

ICOPE, un programme de prévention pour un maintien de l'autonomie

CARNET D'INFORMATIONS ET DE SUIVI

les oreilles



les mouvements du corps



l'appétit

l'humeur



la mémoire



les yeux



ERVMA

Équipe Régionale Vieillesse
& Maintien de l'Autonomie - Centre-Val de Loire

Qu'est-ce que le programme ICOPE ?

ICOPE (Integrated care for Older people), signifie en anglais **Soins Intégrés pour les Personnes Âgées**.

C'est un programme de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) qui permet d'évaluer les **6 principales fonctions du corps** pour promouvoir le vieillissement en santé : **mobilité, mémoire, nutrition, humeur, vue, audition**.

Si un problème est détecté, votre médecin vous aidera à suivre le bon parcours pour prendre soin de votre santé le plus longtemps possible.

Parlez-en aux professionnels de santé que vous consultez : médecin, infirmier, pharmacien, masseur-kinésithérapeute, etc.

Le programme ICOPE est organisé en région Centre-Val de Loire par l'Équipe Régionale Vieillesse et Maintien de l'Autonomie (ERVMA) du CHRU de Tours avec le soutien de ses partenaires.

Comment ça marche ?



1

Un professionnel (médecin, infirmier, pharmacien...) **évalue, avec vous, les 6 fonctions principales de votre corps : mobilité, mémoire, nutrition, humeur, vue, audition.** Il transmet les résultats à votre médecin traitant habituel.



2

Si vous n'avez aucun problème, le professionnel vous donnera **des conseils pour rester en bonne santé** et vous invitera à faire évaluer les fonctions principales, tous les 6 mois.



3

Si un problème est repéré, votre médecin traitant vous proposera **une évaluation plus approfondie.**



4

Votre médecin traitant en lien avec les professionnels de santé du territoire mettra en place **un plan de soins adapté à vos besoins.**



5

Vous serez accompagné, ainsi que vos proches, par les professionnels du département.

L'application "ICOPE et Moi", facile et pratique

Vous pouvez réaliser votre autoévaluation grâce à l'application « **ICOPE et Moi** », disponible sur smartphone et tablette Android et iOs ou sur ordinateur en allant sur le site icope-et-moi.fr

Créez votre compte, votre identifiant et votre mot de passe, pour bénéficier de tous les services de l'application.



PENSEZ À TÉLÉCHARGER VOS RÉSULTATS D'ÉVALUATIONS RÉALISÉES AVEC L'APPLICATION. CELA VOUS PERMETTRA, AINSI QU'À VOTRE MÉDECIN, D'AVOIR UN SUIVI FACILITÉ DE VOTRE PROGRAMME!



Objectifs du carnet de suivi

Ce carnet vous permet de :

- ✓ **Suivre vos capacités fonctionnelles et faciliter l'échange avec votre médecin traitant.** Il contient un tableau où vous pourrez noter vos **résultats d'évaluation**, vos **dates d'évaluation**, ainsi que vos **observations**.
- ✓ **Évaluer les 6 capacités fonctionnelles suivantes :**

la vue



la mémoire



l'humeur



la nutrition



la mobilité



l'audition



- ✓ **Obtenir des informations sur le programme ICOPE et des conseils en santé.**

Contacts



Nom du médecin traitant :

Téléphone :

.....

.....



Nom du pharmacien :

Téléphone :

.....

.....



Nom de l'infirmier(e) :

Téléphone :

.....

.....



Nom du dentiste :

Téléphone :

.....

.....



Nom de l'ophtalmologue :

Téléphone :

.....

.....



Nom du kinésithérapeute :

Téléphone :

.....

.....



Autres soignants :

Téléphone :

.....

.....

**Numéro
d'urgence 112**

Mes rendez-vous

Date	Spécialiste	Nom	Lieu	Téléphone

Vaccinations

	Dernier vaccin le	Rappel le
Antitétanique		
Antigrippale		
Zona		
Pneumocoque		
COVID		
Autres		

Voyage à l'étranger : pensez à en parler à votre médecin traitant



Résultats

	Date :	Date :	Date :
Cognition	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller
Nutrition	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller
Vision	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller
Audition	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller
Psychologie	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller
Mobilité	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> À surveiller

Propositions

	Date :
Évaluation approfondie

Plan de soin proposé

	Date :
Cognition	Conseils : Activités recommandées : Suivi spécialiste : Autres :
Nutrition	Conseils : Activités recommandées : Suivi spécialiste : Autres :
Vision	Conseils : Activités recommandées : Suivi spécialiste : Autres :
Audition	Conseils : Activités recommandées : Suivi spécialiste : Autres :
Psychologie	Conseils : Activités recommandées : Suivi spécialiste : Autres :
Mobilité	Conseils : Activités recommandées : Suivi spécialiste : Autres :

Quelques conseils de santé

Pour l'audition

- ✓ **Se laver les mains** avant de se manipuler les oreilles.
- ✓ **Ne rien introduire** dans les **oreilles** (autre que ses appareils auditifs).



Pour la nutrition

- ✓ Ne pas hésiter à échanger avec vos professionnels de proximité pour bénéficier de conseils nutritionnels.
- ✓ **Pesez-vous régulièrement.**
- ✓ **Profitez du soleil** : cela permet de produire de la Vitamine D pour garder du tonus et des os solides (sans s'exposer excessivement et en veillant à bien s'hydrater).
- ✓ **D'autres conseils sur :**
www.mangerbouger.fr



Pour la vue

- ✓ **Ajuster la luminosité** pour améliorer la vision et ne pas abuser de la vision de près.
- ✓ **Ne pas se frotter les yeux** avec des mains sales.
- ✓ Soyez vigilant en utilisant des produits cosmétiques.



Pour la mémoire



- ✓ **Rester actif** le plus possible.
- ✓ **Stimuler sa mémoire** et sa capacité de réflexion en faisant des jeux comme des mots fléchés, Sudoku®, ou jeux collectifs...
- ✓ **Maintenir des relations sociales.**

Pour le moral



- ✓ Trouver des **occupations** : lire, entretenir son jardin, devenir bénévole, se découvrir artiste, participer à des jeux collectifs...
- ✓ S'autoriser des **projets** : refaire sa décoration intérieure, restaurer un vieil objet, écrire un livre...

Pour la mobilité



- ✓ **Bouger chaque jour le plus possible**, toute activité physique compte : privilégier les escaliers, faire du jardinage, accomplir des tâches ménagères et quotidiennes, faire du vélo...
- ✓ Si possible, **marchez tous les jours 30 minutes.**

Pour aller plus loin : www.pourbienvieillir.fr

Des actions de prévention sont disponibles sur les territoires

atelier **mémoire**

atelier **nutrition**

atelier d'**activité physique**

conférences d'information

Nous vous invitons à **contacter votre mairie ou centre communal d'action sociale** afin d'obtenir davantage d'informations quant aux actions proposées sur votre territoire et les modalités d'inscription.

www.trouver-mon-activité.pourbienvieillir.fr



Être aidant

Qu'est-ce que cela signifie ? L'aidant est une personne, non professionnelle, le plus souvent de l'entourage proche, qui apporte une aide régulière à une personne en situation de perte d'autonomie ou de handicap.

Les aidants peuvent apporter :

- Une aide aux gestes de la vie quotidienne (toilette, habillage, etc.).
- Un soutien moral.
- Une aide pour les démarches administratives et la gestion du budget.
- Un accompagnement au parcours de soins et rendez-vous médicaux...

Pourquoi est-il si important de signaler que vous êtes aidant(e) à votre médecin ?

- Être aidant(e) peut dans certaines situations avoir un retentissement sur votre santé mais également votre moral.
- Afin de vous accompagner au mieux, votre médecin pourra vous orienter vers des professionnels ou associations.

+ d'infos

Pour obtenir plus informations, du soutien ou encore des formations, vous pouvez **contacter la plateforme gouvernementale pour les personnes âgées et leurs proches aidants**

www.aidants.fr
www.lamaisondesaidants.com
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
www.maboussoleaidants.fr

L'ESSENTIEL

100% SANTÉ

Des soins pour tous, 100% pris en charge



- ✓ L'offre 100% Santé s'adresse à toutes les personnes disposant d'une complémentaire santé responsable ou la Complémentaire santé solidaire.



- ✓ Vous bénéficiez désormais d'aides auditives, de prothèses dentaires et de lunettes de vue remboursées à 100% par la Sécurité Sociale et les complémentaires santé.



- Vous disposez de l'offre 100% Santé après de tous les audioprothésistes, opticiens et dentistes conventionnés.

Dans le cadre du programme ICOPE, les professionnels communiquent au travers de l'outil SPHERE.

Vous trouverez ci-dessous la note d'information.



Note d'information du patient relative à SPHERE

Madame, Monsieur,

La plateforme SPHERE est un outil informatique qui vous permet de bénéficier d'un dossier numérique pour améliorer votre prise en charge.

L'objectif majeur est d'améliorer la concertation et l'organisation des professionnels de santé, travailleurs sociaux et médico-sociaux de votre parcours de santé.

Les professionnels peuvent partager des informations administratives, médicales et sociales nécessaires pour garantir la qualité des soins et le parcours qui vous sont proposés.

Vous choisissez les professionnels qui peuvent prendre connaissance de votre dossier. Les informations qui vous concernent sont disponibles et sécurisées dans le respect de la vie privée, de la confidentialité des informations, du secret professionnel et du secret partagé dans l'équipe de prise en charge.

Qu'implique SPHERE pour vous ?

Avant de créer votre dossier sur SPHERE, le professionnel qui vous propose son utilisation dans le cadre de votre parcours de santé vous remet la présente note d'information. Le professionnel vous explicite de manière claire et compréhensible l'utilité de la mise en place d'un dossier SPHERE pour améliorer votre prise en charge. Il vous présente vos droits (mentionnés dans la suite de la note) et répond à toutes vos questions.

Vous pouvez alors choisir de refuser ou d'accepter la création de votre dossier SPHERE qui permettra la mise en place d'un partage numérique d'information entre les professionnels de votre parcours de santé.

Votre consentement à l'utilisation de SPHERE pour votre prise en charge est enregistré par le professionnel sur la plateforme.

Les mineurs doivent être associés au(x) titulaire(s) de l'autorité parentale et les personnes rencontrant des difficultés de compréhension sont informées de façon adaptée afin de recueillir leur consentement.

Les données de santé à caractère personnel vous concernant faisant l'objet d'un traitement dans le cadre de SPHERE sont hébergées par la société GPSIH, hébergeur certifié de données de santé en France.

Quels sont vos droits sur vos données ?

Les données à caractère personnel ainsi traitées sont exclusivement mises à la disposition de votre équipe de prise en charge et de manière contrôlée au prestataire informatique en charge de la plateforme.

Elles sont par ailleurs susceptibles de faire l'objet d'exploitations à des fins de recherche médicale d'intérêt public et plus particulièrement d'évaluation des pratiques.

Conformément au Règlement Général Européen relatif à la protection des données (RGPD), vous disposez à tout moment d'un droit d'information, d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet d'un traitement, ainsi que d'un droit d'opposition au traitement de ces données, d'un droit à la limitation du traitement et d'un droit à l'effacement.

Vous pouvez exercer ces droits auprès de l'établissement ou du professionnel de santé qui vous a pris en charge.

En cas de difficulté dans l'exercice de vos droits, vous pouvez prendre contact avec le responsable du traitement du GIP Centre-Val de Loire e-Santé via son délégué à la protection des données : dpo@esante-centre.fr

Vous disposez également d'un droit de réclamation auprès de la CNIL : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés - 3, place de Fontenoy - TSA 80715 - 75334 Paris cedex 07.

Plus d'informations sur www.esante-centre.fr

Nous vous informons que vos données sont susceptibles d'être réutilisées à des fins de recherche ou de suivi d'activité notamment par l'ERVMA.



POUR PLUS D'INFORMATIONS,
CONTACTEZ-NOUS :

02 47 47 74 30
icope@chu-tours.fr

ET SUIVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX...



@ERVMAcvdI



ERVMA Centre-Val de Loire



ERVMA_regcvdI