L@ veille numérique

N°3

REVUE TRIMESTRIELLE
DESTINÉE AUX MEMBRES DU RÉSEAU VEILLE ET OPPORTUNITÉS NUMÉRIQUES DE LA CARSAT RHÔNE-ALPES

FÉVRIER 2021

LA RÉALITÉ VIRTUELLE : au service du bien-vieillir

***Derrière sa fenêtre Paul attend avec impatience Marie son auxiliaire de vie**. Paul vit seul dans la maison familiale depuis le départ de sa femme en maison de retraite suite à des troubles cognitifs. Réfractaire à toute forme de prise en charge, il s'est désormais habitué au passage trois fois par semaine de Marie pour une aide à la toilette. Néanmoins, une telle excitation ne lui était pas arrivée depuis bien longtemps. Paul bénéficie chaque semaine d'une séance « évasion ». Survoler le Grand canyon, nager avec les dauphins, voir les champs de lavandes en fleur… Depuis un mois, Paul part à l'aventure depuis son fauteuil grâce au casque de réalité virtuelle que lui apporte Marie. Il n'aurait jamais imaginé revivre toutes ces émotions et réaliser son rêve : observer les aurores boréales. Il était sceptique lorsque son SAAD lui a proposé de bénéficier de ce nouveau service. Un casque pour s'évader, se relaxer ? Impossible ! Et pourtant, quelle surprise ! Il se sent beaucoup mieux, plus apaisé. Ces voyages virtuels lui rappellent de bons souvenirs : son voyage de noce, les dix années vécues au Sénégal quand sa femme était médecin sans frontière… Une fois le casque posé, il aime en parler avec Marie. Il n'avait pas autant parlé de choses personnelles depuis plusieurs mois.*

Il apprécie beaucoup des moments d'échanges avec elle. Cela lui plait tellement que Paul a accepté de partager cette expérience avec d'autres personnes à un atelier collectif « réalité virtuelle » organisé par le SAAD. Une vraie satisfaction pour son fils qui s'inquiétait de l'apathie de son père. Il a déjà téléchargé un tuto pour lui fabriquer un casque « maison » pour son anniversaire dans un mois.

Dans ce numéro :

La réalité virtuelle…Quèsaco? Que nous disent les études scientifiques? Quel matériel est nécessaire ?

Divers exemples de programmes de réalité virtuelle au service du bien-vieillir

TÉMOIGNAGE
Le casque Lumeen en Equipe ADPA Spécialisée Alzheimer

Quoi de neuf ?
Les nouveautés
DOM'inno

La réalité virtuelle (VR)... Quèsaco ?

VR pour Virtual Reality !

La réalité virtuelle s'appuie sur un ensemble de technologies qui reconstituent en **image 3D** un environnement visuel. L'utilisateur est ainsi plongé dans une reproduction numérique du monde réel ou dans un monde imaginaire pour vivre une **expérience totalement immersive.**

Au-delà du marché initial du jeu vidéo, de nombreuses solutions s'adressent maintenant au grand public pour, par exemple, proposer des visites touristiques ou enrichir des outils de formation.
Le champ thérapeutique ou préventif n'est pas en reste ; certaines solutions développées ces dernières années sont maintenant commercialisées.
En voici quelques illustrations dans ce numéro !

Que nous disent les études scientifiques ?

Etats relaxés, joyeux, aventureux, etc.
Des essais cliniques ont montré que la réalité virtuelle favoriserait les états émotionnels positifs ! Dans le champ de la santé mentale, la « thérapie par exposition à la réalité virtuelle » aurait démontré une efficacité significative pour le traitement de troubles tels que les phobies ou les troubles anxieux généralisés, d'addictions, etc.

Il peut y avoir quelques contre-indications à l'utilisation d'un casque de réalité virtuelle (épilepsie, troubles visuels, simulateur cardiaque, etc.). Ainsi, dans le cadre d'un usage privé, il peut être préférable de demander un avis médical.

Le saviez-vous ?

Google Earth et Google Maps ont fêté leurs 15 ans en 2020. Des petits outils qui nous font « voyager » à l'autre bout du monde …ou au coin de la rue ! Pour certaines personnes, ce peut être aussi un moyen pour sortir de chez soi, virtuellement dans un 1er temps, retrouver des repères et confiance dans cet extérieur avant de le parcourir à nouveau « pour de vrai » ?

Quel matériel est nécessaire ?

Pour vivre ces immersions, il est nécessaire d'utiliser un **casque spécifique dit casque VR**.
Les versions haut de gamme (entre 300€ et 500€) sont autonomes (sans smartphone).

Mais il est tout autant possible d'utiliser :

+ Un casque VR simple (entre 40€ et 50€)
+ Un smartphone (à positionner dans le casque)
+ Une application de réalité virtuelle (à installer sur le smartphone)

Et faire soi-même un casque VR ?

Des tutos existent, exemple : https://ouiaremakers.com/posts/tutoriel-diy-lunettes-de-realite-virtuelle-en-carton

Des exemples de programmes de RÉALITÉ VIRTUELLE pour...

RÉÉDUCATION & ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- **Projet VERARE** : Des scientifiques rennais développent actuellement un programme de rééducation, utilisant un environnement de réalité virtuelle, pour les patients atteints de la Covid-19 qui sortent d'un état de coma.

- **www.c2.care** : un programme à destination des kinésithérapeutes pour la rééducation vestibulaire, proprioceptive et des membres inférieurs et supérieurs.

ÉVALUATION DES CAPACITÉS COGNITIVES

https://www.c2.care/fr/

- ✓ Cette société propose un programme, C2Neuro, reconnu dispositif médical de Classe 1, permettant aux professionnels de réaliser des évaluations « en situation de vie ». Grâce à la réalité virtuelle la personne est placée dans des actes de la vie quotidienne.

SENSIBILISATION AUX HANDICAPS

http://www.agence-bbird.fr/realite-virtuelle/

- ✓ Organisation de séances de sensibilisation à différentes situations de handicap, par l'immersion dans celles-ci grâce à la réalité virtuelle.

EyeView

- ✓ Une application gratuite développée par la Fédération des Aveugles de France, pour sensibiliser le grand public au handicap visuel.

LOISIRS & CULTURE ACCESSIBLES

- ✓ Un certain nombre de **musées** proposent des visites en réalité virtuelle (Château de Versailles, Casa Battlo, etc.). Voir des exemples de sites sur dominno.tasda.fr (rubrique Réseaux sociaux)
- ✓ **Youtube360°** : choisissez votre destination…et vous y êtes !
- ✓ **Live-out.com** : une offre de divertissement et loisir, spécifique pour les établissements.

THÉRAPIES NON MÉDICAMENTEUSES & LUDIQUES

https://lumeen.com/
https://feelu.fr/
https://socialdream.fr

- ✓ Des solutions clés en main pour les professionnels de l'accompagnement (EHPAD, résidences autonomie, domicile)
- ✓ Une bibliothèque de vidéos immersives aux objectifs spécifiques (évasion, bien-être, lien social…)
- ✓ Un protocole bien établi d'accompagnement des bénéficiaires

Crédit photo : lumeen

https://healthymind.fr

- ✓ Dispositif médical à visée thérapeutique combinant l'immersion par la réalité virtuelle, l'hypnose médicale pour réduire la douleur et l'anxiété des patients.
- ✓ Usage en milieu hospitalier ou établissements médico-sociaux.

TÉMOIGNAGE

Le casque Lumeen en Équipe ADPA, Spécialisée Alzheimer (ESA)

Depuis bientôt une année, l'association iséroise ADPA dispose de 3 casques de réalité virtuelle Lumeen, dont un utilisé par Sarah, une assistante de soins en gérontologie (ASG) travaillant au sein d'une ESA. Elle nous partage son retour d'expérience !*

Auprès de qui avez-vous utilisé le casque Lumeen ?

Auprès de toutes les personnes que j'accompagne, au moins une fois, sauf celles souffrant d'hallucinations. Cette proposition est faite généralement en milieu d'accompagnement, c'est-à-dire après 1 à 2 mois, car il est nécessaire de connaître la personne et qu'une relation soit déjà engagée. Avant d'avoir commencé à le proposer pendant mes accompagnements, j'avais testé le casque moi-même et sur mes proches de 7 à 70 ans. Cela me semble indispensable et mes collègues le découvrent eux aussi de cette façon avant d'être formés par Lumeen.

Qu'en disent les proches ?

Il est finalement assez fréquent que les personnes évoquent à leur proche aidant ce qui a été vécu au cours de la séance avec le casque Lumeen… alors que lors d'une séance classique cela est assez rare car souvent ils ne s'en souviennent plus ! Ainsi une fois l'épouse d'un monsieur a souhaité essayer, tellement celui-ci avait été marqué par cette séance. Plusieurs aidants m'ont questionnée pour savoir comment se procurer un tel masque.

« Apaisement, détente et relaxation… les 3 mots utilisés par les bénéficiaires pour décrire cette expérience ! » témoigne Sarah

Que vous apporte cet outil dans votre accompagnement ?

Ce qui me vient en premier, c'est la notion d'apaisement, même si je n'ai pas encore pu le proposer à des personnes particulièrement angoissées. Le deuxième apport est celui de l'évocation des souvenirs. Je pense par exemple à une vidéo sur les Alpes enneigées avec des vues sur le massif de Belledonne qui a beaucoup plu à plusieurs personnes ou encore une autre sur le Grand Canyon. Un monsieur a revécu son voyage fait pendant sa jeunesse !
C'est un outil qui renforce la relation. Un échange est engagé à partir de ce qui a été vécu au-delà de ce qui a pu ou non être retenu. Je m'appuie sur le comportement non-verbal. Pour l'instant, je n'ai pas encore vu d'impact au-delà de la séance, mais cela rejoint notre accompagnement ESA. Nous sommes dans l'instant présent.

«Nos accompagnements ESA sont ancrés dans l'instant présent. Cette offre d'évasion, à vivre sur le temps d'une séance, est tout à fait adaptée.»

** 2 casques sont financés par la Conférence des Financeurs de l'Isère et seront utilisés par les aides à domicile à partir de février 2021. Celui utilisé par l'ASG a été financé par l'ADPA.*

Quoi de neuf ?

À retrouver sur le catalogue en ligne du TASDA des aides numériques : http://dominno.tasda.fr.

DOM'inno
L'innovation à domicile

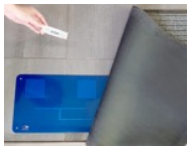
Génération visio

Un programme étoffé d'activités culturelles et de bien-être en visio… avec un proche si on le souhaite !

Ogénie
| GROUPE SOS |

Ogénie

Une plateforme numérique pour développer des projets de lien social, en établissement ou sur des territoires !



LiveStep

Un dispositif discret pour être alerté en cas de sorties inopinées en établissement !

Publication : TASDA, centre expert des innovations pour le bien vivre à domicile
www.tasda.fr
Avec le soutien de : GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE, isère LE DÉPARTEMENT, La Région Auvergne-Rhône-Alpes, Carsat Rhône-Alpes, AG2R LA MONDIALE