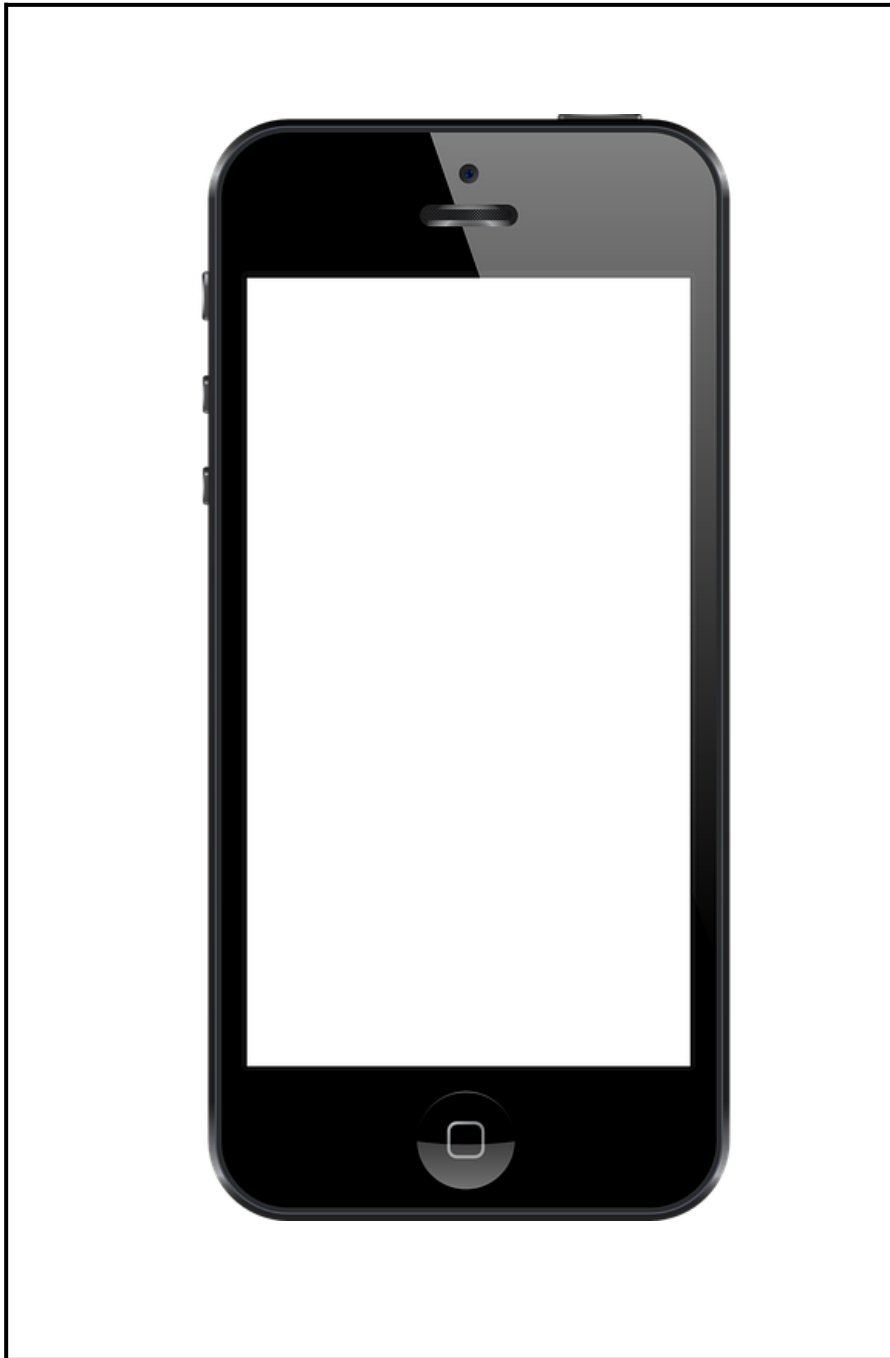


Les cartes postales peuvent être utilisées pour que quelqu'un pense à différents appareils. Un côté de la carte montre une ou plusieurs images de technologies (par exemple des tablettes, des smartphones ou des systèmes d'alarme à domicile); l'arrière montre une (ou plusieurs) question. La question peut aborder les attitudes envers les technologies modernes et leur utilisation dans la vie quotidienne. Voici quelques exemples, n'hésitez pas à ajouter des questions supplémentaires:

- Dans quelle mesure utilisez-vous cet appareil?
- Avez-vous déjà utilisé un tel appareil?
- Pensez-vous que vous utiliserez l'un d'eux par vous-même?
- Avez-vous des sentiments négatifs ou des inquiétudes à propos de cet appareil?



Smartphone



Appel d'urgence



Interphone



Système de divertissement



Smart Watch



Partners



gesmed

GESTIÓ MEDITERRÀNIA
DE NECESSITATS SOCIALS



Unser Land sozial gestalten.



**KNOWLEDGE SOCIETY
ASSOCIATION**



IAT
Institut Arbeit und Technik